



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения
старших подростков

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

Проверка на объем заимствований:

79,35 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
Рекомендована/не рекомендована
« 10 » июня 2026 г.
заф.кафедрой _____
(ТиПП)

Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ОФ-422/227-4-1

Самсонова Анна Сергеевна Самс

Научный руководитель:

к.псих.н., доцент кафедры ТиПП

Шаяхметова Валерия Каусаровна Шаяхметова

Челябинск

2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ.....	7
1.1 Понятие агрессивного поведения в научных исследованиях.....	7
1.2 Проявления агрессивного поведения старших подростков.....	14
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков.....	19
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ.....	30
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	30
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	37
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ.....	46
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков.....	46
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	57
3.3 Психолого-педагогические рекомендации по коррекции агрессивного поведения для старших подростков, родителей и педагогов.....	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	81

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	85
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики агрессивного поведения старших подростков.....	94
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования агрессивного поведения у старших подростков.....	103
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков.....	111
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования агрессивного поведения старших подростков	157

ВВЕДЕНИЕ

Проблема агрессивного поведения среди подростков в наше время становится всё более острой и требует немедленного вмешательства со стороны школ и властей. Несмотря на пользу интернета для развития, он также несёт в себе угрозу столкновения с вредоносным контентом. Этот контент, воздействуя на неокрепшую психику и формирующееся мировоззрение, может провоцировать агрессию.

Росту аутоагрессии, суицидальных мыслей и подростковой преступности способствуют такие факторы, как насилие в медиа, ослабление семейных ценностей, наркомания в школах и общая нестабильность в обществе.

Подавление эмоций и желаний также играет роль, накапливая внутреннее напряжение, которое проявляется в раздражительности и злости. Это негативно сказывается на отношениях и учёбе. Для снятия напряжения подростки могут прибегать к самоповреждению, вандализму, употреблению психоактивных веществ, расстройствам пищевого поведения или агрессии, что лишь усугубляет их проблемы.

В современном мире, где важны безопасность и эмоциональное благополучие, профилактика и коррекция агрессивного поведения подростков должны стать приоритетом для Министерства Просвещения и других ведомств. Разработка действенных программ поможет улучшить ситуацию и поддержать подростков в преодолении трудностей.

В своей исследовании мы опирались на следующих авторов:

Агрессия как объект научного интереса: исследованием агрессии занимались такие выдающиеся ученые, как А. Басс, Д. Доллард, Д. Зильманн, Д. Ричардсон, Р. Бэрон, Э. Фромм.

Различные аспекты агрессивности: изучением агрессивности занимались такие специалисты, как А.А. Ратинов, В.В. Бойко, В.И. Змановская, К. Лоренц, М.И. Станкин.

Психологические корни агрессивного поведения: феномен агрессивного поведения был предметом исследований таких ученых, как А.Н. Романин, В.И. Долгова, З. Фрейд, И.А. Фурманов., Л. Берковиц, О.Ю. Михайлова.

Особенности подросткового периода: изучением подросткового возраста занимались такие авторитетные исследователи, как А.К. Осницкий, Г.Э. Бреслав, К.Г. Юнг. Л.М. Семенюк, Л.С. Выготский, Н.Д. Левитов, Н.М. Платонова, О.Д. Ситковская, С.Л. Рубинштейн, С.Л. Соловьева.

Исходя из всего сказанного нами была выбрана тема исследования «Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков.

Объект исследования: агрессивное поведение.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков.

Гипотеза исследования: уровень агрессивного поведения старших подростков снизится, если применить специально разработанную программу коррекции.

Задачи исследования:

- 1) раскрыть понятие агрессивного поведения в научных исследованиях;
- 2) охарактеризовать проявления агрессивного поведения у старших подростков;
- 3) разработать модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков;
- 4) обозначить этапы, методы и методики исследования;

5) описать выборку испытуемых и проанализировать результаты констатирующего эксперимента;

6) разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков;

7) проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования;

8) составить рекомендации по снижению уровня агрессивного поведения старших подростков и разработать технологическую карту внедрения результатов исследования.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, сравнение, синтез, целеполагание и моделирование.

2. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование, проективный метод.

3. Психодиагностические методы: «Опросник агрессивности» А. Басса и А. Дарки, использование проективной методики «Кактус» М.А. Панфиловой.

4. Математико-статистический метод: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: исследование проводилось на базе МОУ «Бродокалмакская СОШ». В исследовании участвовали 20 старших подростков в возрасте 15-16 лет.

Апробация результатов исследования: результаты исследования были апробированы в ходе научной универсиады студентов 16.04.2026 в секции Актуальные проблемы психологического консультирования в образовании.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1 Понятие агрессивного поведения в научных исследованиях

В нынешнем мире тенденция к напористому стилю жизни набирает обороты и представляется все более желанной. Разнообразные способы популяризации агрессии приводят к тому, что эта модель поведения воспринимается как норма, в особенности подрастающим поколением. В связи с этим, можно предположить, что враждебность является неотъемлемой частью бытия как отдельного человека, так и социума в целом.

Подобный тип поведения способен приводить к отрицательным результатам, принося вред самому человеку и представляя опасность для других людей, выходя за рамки допустимого с точки зрения этики и закона.

Отклоняющееся поведение у несовершеннолетних обладает уникальными характеристиками и рассматривается как следствие социопатологического развития, происходящего под воздействием как преднамеренных и спланированных, так и спонтанных и неупорядоченных факторов, влияющих на формирование личности подростка.

При этом значительную роль среди факторов, провоцирующих различные отклонения, играют социально-психологические, психолого-педагогические и психобиологические побуждения, понимание которых необходимо для результативной воспитательной и предупредительной работы [2, с. 23].

Понятие агрессии подразумевает такое «поведение, при котором индивид или группа людей наносят физический либо психологический

вред другому или другим. Агрессия может быть направлена как на человека, так и на неодушевленные предметы» [2, с. 10].

«Большой психологический словарь» под ред. Мещерякова и Зинченко определяет «агрессию» как «мотивированное и деструктивное поведение, которое противоречит нормам и правилам, принятым в обществе, а также наносит вред или ущерб объекту (человеку или предмету)» [Цит. по: 38, с. 168].

Более узкое определение агрессии, как психологического термина представлено в словаре А. В. Петровского, где утверждается, что «агрессия представляет собой насильственное нарушение прав или оскорбительные действия по отношению к другому» [Цит. по: 38, с. 169].

Изучение представленных трактовок демонстрирует отсутствие общепризнанного определения понятия «агрессия». Тем не менее, в общем смысле под агрессией понимается нанесение ущерба, как эмоционального, так и телесного, другому индивиду, группе лиц или предмету с целью получения собственной выгоды от этого ущерба.

При этом, учитывая, что агрессия подразумевает причинение вреда или унижение потерпевшего, стоит подчеркнуть, что физическое воздействие не является необходимым элементом агрессивного поведения. Агрессия налицо, если она влечет за собой отрицательные последствия для объекта, в отношении которого она была применена.

В мировых статистических отчетах отмечается рост опасности для подростков, поскольку число пострадавших среди молодежи продолжает увеличиваться. Главными факторами травматизма и летальных исходов в этом возрасте выступают несчастные случаи, умышленные убийства и суициды. Все эти причины связаны с агрессивностью, свойственной подростковому периоду, и склонностью к безрассудным поступкам.

Подростковый период – фаза перехода от детского состояния к взрослому, которая традиционно считается важнейшей в жизненном пути

человека, его личностном и профессиональном становлении и развитии, социализации и обретении индивидуальности [6, с. 98].

Советский психолог Д. Б. Эльконин разделял подростковый возраст на два периода:

- младшие подростки (12–14 лет);
- старшие подростки (ранняя юность; 15–17 лет) [Цит. по: 42, с. 45].

Подростковый период часто называют переходным, но, пожалуй, наиболее точно его можно описать как время полового созревания. В это время юноша или девушка активно познают себя, пытаются найти свое окружение, стать независимыми. Появляется ощущение приближающейся зрелости и формируются новые жизненные ориентиры. Эмоциональные перепады – типичная черта этого периода, а видение мира еще только зарождается.

Однако в силу того, что подросток еще не является взрослым, родители стараются оказывать влияние и осуществлять контроль, ведь юный человек, стремясь к самопознанию, часто пробует что-то новое, что не всегда находит одобрение у старших.

Также существует значительный риск, что в стремлении влиться в компанию сверстников подросток может оказаться в неблагополучной среде, где согласно теории социального обучения Альберта Бандуры, он может усвоить агрессивные модели поведения. Теория социального научения рассматривает агрессию как социальное поведение, включающее в себя действия, «за которыми стоят сложные навыки, требующие всестороннего научения» (Бандура, 1983) [3, с. 121].

Для совершения враждебных шагов требуется знание правильного использования оружия, выбор подходящих средств, понимание, какие физические действия причинят вред, и какие слова или поступки вызовут страдания у объекта агрессии. Эти умения не даны от рождения, а приобретаются в процессе обучения. Подросток, наблюдая за агрессивным поведением окружающих, включая взрослых и сверстников, через медиа-

каналы, а также замечая, как его родители выражают гнев небезопасными способами, может усвоить элементы враждебного поведения. Впоследствии, при подходящих обстоятельствах, это может трансформироваться в устойчивую модель поведения. В дополнение к этому, согласно инстинктивной точке зрения, агрессия является неотъемлемой частью человеческой природы и присутствует с рождения. Инстинктивная теория (в частности, работы З. Фрейда, К. Лоренца и У. МакДауголла) рассматривает агрессию как врожденную характеристику, свойственную человеку изначально, подобно инстинктам самосохранения и продолжения рода. Кроме того, фрустрационная теория (согласно взглядам Дж. Долларда, Д. Миллера и С. Розенцвейга) утверждает, что агрессивность у подростков – это ответная реакция на неудовлетворенную потребность, то есть на состояние фрустрации [Цит. по: 55, с. 34].

Какие обстоятельства могут вызвать у подростка чувство неудовлетворенности и, как следствие, фрустрацию?

Во-первых, если материальное положение семьи оставляет желать лучшего, и ресурсов едва хватает на удовлетворение базовых потребностей, таких как достаточное питание, здоровый сон и чувство безопасности, это может стать серьезным источником переживаний для подростка.

Во-вторых, ограничения в общении, особенно с друзьями, которых родители считают нежелательными, также могут привести к негативным последствиям. Стремление оградить подростка от «плохой компании» порой воспринимается им как несправедливое ограничение свободы, что может вызывать протест и агрессию. Известная поговорка о «запретном плоде» здесь как нельзя кстати: когда родители чрезмерно контролируют круг общения и возможности самовыражения, подросток начинает еще сильнее тянуться к запретному, что влечет за собой конфликты и отчуждение [55, с. 36].

Кроме того, агрессивное поведение может быть спровоцировано недостатком эмоциональной поддержки и понимания в семье, неумением строить отношения с окружающими, чрезмерными ожиданиями со стороны родителей. Негативное влияние оказывают и компьютерные игры, фильмы с элементами насилия, случаи травли со стороны сверстников или жестокое обращение в семье. Наблюдение сцен насилия и постоянный стресс также могут стать катализаторами агрессии. Все эти факторы, действуя по отдельности или в совокупности, увеличивают риск проявления агрессивного поведения у подростков.

Бэрн Р., Ричардсон Д. дают следующее определение агрессивному поведению: «Агрессивное поведение – это, прежде всего, внешне выраженное действие, направленное против другого человека» [12, с. 23].

В основе деструктивного поведения лежит склонность к агрессии.

Агрессия представляет собой комплекс действий, зачастую направленных на взаимодействие между людьми, проявляющихся в словесной или физической форме, имеющих разрушительный и вредоносный характер по отношению к окружающим или объектам [50, с. 7].

Стоит отметить, что эпизодическое проявление агрессивного поведения свойственно почти каждому подростку, однако беспокойство вызывает именно хроническая и (или) интенсивно выраженная агрессия.

Агрессия – это возможность обеспечить безопасность себе и окружающим, возможность отстаивать свою точку зрения и следовать своим убеждениям, необходимый элемент лидерских качеств и управления. Сдерживание агрессии может привести к пассивности и неспособности защитить свои интересы. До тех пор, пока агрессия находится под контролем, она является стимулом для достижения целей в различных сферах деятельности, направляет энергию и способствует целеустремленности [28, с. 28].

В современной психологической науке принято разделять агрессию, как конкретные действия, и агрессивность, как стабильную характеристику личности, определяющую предрасположенность человека к враждебному восприятию мира.

Агрессивность также можно определить как постоянную, неизменную характеристику, свойство, которое отображает осмысливаемую или не осмысливаемую склонность человека к довольно последовательному враждебному поведению. Ее целью является доставление объекту телесного или психологического ущерба. Немаловажно отличать слово «агрессия» от слова «агрессивность». Под агрессией, по Фромму, подразумеваются «всякие поступки, которые наносят или хотят нанести вред другому человеку, остальным людям или животному» [72, с. 32]. Под агрессивностью мы имеем в виду свойство человека, которое проявляется в готовности к агрессии. Таким образом, агрессия - это совокупность некоторых поступков, которые наносят вред иному объекту; а агрессивность – это готовность личности, на которую обращена агрессия, понять и трактовать поведение другого человека должным образом [1, с. 31].

В отечественной психологии агрессивность обычно связывают с проблемами социальной адаптации молодого человека, рассматривая ее как форму протеста против непонимания взрослых и как средство эмансипации от их подавляющего влияния, а причины повышенной агрессивности и изначальной конфликтности видят в ошибках и упущениях воспитательной работы, в недостатке заботы, внимания со стороны близких и родителей (Д.И. Фельдштейн, В.В. Знаков, Л.М. Семенюк и др.) [60, с. 15].

«Нередко возникающее давление со стороны взрослых и отсутствие адекватных каналов для самореализации провоцируют молодых людей на агрессивные действия, способствуют формированию таких черт характера,

как повышенная конфликтность, вспыльчивость и раздражительность» – пишет известный российский психолог И.С. Кон [32, с. 6].

В психологии науки принято проводить различие между понятиями «агрессия» и «агрессивность». Агрессия рассматривается как поведенческая реакция, зависящая от конкретной ситуации и контекста. В отличие от неё, агрессивность определяется как устойчивая характеристика личности, её индивидуальная черта.

Происхождение агрессии может быть связано с тремя ключевыми областями функционирования человека, которые представлены далее:

1) биологическая область: склонность к агрессивному поведению может объясняться врожденными особенностями темперамента, а также нарушениями в работе нервной системы и другими физиологическими факторами;

2) социальная область: агрессия может быть следствием негативного влияния окружающей среды, включая материальные трудности семьи или отрицательное воздействие со стороны окружающих людей;

3) психологическая область: проявление агрессивности может быть связано с неполноценным развитием личности в детстве, таким как дефицит внимания, поддержки или отсутствие положительных образцов для подражания.

Эти три аспекта взаимосвязаны и могут оказывать влияние на формирование агрессивного поведения на различных этапах жизни человека [13, с. 10].

Следовательно, агрессивное поведение представляет собой действия, направленные на другого человека, с целью защитить личные границы и интересы, а также может включать нанесение физического или эмоционального ущерба. Кроме того, оно может служить формой протеста у подростков в процессе их отделения от родителей.

1.2 Проявления агрессивного поведения у старших подростков

Подростковая агрессия – это сложное явление, корни которого уходят в целый ряд причин, от индивидуальных черт характера и типа нервной системы до окружающей обстановки. Значительное влияние оказывают семейная атмосфера, отношения с ровесниками и общее самочувствие, как физическое, так и психологическое. Уровень самооценки и восприятие себя играют существенную роль. В связи с этим, проявления агрессивного поведения могут быть весьма разнообразными [1, с. 10].

Агрессия может принимать различные облики:

- физическая агрессия предполагает использование силы для нанесения вреда;
- вербальная агрессия выражается через словесные нападки, такие как оскорбления, угрозы или проклятия;
- прямая агрессия нацелена непосредственно на объект раздражения;
- косвенная агрессия подразумевает нанесение ущерба через третьих лиц, например, путем распространения сплетен или колких комментариев;
- инструментальная агрессия служит средством достижения определенной цели;
- враждебная агрессия направлена исключительно на то, чтобы причинить вред другому;
- аутоагрессия представляет собой саморазрушительное поведение, направленное на себя;
- альтруистическая агрессия возникает из желания защитить кого-то от агрессии, обращенной против него [28, с. 436].

В дополнение к ранее упомянутым формам агрессивного поведения И.Р. Сорокина выделяет такие проявления, как раздражительность, чувство обиды и подозрительность. Указанные типы агрессии особенно часто наблюдаются в подростковом периоде [Цит. по: 28, с. 451].

Раздражительность характеризуется повышенной склонностью подростка к агрессивным реакциям даже на незначительные факторы, проявляясь в виде вспышек гнева и повышенной возбудимости.

Обида выражается через негативные эмоции, такие как ненависть, зависть и злость, обращенные на окружающих людей.

Подозрительность в подростковом возрасте часто выражается в форме недоверчивого и настороженного отношения к окружающим, а также к обстановке, в которой находится подросток.

Согласно И.А. Фурманову, белорусскому психологу, агрессивные проявления в поведении подразделяется на две категории:

первая – социализированная форма, при которой агрессия выступает в качестве инструмента для привлечения внимания со стороны окружающих. Подобное поведение обусловлено потребностью в эмоциональной реакции или желанием взаимодействовать с ровесниками. Как только ребенок достигает желаемого внимания, его вызывающее поведение прекращается. Агрессия в данном случае носит скорее случайный характер, а за враждебными действиями быстро следует дружелюбие [73, с. 39].

Вторая – несоциализированная форма, свойственная детям с психическими отклонениями (например, эпилепсией, шизофренией или органическим поражением мозга), сопровождающимися негативными эмоциональными переживаниями (тревожностью, страхом, дисфорией). Негативные эмоции и сопутствующая им враждебность могут возникать как внезапно, так и в ответ на психотравмирующую ситуацию или стресс. Для таких детей характерны повышенная тревожность, эмоциональное напряжение, склонность к возбудимости и импульсивному поведению [73, с. 40].

Внешне это проявляется в виде прямой вербальной и физической агрессии. И.А. Фурманов также выделил четыре группы детей, основываясь на проявлениях агрессии, описанных ниже:

1) дети, проявляющие физическую агрессию, как правило, энергичны, инициативны и настойчивы. Они выделяются своей смелостью, тягой к приключениям, напористостью и склонностью к риску. Часто обладают качествами лидера, умеют объединять сверстников, эффективно распределять задачи в группе и вдохновлять других. Однако, они склонны демонстрировать своё превосходство, подчинять себе окружающих и проявлять черты жестокости;

2) дети, использующие вербальную агрессию, часто отличаются эмоциональной нестабильностью, повышенной тревожностью, колебаниями и низкой самооценкой. Они деятельны и продуктивны, но в выражении эмоций склонны к пессимистичному настрою. Внешне они могут казаться мрачными, отчужденными и заносчивыми. Для них свойственен внутренний конфликт, приводящий к ощущению напряжения и возбуждения. Из-за своей высокой чувствительности даже незначительные раздражители могут вызывать у них приступы раздражения, злости и испуга;

3) дети, демонстрирующие скрытую агрессию, характеризуются высокой степенью импульсивности, недостаточным контролем над собой, неразвитыми навыками социального взаимодействия и слабым пониманием собственных поступков. Они редко анализируют мотивы своего поведения и не прогнозируют возможные результаты. У ребят с неразвитыми духовными потребностями наблюдается преобладание базовых инстинктов. Они легко поддаются чувственным удовольствиям, стремятся к мгновенному удовлетворению желаний, игнорируя обстоятельства, моральные принципы, этические нормы и интересы других. Непрямой характер агрессии обусловлен противоречивостью их личности: с одной стороны, им присущи храбрость, решительность и склонность к риску, а с другой – женственные качества, такие как чувствительность, мягкость, податливость и зависимость. Критика в свой адрес воспринимается ими крайне болезненно [73, с. 49];

4) дети, склонные к негативизму, отличаются повышенной уязвимостью и восприимчивостью. Ключевые черты их характера – эгоцентризм, самоуверенность и завышенная самооценка. Любое замечание или несогласие затрагивает их самолюбие, вызывая протест. Поэтому как критику, так и равнодушие окружающих они воспринимают как личное оскорбление. Не умея управлять своими эмоциями, они моментально выражают своё негативное отношение. При этом, они отличаются рассудительностью, приверженностью к традиционным ценностям и обдумывают каждое своё слово [73, с. 50].

Самая детализированная систематизация агрессивного поведения предложена Бассом и Дарки. Агрессивные проявления классифицируются по трем критериям: физическое или словесное выражение, направленность действия (активное или пассивное) и способ реализации (прямой или косвенный). Сочетание этих критериев формирует восемь вероятных категорий, охватывающих широкий спектр агрессивных действий [Цит. по: 2, с. 73].

Среди подростков наиболее часто встречаются следующие формы агрессивного поведения.

Словесная агрессия – это вербальное выражение отрицательных эмоций, характеризующееся применением угроз, оскорблений и ненормативной лексики в конфликтных ситуациях. Часто служит способом защиты в сложных обстоятельствах.

Физическая агрессия – использование подростком своей физической силы для унижения или причинения вреда другому человеку. Проявляется в виде ударов, пинков, толчков, укусов и насилия.

Косвенная агрессия – нацелена на объект не напрямую, а через распространение сплетен, язвительные насмешки и колкости. Иногда проявляется в форме неконтролируемых вспышек гнева.

Негативизм – проявляется в форме отказа выполнять требования родителей или соблюдать установленные правила. Подросток

демонстрирует стремление защитить свою независимость и установить личные границы.

Обида – представляет собой сочетание зависти и злости, способное спровоцировать опрометчивые поступки и фантазии о возмездии.

Подозрительность – выражается в отсутствии доверия к окружающим и чувстве страха перед окружающим миром, что нередко сопровождается агрессивными поступками.

Раздражительность – проявляется в резкости и грубости, вызывая бурные реакции.

Скрытая агрессия – подросток может выражать свое недовольство, не прибегая к открытой конфронтации, например, намеренно медленно выполняя просьбы или игнорируя их [9, с. 88].

Крайне важно проводить различие между двумя формами агрессивного поведения: неприязненной и целенаправленной.

Неприязненная агрессия отличается тем, что побуждает инициатора агрессии желать мучений для того, на кого она направлена. Люди, для которых это характерно, намеренно стараются принести повреждения или зло тем, на кого они нападают.

Целенаправленная агрессия, в отличие от неприязненной, подразумевает атаки на других для достижения конкретных целей, где нанесение ущерба не является главным мотивом. В данном случае агрессоры прибегают к насильственным актам как к инструменту для реализации своих личных задач и достижения своих желаний [9, с. 98].

В современной действительности наблюдается тенденция к увеличению числа подростков, демонстрирующих агрессивное поведение. В образовательных учреждениях, на улицах и в общественных местах можно увидеть, как юноши и девушки проявляют жестокость, иногда граничащую с кровожадностью, враждебность, неуважение к другим, сквернословие и отсутствие эмпатии, а также внезапные приступы ярости и тягу к дракам. Подобные поступки чаще всего исходят от

несовершеннолетних, которые чувствуют себя вседозволенными, обделенными вниманием и любовью близких, что и порождает их озлобленность.

Следовательно, агрессия среди подростков старшего возраста может проявляться разнообразно: в виде устной (вербальной) агрессии, когда подросток использует нецензурную лексику и угрозы; физического насилия, выражающегося в ударах и потасовках; пассивной агрессии, проявляющейся в злобных насмешках и уколах; оппозиционности, когда подросток игнорирует авторитет взрослых; неприязни, когда подросток питает ненависть к кому-либо и жаждет отмщения; мнительности, характеризующейся отсутствием доверия к окружающему миру; вспыльчивости, когда подросток бурно реагирует на происходящие события и людей; скрытой агрессии, проявляющейся через давление без открытых враждебных действий.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков

В психолого-педагогических исследованиях моделирование выступает ключевым методом, позволяющим представить сложные процесс в наглядной и структурированной форме. Понимание рассматривается как создание рабочей модели изучаемого факта, события или явления. В.В. Знаков подчеркивает, что «понимать – значит иметь его рабочую модель». Эту идею развивает П.Н. Джонсон-Лэйрд, который связывает понимание с формированием мысленных моделей, отражающих целостную картину явления. А.А. Брудный также акцентировал внимание на том, что понимание происходит в процессе взаимодействия субъекта с объектом, результатом которого становится воссоздание работающей модели [21].

Таким образом, в контексте нашего исследования, создание модели психолого-педагогической коррекции необходимо для системного представления всех компонентов работы по снижению агрессивного поведения у старших подростков.

Целеполагание на этапе моделирования – это процесс определения конкретных, измеримых и достижимых целей, которые служат основой для построения модели, выбора методов и оценки результатов [21].

Эффективным инструментом для реализации этого процесса является метод «дерева целей», который позволяет декомпозировать генеральную цель на более мелкие, хорошо структурированные задачи и подзадачи. Данный метод, описанный в работах В.И. Долговой, В.А. Ткаченко и других, обеспечивает системный подход к постановке целей и создает информационную структуру для разработки и внедрения коррекционной программы. В соответствии с методологией, процесс построения «дерева целей» включает несколько этапов: постановка генеральной цели, ее разделение на подцели первого уровня, дальнейшая детализация подцелей и, наконец, определение конкретных задач, решение которых приводит к достижению главной цели [21].

С целью эффективной реализации нашего исследования была разработана иерархическая структура «дерева целей». Генеральной целью является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков. Достижение этой цели предполагает последовательное решение ряда задач, которые мы представили в виде схемы на рисунке 1.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков.

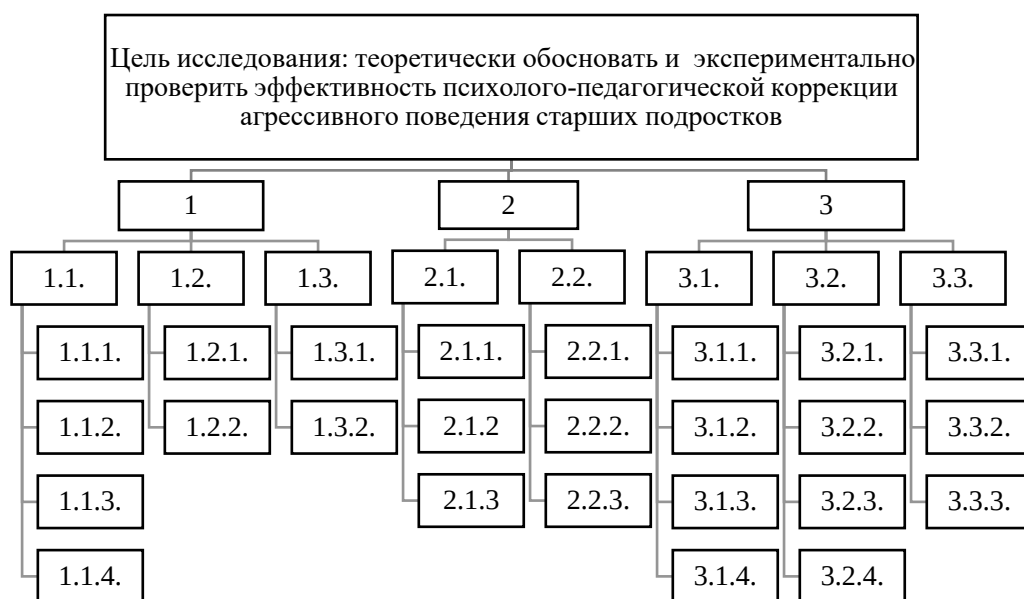


Рисунок 1 – Дерево целей психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков

1. Теоретически обосновать проблему психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков.

1.1. Изучить понятие «агрессия», «агрессивное поведение» и «агрессивность» в научных целях.

1.1.1. Охарактеризовать основные теоретические подходы к пониманию агрессии.

1.1.2. Провести анализ классификаций видов агрессивного поведения.

1.2. Выявить особенности проявления агрессивного поведения у старших подростков.

1.2.1. Обозначить возрастные границы и психологические особенности старшего подросткового возраста.

1.2.3. Выявить преобладающие формы агрессивного поведения и направленность агрессии у старших подростков.

1.3. Обосновать модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков.

1.3.1. Разработать «дерево целей» психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков.

1.3.2. Провести анализ существующих концепций и принципов построения психолого-педагогических коррекционных программ.

1.3.3. Выделить ключевые блоки и содержательные компоненты разрабатываемой модели.

2. Провести исследование особенностей агрессивного поведения у старших подростков.

2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования.

2.1.1. Спланировать логику и этапы опытно-экспериментальной работы.

2.1.2. Обосновать выбор методов исследования, адекватных поставленным задачам.

2.1.3. Подобрать валидный и надежный психодиагностический инструментарий.

2.2. Охарактеризовать выборку и провести анализ результатов констатирующего эксперимента.

2.2.1. Дать развернутую характеристику исследуемой группе старших подростков.

2.2.2. Провести первичную. Диагностику (констатирующий эксперимент) уровня и структуры агрессивного поведения.

2.2.3. Провести количественный и качественный анализ полученных диагностических данных.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование по апробации программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции.

3.1.1. Определить цели, задачи, принципы и структуру коррекционной программы.

3.1.2. Составить тематическое планирование и разработать конспекты коррекционно-развивающих занятий.

3.1.3. Реализовать программу психолого-педагогической коррекции на практике.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.2.1. Провести итоговую диагностику (контрольный эксперимент) уровня агрессивного поведения у участников программы.

3.2.2. Провести сравнительный анализ результатов первичной и итоговой диагностики.

3.2.3. С помощью методов математической статистики (Т-критерий Вилкоксона) оценить достоверность выявленных изменений.

3.2.4. Сформулировать выводы об эффективности апробированной коррекционной программы.

3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации для участников образовательного процесса.

3.3.1. Разработать рекомендации для старших подростков по саморегуляции и конструктивному общению.

3.3.2. Составить рекомендации для родителей по взаимодействию с подростками, склонными к агрессивному поведению.

3.3.3. Подготовить рекомендации для педагогов по профилактике и коррекции агрессивных проявлений в классном коллективе.

Построение данного «дерева целей» позволяет не только четко структурировать весь ход исследования, но и служит основой для разработки модели психолого-педагогической коррекции. Представленная иерархия целей логично разбивает сложный процесс работы на

конкретные, решаемые этапы: от теоретического анализа проблемы и диагностики до непосредственной коррекции, оценки ее эффективности и формулировки практических рекомендаций. Такая структура обеспечивает комплексный и системный подход к решению поставленной проблемы, что, в свою очередь, способствует успешному достижению генеральной цели исследования.

Отообразим модель целей в соответствии с рисунком 2

Далее для большей наглядности раскроем каждый блок, укажем цель и методы.

Обоснование модели.

Разработанная модель базируется на комплексном подходе к изучению и коррекции агрессивного поведения. Описание теоретических основных моделей обозначено далее.

- теория социального научения (А. Бандура), рассматривающая агрессию как модель поведения, усвоенную через наблюдение и подкрепление.

- фрустрационная теория (Дж. Доллард), объясняющая агрессию как реакцию на неудовлетворение значимых потребностей.

- положения отечественной психологии (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин) о социальной ситуации развития и ведущей деятельности в подростковом возрасте, а также работы по изучению агрессивности (Л.М. Семенюк, И.А. Фурманов, В.И. Долгова).

Модель представляет собой целостную структуру, направленную на снижение уровня агрессивного поведения и формирование конструктивных навыков взаимодействия у старших подростков.

Структура модели (блочное описание).

Модель включает в себя четыре взаимосвязанных блока, реализуемых последовательно.

Целевой блок.

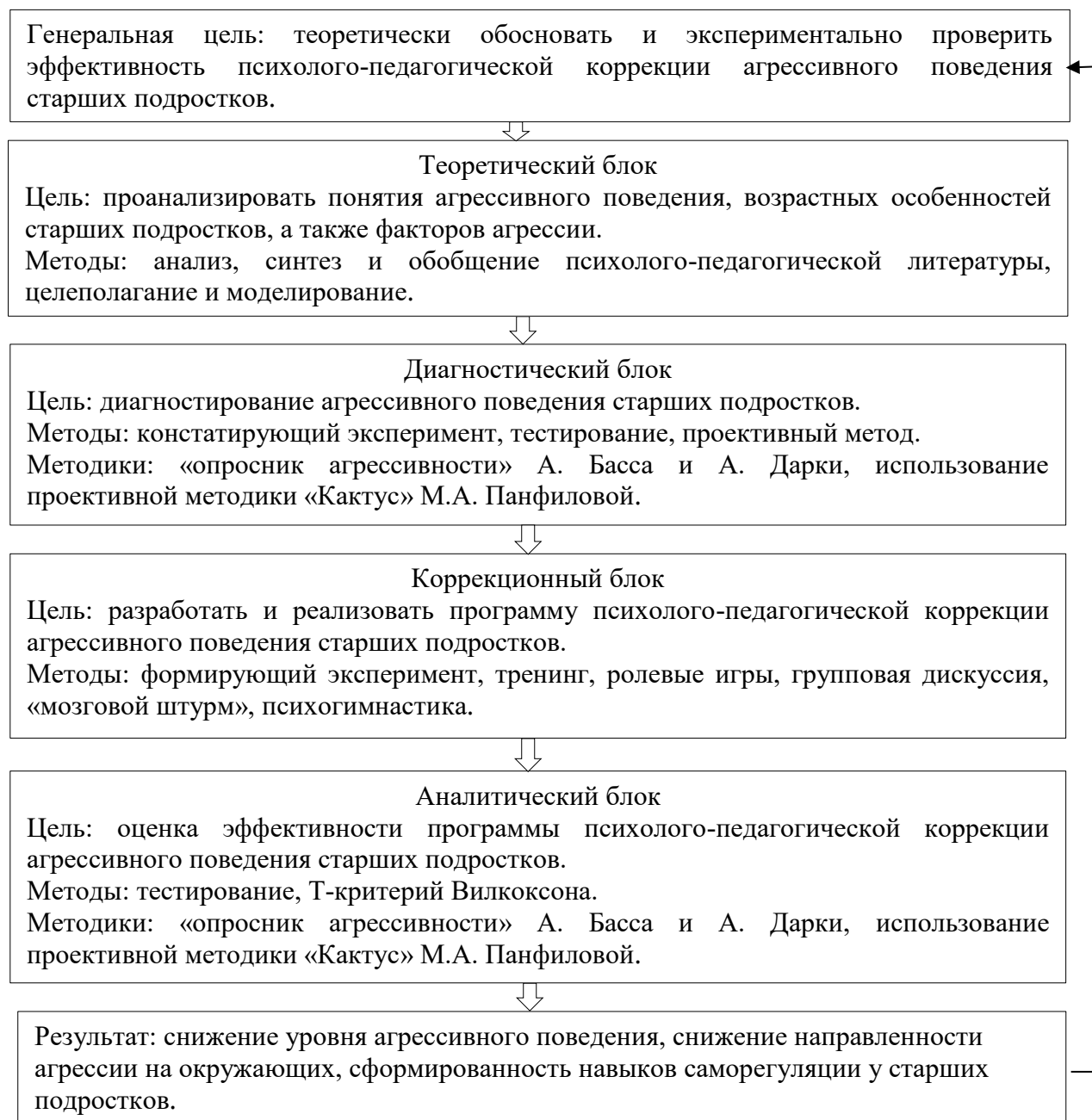


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков

Теоретический блок.

Цель: проанализировать понятия агрессивного поведения, возрастных особенностей старших подростков, а так же факторов агрессии.

Содержание: анализ ключевых понятий («агрессия», «агрессивное поведение», «агрессивность»), изучение возрастных особенностей старших подростков, систематизация факторов, влияющих на развитие агрессии, определение принципов коррекционной работы.

Методы: анализ, синтез, обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

Диагностический блок.

Цель: диагностирование агрессивного поведения старших подростков.

Методы: констатирующий эксперимент, тестирование, проективный метод.

Методики: «опросник агрессивности» А. Басса и А. Дарки, использование проективной методики «Кактус» М.А. Панфиловой.

Коррекционный блок.

Цель: разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков.

Далее изложены принципы работы:

- 1) принцип системности: воздействие на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы личности;
- 2) принцип единства коррекции и диагностики: отслеживание динамики изменений;
- 3) деятельностный принцип: формирование новых навыков через активное участие в тренинговых упражнениях;
- 4) принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей: адаптация упражнений под специфику старшего подросткового возраста;
- 5) принцип комплексности: сочетание различных методов (игротерапия, арт-терапия, дискуссии, релаксация).

Содержание программы: цикл из 8 тренинговых занятий (программа «Шаг навстречу»), включающую в себя следующие блоки:

- 1) блок 1 (Занятие 1-2): организационный и информационный. Знакомство, принятие правил, формирование понятия об агрессии, ее причинах и последствиях;
- 2) блок 2 (Занятия 3-4): развитие эмоционального интеллекта и саморегуляции. Обучение распознаванию эмоций, телесным сигналам

гнева, освоение дыхательных техник и приемов мышечной релаксации («Дыхание по квадрату», «Стоп-сигнал»);

3) блок 3 (Занятия 7-8): работа с самооценкой и принятием себя, закрепление результатов. Упражнения на повышение самооценки, позитивное самовосприятие, рефлексия полученного опыта.

Методы: формирующий эксперимент, тренинг, ролевые игры, групповая дискуссия, «мозговой штурм», психогимнастика.

Аналитический блок.

Цель: оценка эффективности программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков.

Содержание: проведение повторной диагностики (контрольный эксперимент) с использованием того же инструментария. Сравнительный анализ результатов «до» и «после» коррекции. Статистическая проверка гипотезы с помощью Т-критерия Вилкоксона. Формулирование выводов об эффективности программы.

Методы: тестирование, Т-критерий Вилкоксона.

Методики: «опросник агрессивности» А. Басса и А. Дарки, использование проективной методики «Кактус» М.А. Панфиловой

Результат: снижение уровня агрессивного поведения, гармонизация межличностных отношений, сформированность навыков саморегуляции и конструктивного общения у старших подростков.

Таким образом, на основе метода целеполагания было разработано «дерево целей», декомпозирующее генеральную цель исследования на последовательно решаемые задачи теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического характера. Данная иерархическая структура послужила основанием для создания целостной модели психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков. Модель включает четыре взаимосвязанные блока: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический. Теоретический блок направлен на анализ понятий и факторов агрессии;

диагностический – на выявление уровня агрессивного поведения с помощью валидных методик; коррекционный – на реализацию программы, основанной на принципах системности, деятельностного подхода и учета возрастных особенностей; аналитический – на оценку эффективности проведенной работы с применением методов математической статистики. Разработанная модель обеспечивает системный подход к решению проблемы, объединяя теоретические положения с практическими методами коррекции, что создает необходимую основу для организации опытно-экспериментальной работы.

Выводы по главе 1

Проблема агрессивного поведения является одной из наиболее актуальных в современной психологии, что обусловлено ростом деструктивных проявлений среди подростков. Обобщение теоретических взглядов позволяет рассматривать агрессию как сложное, многофакторное явление, а агрессивность – как устойчивую черту личности. Анализ теорий (инстинктивной, фрустрационной и теории социального научения) показал, что формирование агрессивных паттернов у подростков обусловлено сложным взаимодействием биологических, социальных и психологических факторов.

Особое внимание уделено старшему подростковому возрасту (15-16 лет), которые характеризуется поиском идентичности, стремлением к эмансипации и высокой значимостью общения со сверстниками. Эти особенности создают предпосылки для возникновения агрессивных форм поведения. Наиболее полная классификация (А. Басс, А. Дарки) выделяет физическую, вербальную, косвенную агрессию, негативизм, раздражение, обиду и подозрительность, которые являются наиболее распространенными в данном возрасте.

На основе теоретического анализа и метода «дерева целей» была разработана модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков. Модель включает четыре взаимосвязанных блока: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический, что обеспечивает системный подход к решению проблемы и создает основу для проведения опытно-экспериментальной работы.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Наша работа была организована в три последовательных этапа, изложенных ниже:

1. Поисково-подготовительный этап, посвященная поиску и подготовке. На этом этапе нашей исследовательской деятельности мы провели сбор и изучение научно-методических трудов в области психологии и педагогики. Была определена значимость рассматриваемого вопроса, а также четко сформулированы целевые установки, объект, предмет, гипотеза, задачи, методический инструментарий и методы, используемые в нашем исследовании. Кроме того, мы уделили внимание рассмотрению различных трактовок агрессии, агрессивного поведения и агрессивности, предложенных различными исследователями в рамках различных теоретических подходов. В процессе анализа нам удалось выявить факторы, способствующие возникновению данных явлений, а также формы, в которых агрессивное поведение проявляется у старших подростков.

2. Опытно-экспериментальный этап. На данной стадии мы встречали участников эксперимента, устанавливали с ними доверительные отношения и создавали мотивацию для участия в психодиагностическом обследовании. Мы гарантировали сохранение анонимности полученных данных и подробно объясняли участникам процедуру выполнения психодиагностических заданий в соответствии с требованиями методических указаний. После разъяснений испытуемые начинали выполнение заданий. По окончании работы мы собирали заполненные бланки и выражали признательность участникам за их внимательность и

старание, предварительно согласовав сроки и форму предоставления информации о результатах психодиагностики.

3. Контрольно-обобщающий. На этом этапе мы осуществляли углубленный анализ и систематизацию результатов, полученных в ходе психодиагностического исследования.

Методы исследования.

К теоретическим методам относятся:

1) анализ – это процесс выявления связей между различными аспектами, проявлениями и частями единого объекта или явления с целью более глубокого понимания и получения знаний об их взаимозависимостях [59, с. 2];

2) моделирование – это способ воспроизвести определённые психические состояния или реакции в специально созданной ситуации, чтобы исследовать, как человек действует и реагирует на психологические стимулы [59, с. 98];

3) обобщение – результат умственной работы, в котором отражены общие особенности и характеристики различных явлений действительности [59, с. 124];

4) сравнение – познавательная операция, основанная на выявлении сходств и различий между объектами; с помощью сравнения определяются количественные и качественные свойства предметов, проводится их классификация, упорядочивание и оценка содержания изучаемого объекта [59, с. 256];

5) синтез – процесс объединения различных элементов и сторон предмета в целостную систему [59, с. 254];

6) целеполагание – это процесс создания системы целей, соотнесения их между собой и выбора наиболее предпочтительных. Цель рассматривается как осознанный образ желаемого результата, который направляет активность субъекта, структурирует поведение и выступает регулятором деятельности [59, с. 401].

К эмпирическим методам относятся:

1) констатирующий эксперимент представляет собой исследование, направленное на выявление и подтверждение существования определённого факта или явления. Такой эксперимент проводится с целью определения текущего состояния и уровня развития конкретного качества или параметра у испытуемого или группы испытуемых [59, с. 74];

2) формирующий эксперимент – это метод психолого-исследовательской работы, при котором учёный специально организует процесс обучения или воспитания испытуемого, чтобы вызвать необходимое изменение в его психическом состоянии [59, с. 490];

3) тестирование в психологии – это процедура, предназначенная для выявления и измерения индивидуальных психологических различий между людьми [63, с. 260];

4) проективный метод – это способ изучения личности, основанный на анализе бессознательных проекций, проявляющихся в поведении или ответах испытуемых, с последующей интерпретацией этих данных [59, с. 134].

Так же в исследовании был использован математико-статистический метод: Т-критерий Вилкоксона [61, с. 180].

К психодиагностическим методам относятся:

1) опрос по методике исследования уровня агрессивности А. Басса и А. Дарки;

2) тестирование по проективной методике «Кактус» М.А. Панфиловой.

Методики исследования:

1. «Опросник агрессивности» А. Басса и А. Дарки предназначенный для диагностики агрессивных и враждебных реакций.

Структура психодиагностической методики. Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый должен ответить «да» или «нет».

Стимульный материал: для проведения обследования необходимо иметь брошюру с текстом опросника.

Процедура обследования: опросник допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени (в среднем 30-40 минут). Если в процессе работы у обследуемого возникнут вопросы, то психолог должен дать разъяснения.

Методика предназначена для обследования испытуемых в возрасте от 14 лет и старше.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: Ответы оцениваются по 8 шкалам следующим образом: подсчитывается количество набранных баллов в соответствии с ключом по каждой шкале и умножается на коэффициент, указанный в скобках при каждом параметре агрессивности, что позволяет получить удобные для сопоставления – нормированные – показатели, характеризующие индивидуальные и групповые результаты (нулевые значения не просчитываются).

Полученные показатели распределяются на высокий, средний и низкий уровни.

Регистрируемые показатели: индексы враждебности и агрессивности, а также такие виды реакций, как: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины [42, с. 2-8].

2. Проективная методика «Кактус» М.А. Панфиловой, предназначена для диагностики направленности и интенсивности выраженности агрессивности.

Структура психодиагностической методики: испытуемому предлагается на листе бумаги (формат А4) нарисовать кактус, такой, какой он его себе представляет и простой карандаш. Возможен вариант с использованием восьми «люшеровских» цветов, при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.

Стимульный материал: лист белой бумаги размера А4, простой и цветные карандаши.

Процедура обследования: опросник допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени (в среднем 30-40 минут).

В ходе работы вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

Методика предназначена для обследования испытуемых в возрасте от 3 лет и старше.

Способ обработки результатов психодиагностической методики осуществляется по следующим направлениям: 1) анализ манеры рисования, характера линий и силы нажима; 2) расположение и размер кактуса на листе бумаги; 3) сюжет рисунка; 4) цветовая гамма.

Регистрируемые показатели: агрессия; импульсивность; эгоцентризм; зависимость, неуверенность; демонстративность, открытость; скрытность, осторожность; оптимизм; тревога; женственность; экстравертированность; интровертированность; стремление к домашней защите; стремление к одиночеству.

Обоснование выбора и достаточности диагностического инструментария представлен ниже.

Выбор именно этих двух методик не случаен и обусловлен принципом комплексности психологической диагностики, требующим сочетания стандартизированных опросных методов и проективных техник [37, с. 54].

Рассмотрим обоснование выбора каждой методики и достаточность данного диагностического комплекса.

«Опросник агрессивности» А. Басса – А. Дарки является классическим, широко валидизированным инструментом для диагностики агрессивных и враждебных реакций. Данная методика позволяет не просто измерить общий уровень агрессивности, и дифференцированно оценить структуру агрессивных проявлений по восьми шкалам: физическая

агрессия, вербальная агрессия, косвенная агрессия, негативизм, раздражение, подозрительность, обида, чувство вины. Это критически важно для построения адресной коррекционной программы, поскольку позволяет выявить, какие именно формы агрессии преобладают в конкретной выборке. Кроме того, методика дает возможность рассчитывать два интегративных индекса – индекс агрессивности и индекс враждебности, что позволяет оценить эффективность коррекционной программы не только по отдельным шкалам, но и по обобщенным показателям. Именно индекс агрессивности мы использовали для статистической проверки гипотезы с помощью Т-критерия Вилкоксона. Опросник стандартизирован для испытуемых от 14 лет и старше, что полностью соответствует возрастному диапазону нашей выборки (15-16 лет), и допускает как индивидуальное, так и групповое применение, что удобно при работе с учебным классом [58, с. 133].

Однако любой опросник подвержен влиянию фактора социальной желательности: подростки, особенно в школьной среде, могут неосознанно или сознательно искажать ответы о социально неодобряемом поведении. Для преодоления этого ограничения диагностический комплекс был дополнен проективной методикой. Выбор именно методики «Кактус» М.А. Панфиловой обусловлен тем, что, в отличие от многих других проективных методик, она специально ориентирована на диагностику агрессивности и ее направленности. Проективный характер методики позволяет выявить неосознаваемые или маскируемые характеристики агрессивности, которые принципиально недоступны при использовании только опросника. Методика позволяет определить не только наличие и выраженность агрессивных тенденций по таким показателям, как характер линий и штриховки, наличие и прорисовка иголок, но и направленность агрессии – на вышестоящих людей, на сверстников, на младших, либо на неодушевленные предметы и ситуации. Это дает информацию о том, на

кого или на что направлена агрессия подростка, что невозможно получить с помощью опросных методов [48, с. 54].

Таким образом, выбранные методики дополняют друг друга, что полностью соответствует требованиям, изложенным в методических рекомендациях к ВКР [17].

Математико-статистический метод: Т-критерий Вилкоксона.

Расчет коэффициента корреляции Вилкоксона ($T_{эмп}$) по формуле (1).

$$T_{эмп} = \sum Rr, \quad (1)$$

где, $\sum Rr$ – сумма рангов, соответствующих нетипичным изменениям показателя [25, с. 60].

Критерий предназначен для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность, то есть определить, является ли сдвиг показателей в одном направлении более интенсивным, чем в другом. Суть метода состоит в том, что сопоставляются абсолютные величины выраженности сдвигов в том или ином направлении. Для этого сначала все абсолютные величины сдвигов ранжируются, а потом суммируются ранги. Если сдвиги в ту или иную сторону происходят случайно, то и суммы их рангов окажутся примерно равны. Если интенсивность сдвигов в одну сторону больше, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Условия применения:

- признаки измерены, по крайней мере, в порядковой шкале;
- целесообразно применять критерий, когда величина самих сдвигов варьирует в некотором диапазоне (10–15 % от их величины). Это объясняется тем, что разброс значений сдвигов должен быть таким, чтобы появлялась возможность их ранжирования;

– нулевые сдвиги исключаются из рассмотрения. Это требование можно обойти, переформулировав вид гипотезы, например: «Сдвиг в сторону увеличения значений превышает сдвиг в сторону их уменьшения и тенденцию к сохранению на прежнем уровне»;

– минимальное количество испытуемых, прошедших измерения в двух условиях, – 5 человек, максимальное – 50 человек (что диктуется верхней границей имеющихся таблиц) [25, с. 61].

Таким образом, исследование было организовано в три последовательных этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. Для решения поставленных задач был сформирован комплекс методов исследования, включающий теоретические методы (анализ, обобщение, сравнение, синтез, моделирование, целеполагание), эмпирические методы (констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование, проективный метод) и математико-статистический метод (Т-критерий Вилкоксона).

Психодиагностический инструментарий составили две методики: «Опросник агрессивности» А. Басса – А. Дарки и проективная методика «Кактус» М. А. Панфиловой. Выбор именно этих методик обусловлен принципом комплексности диагностики, требующий сочетания стандартизированных опросных и проективных методов. Сочетание этих двух методик является достаточным для полного раскрытия темы исследования, поскольку охватывает как количественные, так и качественные характеристики агрессивного поведения, как осознаваемые, так и неосознаваемые его аспекты.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

В исследовании участвовали 20 школьников 9а класса МОУ «Бродокалмакская СОШ» в возрасте 15-16 лет.

В составе класса 9 юношей и 11 девушек. Подавляющее большинство семей учащихся характеризуются стабильным социальным положением, однако две семьи воспитывают детей без одного из родителей. Классный руководитель остаётся неизменным на протяжении всего периода обучения в средней школе, несмотря на перестановки внутри параллельных классов.

Уровень умственного развития обучающихся соответствует возрастным нормам. Отстающих в учебе и второгодников в классе нет. Успеваемость семи учеников находится на уровне «хорошо» и «отлично», у четырех есть одна отметка «удовлетворительно» за четверть. Наибольшие затруднения у учеников вызывают предметы естественно-научного цикла, при этом лучшие результаты они показывают на уроках технологии и географии. Качество выполнения домашних работ соответствует предъявляемым требованиям. Дисциплина на уроках, как правило, не вызывает нареканий, за исключением одного ученика, состоящего на внутришкольном учете из-за особенностей поведения, выражающихся в пропаганде нездорового образа жизни и вызывающем поведении. Остальные учащиеся не поддерживают подобное поведение и демонстрируют сплоченность.

Ученики проявляют интерес к учебе и стремятся продолжить обучение в старших классах школы, успешно сдав экзамены по профильным дисциплинам. Детей с особыми образовательными потребностями в классе не выявлено.

Эмоциональное состояние основной массы учащихся стабильно, но, по итогам социально-психологического тестирования, проведенного в октябре 2025 года, выделена «группа риска»: один школьник склонен к девиантному поведению, а у пятерых наблюдается повышенная тревожность, связанная с учебой.

В классе сложилась атмосфера благоприятного социально-психологического климата, основанная на взаимопомощи и дружелюбии.

Социометрические исследования показали отсутствие отверженных, лидерами являются наиболее активные в учебе и общественной жизни ученики. Класс принимает активное участие в мероприятиях школы, организует праздники и концерты. Многие ученики участвуют в олимпиадах и конкурсах различного уровня. Неизменный интерес у детей вызывает совместное времяпрепровождение с классным руководителем, особенно поездки по российским городам.

Результаты исследования изложены ниже.

Для исследования уровня агрессивного поведения у старших подростков использовалась методика А. Басса – А. Дарки «Исследование уровня агрессивности».

По данной методике мы получили следующие результаты:

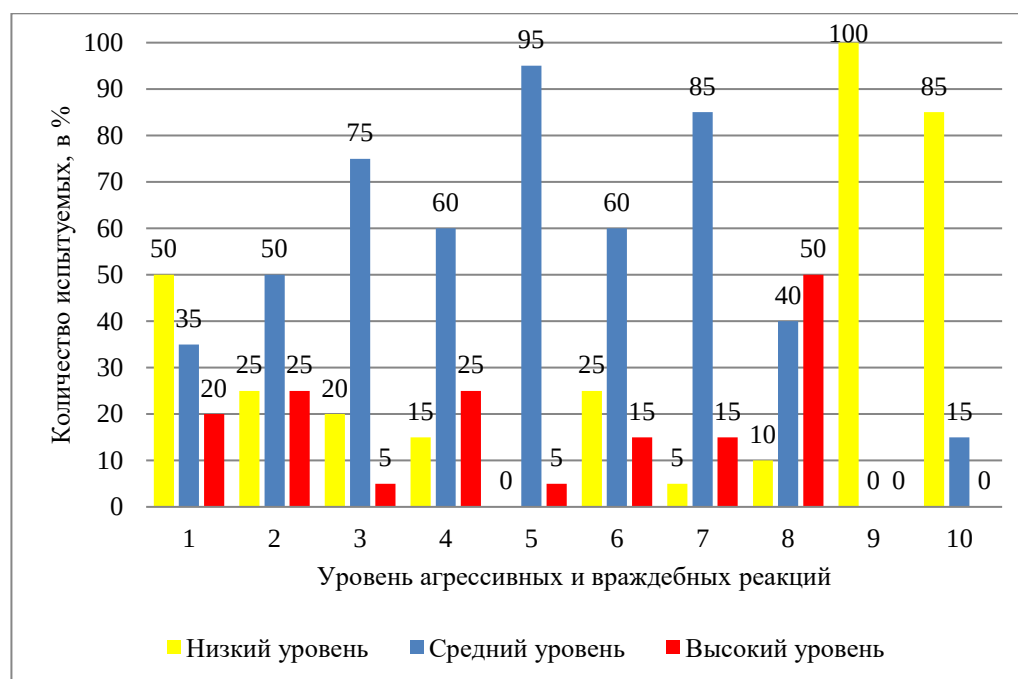


Рисунок 3 – Результаты исследования состояний агрессивных и враждебных реакций по методике А. Басса – А. Дарки

Примечание: 1– физическая агрессия; 2 – вербальная агрессия; 3 – косвенная агрессия; 4 – негативизм; 5 – раздражение; 6 – подозрительность; 7 – обида; 8 – чувство вины; 9 – «индекс агрессивности»; 10 – «индекс враждебности».

В результате диагностики уровня агрессивного поведения у старших подростков по методике А. Басса – А. Дарки было выявлено следующее.

По шкале «Физическая агрессия» высокий уровень выявлен у 20 % подростков (4 чел.). для них характерно использование физической силы как привычного способа решения конфликтов, они склонны к дракам и прямому физическому воздействию на оппонента. Средний уровень зафиксирован у 35 % (7 чел.), что говорит о ситуативном использовании физической силы, как правило, в ответ на явную провокацию или в состоянии сильного гнева. Низкий уровень имеют 45 % (10 чел.) – эти подростки предпочитают решать разногласия, не прибегая к физическому насилию, контролируя свои импульсы.

По шкале «Вербальная агрессия» высокий уровень диагностирован у 25 % (5 чел.). Они склонны выражать негативные чувства через крик, оскорбления, угрозы и проклятия, часто провоцируя эскалацию конфликта. Средний уровень выявлен у 50 % (10 чел.), что проявляется в повышении голоса и словесных перепалках в эмоционально-напряженных, но не во всех, ситуациях. Низкий уровень имеют 25 % (5 чел.) – эти подростки, как правило, контролируют свою речь и стараются выражать недовольство в более сдержанной и конструктивной форме.

По шкале «Косвенная агрессия» высокий уровень обнаружен лишь у 5 % (1 чел.), что указывает на минимальную склонность к злым шуткам, сплетням или неконтролируемым вспышкам ярости, направленным на предметы, в данной выборке. Средний уровень имеют 75 % (15 чел.), демонстрируя ситуативное проявление косвенной агрессии, например, хлопанье дверью или саркастичные замечания. У 20 % (4 чел.) выявлен низкий уровень, что говорит о не характерных для них скрытых, не прямых форм агрессии.

По шкале «Негативизм» высокий уровень имеют 25 % (5 чел.). их поведение варьируется от пассивного сопротивления до активной борьбы против установленных правил и авторитетов. 60 % (12 чел.) находятся на среднем уровне, что проявляется в оппозиционной манере поведения избирательно, чаще всего в ответ на давление или несправедливые, по их

мнению, требования. Низкий уровень у 15 % (3 чел.) свидетельствуют об отсутствии выраженной склонности к протестному поведению и готовности к сотрудничеству.

По шкале «Раздражение» высокий уровень отмечен у 5 % (1 чел.), указывая на легкую вспыльчивость, грубость и готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении. Подавляющее большинство – 95 % (19 чел.) – имеют средний уровень, что означает их способность сохранять спокойствие в большинстве случаев, проявляя раздражительность лишь при накоплении усталости или в длительных стрессовых ситуациях. Низкого уровня раздражения не выявлено ни у кого 0 % (0 чел.), что может говорить об определенной степени нормативной эмоциональной реактивности, свойственной подростковому возрасту.

По шкале «Подозрительность» высокий уровень характерен для 15 % (3 чел.). они склонны к недоверию и осторожности по отношению к окружающим, убеждены, что другие могут планировать или причинять им вред. Средний уровень выявлен у 60 % (12 чел.), что проявляется в избирательной настороженности и сомнениях в мотивах людей. Низкий уровень у 25 % (5 чел.) говорит об открытости, доверии и отсутствии ожидания враждебных намерений со стороны окружающих.

По шкале «Обида» высокий уровень диагностирован у 15 % (3 чел.). для них характерны сильные переживания зависти и ненависти к окружающим, как за реальные, так и за вымышленные действия. У 85 % (17 чел.) выявлен средний уровень – обиды возникают, но не носят затяжного характера и не всегда переходят в устойчивую враждебность. Низкий уровень, характерный для 5 % (1 чел.), свидетельствует об умении быстро прощать и не заикливаться на негативных переживаниях.

По шкале «Чувство вины» высокий уровень обнаружен у 50 % (10 чел.). эти подростки испытывают сильные угрызения совести, считая себя плохими людьми и порицая свои поступки. Средний уровень выражен у 40 % (8 чел.) – они склонны к ситуативному переживанию вины за

конкретные действия. Низкий уровень, отмеченный у 10 % (2 чел.), говорит о слабой выраженности самообвинений и аутоагрессивных тенденций.

Индекс агрессивности у всей выборки 100 % (20 чел.) находится на низком уровне. Это указывает на то, что общий уровень открытых агрессивных реакций (сумма баллов по шкалам физической, вербальной и косвенной агрессии) невысок и находится в пределах нормы.

Индекс враждебности имеет высокий уровень у 0 % (0 чел.), средний уровень – у 15 % (3 чел.), и низкий – у 85 % (17 чел.). Преобладание низкого уровня свидетельствует о том, что большинство подростков не склонны к устойчивым переживаниям зависти и подозрительности, составляющим общий показатель враждебности.

Индекс враждебности – это показатель, используемый в методике Басса-Дарки для оценки индивидуального уровня враждебности личности.

Он представляет собой числовое выражение суммы показателей зависти и подозрительности. Для исследования направленности агрессивности у старших подростков использовалась методика М.А. Панфиловой «Кактус». По данной методике мы получили следующие результаты изложены ниже.



Рисунок 4 – Результаты исследования направленности агрессивности старших подростков по методике М.А. Панфиловой

В результате диагностики направленности агрессивности старших подростков по методике М.А. Панфиловой было выявлено, что у 50 % (10 чел.) подростков агрессивность в большинстве случаев ни на кого не направлена, то есть агрессивность может быть направлена на ситуацию, предмет, но не на человека.

Со стороны 30 % (6 чел.) подростков отмечалось, что агрессивность направлена на вышестоящий людей, то есть в большинстве случаев агрессивность направлена на взрослых, руководство, например, на родителей, учителей, директора.

У 10 % (2 чел.) подростков агрессивность направлена на сверстников, то есть в большинстве случаев агрессивность направлена на равных. Например на ровесников, того же социального положения, одноклассников.

Для 10 % (2 чел.) подростков характерна агрессивность, которая направлена на младших, то есть в большинстве случаев агрессивность направлена на слабых, зависимых. Например, на детей.

Таким образом, в исследовании приняли участие 20 старших подростков (15-16 лет), учащихся 9а класса МОУ «Бродокалмакская СОШ». Класс характеризуется стабильным социальным положением семей, высоким уровнем сплоченности и отсутствием отверженных, что создает благоприятный фон для проведения исследования.

Результаты констатирующего эксперимента по методике А. Басса – А. Дарки показали, что наиболее выраженной агрессивной реакцией в выборке является чувство вины (50 % высокий уровень), что может указывать на склонность подростков к самообвинению и внутреннему напряжению. Преобладающими являются средние уровни раздражения, негативизма, обиды и подозрительности, что свидетельствует о ситуативном, а не хроническом характере данных реакций. При этом общие индексы агрессивности (у 100 % низкий уровень) и враждебности (у 85% низкий уровень) находятся в пределах нормы, что говорит об

отсутствии у большинства подростков генерализованной установки на агрессивное и враждебное поведение. Наиболее распространенной направленностью агрессии, по данным методики «Кактус» М.А. Панфиловой, является ее перенос на неодушевленные предметы или ситуации (50 %), а не на людей, что позволяет рассматривать такое поведение скорее, как способ эмоциональной разрядки, нежели как целенаправленную межличностную деструкцию. Полученные данные служат эмпирическим обоснованием для разработки и реализации целенаправленной программы коррекции, фокусированной на выявленных проблемных зонах.

Выводы по главе 2

Исследование было организовано в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Для решения поставленных задач был использован комплекс теоретических (анализ, синтез, моделирование) и эмпирических (констатирующий эксперимент, тестирование) методов. Психодиагностический инструментарий составили «Опросник агрессивности А. Басса и А. Дарки, проективная методика «Кактус» М.А. Панфиловой.

Эмпирической базой исследования выступила группа старших подростков 9А класса МОУ «Бродокалмакская СОШ» в количестве 20 человек в возрасте 15-16 лет. Класс характеризуется благоприятным социально-психологическим климатом, что позволяет рассматривать полученные результаты как достаточно типичные для данной возрастной группы без влияния выраженных средовых стрессоров.

Анализ результатов констатирующего эксперимента позволил выявить ключевые характеристики агрессивного поведения в выборке. Установлено, что при общем низком уровне индексов агрессивности и

враждебности, у значительной части подростков актуализированы такие реакции, как чувство вины, раздражение и вербальная агрессия, проявляющиеся на среднем и высоком уровнях. Это указывает на наличие внутреннего напряжения и склонности к импульсивным, но не обязательно генерализованным агрессивным действиям. Преобладание ненаправленной на людей агрессии подтверждает гипотезу о том, что зачастую такое поведение служит неадаптивным способом совладания с эмоциональным дискомфортом. Полученные данные количественного и качественного служат надежной эмпирической основой для разработки и реализации программы психолого-педагогической коррекции, направленной на формирование навыков саморегуляции и конструктивного выражения эмоций.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков

Старший подростковый возраст является одним из самых сложных и противоречивых этапов в развитии личности. Он характеризуется бурными физиологическими и психологическими изменениями, поиском собственной идентичности, эмансипацией от взрослых и одновременно – высокой зависимостью от мнения сверстников. В этот период обостряются многие внутренние конфликты, а внешняя среда нередко предъявляет завышенные требования. Все это создает благоприятную почву для проявления агрессии как деструктивной формы защиты, самоутверждения или способа реагирования на фрустрацию [6, с. 99].

Проблема агрессивного поведения среди подростков сегодня стоит особенно остро. Статистика свидетельствует о росте числа конфликтов в школьной среде, случаев буллинга и проявлений жестокости среди несовершеннолетних. Агрессивные реакции, закрепляясь, в поведении, могут привести к серьезным последствиям: нарушению межличностных отношений, школьной дезадаптации, конфликтам с законами, а в дальнейшем – к трудностям в профессиональной и личной жизни. Это негативно сказывается не только на самом подростке, но и на его окружении – одноклассниках, учителях и родителях, разрушая психологически безопасную образовательную среду [13, с. 33].

Высокая эмоциональная напряженность, свойственная данному возрасту, в сочетании с недостаточно сформированными навыками саморегуляции и конструктивного общения, часто приводит к тому, что подростки оказываются не в состоянии справляться со своими

негативными эмоциями (гневом, раздражением, обидой), социально приемлемыми способами. Существующие меры профилактики не всегда учитывают глубинные психологические причины агрессии, а педагоги и родители зачастую не обладают достаточными компетенциями для эффективной коррекции такого поведения [18, с. 32].

Таким образом, возникает необходимость в создании специализированной программы, направленной не просто на подавление внешних проявлений агрессии, а на глубинную коррекцию ее причин. Данная программа ориентирована на обучение старших подростков навыкам саморегуляции, конструктивного выражения эмоций, бесконфликтного общения и повышение их социально-психологической компетентности, что и определяет ее высокую актуальность для современной образовательной практики.

Цель программы: снижение уровня агрессивного поведения у старших подростков посредством формирования навыков саморегуляции, конструктивного общения и позитивных форм взаимодействия.

Задачи программы изложены ниже:

1) сформировать у подростков представление об агрессии, ее причинах и деструктивных последствиях, а также обучить навыкам распознавания собственных эмоциональных состояний (гнев, раздражение, обида) и приемам саморегуляции для контроля агрессивных импульсов.

2) развить коммуникативные навыки и способность к эмпатии, обучить конструктивным моделям поведения в конфликтных ситуациях;

3) сформировать у участников умения и навыки по сохранению психологического здоровья и профилактике эмоционального неблагополучия.

Ожидаемые результаты обозначены далее:

1) снижение уровня физической, вербальной и косвенной агрессии, а так же уменьшение показателей раздражительности у участников

программы за счет освоения техник саморегуляции и осознания собственных эмоциональных состояний;

2) овладение подростками навыками конструктивного общения и эффективного поведения в конфликтных ситуациях, что приведет к снижению Межличностной конфликтности;

3) формирование у подростков более устойчивого эмоционального состояния и навыков профилактики эмоционального неблагополучия, выражающееся в снижении общего уровня враждебности и подозрительности.

Методы описаны ниже:

1) формирующий эксперимент – реализация цикла занятий как целостного психолого-педагогического воздействия;

2) тренинговые методы: ролевые игры, групповая дискуссия, «мозговой штурм», психогимнастика, упражнения на отработку навыков;

3) методы релаксации и саморегуляции: дыхательные техники, техники визуализации, упражнения на снятие мышечного напряжения (прогрессивная мышечная релаксация);

4) интерактивные методы: беседа, работа в парах и малых группах, анализ конкретных ситуаций (кейсов), арт-терапевтические элементы;

5) рефлексивные методы: обсуждение, обратная связь, анализ собственного состояния и полученного опыта.

Структура программы.

Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков представляет собой цикл групповых занятий, объединенных в логические блоки. Форма проведения – тренинг, что предполагает активное включение участников, практическую отработку навыков и высокую интенсивность взаимодействия.

Целевая группа: старшие подростки (15-16 лет) с диагностическими признаками агрессивного поведения. Наполняемость группы – 10-12

человек. Именно такое количество позволяет создать безопасную атмосферу и уделить внимание каждому участнику.

Продолжительность и форма занятий описана далее.

Общее количество занятий: 8 занятий.

Периодичность: 2 раза в неделю.

Длительность каждого занятия: 1,5-2 часа (в зависимости от сложности темы и состояния группы).

Общая продолжительность программы: 4 недели.

Все занятия имеют единую структуру и делятся на три основных этапа (блока), которые изложены далее:

1) диагностический этап (входная диагностика). Проводится до начала занятий с целью выявления актуального уровня агрессивности, враждебности и конфликтности участников, а также для формирования группы;

2) коррекционно-развивающий этап (основные занятия). Реализуется цикл тренинговых занятий, направленных на решение поставленных задач;

3) аналитический этап (итоговая диагностика). Проводится после завершения цикла для оценки эффективности программы и отслеживания динамики изменений.

Структура каждого занятия (ритуалы):

- ритуал приветствия: создание рабочего настроения, сплочения группы;
- разминка: снятие напряжения, активизация участников;
- основная часть: тематические упражнения, дискуссии, игры, направленные на решение задач занятия;
- рефлексия: обсуждение чувств, мыслей и опыта, полученных на занятии;
- ритуал прощания: закрепление позитивного настроения, подведение итогов.

Требуемое оборудование и инвентарь:

- помещение для тренингов (достаточно просторное, чтобы участники могли свободно двигаться и садиться в круг);
- стулья по количеству участников, стол (для материалов);
- мягкие коврики (для релаксационных упражнений);
- технические средства: ноутбук, колонки для музыкального сопровождения;
- канцелярские принадлежности: бумага формата А4, ватманы, ручки, цветные карандаши, фломастеры, краски;
- раздаточные материалы: памятки, бланки для упражнений.

Разработанная программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков представляет собой целостную и системную модель работы, направленную не на подавление внешних проявлений агрессии, а на трансформацию внутренних причин деструктивного поведения. Комплексный подход, включающий диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический блоки, позволяет не только снизить уровень агрессивности, враждебности и конфликтности, но и сформировать у подростков устойчивые навыки саморегуляции, эмпатии и конструктивного взаимодействия. Созданная в тренинговых группах атмосфера принятия и психологической безопасности способствует личностному росту участников, повышению их социальной компетентности и успешной адаптации в социуме, что в конечном итоге обеспечивает достижение поставленной цели и подтверждает практическую значимость данной программы.

Занятие 1. Вводное. Знакомство и принятие правил.

Упражнение 1. «Имя и качество».

Цель: знакомство участников, создание первичной доверительной атмосферы, снижение тревожности.

Упражнение 2. «Ассоциации со словом «агрессия».

Цель: актуализация проблемы агрессивного поведения, выявление индивидуальных представлений участников, «включение» в тему.

Упражнение 3. «Место силы».

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения, обучение первичным навыкам саморегуляции, создание внутреннего ресурсного образа.

Упражнение 4. «Анкета обратной связи».

Цель: получение обратной связи от участников, осмысление полученного опыта, настройка программы под потребности группы.

Занятие 2. Что такое агрессия? Причины и последствия.

Упражнение 1. «Я рад тебя видеть, потому что...»

Цель: создание рабочего настроя, укрепление позитивных межличностных связей, развитие навыков выражения положительных эмоций.

Упражнение 2. «Эмоциональная зарядка»

Цель: снятие мышечных зажимов, активизация участников, подготовка к работе с эмоциональной сферой.

Упражнение 3. Мозговой штурм «Причины агрессивного поведения у подростков».

Цель: осознание участниками внешних и внутренних причин, провоцирующих агрессивные реакции.

Упражнение 4. Групповая дискуссия «Что я теряю, когда злюсь?»

Цель: осознание деструктивных последствий неконтролируемого гнева и агрессивного поведения для себя и окружающих формирование мотивации к изменениям.

Упражнение 5. «Дыхание по квадрату».

Цель: обучение простой и эффективной технике саморегуляции для быстрого восстановления спокойствия в стрессовой ситуации.

Упражнение 6. «Открытый микрофон».

Цель: осмысление полученного на занятии опыта, закрепление новой информации, развитие навыков самоанализа.

Занятие 3. Учимся понимать свои эмоции.

Упражнение 1. «Эмоциональный градусник».

Цель: диагностика актуального эмоционального состояния участников, создание рабочей атмосферы, развитие навыков самонаблюдения.

Упражнение 2. «Эмоции в движении».

Цель: активизация участников, снятие мышечных зажимов, подготовка к работе с эмоциональной сферой через телесные практики.

Упражнение 3. «Азбука эмоций».

Цель: расширение представлений об эмоциональной сфере, развитие способности распознавать и дифференцировать эмоции.

Упражнение 4. «Мои телесные сигналы».

Цель: осознание связи между эмоциями и телесными ощущениями, развитие навыков раннего распознавания эмоциональных состояний.

Упражнение 5. «Шкала гнева».

Цель: развитие способности дифференцировать интенсивность эмоциональных состояний, обучение градации чувств.

Упражнение 6. Дневник эмоций.

Цель: формирование навыка систематического самонаблюдения за эмоциональной сферой, развитие рефлексии.

Упражнение 7. «Три слова».

Цель: краткая и емкая рефлексия полученного опыта, осмысление занятия, развитие навыка быстрой самооценки.

Занятие 4. Техники саморегуляции. Управление гневом.

Упражнение 1. «Поделись успехом».

Цель: создание позитивного настроения на занятие, актуализация опыта применения полученных знаний в реальной жизни, укрепление мотивации к работе.

Упражнение 2. «Зайчик-зайчиха-дракон».

Цель: снятие напряжения, активизация участников, создание веселой и раскрепощенной атмосферы перед серьезной работой.

Упражнение 3. «Мои сигналы гнева».

Цель: закрепление материала предыдущего занятия, актуализация индивидуальных телесных маркеров приближения гнева.

Упражнение 4. «Дыхание по квадрату» (повторение и закрепление).

Цель: закрепление навыка управления дыханием как базового способа саморегуляции в стрессовой ситуации.

Упражнение 5. «Лимон» и «Сосулька».

Цель: обучение навыку произвольного расслабления мышц через контраст с напряжением, снятие мышечных зажимов.

Упражнение 6. Техника «Стоп-сигнал».

Цель: формирование навыка остановки агрессивного импульса на ранней стадии с помощью внутренней команды.

Упражнение 7. «Сбрось напряжение».

Цель: демонстрация безопасного способа выплеска накопившегося напряжения через физическую активность.

Упражнение 8. «Плюс-минус-интересно».

Цель: получение структурированной обратной связи от участников, осмысление полученного опыта.

Занятие 5. Я и другие. Конструктивное общение.

Упражнение 1. «Комплимент по кругу».

Цель: создание доброжелательной атмосферы, развитие навыков позитивной коммуникации, повышение самооценки участников.

Упражнение 2. Разминка «Молекулы».

Цель: снятие напряжения, активизация участников, создание условий для неформального взаимодействия, разделение на пары для следующего упражнения.

Упражнение 3. «Слепой и поводырь».

Цель: развитие доверия к партнеру, ответственности, навыков невербальной коммуникации и эмпатии.

Упражнение 4. «Пойми меня».

Цель: практическое освоение приемов активного слушания, развитие эмпатии и навыков понимания другого человека.

Упражнение 5. «Барьеры в общении».

Цель: осознание факторов, препятствующих эффективному общению и способствующих возникновению конфликтов.

Упражнение 6. «Связующая нить».

Цель: осмысление полученного опыта, вербализация главных выводов занятия, создание чувства общности.

Занятие 6. Конфликты и стратегии поведения в них.

Упражнение 1. «Мой конфликт вчера».

Цель: создание рабочего настроения, актуализация темы конфликтов, снятие тревожности через обсуждение повседневного опыта.

Упражнение 2. «Толкалки».

Цель: снятие напряжения, отреагирование подавленной агрессии в безопасной игровой форме, подготовка к работе с конфликтными ситуациями.

Упражнение 3. Мозговой штурм «Что такое конфликт?»

Цель: актуализация субъективных представлений о конфликте, формирование общего понятийного поля.

Упражнение 4. Ролевая игра «Конфликтная ситуация».

Цель: отработка навыков применения различных стратегий поведения в моделируемой конфликтной ситуации, развитие гибкости поведения.

Упражнение 5. «Облако».

Цель: снятие напряжения после интенсивной работы с конфликтными ситуациями, возвращение в спокойное состояние.

Упражнение 6. «Я сегодня понял...»

Занятие 7. Принятие себя и других. Работа с самооценкой.

Упражнение 1. «Я ценю в себе...»

Цель: создание позитивного настроения на занятие, актуализации темы самооценки, развитие навыков позитивного самовосприятия.

Упражнение 2. «Поменяйтесь местами те, кто...».

Цель: активизация участников, снятие напряжения, создание условий для осознания общности с другими членами группы.

Упражнение 3. «Мои сильные стороны».

Цель: осознание и вербализация своих позитивных качеств, повышение самооценки, формирование позитивного образа «Я».

Упражнение 4. «Комплимент».

Цель: развитие навыков позитивной коммуникации, создание атмосферы принятия, повышение самооценки участников через получение комплиментов от группы.

Упражнение 5. «Мой портрет в лучах солнца».

Цель: формирование позитивного образа «Я», осознание своих ресурсов и достоинств, закрепление позитивного самоотношения.

Упражнение 6. «Чем мы похожи».

Цель: развитие эмпатии, осознание общности с другими людьми, снижение чувства изоляции и враждебности.

Упражнение 7. «Сосуд самооценки».

Цель: закрепление позитивного самоотношения, создание внутреннего ресурсного образа, снятие напряжения.

Упражнение 8. «Свеча».

Цель: осмысление полученного опыта, создание доверительной атмосферы, развитие навыков эмпатии и рефлексии.

Занятие 8. Заключительное. Закрепление результатов и прощание.

Упражнение 1. «Мои ожидания и реальность».

Цель: создание рабочего настроения, актуализация опыта участия в программе, настройка на рефлекссию и подведение итогов.

Упражнение 2. Разминка «Паровозик».

Цель: снятие напряжения, активизация участников, создания веселой и раскрепощенной атмосферы перед серьезной рефлексивной работой.

Упражнение 3. «Чемодан в дорогу».

Цель: получение конструктивной обратной связи от участников группы, осознание своих сильных сторон и зон роста, создание ресурсного послания на будущее.

Упражнение 4. «Наши достижения».

Цель: визуализация и закрепление результатов работы группы, создание коллективного продукта, символизирующего общий путь и достижения.

Упражнение 5. «Что мне дала программа?»

Цель: осмысление каждым участником своего личного опыта участия в программе, вербализация измененной, закрепление результатов.

Упражнение 6. «Свеча благодарности».

Цель: эмоциональное завершение программы, выражение благодарности друг другу, создание теплого и запоминающегося финала.

Разработанная программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков представляет собой целостную, научно обоснованную и практико-ориентированную модель работы. Структура программы, включающая диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический блоки, обеспечивает системный подход к решению проблемы: от выявления индивидуальных особенностей проявления агрессии у участников до оценки эффективности проведенной работы.

Содержание занятий, построенное на принципах тренинговой работы, направлено не на подавление или осуждение агрессивных проявлений, а на обучение подростков конструктивным способам совладания с гневом, развитие навыков саморегуляции, эмпатии и эффективной коммуникации. Особое внимание уделяется созданию безопасной и доверительной атмосферы, что способствует личностному

росту, повышению самооценки и формированию позитивного образа «Я» у участников.

Таким образом, реализация данной программы создает необходимые условия для снижения уровня агрессивности, враждебности и конфликтности у старших подростков, способствует их успешной социализации и гармонизации межличностных отношений в образовательной среде и за ее пределами. Программа может быть рекомендована педагогам-психологам, социальным педагогам и другим специалистам образовательных учреждений для практической работы.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Для оценки эффективности разработанной программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков был проведён формирующий эксперимент. Он включал организацию повторной психологической диагностики агрессивного поведения старших подростков МОУ «Бродокалмакская СОШ».

Для исследования уровня агрессивного поведения у старших подростков после применения психолого-педагогической программы коррекции, использовалась методика А. Басса – А. Дарки «Исследование уровня агрессивности». По данной методике мы получили следующие результаты, описанные ниже.

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей агрессивных и враждебных реакций старших подростков по методике А. Басса – А. Дарки до и после реализации программы

Шкала/Индекс	Уровень	До программы (чел. / %)	После программы (чел. / %)
Физическая агрессия	высокий	4 / 20	1 / 5
	средний	7 / 35	8 / 40
	низкий	9 / 45	11 / 55
Вербальная агрессия	высокий	5 / 25	2 / 10
	средний	10 / 50	12 / 60
	низкий	5 / 25	6 / 30
Косвенная агрессия	высокий	1 / 5	0 / 0
	средний	15 / 75	14 / 70
	низкий	4 / 20	6 / 30
Негативизм	высокий	5 / 25	2 / 10
	средний	12 / 60	13 / 65
	низкий	3 / 15	5 / 25

Продолжение таблицы 1.1

Раздражение	высокий	1 / 5	0 / 0
	средний	19 / 95	18 / 90
	низкий	0 / 0	2 / 10
Подозрительность	высокий	3 / 15	1 / 5
	средний	12 / 60	13 / 65
	низкий	5 / 25	6 / 30
Обида	высокий	3 / 15	1 / 5
	средний	17 / 85	16 / 80
	низкий	1 / 5	3 / 15
Чувство вины	высокий	10 / 50	4 / 20
	средний	8 / 40	12 / 60
	низкий	2 / 10	4 / 20
Индекс агрессивности	высокий	0 / 0	0 / 0
	средний	0 / 0	0 / 0
	низкий	20 / 100	20 / 100
Индекс враждебности	высокий	0 / 0	0 / 0
	средний	3 / 15	3 / 15
	низкий	17 / 85	17 / 85

С учащимися было проведено повторное исследование уровня агрессивных и враждебных реакций по методике А. Басса – А. Дарки. Сравнительный анализ результатов первичной и итоговой диагностики представлен в таблице 1 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

По шкале «Физическая агрессия» количество подростков с высоким уровнем снизилось с 20 % (4 чел.) до 5 % (1 чел.). показатели низкого уровня, напротив возросли с 45 % (9 чел.) до 55 % (11 чел.). Это свидетельствует о том, что после реализации программы подростки стали реже прибегать к использованию физической силы в конфликтных ситуациях, демонстрируя более сдержанные и контролируемые формы поведения.

По шкале «Вербальная агрессия» высокий уровень уменьшился с 25% (5 чел.) до 10 % (2 чел.), а низкий уровень увеличился с 25 % (5 чел.) до 30 % (6 чел.). Такая динамика говорит о том, что участники программы стали реже выражать негативные чувства через крик, оскорбления или угрозы, осваивая более конструктивные способы вербальной коммуникации.

По шкале «Косвенная агрессия» высокий уровень, изначально выявленный лишь у одного подростка 5 % (1 чел.), после программы не зафиксирован ни у кого 0 % (0 чел.). Доля низкого уровня возросла с 20 %

(4 чел.) до 30 % (6 чел.). это указывает на снижение склонности к скрытым формам агрессии, такие как злые шутки, сплетни или неконтролируемые вспышки ярости, направленные на предметы.

По шкале «Негативизм» высокий уровень снизился с 25 % (5 чел.) до 10 % (2 чел.), а низкий уровень вырос 15 % (3 чел.) до 25 % (5 чел.). подростки стали реже проявлять оппозиционное поведение – от пассивного сопротивления до активной борьбы против установленных правил, демонстрируя большую готовность к сотрудничеству.

По шкале «Раздражение» высокий уровень, первоначально отмеченный у 5 % (1 чел.), после программы не выявлен (0 %). При этом впервые зафиксирован низкий уровень раздражения – у 10 % (2 чел.). полученные данные свидетельствуют о повышении эмоциональной устойчивости подростков, снижении вспыльчивости и грубости в ответ на незначительные стимулы.

По шкале «Подозрительность» высокий уровень снизился с 15 % (3 чел.) до 5 % (1 чел.), а низкий уровень увеличился с 25 % (5 чел.) до 30 % (6 чел.). Это говорит о том, что подростки стали более открытыми и доверчивыми по отношению к окружающим, реже ожидая от них враждебных намерений.

По шкале «Обида» доля высокого уровня уменьшилась с 15 % (3 чел.) до 5 % (1 чел.). Количество подростков с низким уровнем обиды увеличилось с 5 % (1 чел.) до 15 % (3 чел.). Это свидетельствует о снижении склонности к длительным переживаниям зависти и ненависти, подростки стали быстрее справляться с чувством обиды.

По шкале «Чувство вины» наблюдалась наиболее выраженная положительная динамика. Высокий уровень снизился с 50 % (10 чел.) до 20 % (4 чел.), при этом возросла доля среднего уровня – с 40 % (8 чел.) до 60 % (12 чел.), а низкого – с 10 % (2 чел.) до 20 % (4 чел.). Это говорит о том, что подростки стали меньше фиксироваться на самообвинениях и

угрызениях совести, что является показателем гармонизации их эмоционального состояния и снижения внутреннего напряжения.

Индекс агрессивности как до, так и после программы у 100 % выборки (20 чел.) остался на низком уровне, что подтверждает отсутствие генерализованной установки на открытое агрессивное поведение у участников группы в целом.

Индекс враждебности также сохранил устойчиво низкие значения у подавляющего большинства – 85 % (17 чел.) до и после программы, при этом средний уровень сохранился у 15 % (3 чел.) без перехода в высокий.

В целом, сравнительный анализ результатов свидетельствует о выраженной положительной динамике практически по всем шкалам агрессивных и враждебных реакций. Наиболее значимые сдвиги произошли по показателям физической агрессии, чувства вины и раздражения. Полученные изменения позволяют сделать предварительный вывод об эффективности реализованной программы психолого-педагогической коррекции. Для исследования направленности агрессивности у старших подростков использовалась методика М.А. Панфиловой «Кактус». По данной методике мы получили следующие результаты, описаны далее.

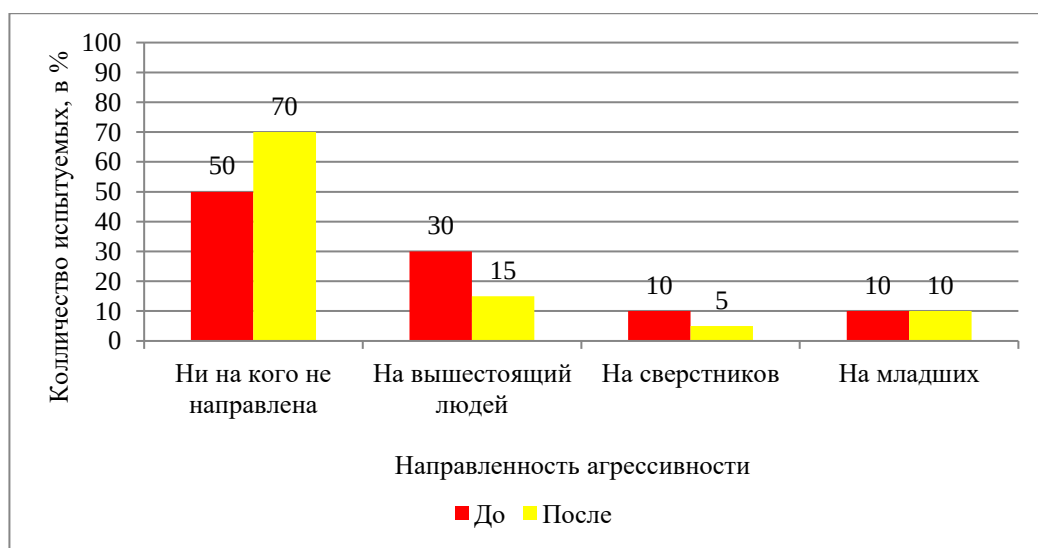


Рисунок 5 – Сравнительный анализ показателей направленности агрессивности у старших подростков по методике М.А. Панфиловой до и после реализации программы

С учащимися было проведено повторное исследование направленности агрессивности по проективной методике «Кактус» М.А. Панфиловой. Результаты сравнительного анализа первичной и итоговой диагностики представлены на рисунке 5 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

Анализ полученных данных показал, что количество подростков, чья агрессивность не направлена на конкретных людей, а переносится на предметы или абстрактные ситуации, увеличилось с 10 чел. (50 %) до 14 чел. (70 %). Это свидетельствует о том, что после участия в программе подростки стали чаще использовать социально приемлемые и безопасные способы эмоциональной разрядки, не направленные на причинение вреда окружающим.

Количество подростков, у которых агрессивность направлена на вышестоящих людей (родителей, учителей, руководство) снизилось с 6 чел. (30 %) до 3 чел. (15 %). Такая динамика говорит о снижении протестной направленности агрессии против авторитетных фигур, что может быть связано с освоением подростками более конструктивных способов отстаивания своей позиции.

Агрессивность, направленная на сверстников, снизилась с 2 чел. (10 %) до 1 чел. (5 %). Доля подростков, чья агрессивность направлена на младших (более слабых или зависимых), осталось на прежнем уровне – 2 чел. (10 %). Это может указывать на то, что данный вид направленности агрессии требует более длительного коррекционного воздействия или дополнительной индивидуальной работы, однако общая тенденция к снижению межличностной конфликтности в группе сохраняется.

В целом, сравнительный анализ направленности агрессивности свидетельствует о выраженной положительной динамике: подростки стали значительно реже направлять свою агрессию на других людей. Эта энергия стала чаще переноситься на неодушевленные предметы или ситуации, что является показателем формирования навыков саморегуляции конструктивного выражения эмоций.

Расчет Т-критерия Вилкоксона для проверки эффективности программы коррекции агрессивного поведения у старших подростков

Гипотеза исследования: Уровень агрессивного поведения старших подростков снизится, если применить специально разработанную программу коррекции.

Рабочие гипотезы:

H_0 (Нулевая гипотеза): Разница в уровнях агрессивного поведения до и после применения программы коррекции статистически незначима. Программа не оказывает системного эффекта на снижение агрессивности;

H_1 (Альтернативная гипотеза, направленная): Разница в уровнях агрессивного поведения до и после применения программы коррекции статистически значима. Программа оказывает эффект на снижение агрессивного поведения.

Выбор методики: для проверки гипотезы был выполнен расчёт Т-критерия Вилкоксона, так как он позволяет определить различия между двумя выборками парных измерений по уровню количественного признака (индекс агрессивности). Критерий чувствителен к направлению и выраженности изменений, что соответствует цели исследования – выявить сдвиг в сторону снижения агрессии.

Ограничения критерия выполнены:

- 1) измерения проводятся в одной и той же выборке (зависимые выборки);
- 2) шкала измерения – интервальная (количественные баллы индекса агрессивности);
- 3) распределение разностей не соответствует нормальному (все изменения однонаправлены).

Расчетная часть

Используемая формула (2).

$$T_{\text{эмп}} = \sum Rr, \quad (2)$$

где, $\sum Rr$ – сумма рангов, соответствующих нетипичным (противоположным гипотезе) изменениям показателя [66, с. 60].

Поскольку наша гипотеза направленная (ожидается снижение), нетипичными будут положительные сдвиги (увеличение агрессивности).

Исходные данные: Индекс агрессивности (ИА) по методике А. Басса – А. Дарки у 20 испытуемых до и после программы.

Статистический вывод

Определение критических значений:

По таблице критических значений Т-критерия Вилкоксона для $n = 20$ (при одностороннем критерии) находим:

$$T_{кр} = 52 (p \leq 0.05).$$

$$T_{кр} = 37 (p \leq 0.01).$$

Правило принятия решения:

Если $T_{эмп} \leq T_{кр}$ то нулевая гипотеза (H_0) отвергается. Чем меньше $T_{эмп}$, тем выше статистическая значимость сдвига.

Сравнение значений:

$$T_{эмп} = 0.$$

$$T_{кр}(0.05) = 52.$$

$$T_{кр.}(0.01) = 37.$$

Поскольку $T_{эмп} (0) < T_{кр.}(0.01) = 37$, эмпирическое значение критерия попадает в зону высокой значимости ($p < 0.01$).

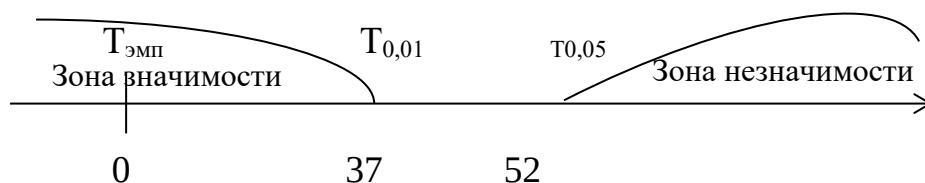


Рисунок 6 – Ось значимости для Т-критерия Вилкоксона

Эмпирическое значение критерия Вилкоксона ($T_{\text{эмп}} = 0$) находится в зоне значимости, причем на уровне высокой статистической достоверности ($p < 0.01$).

Статистический вывод: нулевая гипотеза (H_0) отвергается. Принимается альтернативная гипотеза (H_1).

Проведенный сравнительный анализ результатов первичной и итоговой диагностики позволил оценить эффективность разработанной программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков.

Сопоставление данных по методике А. Басса – А. Дарки выявило выраженную положительную динамику по большинству шкал агрессивных и враждебных реакций. Наиболее значимые изменения произошли по показателям физической агрессии (высокий уровень снизился с 20 % до 5%), вербальной агрессии (с 25 % до 10 %), чувства вины (с 50 % до 20 %) и раздражения (высокий уровень, составляющий 5 %, после программы не выявлен). Общие индексы агрессивности и враждебности сохранили низкие значения у всей выборки.

Анализ направленности агрессивности по методике «Кактус» М.А. Панфиловой показал, что после реализации программы подростки стали реже направлять агрессию на конкретных людей. Доля учащихся, чья агрессивность не направлена на окружающих, а переносится на предметы или ситуации, увеличилась с 50 % до 70 %. При этом снизилась направленность агрессии на вышестоящих людей (с 30 % до 15 %), на сверстников (с 10 % до 5 %) и на младших (с 10 % до 5 %).

Для статистической проверки достоверности выявленных изменений был применен Т-критерий Вилкоксона. Сопоставление показателей индекса агрессивности до и после реализации программы показало, что эмпирическое значение ($T_{\text{эмп}} = 0$) находится в зоне значимости ($p < 0.01$). Это позволило отвергнуть нулевую гипотезу (H_0) и принять

альтернативную гипотезу (H1) о статистически значимом снижении уровня агрессивного поведения после проведенной коррекционной работы.

Таким образом, количественный и качественный анализ полученных данных, а также результаты математико-статистической обработки убедительно свидетельствует об эффективности реализованной программы психолого-педагогической коррекции и подтверждают выдвинутую гипотезу. Следовательно, специально разработанная программа может быть рекомендована как эффективное средство психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в старшем подростковом возрасте.

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

Далее в параграфе представлены рекомендации, которые были разработаны нами на основе полученных в ходе исследования результатов.

Рекомендации для старших подростков по саморегуляции и конструктивному общению:

Первый шаг к управлению агрессией – это умение вовремя заметить ее приближение и понять, что именно вы чувствуете. Агрессия часто является вторичной эмоцией, маскирующей обиду, страх, усталость или чувство несправедливости. Вот некоторые упражнения, которые могут помочь узнать мир своих эмоций и чувств [9, с. 270]:

1. Веди «Дневник эмоций».

Что делать: Заведи отдельную тетрадь или блокнот, а также используй заметки в телефоне. Каждый вечер вспоминай и записывай ситуации, которые вызвали у тебя сильные эмоции (особенно гнев, раздражение, обиду). Используй простую схему:

1.1. Ситуация: «Что произошло? Кто был рядом? Где это было? (Например: «На перемене одноклассник громко смеялся над моей ошибкой у доски»).

1.2. Моя эмоция: «Что я почувствовал(а) на самом деле?» (Например: «Сначала стыд, потом злость и желание ударить или оскорбить в ответ»).

1.3. Моя реакция: «Что я сделал(а)?» (Например: «Крикнул, чтобы он заткнулся и ушел»).

1.4. Телесный сигнал: «Что происходило с моим телом в тот момент?» (Например: «Сжались кулаки, напряглась челюсть, бросило в жар»).

Зачем это нужно: Ведение дневника поможет тебе отследить закономерности, понять, какие именно ситуации и люди являются для тебя «триггерами» (спусковыми крючками) агрессии, и осознать первые телесные «звоночки», предупреждающие о надвигающемся взрыве [9, с. 270].

2. Практикуй технику «Стоп-сигнал».

2.1. Что делать: Как только замечаешь свой телесный сигнал (например, сжатые кулаки, напряжение в челюсти), мысленно или очень тихо произнеси про себя слово-команду: «Стоп!», «Замри!», «Пауза!». Это слово должно прервать автоматическую реакцию и дать тебе 3-5 секунд на осознанный выбор дальнейших действий.

2.2. Зачем это нужно: Эта техника разрывает привычную цепочку «стимул (обида) – реакция (агрессия)» и возвращает тебе контроль над ситуацией.

Когда ты научился замечать гнев на подходе, важно иметь под рукой инструменты, чтобы «потушить пожар» внутри себя, не навредив ни себе, ни другим [30, с. 344].

3. Используй дыхательные техники как «скорую помощь».

3.1. Что делать: Самый эффективный и незаметный способ – «Дыхание по квадрату». В любой напряженной ситуации, кто чувствуешь, что начинаешь закипать, сделай следующее, считая про себя до четырех:

Вдох (1,2,3,4); Задержка дыхание (1,2,3,4); Выдох (1,2,3,4); Задержка после выдоха (1,2,3,4). Повтори 4-5 раз.

3.2. Зачем это нужно: дыхание напрямую связано с нашей нервной системой. Глубокое, ритмичное дыхание посылает сигнал мозгу: «Все в порядке, опасности нет, можно расслабиться». Это самый быстрый способ снизить уровень гнева [30, с. 347].

4. Освой приемы быстрого снятия мышечного напряжения.

4.1. Что делать:

4.1.1. «Сброс напряжения»: Если есть возможность, сделай несколько резких движений: энергично потряси кистями рук, будто стряхиваешь с них воду, попрыгай, сделай несколько приседаний или отжиманий. Главное – дать мышцам физическую нагрузку, чтобы «вытрясти» гормон стресса (адреналин).

4.1.2. «Лимон». Представь, что в каждой руке у тебя по лимону. Сильно сожми их, стараясь выдавить весь сок, почувствуй напряжение в кистях и предплечьях. А потом резко расслабь руки и «выбрось» лимоны. Почувствуй контраст между напряжением и расслаблением.

Зачем это нужно: Гнев всегда «живет» в теле в виде мышечных зажимов. Напрягая, а затем резко расслабляя мышцы, мы механически «разряжаем» это напряжение, и эмоция отступает.

Агрессия часто возникает из-за неумения понятно выразить свои чувства и потребности или понять другого человека.

Попробуй использовать «Я-высказывание» вместо «Ты-обвинений».

Что делать: в конфликтной ситуации старайся говорить о своих чувствах, а не обвинять собеседника. Формула «Я-высказывания»: «Я чувствую (эмоция), когда ты (описание действия, без оценки), потому что (объяснение). Мне бы хотелось (позитивная просьба)».

Пример: Вместо: «Ты вечно меня перебиваешь, заткнись!» (Ты-обвинение), скажи: «Я очень раздражаюсь, когда меня перебивают, потому что я не могу додумать мысль». Пожалуйста, дай мне закончить». (Я-высказывание).

Зачем это нужно: «Ты-обвинения» вызывают у собеседника желание защищаться и нападать в ответ. «Я-высказывание» не обвиняют, а описывают твои чувства, и собеседник слышит тебя, а не просто реагирует на агрессию [41, с. 59].

Практикуй активное слушание в общении с друзьями.

Что делать: Когда друг чем-то расстроен или зол, не спеши давать советы или рассказывать свою историю. Попробуй просто быть рядом и слушать, используя простые приемы:

1. Кивай и говори: «угу», «да», «пониманию», показывая, что ты внимателен.

2. Перефразируй то, что он сказал, чтобы убедиться, что ты правильно понял: «Если я правильно понял, тебя задело то, что...».

3. Отражай его чувства: «Похоже, тебе было очень обидно».

Зачем это нужно: Активное слушание творит чудеса. Когда человек видит, что его действительно слушают и понимают, его гнев и напряжение уходят. Ты становишься тем, с кем хочется делиться, а не тем, от кого хочется защищаться [41, с. 40].

Чтобы не попадать в ловушку деструктивных стратегий, полезно заранее проанализировать свои привычные реакции и потренировать новые.

Анализируй свой «любимый» стиль в конфликте.

Что делать: вспомни свои недавние конфликты. Как ты обычно действуешь? Идешь в «лоб» (соперничество)? Уходишь от разговора (избегание)? Уступаешь, даже если не прав (приспособление)? Пытаешься договориться «ты мне-я тебе» (компромисс)? Или ищешь решение, которое устроит всех (сотрудничество)?

Зачем это нужно: Осознание своего привычного паттерна – первый шаг к его изменению. Помни, что нет одного «плохого» стиля. Важно уметь гибко выбирать стратегию под ситуацию. Например, в опасной ситуации лучше избежать конфликта, а в отношениях с близкими лучше стремиться к сотрудничеству [41, с. 42].

Используй технику «Пауза для анализа» перед ответной реакцией.

Что делать: Прежде чем ответить обидчику или вступить в спор, возьми паузу. Мысленно задай себе три вопроса:

1. «Что сейчас происходит на самом деле? Что хочет этот человек?».
2. «Что я сейчас чувствую? (Обиду, страх, злость?)».
3. «Какова моя истинная цель? (Хочу защититься, наказать, доказать свою правоту или сохранить отношения?)».

Зачем это нужно: Эта техника переводит твой мозг из режима «автопилот» (реагирования) в режим «осознанное управление» (действие). Это позволяет выбрать наиболее эффективный, а не просто импульсивный ответ [41, с. 56].

В трудную минуту напоминайте себе о том, что у вас есть множество сильных сторон и качеств, которые вы цените в себе. Можно составить список таких качеств и держать его под рукой. Это снижает внутреннее напряжение и уменьшает потребность защищаться с помощью агрессии.

Помни, что изменения не происходят за один день. Внедряй эти рекомендации в свою жизнь постепенно. Начни с одной-двух техник, которые показались тебе наиболее понятными и интересными. Практикуй их регулярно, и они станут твоими новыми, полезными привычками. Твоя агрессия – это не приговор, а энергия, которую можно и нужно научиться направлять в мирное русло: на защиту своих границ, на достижение целей, на творчество и спорт. У тебя все получится!

Рекомендации для родителей по взаимодействию с подростками, склонными к агрессивному поведению.

Уважаемые родители, вашим детям как никогда нужна ваша поддержка и понимание. Часто родители воспринимают агрессию подростка как личное оскорбление или крах своих педагогических усилий. Это не так [41, с. 108]. Ваша задача – не наказывать за агрессию, а помочь ребенку научиться управлять ею.

1. Отделяй поступок от личности. Самое важное правило, которое необходимо усвоить. Агрессивное поведение подростка – это не характеристика его личности («он злой», «он агрессор»), а сигнал о неблагополучии, способ (пусть и незрелый) справиться с какой-то болью, страхом или обидой. Вместо навешивания ярлыков, задайте себе вопрос: «Что с ним сейчас происходит? Чего он пытается добиться своим поведением?». Твоя задача – увидеть за маской агрессии растерянного, испуганного или очень уставшего ребенка [41, с. 108].

Пойми: агрессия – это не всегда нападение, часто это защита. Вспомните результаты диагностики по методике Басса-Дарки. Высокий уровень чувства вины у многих подростков говорит о том, что они и так постоянно находятся в состоянии внутреннего напряжения и самобичевания. Их агрессивный выпад в вашу сторону или сверстников – это часто превентивный удар «Я нападу первым, чтобы не ранили меня», или защита своего хрупкого «Я». Понимание этого механизма убирает желание наказать и рождает желание помочь.

2. Откажитесь от авторитарного стиля и жесткого контроля. Если дома подросток сталкивается с диктатом, жесткими требованиями и подавлением его самостоятельности, его агрессия – это единственно возможная форма протеста и борьбы за свою территорию. – Что делать: Переходи от позиции «начальник-подчиненный» к позиции «взрослый-взрослый». Уважай его право на свое мнение, личное пространство и собственные ошибки. Контроль должен быть разумным и касаться безопасности, а не тотального управления жизнью. Вместо «Ты сделаешь

так, как я сказал», попробуй: «Давай обсудим это. У меня есть своя позиция, но мне важно услышать и твою» [41, с. 110].

3. Увеличьте долю безусловного принятия и поддержки. Подросток должен знать и чувствовать, что его любят не за пятерки, чистую комнату или послушание, а просто за то, что он есть. В моменты его срывов и неудач он больше всего нуждается в вашей поддержке, а не в критике.

Что делать: Используй любую возможность, чтобы сказать: «Я горжусь тобой», «Я верю в тебя», «Ты справишься», «Я рядом, даже когда ты злишься». Обнимай его, если он позволяет. Тактильный контакт и теплые слова снижают уровень тревожности и базовую потребность в защите [41, с. 111].

4. Стань примером в управлении гневом. Подростки не слушают, что мы говорим, они смотря на то, что мы делаем. Если ты кричишь, бьешь посуду или оскорбляешь близких в порыве гнева, ребенок будет копировать эту модель. Как ты можешь требовать от него того, чего не делаешь сам?»

Что делать: Демонстрируй конструктивные способы выражения своих эмоций. Если ты зла, скажи: «Я очень устала и раздражена. Мне нужно 15 минут тишины, чтобы прийти в себя». Используй те же «Я-высказывания» в общении с домочадцами. Показывай на своем примере, что эмоции можно выражать без разрушений.

5. Освой язык «Я высказываний» в общении с подростком. Это универсальные инструменты для снижения конфликтности.

Вместо обвинения: «Ты опять пришел поздно, ты меня совсем не уважаешь!».

Попробуй «Я-высказывание»: «Я очень волновалась, когда было уже поздно, а тебя не было. Мне важно знать, что ты в безопасности. Давай договоримся, как нам избежать таких ситуаций в будущем».

Зачем это нужно: «Ты-сообщение» вызывает у подростка чувство вины и желание защищаться/нападать. «Я-сообщение» говорит о твоих чувствах, не обвиняя его, и открывает пространство для диалога.

Атмосфера в доме – мощнейший фактор стабилизации эмоционального состояния подростка [41, с. 112].

6. Обеспечь подростку «безопасную гавань» дома.

Что делать: Сделай дом местом, где подросток может отдохнуть от социального давления, где его не будут «грузить» оценками, проблемами и бесконечными нотациями. Дом должен ассоциироваться с безопасностью и покоем, а не с еще одним полем битвы. Это возможно, даже если вы поссорились – всегда оставляйте путь к примирению [41, с. 113].

7. Уважайте его личное пространство и границы. Комната подростка – его территория. Не входи без стука, не читай его переписку, не трогай его вещи без разрешения (если только речь не идет о прямой угрозе его жизни). Уважение к его границам – лучший способ научить его уважать границы других.

8. Организуйте совместный досуг, но без навязчивости. Общие положительные эмоции – лучший «клей» для отношений. Но важно, чтобы это было не «обязалово», а искреннее совместное времяпрепровождение.

Идеи: совместный просмотр и обсуждение фильмов (можно даже тех, где поднимаются темы агрессии и конфликтов), настольные игры, походы, занятия спортом, приготовление ужина. Главное – чтобы в этот момент вы были «на равных» и получали удовольствие друг от друга.

Что делать в острой конфликтной ситуации:

Даже в самой благополучной семье случаются срывы. Важно знать, как правильно реагировать в момент острого конфликта, чтобы не усугубить ситуацию.

9. Используйте технику «Тайм-аут».

то делать: Если ты чувствуешь, что сама закипаешь или видишь, что подросток уже не контролирует себя (вышел на уровень 8-10 по шкале

гнева), лучшее решение – прервать контакт. Скажи спокойно, но твердым голосом: «Я вижу, что мы оба сейчас очень злы и не можем нормально разговаривать. Мне нужно 20 минут, чтобы успокоиться. Я выйду в другую комнату, а потом мы обязательно вернемся к этому разговору».

Чего нельзя делать: Уходить, хлопнув дверью, или продолжать кричать, пытаясь «перекричать» подростка [41, с. 140].

10. Не читай нотации в момент гнева.

Что делать: Когда подросток в аффекте, он тебя не слышит. Его мозг блокирует любую информацию, кроме прямой угрозы. Все твои мудрые мысли и воспитательные речи пройдут мимо. Перенеси обсуждение случившегося на то время, когда оба успокоитесь. Можно начать так: «Помнишь, что случилось сегодня? Я успокоилась и хочу поговорить об этом. Ты готов?» [41, с. 138].

11. Обсуждай поступок, а не личность.

Что делать: Когда разговор все же состоялся, критикуй только конкретное действие, а не самого подростка. Вместо: «Ты такой грубый и неблагодарный», скажи: «Тот поступок, когда ты нагрубил бабушке, был очень неприятным. Давай подумаем, как в следующий раз ты можешь выразить свое недовольство по другому».

Работа над коррекцией подростковой агрессии – это марафон, а не спринт. Она требует от вас огромного терпения, последовательности и, что самое сложное, работы над собой. Но помните: ваша любовь, принятие и готовность понять – это самый мощный ресурс для вашего ребенка. Изменяя свое отношение и поведение, вы создаете для него ту безопасную среду, в которой его собственная агрессия теряет смысл. Верьте в своего ребенка и в себя. У вас все получится.

Рекомендации для педагогов по профилактике и коррекции агрессивных проявлений в классном коллективе.

Уважаемые педагоги, результаты исследования показали, что агрессивное поведение подростков часто является следствием неумения

конструктивно выражать свои эмоции и внутреннего напряжения, а не осознанного желания навредить. Ваша профессиональная позиция и атмосфера, которую вы создаете в классе, являются мощнейшими факторами профилактики и коррекции агрессивных проявлений.

1. Рассматривайте агрессивное поведение не как вызов своему авторитету, а как симптом. За грубостью, хамством или демонстративным неподчинением часто скрывается не желание испортить вам урок, а неуверенность в себе, страх неудачи, потребность во внимании, защита от предполагаемой угрозы или неумение по-другому заявить о своих проблемах. Помните теорию привязанности и работы Л.С. Выготского? Поведение – это всегда форма коммуникации. Ваша задача – расшифровать послание [18, с. 23].

2. Откажитесь от «силовых» методов воздействия. Публичное унижение, крик, угрозы поставить «двойку» или вызвать родителей – это те самые авторитарные паттерны, которые только подтверждают для подростка, что мир враждебен, а конфликты решаются через подавление слабого. Такая реакция учителя – это модель агрессивного поведения, которую подросток тут же усваивает. Сила педагога не в его власти, а в его мудрости и эмоциональном интеллекте.

Основная работа педагога лежит в плоскости построения доверительных, уважительных отношений с каждым учеником, особенности с теми, кто склонен к агрессии [18, с. 28].

3. Устанавливайте контакт через позитивное подкрепление. Агрессивный подросток привык к тому, что на него обращают внимание только тогда, когда он «плохо» себя ведет. Сломайте этот стереотип. Замечайте и отмечайте даже малейшие его успехи и позитивные действия: «Саша, сегодня ты очень хорошо работал в паре, спасибо за помощь», «Аня, мне понравилось, как ты аргументировала свою точку зрения, даже если она отличается от других». Это повышает самооценку и создает мотивацию вести себя «хорошо», чтобы снова получить это приятное внимание.

4. Используйте «Я-высказывания» для обратной связи. Так же, как и родителям, тебе важно освоить этот инструмент. Он позволяет говорить о проблеме, не обвиняя ученика и не загоняя его в угол.

Вместо: «Ты опять срываешь урок своими выкриками!».

Скажи: «Я очень расстраиваюсь, когда кто-то выкрикивает с места, потому что это сбивает меня с мысли и мешает вести урок. Мне важно, чтобы ты уважал и мой труд, и своих одноклассников. Давай договоримся, что в следующий раз ты поднимешь руку» [18, с. 42].

5. Давайте право выбора и контроля. Агрессия часто является следствием фрустрации потребности в автономии. Предоставление выбора в рамках учебной ситуации снижает сопротивление и дает подростку чувство контроля.

Как это сделать: «Ты можешь сделать этот доклад сегодня устно, или подготовить письменный реферат к пятнице», «Ты можешь работать над этим заданием один или в паре с тем, с кем тебе комфортно». Даже небольшая возможность выбора творит чудеса.

6. Помогайте вербализовать эмоции. Подростки часто не понимают, что с ними происходит, и действуют импульсивно. Помогите им осознать и назвать свои чувства. Это называется «эмоциональный коучинг».

Что сказать: «Я вижу, ты очень зол. Что случилось?», «Похоже, ты расстроен из-за своей оценки. Давай обсудим, что можно исправить».

Зачем это нужно: Когда эмоция названа, уровень ее интенсивности снижается. Ты помогаешь подростку перейти от реактивного поведения к осознанному [18, с. 31].

Как создать безопасную и поддерживающую атмосферу в классе:

Профилактика агрессии – это постоянная работа над климатом в классном коллективе.

7. Устанавливайте четкие, справедливые и единые для всех правила. Правила должны быть не инструментом подавления, а средством обеспечения безопасности и комфорта для всех. Важно, чтобы они были

сформулированы позитивно (что нужно делать, а не что нельзя) и обсуждались с учениками.

8. Развивайте эмпатию и групповую сплоченность.

Что делать: Используй на уроках и в воспитательной работе задания, требующие сотрудничества, взаимопомощи, обсуждения. Пресекай любые попытки травли, оскорблений или высмеивания. Подчеркивай ценность каждого ученика, его уникальность и вклад в общее дело. Проводи классные часы, посвященные эмоциям, конфликтам и способам их решения (можно использовать элементы из твоей программы) [18, с. 86].

9. Будьте особенно внимателен к «изолированным» ученикам. Как показала социометрия в 9а классе, «изгоев» там не было, но в общем случае отверженные дети – это группа риска по развитию агрессии (как защитной реакции) или депрессии. Твоя задача – аккуратно интегрировать такого ученика в жизнь класса, давая ему посильные задания, подчеркивая его сильные стороны и создавая ситуации успеха, особенно в глазах одноклассников.

10. Реагируйте на жалобы и конфликты своевременно и справедливо. Не оставляй без внимания случаи вербальной или физической агрессии. Разбирай ситуацию спокойно, наедине с участниками или в формате «медиации», где каждый может высказаться, а твоя роль – помочь им услышать друг друга. Фразы вроде «Разбирайтесь сами» или «Ты сам виноват» недопустимы, так как они оставляют жертву без защиты, а агрессора – без коррекции [18, с. 54].

Педагог – такой же человек, и поведение трудных подростков может вызывать у него сильные ответные чувства. Важно уметь с ними справляться.

11. Признавайте свое право на эмоции. Ты имеешь право злиться или раздражаться. Главное – что ты с этим делаешь. Если ты чувствуешь, что закипаешь, используй те же техники саморегуляции, которым мы учили

подростков: глубокое дыхание, «тайм-аут» (например, взять паузу, предложив классу минутку самостоятельной работы), мысленный счет.

12. Отделяйте рабочее от личного. Не принимайте агрессию подростка на свой счет. Это не личная атака на тебя как на человека, а проявление его собственных внутренних трудностей, свидетелем которого ты стала. Сохранение этой внутренней дистанции помогает сохранять спокойствие и профессиональную позицию.

13. Обращайтесь за помощью. Не оставайтесь один на один с проблемой. Обсуждай сложные случаи с коллегами, социальными педагогами, школьным психологом. Совместно можно выработать более эффективную стратегию помощи ребенку [18, с. 181].

Уважаемые педагоги! Ваша роль в жизни подростка огромна. Вы не просто передаете знания, вы формируете его представление о мире взрослых, справедливости и взаимоотношениях. Создавая на своих уроках и в школе в целом атмосферу уважения, безопасности и сотрудничества, вы вносите неоценимый вклад в профилактику агрессии и помогаете подросткам научиться быть не врагами, а партнерами. Спасибо вам за ваш нелегкий, но такой важный труд!

Таким образом, разработанные нами психолого-педагогические рекомендации для старших подростков, их родителей и педагогов представляют собой целостную, научно обоснованную и практико-ориентированную систему, базирующуюся на результатах констатирующего и контрольного экспериментов.

Результаты диагностики по методике А. Басса – А. Дарки показали, что после реализации коррекционной программы у подростков сохраняется определенный уровень обидчивости, подозрительности и раздражения, а данные методики «Кактус» М. А. Панфиловой свидетельствуют о том, что, несмотря на общую положительную динамику, часть учащихся все еще направляют агрессию на младших и

сверстников. Это указывает на необходимость закрепления и дальнейшего развития полученных навыков в повседневной жизни.

Исходя из этого, рекомендации для самих подростков направлены на формирование у них устойчивых навыков саморегуляции, конструктивного общения и позитивного самовосприятия через ведение дневника эмоций, использование техник «Стоп-сигнал», «Дыхание по квадрату» и «Я-высказываний». Рекомендации для родителей ориентированы на создание атмосферы безусловного принятия и обучение родителей неагрессивным способам коммуникации с взрослеющим ребенком. Рекомендации для педагогов призваны трансформировать школьную среду в пространство сотрудничества и поддержки, где каждый ученик чувствует свою значимость и защищенность.

Только согласованность действий всех участников образовательного и воспитательного процесса – самого подростка, семьи и школы – способна обеспечить устойчивость достигнутых изменений и создать прочный фундамент для личностного роста, успешной социализации и гармоничного развития старших подростков.

Выводы по главе 3

Проведенное опытно-экспериментальное исследование было направлено на проверку выдвинутой гипотезы о том, что уровень агрессивного поведения старших подростков снизится при применении специально разработанной программы психолого-педагогической коррекции.

В соответствии с поставленными задачами, нами были разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков «Шаг навстречу». При создании программы мы опирались на теоретические положения, изложенные в первой главе, и результаты констатирующего эксперимента.

Программа представляет собой цикл из восьми тренинговых занятий, построенных на принципах системности, деятельностного подхода и учета возрастных особенностей старших подростков. Ее содержание направлено не на подавление агрессивных проявлений, а на формирование у подростков навыков саморегуляции, конструктивного общения, эмпатии и осознания собственных эмоциональных состояний.

Реализация программы и последующий сравнительный анализ результатов первичной и итоговой диагностики подтвердили ее высокую эффективность. По методике А. Басса – А. Дарки наиболее значимые позитивные сдвиги зафиксированы по шкалам физической агрессии (высокий уровень снизился с 20 % до 5 %), вербальной агрессии (с 25 % до 10 %), чувства вины (с 50 % до 20 %) и раздражения (высокий уровень не выявлен). Общие индексы агрессивности и враждебности сохранили низкие значения у всей выборки. По методике «Кактус» М.А. Панфиловой направленность агрессии на людей существенно снизились: на вышестоящих с 30 % до 15 %, на сверстников – с 10 % до 5 %, на младших – с 10 % до 5 %. Доля подростков, чья агрессивность не направлена на конкретных лиц, а переносится на предметы и ситуации, возросла с 50 % до 70 %.

Для статистической проверки гипотезы был применен Т-критерий Вилкоксона. Анализ сдвигов показателей индекса агрессивности (по методике Басса-Дарки) продемонстрировал, что эмпирическое значение критерия ($T_{\text{эмп}} = 0$) находится в зоне значимости ($p=0,01$). Это позволило отвергнуть нулевую гипотезу и принять альтернативную гипотезу о том, что выявленные позитивные изменения являются прямым следствием реализованной коррекционной программы, а не случайными колебаниями показателей.

Основываясь на теоретическом анализе и результатах экспериментального исследования, были разработаны практико-ориентированные психолого-педагогические рекомендации для старших

подростков, их родителей и педагогов. Комплексный характер рекомендаций направлен на системное воздействие на все сферы социального взаимодействия подростка и на закрепление достигнутых в ходе программы результатов в повседневной жизни.

Таким образом, цель исследования, заключающаяся в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке эффективности психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков, полностью достигнута. Все поставленные задачи решены. Выдвинутая гипотеза о том, что уровень агрессивного поведения старших подростков снизится при применении специально разработанной программы коррекции, нашла свое полное статистическое и эмпирическое подтверждение. Разработанная программа может быть рекомендована для использования в практической работе педагогов-психологов образовательных учреждений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное в рамках выпускной квалификационной работы исследование было посвящено актуальной проблеме психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в старшем подростковом возрасте. Целью работы являлось теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности разработанной программы коррекции.

В ходе первой задачи был проведен теоретический анализ проблемы агрессивного поведения в научной литературе. В результате были раскрыты основные понятия исследования: «агрессия» как конкретные действия, направленные на причинение вреда, а также «агрессивное поведение» и «агрессивность» как устойчивая черта личности, предрасположенность к враждебному реагированию. Анализ позволил выявить многообразие теоретических подходов – инстинктивизм (З. Фрейд, К. Лоренц), фрустрационная теория (Дж. Доллард) и теория социального научения (А. Бандура) – и классификаций агрессивных проявлений. Обобщение научных взглядов позволило рассматривать агрессию как сложный, многофакторный феномен, а агрессивное поведение – как специфическую форму социального взаимодействия, которая может быть как деструктивной, так и, в определенных рамках, выполнять адаптивную функцию.

Решая вторую задачу, мы охарактеризовали проявления агрессивного поведения у старших подростков. Было установлено, что данный возраст (15-16 лет) является критическим для закрепления агрессивных паттернов поведения в силу интенсивных физиологических и психологических изменений, поиска собственной идентичности, стремления к эмансипации от взрослых и высокой значимости общения со сверстниками. В работе подробно описаны различные формы агрессии, характерные для этого периода: физическая и вербальная агрессия,

негативизм, раздражительность, обида и подозрительность. Особое внимание было уделено анализу социальных и психологических факторов, которые могут провоцировать или, напротив, сдерживать агрессивные проявления.

В рамках третьей задачи была разработана модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков. Основой для построения модели послужил метод «дерева целей», позволивший структурировать исследование и логически связать его теоретические, диагностические, коррекционные и аналитические компоненты. Модель включила в себя четыре взаимосвязанных блока: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический, что обеспечивает системный и целостный подход к решению поставленной проблемы.

Для решения четвертой и пятой задач были определены этапы (поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий), а также подобран комплекс валидный и надежных методов и методик исследования, адекватных поставленным целям. Психодиагностический инструментарий составили две взаимодополняющие методики: «Опросник агрессивности» А. Басса – А. Дарки, позволяющий количественно измерить выраженность различных форм агрессивных и враждебных реакций, а также проективная методика «Кактус» М. А. Панфиловой, направленная на выявление неосознаваемых аспектов агрессивности и, что особенно важно, ее направленности. Сочетание стандартизированного опросного и проективного методов обеспечивает комплексность диагностики и является достаточным для полного раскрытия темы исследования, поскольку охватывает как количественные, так и качественные характеристики агрессивного поведения, как осознаваемые, так и скрывающиеся его аспекты. На этапе констатирующего эксперимента была дана подробная характеристика выборке – 20 учащихся 9-го класса МОУ «Бродокалмакская СОШ» в

возрасте 15-16 лет. Анализ результатов первичной диагностики показал, что, при общем низком уровне индексов агрессивности и враждебности у значительной части подростков были выявлены повышенные показатели по шкалам чувства вины, вербальной агрессии и раздражения. Методика «Кактус» выявила, что половина выборки направляет свою агрессию на неодушевленные предметы и ситуации, однако у 30 % она направлена на вышестоящих людей, а у 20 % – на сверстников и младших. Эти данные подтвердили необходимость проведения целенаправленной коррекционной работы.

Центральным этапом работы (шестая и седьмая задачи) стала разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков «Шаг навстречу». Программа, состоящая из восьми занятий, была построена на принципах тренинговой работы и направлена не на подавление агрессии, а на обучение подростков навыкам саморегуляции, конструктивного общения, эмпатии и осознание собственных эмоциональных состояний. Анализ результатов контрольного эксперимента, проведенного после реализации программы, выявил выраженную положительную динамику. По методике А. Басса – А. Дарки наиболее значимые сдвиги произошли по шкалам физической агрессии (высокий уровень снизился с 20 % до 5 %), вербальной агрессии (с 25 % до 10 %), чувства вины (с 50 % до 20 %) и раздражение (высокий уровень, первоначально составляющий 5 %, после программы не выявлен). По методике «Кактус» М.А. Панфиловой доля подростков, чья агрессивность не направлена на конкретных людей, увеличилась с 50 % до 70 %, при этом направленность на вышестоящих снизилась с 30 % до 15 %, на сверстников – с 10 % до 5 %, на младших – с 10 % до 5 %.

Для статистической проверки гипотезы был применен Т-критерий Вилкоксона. Расчеты показали, что эмпирическое значение критерия критерия ($T_{эмп} = 0$) находится в зоне значимости ($p < 0,01$), что с высокой

степенью достоверности позволило отвергнуть нулевую гипотезу и принять альтернативную: выявленные позитивные изменения не случайны, а являются прямым следствием реализованной коррекционной программы.

В рамках заключительной, восьмой задачи, на основе теоретических положений и полученных эмпирических данных были разработаны практико-ориентированные психолого-педагогические рекомендации для старших подростков, их родителей и педагогов. Комплексный характер рекомендаций нацелен на системное воздействие и закрепление достигнутых результатов. Рекомендации для подростков направлены на развитие навыков самопознания и саморегуляции; для родителей – на создание атмосферы безусловного принятия; для педагогов – на создание в школе поддерживающей и безопасной среды. Данные рекомендации являются практическим инструментом, обеспечивающим устойчивость и развитие результатов, достигнутых в ходе программы.

Таким образом, цель исследования, заключающаяся в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке эффективности психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков, полностью достигнута. Все поставленные задачи решены. Выдвинутая гипотеза о том, что уровень агрессивного поведения старших подростков снизится при применении специально разработанной программы коррекции, нашла свое полное статистическое и эмпирическое подтверждение. Разработанная программа может быть рекомендована для использования в практической работе педагогов-психологов образовательных учреждений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдулова Т. П. Агрессивность в подростковом возрасте : практ. пособие / Т. П. Авдулова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 126 с. – ISBN 978-5-534-07820-6.
2. Агеева Л. Г. Психология агрессивности : учеб. пособие / Л. Г. Агеева. – Ульяновск : УлГУ, 2021. – 156 с. – ISBN 978-5-88866-741-4.
3. Бандура А. Подростковая агрессия : изучение влияния воспитания и семейных отношений / А. Бандура, Р. Уолтерс. – Москва : Эксмо-Пресс, 2021. – 512 с. – ISBN 978-5-04-110635-3.
4. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. – Санкт-Петербург : Евразия, 2000. – 320 с. – ISBN 5-8071-0047-4.
5. Безверхова А. Н. Подростковая агрессивность : учеб. пособие / сост. А. Н. Безверхова. – URL: <http://agressiya-podrostkov.ru> (дата обращения: 15.03.2026).
6. Белогай К. Н. Психология подростковой агрессии : современные подходы к профилактике и коррекции / К. Н. Белогай, И. С. Морозова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2022. – Т. 24, № 1. – С. 98–106.
7. Берковиц Л. Агрессия : причины, последствия и контроль / Л. Берковиц. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2001. – 512 с. – ISBN 5-93878-040-2.
8. Берон Р. Агрессия: причины, последствия и контроль / Р. Берон, Д. Ричардсон. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 416 с. – ISBN 978-5-4461-1909-2.
9. Бовина И. Б. Социальная психология агрессии : учеб. пособие / И. Б. Бовина, Т. Г. Стефаненко. – Москва : Аспект Пресс, 2022. – 288 с. – ISBN 978-5-7567-1210-9.

10. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении : взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – Москва : Филинь, 1996. – 472 с. – ISBN 5-900855-07-7.
11. Бреслав Г. Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности : учеб. пособие для специалистов и дилетантов / Г. Э. Бреслав. – Санкт-Петербург : Речь, 2021. – 144 с. – ISBN 978-5-9268-3112-0.
12. Бэрон Р. Агрессия / Р. Бэрон, Д. Ричардсон. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 416 с. – (Серия «Мастера психологии»). – ISBN 978-5-496-00994-2.
13. Василенко А. О. Тренинг как метод коррекции агрессивного поведения подростков / А. О. Василенко // Психология и педагогика : методика и проблемы практического применения. – 2021. – № 59. – С. 33–38.
14. Воробьева К. А. Профилактика агрессии в подростковой среде : опыт реализации тренинговых программ / К. А. Воробьева, Е. А. Селиванова // Образование личности. – 2022. – № 3-4. – С. 72–79.
15. Воронцова М. В. Теория деструктивности : учеб. для вузов / М. В. Воронцова, В. Е. Макаров, Т. В. Бюндюгова. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 330 с. – ISBN 978-5-534-13596-1.
16. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – Москва : Смысл, 2005. – 1136 с. – ISBN 5-89357-200-1.
17. Выпускная квалификационная работа по направлению Психолого-педагогическое образование : метод. рек. / сост. Г. Ю. Гольева, В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, О. А. Кондратьева [и др.]. – Москва : Издательство Перо, 2021. – 196 с. – ISBN 978-5-00189-610-4.
18. Горлова Н. В. Психологическая коррекция эмоциональных нарушений у подростков : учеб. пособие / Н. В. Горлова. – Красноярск : СФУ, 2021. – 192 с. – ISBN 978-5-7638-4432-2.

19. Гришин К. Д. Изучение зарубежными учёными конца XX – начала XXI века проявлений агрессии / К. Д. Гришин // Молодой ученый. – 2023. – № 22. – С. 362–365.

20. Долгова В. И. Коррекция агрессивного поведения у подростков: современные методы и технологии : коллектив. моногр. / под ред. В. И. Долговой. – Челябинск : ЮУрГГПУ, 2023. – 245 с. – ISBN 978-5-907790-01-0.

21. Долгова В. И. Моделирование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период прохождения государственной итоговой аттестации / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, М. В. Купцов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). – С. 272–278.

22. Долгова В. И. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения подростков : результаты экспериментального исследования / В. И. Долгова, А. А. Носкова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4 (206). – С. 420–426.

23. Дубровина И. В. Практическая психология образования : учеб. пособие / И. В. Дубровина. – 4-е изд., перераб. и доп. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 592 с. – ISBN 978-5-4461-1845-3.

24. Ениколопов С. Н. Психология агрессии : современное состояние проблемы / С. Н. Ениколопов, Н. В. Мешкова // Психологический журнал. – 2021. – Т. 42, № 3. – С. 5–15.

25. Зайцев В. П. Основы математической статистики : учеб. пособие / В. П. Зайцев. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 356 с. – ISBN 978-5-4461-1822-4.

26. Змановская Е. В. Девиантология : психология отклоняющегося поведения : учеб. пособие / Е. В. Змановская. – 6-е изд., испр. и доп. – Москва : Академия, 2021. – 288 с. – ISBN 978-5-4468-9825-6.

27. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции / В. А. Иванников. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 288 с. – ISBN 978-5-4461-1803-3.
28. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – 3-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 783 с. – ISBN 978-5-4461-1214-1.
29. Истрофилова О. И. Организация работы с агрессивными детьми и подростками : учеб. пособие / О. И. Истрофилова. – Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2021. – 250 с. – ISBN 978-5-00047-560-7.
30. Калинина Н. В. Формирование социально приемлемого поведения у агрессивных подростков / Н. В. Калинина, Т. Н. Князева // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 76-2. – С. 344–348.
31. Киселев А. Н. Математическая статистика : учеб. / А. Н. Киселев, И. С. Ситников. – Москва : Физматлит, 2021. – 278 с. – ISBN 978-5-9221-1884-2.
32. Кон И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – Москва : Просвещение, 1989. – 256 с. – ISBN 5-09-001053-7.
33. Кондратьева О. А. Психологическая коррекция агрессивного поведения в подростковой среде / О. А. Кондратьева, А. В. Петрова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – Т. 9, № 6. – С. 45.
34. Кузнецова А. Н. Математическая статистика для психологов : учеб. пособие / А. Н. Кузнецова. – Москва : РГУПС, 2021. – 678 с. – ISBN 978-5-907205-63-5.
35. Кузнецова Л. И. Математическая статистика и ее применения : учеб. / Л. И. Кузнецова. – Москва : Высшая школа, 2023. – 167 с. – ISBN 978-5-06-005967-3.
36. Кузнецова Н. Н. Агрессивное поведение подростков : причины и механизмы : учеб. пособие / Н. Н. Кузнецова. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 305 с. – ISBN 978-5-4461-2934-8.

37. Ларина Е. А. Диагностика агрессивного поведения у подростков : обзор методик / Е. А. Ларина // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2021. – № 4. – С. 54–58.
38. Левитов Н. Д. Психическое состояние агрессии / Н. Д. Левитов // Вопросы психологии. – 1972. – № 6. – С. 168–173.
39. Логинов А. В. Статистический анализ данных : учеб. пособие / А. В. Логинов, Т. Ю. Бондарь. – Москва : Юрайт, 2021. – 346 с. – ISBN 978-5-534-12643-3.
40. Лоренц К. Агрессия (так называемое «зло») / К. Лоренц ; [пер. с нем. Г. Ф. Швейника]. – Москва : Римис, 2009. – 352 с. – ISBN 978-5-9650-0055-3.
41. Макарычева Г. И. Коррекция девиантного поведения : тренинги для подростков и их родителей / Г. И. Макарычева. – Санкт-Петербург : Речь, 2022. – 368 с. – ISBN 978-5-9268-3301-7.
42. Молчанов С. В. Психология подросткового и юношеского возраста : учеб. для вузов / С. В. Молчанов. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 352 с. – ISBN 978-5-534-16443-5.
43. Немов Р. С. Психология : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. Кн. 1. Общие основы психологии / Р. С. Немов. – Москва : Владос, 2022. – 688 с. – ISBN 978-5-907482-47-9.
44. Обухова Л. Ф. Возрастная психология : учеб. для вузов / Л. Ф. Обухова. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 411 с. – ISBN 978-5-534-16872-6.
45. Овчарова Р. В. Психологическая коррекция девиантного поведения подростков : учеб. пособие / Р. В. Овчарова. – Москва : Юрайт, 2023. – 278 с. – ISBN 978-5-534-12410-2.
46. Осипова А. А. Общая психокоррекция : учеб. пособие / А. А. Осипова. – Москва : Сфера, 2022. – 512 с. – ISBN 978-5-9949-2781-4.

47. Осницкий А. К. Психологический анализ агрессивных проявлений учащихся / А. К. Осницкий // Вопросы психологии. – 1994. – № 3. – С. 61–68.
48. Панфилова М. А. Игротерапия общения : тесты и коррекционные игры : практ. пособие / М. А. Панфилова. – Москва : Гном, 2021. – 160 с. – ISBN 978-5-00160-370-2.
49. Петрова Л. И. Статистические методы в исследовании психологии : учеб. пособие / Л. И. Петрова. – Москва : Высшая школа, 2023. – 593 с. – ISBN 978-5-06-005968-0.
50. Платонова Н. М. Агрессия у детей и подростков : учеб. пособие / Н. М. Платонова. – Санкт-Петербург : Речь, 2021. – 336 с. – ISBN 978-5-9268-3113-7.
51. Психологический журнал : [офиц. сайт]. – Москва, 2020. – URL: <https://psychojournal.ru/tests/ru> (дата обращения: 15.03.2026).
52. Реан А. А. Психология личности / А. А. Реан. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 416 с. – ISBN 978-5-4461-1279-1.
53. Регламент оформления письменных работ [принят 26 окт. 2023 г.]. – Челябинск : ЮУрГГПУ, 2023. – 58 с.
54. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст : проблемы становления личности / Х. Ремшмидт. – Москва : Мир, 1994. – 320 с. – ISBN 5-03-003016-4.
55. Романин А. Н. Психологическая коррекция агрессивного поведения : учеб. пособие / А. Н. Романин, Е. Л. Солдатова. – Москва : Юрайт, 2022. – 215 с. – ISBN 978-5-534-12888-9.
56. Рубцов Н. А. Курс математической статистики : учеб. / Н. А. Рубцов, Е. А. Соловьев. – Москва : Наука, 2022. – 456 с. – ISBN 978-5-02-040141-7.
57. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 713 с. – ISBN 978-5-4461-1836-1.

58. Савина О. О. Особенности психологической диагностики и коррекции агрессивного поведения в старшем подростковом возрасте / О. О. Савина // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2021. – Т. 10, № 5А. – С. 131–140.
59. Свенцицкий А. Л. Краткий психологический словарь / А. Л. Свенцицкий. – Москва : Проспект, 2021. – 512 с. – ISBN 978-5-392-29327-8.
60. Семенюк Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции : учеб. пособие / Л. М. Семенюк. – Москва : Флинта, 2021. – 96 с. – ISBN 978-5-9765-1794-1.
61. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : Речь, 2021. – 350 с. – ISBN 978-5-9268-3114-4.
62. Смирнова Т. А. Основы статистического анализа в психологии : учеб. пособие / Т. А. Смирнова. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 180 с. – ISBN 978-5-4461-2935-5.
63. Собчик Л. Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики / Л. Н. Собчик. – Санкт-Петербург : Речь, 2022. – 640 с. – ISBN 978-5-9268-3302-4.
64. Солдатова Е. Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез : учеб. для вузов / Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 361 с. – ISBN 978-5-534-17557-8.
65. Соловьева Е. А. Прикладная математическая статистика в психологии : учеб. пособие / Е. А. Соловьева, Н. П. Мельникова. – Москва : Научный мир, 2022. – 348 с. – ISBN 978-5-91522-498-1.
66. Степанова О. В. Проективные методы в диагностике агрессии у подростков / О. В. Степанова, А. М. Акимова // Актуальные проблемы психологического знания. – 2022. – № 3 (60). – С. 87–94.

67. Терещенко И. А. Эффективность психокоррекционных программ агрессивного поведения в подростковой среде / И. А. Терещенко // Прикладная психология и психоанализ. – 2023. – № 1. – С. 62–72.
68. Тигунцева Г. Н. Психология отклоняющегося поведения : учеб. и практикум для вузов / Г. Н. Тигунцева. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 349 с. – ISBN 978-5-534-00877-7.
69. Федоров И. В. Статистические методы в психологии : учеб. / И. В. Федоров. – Москва : Издательский дом СФУ, 2021. – 496 с. – ISBN 978-5-00134-612-0.
70. Фельдштейн Д. И. Психология взросления : структурно-содержательные характеристики процесса развития личности / Д. И. Фельдштейн. – Москва : Флинта, 2021. – 672 с. – ISBN 978-5-9765-1795-8.
71. Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия / З. Фрейд. – Москва : АСТ, 2021. – 288 с. – ISBN 978-5-17-135243-4.
72. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм ; [пер. с нем. Э. М. Телятниковой]. – Москва : АСТ, 2020. – 640 с. – ISBN 978-5-17-120357-2.
73. Фурманов И. А. Агрессия и насилие : диагностика, профилактика и коррекция / И. А. Фурманов. – Санкт-Петербург : Речь, 2021. – 480 с. – ISBN 978-5-9268-3115-1.
74. Шаяхметова В. К. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков в условиях общеобразовательной школы / В. К. Шаяхметова, С. А. Брынских // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S1. – С. 116–120. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/75024.htm> (дата обращения: 15.03.2026).
75. Шнейдер Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков / Л. Б. Шнейдер. – Москва : Академический проект, 2022. – 336 с. – ISBN 978-5-8291-2481-2.

76. Эльконин Д. Б. Детская психология : учеб. пособие / Д. Б. Эльконин. – Москва : Академия, 2021. – 384 с. – ISBN 978-5-4468-9826-3.

77. Юнг К. Г. Конфликты детской души / К. Г. Юнг. – Москва : Канон+, 2021. – 336 с. – ISBN 978-5-88373-670-4.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики агрессивного поведения старших подростков

1. Название психодиагностической методики: Опросник исследования уровня агрессивности.

2. Автор психодиагностической методики: А. Басса и А. Дарки.

3. Назначение психодиагностической методики: диагностика агрессивных и враждебных реакций.

4. Структура психодиагностической методики: Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый должен ответить «да» или «нет».

Стимульный материал: для проведения обследования необходимо иметь брошюру с текстом опросника.

5. Процедура обследования: опросник допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени (в среднем 30-40 минут). Если в процессе работы у обследуемого возникнут вопросы, то психолог должен дать разъяснения.

Методика предназначена для обследования испытуемых в возрасте от 14 лет и старше.

6. Способ обработки результатов психодиагностической методики: Ответы оцениваются по 8 шкалам следующим образом: подсчитывается количество набранных баллов в соответствии с ключом по каждой шкале и умножается на коэффициент, указанный в скобках при каждом параметре агрессивности, что позволяет получить удобные для сопоставления – нормированные – показатели, характеризующие индивидуальные и групповые результаты (нулевые значения не просчитываются).

Полученные показатели распределяются на высокий, средний и низкий уровни.

7. Регистрируемые показатели: Индексы враждебности и агрессивности, а так же такие виды реакций, как: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины.

Инструкция: Отметьте «да», если вы согласны с утверждением, и «нет» - если не согласны. Старайтесь долго над вопросами не раздумывать.

Интерпретация:

I. ФИЗИЧЕСКАЯ АГРЕССИЯ: 1 +, 9 –, 17 –, 25 +, 33 +, 41 +, 48 +, 55 +, 62 +, 68 +; ($k = 11$).

II. ВЕРБАЛЬНАЯ АГРЕССИЯ: 7 +, 15 +, 23 +, 31 +, 39 –, 46 +, 53 +, 60 +, 66 –, 71 +, 73 +, 74 –, 75 –; ($k = 8$).

III. КОСВЕННАЯ АГРЕССИЯ: 2 +, 10 +, 18 +, 26 –, 34 +, 42 +, 49 –, 56 +, 63 + ;
($\kappa = 13$).

IV. НЕГАТИВИЗМ: 4 +, 12 +, 20 +, 28 +, 36 –; ($\kappa = 20$).

V. РАЗДРАЖЕНИЕ (раздражительность): 3 +, 11 –, 19 +, 27 +, 35 –, 43 +, 50 +, 57 +, 64 +, 69 –, 72 +; ($\kappa = 9$).

VI. ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ: 6 +, 14 +, 22 +, 30 +, 38 +, 45 +, 52 +, 59 +, 65 –, 70 –;
($\kappa = 11$).

VII. ОБИДА (обидчивость): 5 +, 13 +, 21 +, 29 +, 37 +, 44 +, 51 +, 58 +; ($\kappa = 13$).

VIII. ЧУВСТВО ВИНЫ (аутоагрессия): 8 +, 16 +, 24 +, 32 +, 40 +, 47 +, 54 +, 61 +, 67 +; ($\kappa = 11$).

Сумма баллов, набранных респондентом по каждой шкале, умноженная на числовой коэффициент ("к"), указанный в скобках отдельно для каждой шкалы, позволяет получить удобные для сопоставления, нормированные стандартизированные показатели по каждой шкале. Учитываем, что в каждом случае (слабая, умеренная, сильная) выраженности шкалы (формы агрессии), может быть разная степень этой самой выраженности.

1. Физическая агрессия. Максимально возможный балл – 110. Слабая выраженность – от 0 до 37 баллов, умеренная выраженность – от 38 до 75 баллов. Сильная выраженность – от 76 до 110 баллов.

2. Вербальная агрессия. Максимально возможный балл – 104. Слабая выраженность – от 0 до 35 баллов, умеренная выраженность – от 36 до 71 балла. Сильная выраженность – от 72 до 104 баллов.

3. Косвенная агрессия. Максимально возможный балл – 117. Слабая выраженность – от 0 до 39 баллов, умеренная выраженность – от 40 до 79 баллов. Сильная выраженность – от 80 до 117 баллов.

4. Негативизм («воинствующий пессимизм»). Максимально возможный балл – 100. Слабая выраженность – от 0 до 33 баллов, умеренная выраженность – от 34 до 67 баллов. Сильная выраженность – от 68 до 100 баллов.

5. Раздражительность. Максимально возможный балл – 99. Слабая выраженность – от 0 до 33 баллов, умеренная выраженность – от 34 до 67 баллов. Сильная выраженность – от 68 до 99 баллов.

6. Подозрительность. Максимально возможный балл – 110. Слабая выраженность – от 0 до 37 баллов, умеренная выраженность – от 38 до 75 баллов. Сильная выраженность – от 76 до 110 баллов.

7. Обидчивость. Максимально возможный балл – 104. Слабая выраженность – от 0 до 35 баллов, умеренная выраженность – от 36 до 71 балла. Сильная выраженность – от 72 до 104 баллов.

8. Аутоагрессия. Максимально возможный балл – 99. Слабая выраженность – от 0 до 33 баллов, умеренная выраженность – от 34 до 67 баллов. Сильная выраженность – от 68 до 99 баллов.

Суммарные (итоговые) сопоставляемые друг с другом показатели агрессивности и враждебности складываются из сложения между собой отдельных соответствующим образом пронумерованных (смотрите выше) содержательных шкал (свойств), деленных на "3" для "ИА" и на "2" для "ИБ".

Шкалы № «1» + «2» + «3» : 3 = "ИА" – общий индекс агрессивности личности. Он может быть (составлять) максимально 331 балл.

Слабая (низкая, не слишком значительная) степень выраженности агрессивности личности – от 0 баллов до 110 баллов.

Умеренная ("средняя", довольно значительная) выраженность агрессивности личности – от 111 баллов до 221 балла.

Сильная (высокая, весьма значительная) выраженность агрессивности личности – от 222 баллов до 331 балла.

Шкалы № «6» + «7» : 2 = "ИБ" – общий индекс враждебности личности. Он может быть (составлять) максимально 214 баллов.

Слабая (низкая, не слишком значительная) степень выраженности враждебности личности – от 0 баллов до 71 балла.

Умеренная ("средняя", довольно значительная) выраженность враждебности личности – от 72 баллов до 143 баллов.

Сильная (высокая, весьма значительная) выраженность – от 144 баллов до 214 баллов.

Бланк методики:

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим. да / нет
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю. да / нет
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь. да / нет
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполняю. да / нет
5. Я не всегда получаю то, что мне положено. да / нет
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной. да / нет
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать. да / нет

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

35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь. да / нет
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания. да / нет
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть. да / нет
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются. да / нет
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям. да / нет
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены. да / нет
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня. да / нет
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь. да / нет
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием. да / нет
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел. да / нет
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам". да / нет
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю. да / нет
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею. да / нет
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь. да / нет
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева. да / нет
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться. да / нет
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать. да / нет
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня. да / нет
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ. да / нет
54. Неудачи огорчают меня. да / нет
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие. да / нет
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее. да / нет
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку. да / нет
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо. да / нет
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю. да / нет
60. Я ругаюсь только со злости. да / нет
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть. да / нет
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее. да / нет

63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу. да / нет
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся. да / нет
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить. да / нет
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает. да / нет
67. Я часто думаю, что жил неправильно. да / нет
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки. да / нет
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей. да / нет
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня. да / нет
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение. да / нет
72. В последнее время я стал занудой. да / нет
73. В споре я часто повышаю голос. да / нет
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям. да / нет
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить. да / нет

1. Название психодиагностической методики: Проективная методика «Кактус».

2. Автор психодиагностической методики: М. А. Панфиловой.

3. Назначение психодиагностической методики: Диагностика направленности и интенсивности выраженности агрессивности.

4. Структура психодиагностической методики: Испытуемому предлагается на листе бумаги (формат А4) нарисовать кактус, такой, какой он его себе представляет и простой карандаш. Возможен вариант с использованием восьми «люшеровских» цветов, при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.

Стимульный материал: Лист белой бумаги размера А4, простой и цветные карандаши.

5. Процедура обследования: Опросник допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени (в среднем 30-40 минут).

В ходе работы вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

Методика предназначена для обследования испытуемых в возрасте от 3 лет и старше.

6. Способ обработки результатов психодиагностической методики осуществляется по следующим направлениям: 1) Анализ манеры рисования, характера

линий и силы нажима; 2) Расположение и размер кактуса на листе бумаги; 3) Сюжет рисунка; 4) Цветовая гамма.

7. Регистрируемые показатели: агрессия; импульсивность; эгоцентризм; зависимость, неуверенность; демонстративность, открытость; скрытность, осторожность; оптимизм; тревога; женственность; экстравертированность; интровертированность; стремление к домашней защите; стремление к одиночеству.

Инструкция: Предлагаем ребенку на листе бумаги (формат А4) нарисовать кактус, такой, какой ты его себе представляешь.

Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. Ребенку дается столько времени, сколько ему необходимо.

Интерпретация:

Агрессивность – наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.

Импульсивность – отрывистые линии, сильный нажим.

Эгоцентризм, стремление к лидерству – крупный рисунок, расположенный в центре листа.

Неуверенность в себе, зависимость – маленький рисунок, расположенный внизу листа.

Демонстративность, открытость – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.

Скрытность, осторожность – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

Оптимизм – изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами.

Тревожность – преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование темных цветов в варианте с цветными карандашами.

Женственность – наличие мягких линий и форм, украшений, цветов.

Экстравертированность – наличие на рисунке других кактусов или цветов.

Интровертированность – на рисунке изображен только один кактус.

Стремление к домашней защите, чувство семейной общности – наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса.

Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества – изображение дикорастущего, пустынного кактуса.

Пространственное положение:

Внизу страницы - заниженная самооценка,верху - завышенная самооценка, на средней линии - адекватная самооценка. Справа - ориентация на будущее, слева - уход в прошлое, по центру - сосредоточение в настоящем.

Размер рисунка:

Менее 1/3 страницы - заниженная самооценка, более 2/3 страницы - завышенная самооценка.

Крупный рисунок, расположенный в центре листа - эгоцентризм, стремление к лидерству.

Маленький рисунок, расположенный внизу листа - неуверенность в себе, зависимость.

Характеристики линий:

Штриховка - тревожность, отрывистые линии - импульсивность, четкие линии - уверенность.

Силу нажима на карандаш удобно смотреть с "изнанки" листа:

Сильный нажим - напряжение (особенно если подчеркнута какая-то деталь), импульсивность; слабый нажим - слабость, снижение настроения.

Специфические особенности:

Иголки (их может и не быть!) указывают на уровень агрессивности. Большие, длинные, толстые, ядовитые означают высокий уровень агрессивности. Направленные вверх - на вышестоящих людей (взрослых, руководство и т.д.), в стороны - на равных (ровесников, того же социального положения), вниз - на младших (слабых, зависимых, детей).

Домашний кактус (в горшке или в помещении) - ценность семьи, домашнего тепла, стремление к защите.

Дикий кактус (растет в пустыне) - чувство одиночества (если он там один) или потребность в свободе (если там много растений).

Цветок, необычная форма, украшения - женственность, демонстративность (любит быть в центре внимания).

Наличие выступающих отростков - открытость.

Отростки, зигзаги расположены внутри контура - замкнутость.

"Радостный" кактус, яркие цвета - оптимизм, эмоциональный подъем.

Заштрихованный кактус, темные цвета - тревожность, сниженное настроение.

Наличие других кактусов, растений или животных - экстравертированность (общительность).

Только один кактус (неживые предметы не считаются) - интровертированность (погруженность в себя, замкнутость) или одиночество.

Интерпретация цветовой гаммы рисунка:

1) темно-синий: покой, слияние, объединение, гармония, любовь (матери и младенца). Темно-синий – это небо и океан, где зародилась жизнь. Это состояние блаженства.

2) темно-зеленый: символ – росток, пробивающийся сквозь асфальт. Воля, целеустремленность, жизнелюбие, решительность, упорство, честолюбие, упрямство.

3) оранжево-красный: символ – огонь, кровь, взрыв. Экспансия, подчинение окружающей среды, сила, энергия, активность во всех направлениях.

4) лимонно-желтый: изменение, творчество, гибкость, отзывчивость на внешние стимулы, радость.

5) бордовый: искусство, необычность, гармония духовности, рождение нового, удвоение сущности, хрупкое динамическое равновесие.

6) светло-коричневый: тревога, беспокойство, болезнь, неприкаянность, неуверенность, переживание не уютности, физический и психологический дискомфорт.

7) черный: пустота, эксцентричность, ночь. смерть, уничтожение.

Бланк методики: Чистый лист белой бумаги формата А4.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования агрессивного поведения у старших подростков

Таблица 2.1 – Результаты исследования уровня агрессивности А. Басса и А. Дарки

1	2	3
1 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	33	низкий
Вербальная агрессия	56	средний
Косвенная агрессия	78	средний
Негативизм	40	средний
Раздражение	63	средний
Подозрительность	44	средний
Обида	52	средний
Чувство вины	77	высокий
Общий индекс агрессивности	55,7	низкий
Общий индекс враждебности личности	6,5	низкий
2 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	33	низкий
Вербальная агрессия	32	низкий
Косвенная агрессия	39	низкий
Негативизм	60	средний
Раздражение	36	средний
Подозрительность	44	низкий
Обида	52	средний
Чувство вины	66	средний
Общий индекс агрессивности	34,7	низкий
Общий индекс враждебности личности	48	низкий
3 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	77	высокий
Вербальная агрессия	48	средний
Косвенная агрессия	65	средний
Негативизм	60	средний
Раздражение	63	средний
Подозрительность	44	средний
Обида	78	высокий
Чувство вины	99	высокий
Общий индекс агрессивности	63,3	низкий
Общий индекс враждебности личности	61	низкий

Продолжение таблицы 2.1

4 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	55	средний
Вербальная агрессия	56	средний
Косвенная агрессия	52	средний
Негативизм	80	высокий
Раздражение	54	средний
Подозрительность	44	средний
Обида	65	средний
Чувство вины	88	высокий
Общий индекс агрессивности	54,3	низкий
Общий индекс враждебности личности	54,5	низкий
5 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	88	высокий
Вербальная агрессия	80	высокий
Косвенная агрессия	78	средний
Негативизм	100	высокий
Раздражение	63	средний
Подозрительность	77	высокий
Обида	91	высокий
Чувство вины	44	средний
Общий индекс агрессивности	82	низкий
Общий индекс враждебности личности	84	средний
6 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	11	низкий
Вербальная агрессия	16	низкий
Косвенная агрессия	39	низкий
Негативизм	60	средний
Раздражение	36	средний
Подозрительность	33	низкий
Обида	39	средний
Чувство вины	55	средний
Общий индекс агрессивности	22	низкий
Общий индекс враждебности личности	36	низкий
7 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	44	средний
Вербальная агрессия	24	низкий
Косвенная агрессия	39	низкий
Негативизм	20	низкий
Раздражение	36	средний

Продолжение таблицы 2.1

Подозрительность	66	средний
Обида	65	средний
Чувство вины	77	высокий
Общий индекс агрессивности	35,7	низкий
Общий индекс враждебности личности	65,5	низкий
8 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	77	высокий
Вербальная агрессия	24	низкий
Косвенная агрессия	39	низкий
Негативизм	80	высокий
Раздражение	45	средний
Подозрительность	77	высокий
Обида	65	средний
Чувство вины	77	высокий
Общий индекс агрессивности	46,7	низкий
Общий индекс враждебности личности	71	низкий
9 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	44	средний
Вербальная агрессия	48	средний
Косвенная агрессия	78	средний
Негативизм	40	средний
Раздражение	45	средний
Подозрительность	33	низкий
Обида	52	средний
Чувство вины	88	высокий
Общий индекс агрессивности	56,7	низкий
Общий индекс враждебности личности	42,5	низкий
10 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	22	низкий
Вербальная агрессия	64	средний
Косвенная агрессия	65	средний
Негативизм	60	средний
Раздражение	54	средний
Подозрительность	55	средний
Обида	26	низкий
Чувство вины	66	средний
Общий индекс агрессивности	50,3	низкий
Общий индекс враждебности личности	40,5	низкий

Продолжение таблицы 2.1

11 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	33	низкий
Вербальная агрессия	48	средний
Косвенная агрессия	65	средний
Негативизм	20	низкий
Раздражение	45	средний
Подозрительность	33	низкий
Обида	65	средний
Чувство вины	88	высокий
Общий индекс агрессивности	48,7	низкий
Общий индекс враждебности личности	49	низкий
12 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	22	низкий
Вербальная агрессия	72	высокий
Косвенная агрессия	39	низкий
Негативизм	60	средний
Раздражение	54	средний
Подозрительность	22	низкий
Обида	65	средний
Чувство вины	44	средний
Общий индекс агрессивности	44,3	низкий
Общий индекс враждебности личности	43,5	низкий
13 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	44	средний
Вербальная агрессия	64	средний
Косвенная агрессия	65	средний
Негативизм	80	средний
Раздражение	63	средний
Подозрительность	44	средний
Обида	65	средний
Чувство вины	77	высокий
Общий индекс агрессивности	57,7	низкий
Общий индекс враждебности личности	54,5	низкий
14 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	99	высокий
Вербальная агрессия	96	высокий
Косвенная агрессия	65	средний
Негативизм	80	высокий
Раздражение	81	высокий

Продолжение таблицы 2.1

Подозрительность	55	средний
Обида	52	средний
Чувство вины	22	низкий
Общий индекс агрессивности	86,7	низкий
Общий индекс враждебности личности	53,5	низкий
15 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	66	средний
Вербальная агрессия	64	средний
Косвенная агрессия	65	средний
Негативизм	40	средний
Раздражение	36	средний
Подозрительность	44	средний
Обида	52	средний
Чувство вины	44	средний
Общий индекс агрессивности	65	низкий
Общий индекс враждебности личности	48	низкий
16 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	55	средний
Вербальная агрессия	16	низкий
Косвенная агрессия	52	средний
Негативизм	20	низкий
Раздражение	36	средний
Подозрительность	88	высокий
Обида	65	средний
Чувство вины	99	высокий
Общий индекс агрессивности	41	низкий
Общий индекс враждебности личности	76,5	средний
17 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	33	низкий
Вербальная агрессия	24	низкий
Косвенная агрессия	52	средний
Негативизм	60	средний
Раздражение	45	средний
Подозрительность	66	средний
Обида	65	средний
Чувство вины	22	низкий
Общий индекс агрессивности	36,3	низкий
Общий индекс враждебности личности	65,5	низкий

Продолжение таблицы 2.1

18 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	33	низкий
Вербальная агрессия	40	средний
Косвенная агрессия	65	средний
Негативизм	80	высокий
Раздражение	45	средний
Подозрительность	66	средний
Обида	78	высокий
Чувство вины	55	средний
Общий индекс агрессивности	46	низкий
Общий индекс враждебности личности	72	средний
19 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	44	средний
Вербальная агрессия	72	сильный
Косвенная агрессия	52	средний
Негативизм	60	средний
Раздражение	54	средний
Подозрительность	44	средний
Обида	52	средний
Чувство вины	55	средний
Общий индекс агрессивности	56	низкий
Общий индекс враждебности личности	48	низкий
20 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	11	низкий
Вербальная агрессия	56	средний
Косвенная агрессия	78	средний
Негативизм	40	средний
Раздражение	45	средний
Подозрительность	44	средний
Обида	65	средний
Чувство вины	77	высокий
Общий индекс агрессивности	48,3	низкий
Общий индекс враждебности личности	54,5	низкий

Физическая агрессия

Сильная выраженность: 4 человека – 20 %.

Умеренная выраженность: 7 человек – 35 %.

Слабая выраженность: 9 человек – 45 %.

Вербальная агрессия

Сильная выраженность: 5 человек – 25 %.

Умеренная выраженность: 10 человек – 50 %.

Слабая выраженность: 5 человек – 25 %.

Косвенная агрессия

Сильная выраженность: 1 ребенок – 5 %.

Умеренная выраженность: 15 человек – 75 %.

Слабая выраженность: 4 ребенка – 20 %.

Негативизм

Сильная выраженность: 5 человек – 25 %.

Умеренная выраженность: 12 человек – 60 %.

Слабая выраженность: 3 человека – 15 %.

Раздражение

Сильная выраженность: 1 ребенок – 5 %.

Умеренная выраженность: 19 человек – 95 %.

Слабая выраженность: 0 человек – 0 %.

Подозрительность

Сильная выраженность: 3 человека – 15 %.

Умеренная выраженность: 12 человек – 60 %.

Слабая выраженность: 5 детей – 25 %.

Обида

Сильная выраженность: 3 человека – 15 %.

Умеренная выраженность: 17 человек – 85 %.

Слабая выраженность: 1 ребенок – 5 %.

Чувство вины

Сильная выраженность: 10 детей – 50 %.

Умеренная выраженность: 8 детей – 40 %.

Слабая выраженность: 2 ребенка – 10 %.

ИА (Общий индекс агрессивности)

Сильная выраженность: 0 человек – 0 %.

Умеренная выраженность: 0 человек – 0 %.

Слабая выраженность: 20 человек – 100 %.

ИВ (Общий индекс враждебности личности)

Сильная выраженность: 0 человек – 0 %.

Умеренная выраженность: 3 человека – 15 %.

Слабая выраженность: 17 человек – 85 %.

Таблица 2.2 – Результаты исследования направленности агрессивности у старших подростков использовалась методика М. А. Панфиловой «Кактус»

№ испытуемого	На что направлена агрессивность
1	2
1	ни на кого
2	на сверстников
3	ни на кого
4	ни на кого
5	ни на кого
6	на вышестоящих людей
7	ни на кого
8	ни на кого
9	ни на кого
10	ни на кого
11	на вышестоящих людей
12	на вышестоящих людей на сверстников на младших
13	ни на кого
14	на вышестоящих людей на младших
15	ни на кого
16	ни на кого
17	ни на кого
18	на вышестоящих людей
19	ни на кого
20	на вышестоящих людей

Агрессивность ни на кого не направлена: 10 человек – 50 %.

Агрессивность направлена на вышестоящих людей: 6 человек – 30%.

Агрессивность направлена на сверстников: 2 человек – 10%.

Агрессивность направлена на младших: 2 человек – 10 %.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков

Занятие 1. Вводное. Знакомство и принятие правил.

Упражнение 1. «Имя и качество».

Цель: знакомство участников, создание первичной доверительной атмосферы, снижение тревожности.

Задачи:

- Познакомить участников друг с другом.
- Снять эмоциональное напряжение в начале работы.
- Настроить группу на самораскрытие и рефлекссию.

Инструкция: «Сейчас мы будем передавать мяч по кругу. Тот, у кого в руках мяч, называет свое имя, а затем два своих качества: одно, которое помогает ему в общении с людьми, и одно, которое мешает. Например: «Я – Анна, мне помогает общаться открытость, а мешает – нетерпеливость». Начинаем!»

Материалы и оборудование: мягкий мяч среднего размера.

Упражнение 2. «Принятие правил группы».

Цель: формирование групповых норм, создание безопасного пространства для работы, повышение ответственности участников.

Задачи:

- Познакомить участников с основными принципами тренинговой работы.
- выработать и принять правила, регулирующие взаимодействие в группе.
- Добиться осознанного согласия каждого участника на соблюдение правил.

Инструкция: «Любая совместная работа строится на определенных правилах я предлагаю вам список правил, которые помогут сделать наши встречи полезными и безопасными для всех. Давайте обсудим каждое правило, при необходимости дополним или изменим его. После того как мы договоримся, каждый поставит свою подпись на этом листе, что будет означать ваше добровольное согласие их соблюдать.»

Правила для обсуждения:

1. «Здесь и сейчас» – говорим о том, что чувствуем и думаем в настоящий момент.
2. «Я-высказывания» – говорим от своего имени: «я считаю», «я чувствую».
3. «Активность» – стараемся участвовать во всех упражнениях.

4. «Право на стоп» – можно отказаться от участия, если это вызывает сильный дискомфорт (но потом объяснить причину).

5. «Конфиденциальность» – всё, что происходит на занятиях, остается внутри группы.

6. «Уважение» – не перебиваем, не используем обидные слова, критикуем не человека, а поступок.

7. «Правило поднятой руки» – хочешь сказать – подними руку.

8. «Без телефонов» – на время занятия убираем гаджеты.

Материалы и оборудование: лист ватмана, цветные маркеры.

Упражнение 3. «Ассоциации со словом „Агрессия“»

Цель: актуализация проблемы агрессивного поведения, выявление индивидуальных представлений участников, «включение» в тему.

Задачи:

- Определить субъективное отношение участников к понятию «агрессия».
- Выявить эмоциональный спектр, связанный с агрессией.
- Подвести группу к пониманию многогранности этого явления.

Инструкция: «Сейчас мы снова будем передавать мяч по кругу. Ваша задача – назвать одну ассоциацию со словом „Агрессия“. Что или кого вы представляете, когда слышите это слово? Это может быть любой образ, цвет, звук, животное, явление природы. Например: взрыв, красный цвет, тигр, гроза. Начинаем».

Вопросы для обсуждения после упражнения:

- Были ли похожие ассоциации?
- Какие чувства у вас вызывают эти образы?
- Всегда ли агрессия – это плохо? Может ли она быть полезной?

Материалы и оборудование: мягкий мяч.

Упражнение 4. «Место силы» (релаксационная визуализация)

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения, обучение первичным навыкам саморегуляции, создание внутреннего ресурсного образа.

Задачи:

- Снизить уровень тревожности и напряжения после обсуждения сложной темы.
- Научить участников концентрироваться на позитивных ощущениях.
- Сформировать у участников доступный способ быстрого восстановления спокойствия.

Инструкция: «Сядьте или прилягте поудобнее, закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело. А

теперь представьте себе место, где вы чувствуете себя абсолютно спокойно, безопасно и хорошо.

Это может быть реальное место – берег моря, лесная поляна, ваша любимая комната, или воображаемое. Осмотритесь вокруг. Что вы видите? Какие звуки слышите? Чувствуете ли запахи? Обратите внимание на температуру воздуха. Побудьте в этом месте, почувствуйте, как напряжение уходит, а тело наполняется спокойствием и уверенностью. Запомните это ощущение. Когда будете готовы, на счет три вы откроете глаза и снова окажетесь здесь. Раз... два... три...»

После упражнения можно коротко спросить 1-2 желающих: «Что вы видели? Какое чувство унесли с собой?»

Материалы и оборудование: спокойная инструментальная музыка (записи звуков природы), коврики или удобные стулья.

Упражнение 5. Завершающая рефлексия «Анкета обратной связи»

Цель: получение обратной связи от участников, осмысление полученного опыта, настройка программы под потребности группы.

Задачи:

- Помочь участникам вербализовать свои впечатления от занятия.
- Собрать информацию для ведущего об эмоциональном состоянии группы.
- Определить актуальные ожидания участников от дальнейших встреч.

Инструкция: «Наше первое занятие подходит к концу. Перед тем как попрощаться, я попрошу вас заполнить небольшие анонимные анкеты. Это поможет мне понять, насколько вам было комфортно, что было интересно, а что – нет, и учесть ваши пожелания при подготовке к следующим встречам. Подписывать листочки не нужно».

Вопросы анкеты:

1. Мое настроение сегодня (какое оно?) ____
2. Что понравилось/запомнилось больше всего? ____
3. Что не понравилось или показалось сложным? ____
4. Мои ожидания от следующих занятий ____

Материалы и оборудование: небольшие листочки бумаги (по количеству участников), ручки.

Ритуал прощания. «Общий круг»

Цель: закрепление позитивного эмоционального состояния, завершение занятия на позитивной ноте, сплочение группы.

Инструкция: «Давайте встанем в круг и возьмемся за руки (или положим руки на плечи друг другу). Почувствуйте тепло и поддержку друг друга. Скажем хором: „Спасибо за работу! До встречи!“»

Занятие 2. Что такое агрессия? Причины и последствия

Цель: формирование у подростков научного представления о феномене агрессии, осознание её причин и деструктивных последствий, формирование мотивации к изменениям.

Задачи:

- актуализировать положительные эмоции от встречи с группой;
- развить умение находить позитивные качества в других людях;
- снять мышечные зажимы и активизировать участников;
- сформировать у подростков представление об агрессии, её видах и неоднозначной роли в жизни человека;
- осознать внешние и внутренние причины, провоцирующие агрессивные реакции;
- осознать деструктивные последствия неконтролируемого гнева и агрессивного поведения;
- обучить простой технике саморегуляции для быстрого восстановления спокойствия;
- осмыслить полученный на занятии опыт и закрепить новую информацию.

Материалы и оборудование: мягкий мяч, флипчарт, маркеры, бумага формата А4, ручки.

Ход занятия:

Ритуал приветствия «Я рад тебя видеть, потому что...»

Ведущий: «Добрый день, ребята! Я очень рад всех вас видеть. Давайте по традиции начнём нашу встречу с тёплых слов друг другу. Сейчас мы будем передавать мяч по кругу. Тот, у кого мяч, обращается к соседу справа со словами: „Я рад тебя видеть, потому что...“ и заканчивает фразу. Например: „...потому что ты всегда улыбаешься“ или „...потому что мне интересно узнать твоё мнение сегодня“. Начинаем».

Участники выполняют упражнение.

Ведущий: «Отлично! Я вижу, что у всех хорошее настроение, и мы готовы работать дальше».

Упражнение 1. «Эмоциональная зарядка»

Цель: снятие мышечных зажимов, активизация участников, подготовка к работе с эмоциональной сферой.

Задачи:

- снять физическое и эмоциональное напряжение;
- повысить общий тонус группы;
- настроить участников на телесное проживание эмоций.

Инструкция: «Сейчас мы немного подвигаемся и разомнёмся. Я буду называть разные эмоции и состояния, а вы будете изображать их всем телом, двигаясь по комнате. Когда я хлопну в ладоши, вы замираете и смотрите, что получилось у других. Поехали! Изобразите: любопытство, усталость, восторг, гнев, спокойствие, агрессию, радость, обиду».

Участники выполняют упражнение. Ведущий хлопает в ладоши, участники замирают.

Ведущий: «А теперь посмотрите друг на друга. Что вы замечаете? Какие позы получились у ваших товарищей?»

Краткое обсуждение:

- Какую эмоцию было легче всего изобразить?
- Какую сложнее?
- Что чувствовало тело, когда вы изображали гнев?

Ведущий: «Спасибо за ваши ответы! Вы заметили, что каждая эмоция по-своему отражается в нашем теле. Сегодня мы будем говорить об одной из самых сильных и непростых эмоций – об агрессии. И начнём с того, чтобы разобраться, что же это такое».

Мини-лекция «Виды агрессии и её функции»

Цель: формирование у подростков научного представления о феномене агрессии, её видах и неоднозначной роли в жизни человека.

Содержание лекции (тезисы для ведущего):

Ведущий: «Ребята, мы уже начали говорить об агрессии на прошлом занятии, когда вы называли свои ассоциации с этим словом. Сегодня я предлагаю разобраться в этом явлении более глубоко. Агрессия – это не всегда плохо. Давайте подумаем вместе.

1. Определение. Агрессия – это поведение, направленное на причинение вреда – физического или психологического – другому живому существу. Но важно различать два понятия: агрессия и агрессивность. Агрессия – это конкретное действие, поступок. Агрессивность – это черта личности, устойчивая склонность человека к агрессивным

реакциям. Человек может быть агрессивным по характеру, но не совершать агрессивных поступков, или наоборот.

2. Конструктивная агрессия. Как вы думаете, может ли агрессия быть полезной? Да, может. Конструктивная агрессия помогает нам защищать себя и свои границы, добиваться целей, преодолевать препятствия. Например, спортсмен, который стремится к победе, или человек, который спокойно и твёрдо отстаивает свои права. Такую полезную форму агрессии часто называют ассертивностью – умением настоять на своём, не нарушая прав других людей.

3. Деструктивная агрессия. К сожалению, чаще мы сталкиваемся с другой стороной агрессии – деструктивной, разрушительной. Это когда человек причиняет боль другим ради удовольствия, ради самоутверждения, разрушает отношения, применяет насилие. Именно такая агрессия приносит проблемы и самому человеку, и окружающим.

4. Виды агрессии. Агрессия может проявляться по-разному. Давайте запишем основные виды:

- Физическая агрессия – драки, толчки, удары, использование физической силы.
- Вербальная агрессия – оскорбления, крик, угрозы, обидные прозвища.
- Косвенная агрессия – сплетни, злые шутки за спиной, игнорирование, когда человек не нападает прямо, но делает больно исподтишка.
- Аутоагрессия – агрессия, направленная на самого себя: рискованное поведение, самоповреждения, постоянное самообвинение.

Как видите, агрессия многолика. Кто-то из вас видел эти формы у себя или у других. И в течение нашего занятия мы будем учиться распознавать, какая агрессия помогает, а какая – мешает жить».

Ведущий: «Мы разобрались, что такое агрессия. Теперь давайте подумаем: а почему она вообще возникает? Что заставляет человека, и особенно подростка, вести себя агрессивно?»

Упражнение 2. Мозговой штурм «Причины агрессивного поведения у подростков»

Цель: осознание участниками внешних и внутренних причин, провоцирующих агрессивные реакции.

Задачи:

- актуализировать жизненный опыт участников;
- выявить спектр факторов, влияющих на возникновение агрессии;

– показать, что причины агрессии могут быть как внешними, так и внутренними.

Инструкция: «Сейчас мы устроим мозговой штурм. Каждый по очереди называет одну причину, почему, как вам кажется, подростки могут вести себя агрессивно. Не критикуем, не спорим, записываем всё».

Ведущий записывает варианты участников на флипчарте. Если группа затрудняется, можно задавать наводящие вопросы:

- Может ли агрессия быть защитной реакцией?
- Влияет ли усталость или плохое самочувствие?
- Может ли причина быть в семье?
- А в компании друзей?
- Влияют ли компьютерные игры или фильмы?

После сбора идей ведущий помогает структурировать их, группируя на две колонки:

Ведущий: «Посмотрите, как много причин вы назвали. Давайте попробуем их разделить на две большие группы. Первая – внутренние причины: обида, страх, усталость, низкая самооценка, чувство вины, плохое самочувствие. И вторая – внешние причины: несправедливость, провокация со стороны других, давление со стороны взрослых, желание быть лидером в компании, подражание другим. Как видите, агрессия не возникает на пустом месте – у неё всегда есть причина».

Ведущий: «Мы выяснили, откуда берётся агрессия. Но давайте честно посмотрим на обратную сторону медали: что мы теряем, когда позволяем себе злиться и вести себя агрессивно?»

Упражнение 3. Групповая дискуссия «Что я теряю, когда злюсь?»

Цель: осознание деструктивных последствий неконтролируемого гнева и агрессивного поведения для себя и окружающих, формирование мотивации к изменениям.

Задачи:

- помочь участникам увидеть негативные последствия агрессии;
- сместить фокус с оправдания агрессии на осознание её цены;
- усилить внутреннюю мотивацию к овладению навыками самоконтроля.

Инструкция: «Часто нам кажется, что агрессия помогает: выпустил пар, добился своего, защитился. Но у любой вспышки гнева есть своя цена. Давайте честно и откровенно обсудим: что мы на самом деле теряем, когда позволяем себе злиться и вести себя агрессивно? Я предлагаю разделиться на две команды. Первая команда записывает и обсуждает, что теряет сам человек, который злится. Вторая команда – что

теряют окружающие его люди: близкие, друзья, одноклассники. На обсуждение в группах – 5 минут. Потом представители команд расскажут нам свои выводы».

Участники работают в мини-группах, затем представляют свои списки.

Примерные ответы участников:

· Для себя: уважение окружающих, друзей, доверие, спокойствие, контроль над ситуацией, возможность договориться, здоровье, хорошее настроение.

· Для других: чувство безопасности, хорошее отношение, желание общаться, радость, покой, доверие ко мне.

Ведущий: «Спасибо за ваши честные ответы. Посмотрите, какие длинные списки потерь у вас получились. А теперь задайте себе вопрос: стоит ли временное облегчение, которое даёт вспышка гнева, таких потерь?»

Ведущий: «Мы с вами разобрали, что такое агрессия, почему она возникает и чем она нам вредит. Думаю, у каждого из вас сейчас много мыслей. И я хочу научить вас простому, но очень мощному способу быстро вернуть себе спокойствие, когда вы чувствуете, что эмоции захлёстывают».

Упражнение 4. Релаксация «Дыхание по квадрату»

Цель: обучение простой и эффективной технике саморегуляции для быстрого восстановления спокойствия в стрессовой ситуации.

Задачи:

- познакомить участников с техникой дыхательной гимнастики;
- отработать навык управления дыханием как способом управления эмоциями;
- снизить общий уровень напряжения в группе к концу занятия.

Инструкция: «Сядьте удобно, выпрямите спину. Смотрите на доску – я нарисую квадрат. Мы будем дышать по его сторонам, считая про себя до четырёх. Это называется „Дыхание по квадрату“:

1. Вдох носом – раз, два, три, четыре.
2. Задерживаем дыхание – раз, два, три, четыре.
3. Выдох ртом – раз, два, три, четыре.
4. Снова задерживаем дыхание – раз, два, три, четыре.

Повторим так 4-5 циклов. Закройте глаза, если вам так комфортнее. Сосредоточьтесь только на дыхании. Обратите внимание, как меняется ваше состояние».

Участники выполняют упражнение.

Ведущий: «Медленно открывайте глаза. Что вы почувствовали? Эта техника очень простая, но невероятно эффективная. Вы можете использовать её в любой ситуации: перед контрольной, когда злитесь на друга или перед трудным разговором с родителями. Дыхание напрямую связано с нашей нервной системой, и, управляя им, мы управляем своими эмоциями. Мы обязательно будем тренировать эту технику на следующих занятиях».

Упражнение 5. Завершающая рефлексия «Открытый микрофон»

Цель: осмысление полученного на занятии опыта, закрепление новой информации, развитие навыков самоанализа.

Задачи:

- помочь участникам сформулировать главные выводы занятия;
- получить обратную связь о том, что было наиболее важным;
- завершить занятие на осознанной ноте.

Инструкция: «Наше занятие подходит к концу. Давайте по кругу поделимся впечатлениями. У нас сегодня „открытый микрофон“. Каждый может закончить одно из предложений, которое ему ближе:

- Сегодня я узнал(а), что агрессия...
- Самым важным для меня сегодня было...
- Я хотел(а) бы ещё узнать о...
- Моё состояние сейчас...»

Участники по кругу делятся своими мыслями.

Ведущий: «Спасибо за вашу открытость! Я вижу, что тема агрессии затронула каждого из вас, и это очень важно. Мы обязательно продолжим этот разговор и будем учиться управлять своими эмоциями».

Ритуал прощания «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: «Мы отлично поработали сегодня. Давайте встанем в круг. Сейчас я подойду к одному из вас и начну аплодировать. Тот, к кому я подошла, выбирает следующего, и мы аплодируем ему, и так до тех пор, пока каждый из нас не получит свою порцию благодарности. Спасибо всем! До встречи!»

Занятие 3. Учимся понимать свои эмоции

Цель: развитие у подростков способности распознавать, дифференцировать и осознавать собственные эмоциональные состояния как основу для управления агрессивными импульсами.

Задачи:

- актуализировать эмоциональное состояние участников в начале занятия;

- снять мышечные зажимы и подготовить участников к работе с эмоциональной сферой через телесные практики;
- расширить представления об эмоциональной сфере, развить способность распознавать и дифференцировать эмоции;
- осознать связь между эмоциями и телесными ощущениями, сформировать навык раннего распознавания эмоциональных состояний;
- развить способность дифференцировать интенсивность эмоциональных переживаний;
- сформировать навык систематического самонаблюдения за эмоциональной сферой;
- провести рефлекссию полученного опыта.

Материалы и оборудование: набор карточек с названиями эмоций (по количеству мини-групп), листы с контуром человеческого тела (по количеству участников), цветные карандаши или фломастеры, листы бумаги формата А5, ручки, заготовленные бланки дневников эмоций (по количеству участников).

Ход занятия:

Ритуал приветствия «Эмоциональный градусник»

Ведущий: «Добрый день, ребята! Я рад вас видеть. Давайте начнём наше занятие с того, что проверим наш „эмоциональный градусник“. Сейчас каждый по кругу назовёт своё имя и закончит предложение: „Сегодня я чувствую...“ или „Моё настроение похоже на...“. Можно использовать метафоры: на солнышко, на грозу, на тихий дождик. Давайте я начну с себя».

Участники по кругу делятся своим состоянием.

Ведущий: «Спасибо! Я вижу, что у всех сегодня разное настроение, и это абсолютно нормально. На прошлом занятии мы говорили о том, что такое агрессия и почему она возникает. Сегодня мы пойдём глубже и будем учиться понимать свои эмоции. Ведь чтобы управлять агрессией, сначала нужно научиться её замечать».

Упражнение 1. «Эмоции в движении»

Цель: активизация участников, снятие мышечных зажимов, подготовка к работе с эмоциональной сферой через телесные практики.

Задачи:

- снять физическое и эмоциональное напряжение;
- развить навык выражения эмоций через движение;
- повысить общий тонус группы.

Инструкция: «Сейчас мы немного подвигаемся. Я буду называть какую-то эмоцию, а ваша задача – двигаться по комнате так, как будто вы полностью находитесь во власти этой эмоции. Покажите её своим телом, походкой, жестами. Не нужно ничего говорить – только движение. Начали!»

Ведущий называет эмоции с интервалом 30-40 секунд:

- Любопытство
- Грусть
- Радость
- Тревога
- Уверенность
- Обида
- Гнев
- Спокойствие

Ведущий: «Отлично! А теперь остановитесь и замрите в той позе, в которой вы оказались. Посмотрите друг на друга. Что вы замечаете? Какие эмоции было легче всего показать, а какие сложнее?»

Краткое обсуждение:

- Какая эмоция далась вам легче всего? Почему?
- Какая была самой трудной для изображения?
- Что вы чувствовали, когда изображали гнев? А когда – радость?

Ведущий: «Вы молодцы! Мы увидели, что каждая эмоция по-своему живёт в нашем теле. И сейчас мы пойдём дальше – будем учиться называть и различать эмоции».

Упражнение 2. «Азбука эмоций»

Цель: расширение представлений об эмоциональной сфере, развитие способности распознавать и дифференцировать эмоции.

Задачи:

- познакомить участников с многообразием эмоциональных состояний;
- развить умение точно называть эмоции;
- обогатить эмоциональный словарь подростков.

Инструкция: «Сейчас мы поработаем в мини-группах по 3-4 человека. Каждая группа получит набор карточек, на которых написаны разные эмоции и чувства. Ваша задача – распределить эти карточки на три категории:

1. Эмоции, которые мне хорошо знакомы и понятны.
2. Эмоции, которые я испытываю редко или, может быть, никогда.

3. Эмоции, значение которых мне не совсем ясно.

На работу у вас 7 минут. Затем мы вместе обсудим, что у вас получилось, и разберём непонятные эмоции».

Примерный список эмоций на карточках:

Радость, гнев, страх, обида, стыд, вина, интерес, скука, презрение, отвращение, восхищение, благодарность, разочарование, надежда, гордость, зависть, ревность, умиротворение, тревога, восторг.

Участники работают в мини-группах.

Вопросы для обсуждения после упражнения:

- Каких эмоций оказалось больше в первой группе?
- Какие эмоции было сложно определить?
- Как вы думаете, бывают ли «плохие» и «хорошие» эмоции?

Ведущий: «Спасибо за вашу работу! Вы сейчас увидели, как много разных эмоций существует. И каждая из них для чего-то нужна. Даже гнев или страх – они не плохие и не хорошие, они просто сигнализируют нам о чём-то важном. А теперь давайте разберёмся, как эти эмоции связаны с нашим телом».

Упражнение 3. «Мои телесные сигналы»

Цель: осознание связи между эмоциями и телесными ощущениями, развитие навыков раннего распознавания эмоциональных состояний.

Задачи:

- помочь участникам отследить, как разные эмоции отзываются в теле;
- научить распознавать приближение сильных эмоций, особенно гнева, по телесным сигналам;
- развить навык самонаблюдения.

Инструкция: «Каждая эмоция живёт не только в нашей голове, но и в теле. Когда мы злимся, радуемся или боимся, наше тело реагирует первым – ещё до того, как мы осознаем, что именно чувствуем. Сейчас каждый получит лист с изображением силуэта человека. Ваша задача – вспомнить или представить ситуацию, когда вы испытывали сильный гнев, и отметить на этом силуэте, что происходит с вашим телом в этот момент. Где вы чувствуете напряжение? Где тепло или холод? Что происходит с кулаками, челюстью, дыханием? Используйте цвета или символы – как вам удобнее. На работу – 5 минут».

Участники выполняют задание индивидуально.

Ведущий: «Кто хочет поделиться своими наблюдениями? Что вы отметили на своих рисунках?»

После ответов участников ведущий обобщает:

- Сжатые кулаки
- Напряжение в челюстях, сжатые зубы
- Учащённое сердцебиение
- Напряжение в плечах и шее
- Ощущение жара в голове
- Дрожь в руках или ногах

Ведущий: «Посмотрите, как много общего в наших телесных сигналах! Эти сигналы – ваш личный детектор приближающегося взрыва. Если вы научитесь их замечать вовремя, у вас появится шанс остановиться, пока не стало поздно. На следующем занятии мы будем учиться, что именно делать, когда вы поймали эти сигналы. А сейчас давайте попробуем понять, что гнев не одинаков – он бывает разной силы».

Упражнение 4. «Шкала гнева»

Цель: развитие способности дифференцировать интенсивность эмоциональных состояний, обучение градации чувств.

Задачи:

- показать, что гнев не является монолитным состоянием, а имеет разные степени интенсивности;
- научить участников определять, на какой стадии гнева они находятся;
- создать основу для выбора разных стратегий совладания в зависимости от интенсивности гнева.

Инструкция: «Мы уже поняли, что гнев бывает разным. Сейчас каждый из вас на листе бумаги нарисует вертикальную шкалу от 0 до 10, где:

- 0 – это полное спокойствие, умиротворение;
- 10 – это состояние „я готов взорваться“, неконтролируемая ярость.

Ваша задача – вспомнить разные ситуации из своей жизни и отметить на этой шкале точки, соответствующие вашему состоянию в тот момент. А теперь подпишите рядом с некоторыми точками: что вы обычно делаете, когда находитесь на этом уровне?

Например:

- Уровень 3 – лёгкое раздражение: я начинаю тяжело дышать, но ещё могу спокойно говорить.
- Уровень 6 – злость: я повышаю голос, могу сказать что-то обидное.
- Уровень 9 – ярость: я могу ударить, сломать что-то, уже не контролирую себя.

На работу – 5 минут».

Участники выполняют задание индивидуально.

Обсуждение:

- Посмотрите на свои шкалы. Где находится ваша «точка невозврата» – тот уровень, после которого вы уже не можете себя контролировать?

- Что можно сделать на уровнях 3-5, чтобы не дойти до 8-10?

Ведущий: «Очень важный вывод: чем раньше мы замечаем приближение гнева, тем легче с ним справиться. На уровне 2-3 достаточно просто глубоко подышать. На уровне 5-6 – может потребоваться более серьезные техники. А на уровне 8-

10 мы уже почти не контролируем себя, поэтому наша задача – не доводить себя до этой точки».

Упражнение 5. «Дневник эмоций»

Цель: формирование навыка систематического самонаблюдения за эмоциональной сферой, развитие рефлексии.

Задачи:

- познакомить участников с инструментом самонаблюдения;
- мотивировать к ведению дневника в течение всей программы;
- объяснить структуру и принципы работы с дневником.

Инструкция: «Чтобы лучше узнать свои эмоции и научиться ими управлять, нам нужна практика. Поэтому до конца нашей программы я предлагаю вам вести небольшой дневник эмоций. Каждый вечер или после сильных эмоциональных переживаний делайте короткие записи. Достаточно отвечать на четыре вопроса.

Ведущий раздаёт заготовленные бланки дневников и объясняет структуру:

- Дата и время: когда произошла ситуация?
- Ситуация: что произошло? Кто был рядом? Где это было?
- Эмоция: что я почувствовал(а) на самом деле?
- Интенсивность: насколько сильной была эмоция по шкале от 0 до 10?
- Моя реакция: что я сделал(а) в ответ?»

Ведущий: «Это ваш личный инструмент. Никто не будет читать ваши записи без вашего желания. На следующих занятиях мы иногда будем обращаться к этим записям, но только если вы сами захотите поделиться. Постарайтесь заполнять дневник каждый день – это займёт всего 5 минут, но очень поможет вам лучше понять себя».

Упражнение 6. Завершающая рефлексия «Три слова»

Цель: краткая и ёмкая рефлексия полученного опыта, осмысление занятия, развитие навыка быстрой самооценки.

Задачи:

- помочь участникам подвести итог занятия;
- получить обратную связь в лаконичной форме;
- завершить занятие на рефлексивной ноте.

Инструкция: «Наше занятие подходит к концу. Сейчас каждый по кругу назовёт три слова, которые отражают его впечатление от сегодняшней встречи. Это могут быть эмоции, мысли, ассоциации. Например: „интересно, устал, задумался“. Или: „познавательно, вдохновлён, хочу ещё“. Не нужно долго думать – говорите первое, что приходит в голову. Начинаем».

Участники по кругу называют свои три слова.

Ведущий: «Спасибо! Я слышу, что многим было интересно, а кто-то, возможно, немного устал – это нормально, мы сегодня хорошо поработали. Вы все молодцы!»

Ритуал прощания «Передай искорку»

Ведущий: «Давайте встанем в круг. Сейчас я пожму руку своему соседу справа и мысленно передам ему искорку тепла и поддержки. Он пожмёт руку следующему и передаст искорку дальше. Когда искорка вернётся ко мне, мы все вместе поднимем сцепленные руки вверх и скажем: „До встречи!“»

Участники выполняют ритуал.

Ведущий: «Спасибо за сегодняшнюю работу! Не забывайте заполнять дневники эмоций. До встречи на следующем занятии, где мы будем учиться конкретным техникам управления гневом!»

Занятие 4. Техники саморегуляции. Управление гневом

Цель: обучение подростков конкретным техникам и приёмам саморегуляции, позволяющим управлять гневом и агрессивными импульсами на разных стадиях их возникновения.

Задачи:

- актуализировать опыт применения полученных знаний в реальной жизни и создать позитивный настрой на занятие;
- снять напряжение и активизировать участников;
- закрепить умение распознавать индивидуальные телесные сигналы приближающегося гнева;
- закрепить навык управления дыханием как базового способа саморегуляции;
- обучить навыку произвольного расслабления мышц через контраст с напряжением;

– сформировать навык остановки агрессивного импульса на ранней стадии с помощью внутренней команды;

– продемонстрировать безопасный способ выплеска накопившегося напряжения через физическую активность;

– получить обратную связь от участников и осмыслить полученный опыт.

Материалы и оборудование: спокойная инструментальная музыка, ритмичная энергичная музыка, коврики или удобные стулья.

Ход занятия:

Ритуал приветствия «Поделись успехом»

Ведущий: «Добрый день, ребята! Я очень рад вас видеть. На прошлом занятии мы учились распознавать свои эмоции и телесные сигналы гнева. Вы получили задание вести дневник эмоций. Давайте начнём сегодняшнюю встречу с того, что каждый поделится одной маленькой историей успеха за прошедшие дни. Может быть, была ситуация, когда вы смогли сдержать свой гнев? Или когда вы вовремя заметили свой телесный сигнал и успели остановиться? Или, может быть, вы просто стали лучше понимать, что с вами происходит? Если такой истории пока нет, можно просто поделиться своим настроением. Начнём».

Участники по кругу делятся своими историями или настроением.

Ведущий: «Спасибо, что поделились! Даже самый маленький успех – это большой шаг вперёд. А сегодня мы будем двигаться дальше. На прошлом занятии мы научились замечать приближение гнева. Сегодня я научу вас, что делать, когда вы его заметили. Но сначала давайте немного разомнёмся и поиграем».

Упражнение 1. «Зайчик-зайчиха-дракон»

Цель: снятие напряжения, активизация участников, создание весёлой и раскрепощённой атмосферы перед серьёзной работой.

Задачи:

- снять мышечные зажимы;
- повысить энергетический тонус группы;
- развить навыки невербальной коммуникации.

Инструкция: «Сейчас мы поиграем в игру на внимание и скорость. Встаньте в круг. Я буду показывать три фигуры, которые нужно изображать без слов:

- „Зайчик“ – складываете руки перед грудью, как лапки, и шевелите ими.
- „Зайчиха“ – делаете то же самое, но добавляете движение бёдрами, покачиваясь.

· „Дракон“ – делаете страшное лицо, растопыриваете пальцы-когти и рычите „У-у-у!“.

Я показываю на одного из вас и называю одну из трёх фигур. Тот, на кого я показал, должен быстро её изобразить, а его соседи справа и слева – изобразить две другие фигуры. Кто ошибается или медлит – становится ведущим вместо меня. Попробуем?»

Участники играют в игру в течение 3-4 минут.

Ведущий: «Здорово! Вот мы и взбодрились. А теперь возвращаемся к серьёзной работе».

Упражнение 2. «Мои сигналы гнева»

Цель: закрепление материала предыдущего занятия, актуализация индивидуальных телесных маркеров приближающегося гнева.

Задачи:

- напомнить участникам о связи эмоций и телесных ощущений;
- актуализировать индивидуальные «сигналы опасности»;
- подвести к необходимости освоения техник саморегуляции.

Инструкция: «На прошлом занятии мы говорили о телесных сигналах гнева. Давайте вспомним, что происходит с вашим телом, когда гнев только начинает подниматься. Закройте глаза на минуту. Вспомните какую-то недавнюю ситуацию, когда вы почувствовали раздражение. Мысленно просканируйте своё тело. Где возникает первое напряжение? Что это за сигнал? Откройте глаза. Кто хочет поделиться?»

После короткого обсуждения:

Ведущий: «Эти сигналы – ваш персональный детектор. Сегодня мы научимся тому, что делать, когда вы поймали эти сигналы на ранних стадиях, до того как гнев захватит вас полностью».

Упражнение 3. «Дыхание по квадрату» (повторение и закрепление)

Цель: закрепление навыка управления дыханием как базового способа саморегуляции в стрессовой ситуации.

Задачи:

- отработать технику дыхания до автоматизма;
- показать универсальность применения техники в разных ситуациях;
- создать телесный якорь на спокойное состояние.

Инструкция: «На втором занятии мы уже пробовали технику „Дыхание по квадрату“. Сегодня мы отработаем её более детально. Сядьте удобно, выпрямите спину. Сейчас мы подышим вместе под мой счёт:

1. Вдох носом – раз, два, три, четыре.
2. Задержка дыхания – раз, два, три, четыре.
3. Выдох ртом – раз, два, три, четыре.
4. Задержка после выдоха – раз, два, три, четыре.

Сделаем 5-6 циклов вместе. А теперь, когда вы запомнили ритм, попробуйте дышать так самостоятельно, но с закрытыми глазами. Сосредоточьтесь только на движении воздуха. Как он входит через нос, наполняет лёгкие, как уходит обратно».

Участники выполняют упражнение.

Обсуждение после упражнения:

- Удалось ли сосредоточиться только на дыхании?
- Что произошло с напряжением в теле?
- В каких ситуациях в жизни можно применить это дыхание?

Ведущий: «Отлично! Дыхание по квадрату – это ваша „скорая помощь“. Его можно использовать где угодно: на уроке, в транспорте, перед трудным разговором. И никто даже не заметит, что вы выполняете специальную технику. Но дыхание – не единственный способ справиться с напряжением. Сейчас я научу вас работать с телом».

Упражнение 4. Прогрессивная мышечная релаксация «Лимон» и «Сосулька»

Цель: обучение навыку произвольного расслабления мышц через контраст с напряжением, снятие мышечных зажимов.

Задачи:

- познакомить участников с методом прогрессивной мышечной релаксации;
- научить различать состояние напряжения и расслабления;
- отработать навык быстрого снятия напряжения в отдельных группах мышц.

Инструкция: «Сейчас я научу вас ещё одному способу справляться с напряжением. Он основан на простом принципе: после сильного напряжения мышцы автоматически расслабляются. Давайте попробуем. Сядьте или лягте поудобнее. Начнём с упражнения „Лимон“».

Упражнение «Лимон»:

Ведущий: «Сядьте удобно, положите руки на колени ладонями вверх. Закройте глаза. Представьте, что в вашей правой руке лежит сочный жёлтый лимон. Медленно сожмите его. Сильно-сильно, чтобы выжать весь сок до последней капли. Сжимаем... чувствуем напряжение в кисти, в предплечье... держим... я считаю до пяти... Раз, два,

три, четыре, пять! А теперь резко расслабьте руку, уроните лимон. Почувствуйте разницу между напряжением и расслаблением. Тепло разливается по ладони. Приятная тяжесть.

Теперь то же самое с левой рукой. Представьте новый лимон. Сжимаем его сильно-сильно... держим напряжение... и на счёт пять – резко расслабляем, роняем лимон. Почувствуйте, как левая рука стала тяжёлой и тёплой.

А теперь давайте попробуем двумя руками одновременно. Два больших лимона – в правой и в левой руке. Сжимаем... сильнее... держим... и на счёт пять – расслабляем, роняем оба лимона. Подышите спокойно, насладитесь ощущением расслабления в руках».

Упражнение «Сосулька»:

Ведущий: «А теперь другое упражнение. Представьте, что вы – сосулька. Зимний морозный день. Холод сковал всё ваше тело. Вы замёрзли и превратились в твёрдую, ледяную сосульку. Напрягите всё тело: сожмите руки в кулаки, подожмите плечи к ушам, напрягите шею, спину, живот, ноги. Вы – одна сплошная сосулька. Держим это напряжение... я считаю до семи... Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь!

И вдруг выглянуло тёплое весеннее солнышко. Стало тепло, и сосулька начинает медленно таять. Расслабляются кисти рук... предплечья... плечи... шея... лицо... спина... живот... ноги. Вы превращаетесь в тёплую воду, которая мягко растекается по земле. Почувствуйте, как всё ваше тело стало мягким, тёплым, расслабленным. Побудьте в этом состоянии немного».

Пауза 15-20 секунд.

Ведущий: «А теперь медленно возвращайтесь в комнату. Пошевелите пальцами рук и ног. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Когда будете готовы, открывайте глаза».

Обсуждение после упражнения:

- Что вы чувствовали, когда были напряжены?
- Что почувствовали, когда расслабились?
- Какая часть тела труднее всего поддавалась расслаблению?

Ведущий: «Эти упражнения хороши, когда у вас есть несколько минут и спокойное место. Но в реальной жизни гнев часто настигает нас внезапно. Поэтому сейчас я научу вас быстрой технике, которую можно применить за одну секунду».

Упражнение 5. Техника «Стоп-сигнал»

Цель: формирование навыка остановки агрессивного импульса на ранней стадии с помощью внутренней команды.

Задачи:

- создать условный рефлекс на внутреннюю команду «Стоп»;
- научить участников использовать слово-якорь для прерывания нарастающей агрессии;
- интегрировать телесные сигналы с командой остановки.

Инструкция: «Мы научились замечать сигналы тела и знаем дыхательные техники. Но между сигналом и действием должна быть пауза. Короткая, но достаточная, чтобы выбрать – взорваться или успокоиться. Сейчас мы будем учиться создавать эту паузу.

Вспомните свой главный телесный сигнал гнева. Тот самый первый признак, что вы начинаете заводится. У каждого он свой: у кого-то сжимаются кулаки, у кого-то напрягается челюсть, у кого-то краснеет лицо. Вспомнили?

Сейчас я хлопну в ладоши, и вы все одновременно – про себя или очень тихим шёпотом – скажете: „СТОП!“ или „СТОЙ!“. Попробуем. Приготовились... Хлоп!»

Участники выполняют.

Ведущий: «Хорошо! А теперь представьте ситуацию, которая обычно вызывает у вас раздражение. Как только почувствуете знакомый телесный сигнал – мысленно крикните себе „СТОП!“ и сразу сделайте глубокий вдох. Потренируемся так несколько раз».

Ведущий моделирует короткие провокационные фразы, а участники тренируются ставить внутренний «стоп-сигнал».

Ведущий: «Это слово – ваш якорь. Оно разрывает автоматическую цепочку „обида – агрессия“ и даёт вам 3-4 секунды на выбор. А за эти секунды можно применить дыхание по квадрату или другую технику, которую мы сегодня выучили».

Упражнение 6. «Сбрось напряжение»

Цель: демонстрация безопасного способа выплеска накопившегося напряжения через физическую активность.

Задачи:

- показать экологичный способ отреагирования гнева;
- снять остаточное напряжение после упражнений на релаксацию;
- завершить блок работы с телом на активной ноте.

Инструкция: «Иногда напряжение накапливается так сильно, что дышать уже поздно – нужно действовать. Но действовать безопасно для себя и для других. Сейчас мы попробуем один из таких способов. Встаньте свободно, чтобы не мешать друг другу.

Представьте, что всё ваше напряжение, усталость, раздражение, которые накопились за день, – это противная липкая грязь или мелкие насекомые, которые облепили вас с головы до ног. Сейчас вы начнёте стряхивать это с себя. Стряхивайте с рук, с ног, с плеч, с головы, со спины – отовсюду! Можно трясти всем телом одновременно. И добавьте звуки: „А-а-а!“, „Уф-ф!“, можно шипеть, рычать – всё, что хочется. Чем активнее, тем лучше! Начали!»

Упражнение длится 1-2 минуты под ритмичную музыку.

Ведущий: «Всё, хватит! Остановитесь. Встряхните руки ещё раз – и всё, чисто. Что изменилось в вашем состоянии?»

Краткое обсуждение:

- Что вы сейчас чувствуете?
- Удалось ли сбросить напряжение?

Ведущий: «Этот способ – отличная экстренная помощь, когда эмоции зашкаливают. Но помните: применять его нужно так, чтобы не напугать и не задеть окружающих».

Упражнение 7. Завершающая рефлексия «Плюс-минус-интересно»

Цель: получение структурированной обратной связи от участников, осмысление полученного опыта.

Задачи:

- проанализировать, что было полезным, а что вызвало трудности;
- получить информацию для корректировки дальнейших занятий;
- развить навык рефлексии.

Инструкция: «Наше занятие подходит к концу. Сегодня мы освоили много практических техник. Сейчас каждый по кругу поделится по схеме:

Занятие 5. Я и другие. Конструктивное общение

Цель: развитие у подростков коммуникативных навыков, способности к эмпатии и конструктивному взаимодействию с окружающими как альтернативы агрессивному поведению.

Задачи:

- создать доброжелательную атмосферу и настроить группу на тему общения;
- снять напряжение и активизировать участников, создать условия для неформального взаимодействия;
- развить доверие к партнёру, ответственность, навыки невербальной коммуникации и эмпатии;
- познакомить с понятием «активное слушание» и его основными приёмами;

- отработать приёмы активного слушания в безопасной обстановке;
- осознать факторы, препятствующие эффективному общению и способствующие возникновению конфликтов;
- осмыслить полученный опыт и сформулировать главные выводы занятия.

Материалы и оборудование: мягкий мяч, ритмичная музыка, повязки для глаз (по количеству пар), расставленные препятствия (стулья), флипчарт, маркеры, памятки с приёмами активного слушания (по количеству троек), список фраз для упражнения «Барьеры в общении», клубок прочных ниток или верёвки.

Ход занятия:

Ритуал приветствия «Комплимент по кругу»

Ведущий: «Добрый день, ребята! Я рад вас видеть. На прошлых занятиях мы много говорили о том, как понимать свои эмоции и справляться с гневом. Но наши эмоции часто возникают в общении с другими людьми. Поэтому сегодня мы будем говорить об общении и о том, как сделать его более тёплым и конструктивным. И начать я предлагаю с приятного. Сейчас мы будем передавать мяч по кругу. Тот, у кого мяч, дарит комплимент соседу справа. Комплимент должен быть искренним, касаться личных качеств, а не внешности. Например: „Мне нравится, что ты всегда готов выслушать“ или „Я ценю твоё чувство юмора“. Начинаем».

Участники выполняют упражнение.

Ведущий: «Замечательно! Посмотрите, как много хорошего мы можем сказать друг другу. Чувствуете, как изменилась атмосфера? С этого и начинается конструктивное общение».

Упражнение 1. Разминка «Молекулы»

Цель: снятие напряжения, активизация участников, создание условий для неформального взаимодействия, разделение на пары для следующего упражнения.

Задачи:

- повысить энергетический тонус группы;
- снять тактильные и психологические барьеры;
- сформировать случайные пары для дальнейшей работы.

Инструкция: «Сейчас мы немного подвигаемся. Вы все – атомы. Под музыку вы хаотично двигаетесь по комнате в любом направлении. Когда музыка останавливается, я называю число, и вы должны быстро объединиться в группы по столько человек. Например, „три!“ – объединяемся в тройки. Кто не успел или ошибся – выполняет небольшое весёлое задание: приседает или хлопает в ладоши. Готовы? Начали!»

Ведущий проводит 3-4 раунда с разными числами. Последнее число – «два!», чтобы группа разбилась на пары для следующего упражнения.

Ведущий: «Отлично! У нас получились пары. Посмотрите на своего партнёра. Сейчас мы будем выполнять очень важное и глубокое упражнение на доверие».

Упражнение 2. «Слепой и поводырь»

Цель: развитие доверия к партнёру, ответственности, навыков невербальной коммуникации и эмпатии.

Задачи:

- создать условия для проживания опыта ответственности и доверия;
- развить умение чувствовать состояние другого человека;
- отработать навыки передачи информации без слов.

Ведущий: «Это упражнение выполняется в парах. Один из вас будет „слепым“, а другой – „поводырь“. У „слепого“ глаза закрыты или завязаны. Задача „поводыря“ – провести своего партнёра по комнате так, чтобы он не столкнулся с препятствиями, не ударился, чувствовал себя в полной безопасности. Общаться можно только с помощью прикосновений и жестов – говорить нельзя. Через 3-4 минуты мы поменяемся ролями.

Важные правила: „поводырь“ полностью отвечает за безопасность „слепого“. Нельзя подводить его к опасным местам. Нельзя разговаривать. Старайтесь почувствовать друг друга. Если „слепому“ страшно или некомфортно, он может поднять руку – это сигнал для остановки».

Ведущий заранее расставляет стулья и другие предметы как препятствия.

Участники выполняют упражнение, затем меняются ролями.

Вопросы для обсуждения после упражнения:

- Какая роль была для вас легче? Какая сложнее? Почему?
- Что вы чувствовали в роли «слепого»? Было ли страшно? Насколько вы доверяли своему «поводырю»?
- Что вы чувствовали в роли «поводыря»? Трудно ли было вести партнёра и отвечать за него?
- Что помогало вам понимать друг друга без слов?

Ведущий: «Спасибо за ваши искренние ответы. Это упражнение показывает, как важно уметь чувствовать другого человека, даже без слов. В реальном общении мы часто думаем, что главное – это говорить. Но на самом деле, умение слушать и слышать не менее важно. Особенно когда ваш собеседник зол, расстроен или обижен. Сейчас я расскажу вам о технике, которая помогает понять чувства другого человека».

Мини-лекция «Активное слушание»

Цель: знакомство с понятием «активное слушание» и его основными приёмами, формирование представления о важности слушания в процессе общения.

Содержание лекции (тезисы для ведущего):

Ведущий: «Ребята, скажите, часто ли бывает так: вы рассказываете кому-то о своей проблеме, а в ответ слышите: „Да ерунда это, не переживай!“ или „Сам виноват, нечего было...“ или „А вот у меня такая история была!“. Что вы чувствуете в этот момент?»

Ведущий выслушивает ответы.

Ведущий: «Да, обычно это вызывает обиду, раздражение, ощущение, что тебя не слышат. А теперь представьте, что собеседник вместо этого говорит: „Я вижу, что ты расстроен. Расскажи подробнее, что случилось“. Чувствуете разницу? Это и есть активное слушание.

Активное слушание – это способ общения, при котором мы не просто молчим, пока другой говорит, а показываем ему, что мы его понимаем и принимаем его чувства. Давайте разберём основные приёмы активного слушания».

Ведущий записывает на флипчарте:

1. Кивание и междометия: «угу», «да-да», кивок головой – показывают, что вы внимательны и слушаете.

2. «Эхо»: повторение последних слов собеседника. Например: «Я очень зол на Петю!» – «Ты очень зол на Петю...». Это побуждает собеседника продолжать говорить.

3. Уточняющие вопросы: «Что именно тебя расстроило?», «Как это произошло?». Они показывают вашу заинтересованность и помогают лучше понять ситуацию.

4. Перефразирование: передача смысла сказанного своими словами. «Если я правильно понял, ты считаешь, что с тобой поступили несправедливо?» Это помогает избежать недопонимания.

5. Отражение чувств: называние эмоции собеседника. «Похоже, тебя это очень обидело», «Ты выглядишь расстроенным». Когда мы называем чувство, его интенсивность снижается.

Чего НЕ делать, когда вы слушаете:

- Давать советы, когда вас об этом не просят.
- Оценивать и критиковать: «Ты неправ», «Зря ты так».
- Перебивать и рассказывать свою историю: «А вот у меня...».
- Обесценивать чувства: «Не переживай, это ерунда».

Ведущий: «Активное слушание – это настоящий супер-навык. Когда человек видит, что его действительно слышат и понимают, его гнев и напряжение уходят. Сейчас мы потренируемся применять эти приёмы на практике».

Упражнение 3. Отработка навыков активного слушания «Пойми меня»

Цель: практическое освоение приёмов активного слушания, развитие эмпатии и навыков понимания другого человека.

Задачи:

- отработать приёмы активного слушания в безопасной обстановке;
- развить способность точно распознавать и отражать чувства собеседника;
- получить обратную связь о качестве своего слушания.

Инструкция: «Сейчас мы потренируемся применять приёмы активного слушания. Для этого разбейтесь на тройки. В каждой тройке распределите роли: Говорящий, Слушающий и Наблюдатель.

Ситуация для Говорящего: в течение 2-3 минут расскажите о какой-то реальной или вымышленной ситуации, которая вызвала у вас раздражение или обиду. Можно вспомнить случай из дневника эмоций.

Задача Слушающего: использовать приёмы активного слушания – кивание, уточняющие вопросы, перефразирование, отражение чувств. Не давать советов и не оценивать! Ваша цель – не решить проблему, а показать, что вы слышите и понимаете собеседника.

Задача Наблюдателя: следить за тем, какие приёмы использует Слушающий. Можно записывать, чтобы не забыть. Отмечайте, что получается хорошо, а что можно улучшить.

Через 3 минуты меняемся ролями, чтобы каждый побывал во всех трёх ролях. В конце Наблюдатель даёт обратную связь Слушающему».

Участники работают в тройках.

Обсуждение после упражнения:

- Что было самым сложным в роли Слушающего?
- Что вы чувствовали в роли Говорящего, когда вас действительно внимательно слушали?
- Какие приёмы показались вам самыми эффективными?

Ведущий: «Вы сейчас на практике почувствовали, как меняется состояние человека, когда его слушают. Активное слушание снижает напряжение и агрессию, потому что собеседник перестаёт защищаться. Но давайте теперь посмотрим с другой

стороны: что, наоборот, мешает нам понимать друг друга и часто приводит к конфликтам».

Упражнение 4. «Барьеры в общении»

Цель: осознание факторов, препятствующих эффективному общению и способствующих возникновению конфликтов.

Задачи:

- выявить типичные ошибки в общении, ведущие к непониманию и агрессии;
- развить навык самоанализа собственного коммуникативного поведения;
- закрепить понимание важности уважительного общения.

Инструкция: «Мы учимся правильному общению. Но давайте честно посмотрим на то, что мешает нам понимать друг друга. Я буду зачитывать фразы, а вы хлопком отмечайте те, которые, по вашему мнению, являются барьерами в общении – то есть мешают понять друг друга и разрушают разговор».

Ведущий зачитывает список фраз, участники хлопают на «барьерах». После каждого хлопка ведущий останавливается для краткого обсуждения.

Список фраз:

1. «Я тебя понимаю». (Хорошая фраза, не барьер)
2. «Не переживай, ерунда это всё». (Барьер – обесценивание чувств)
3. «Что именно тебя расстроило?» (Активное слушание, не барьер)
4. «Ты сам виноват, нечего было...» (Барьер – обвинение, критика)
5. «Если я правильно понял, ты хочешь сказать, что...» (Перефразирование, не барьер)
6. «Прекрати истерику!» (Барьер – приказ, обесценивание)
7. «Я вижу, что ты злишься». (Отражение чувств, не барьер)
8. «А вот я бы на твоём месте...» (Барьер – непрошенный совет)
9. «Угу... да... продолжай». (Поддержка, не барьер)
10. «Ты всегда так реагируешь!» (Барьер – обобщение, навешивание ярлыков)

Обсуждение после упражнения:

- Какие из этих барьеров вы чаще всего используете сами?
- Какие барьеры чаще всего применяют по отношению к вам?
- Как вы себя чувствуете, когда слышите такие фразы?

Ведущий: «Посмотрите: многие из этих фраз мы говорим автоматически, не задумываясь. Но каждая из них может ранить или разозлить собеседника. Если мы научимся отслеживать эти барьеры и заменять их на приёмы активного слушания, наши отношения с людьми станут гораздо теплее и спокойнее».

Упражнение 5. Завершающая рефлексия «Связующая нить»

Цель: осмысление полученного опыта, вербализация главных выводов занятия, создание чувства общности.

Задачи:

- помочь участникам сформулировать главные выводы занятия;
- укрепить групповую сплочённость.

Инструкция: «Давайте встанем в круг. У меня в руках клубок ниток. Сейчас я буду передавать его любому участнику, оставляя нитку у себя в руке. Тот, кому я передаю клубок, должен сказать: „Сегодня я понял, что в общении важно...“ или „Самым ценным для меня сегодня было...“. Затем этот участник, оставляя нитку у себя, передаёт клубок дальше – любому, кому захочет. Посмотрим, что у нас получится».

Участники выполняют упражнение, в результате образуется «паутина», связывающая всех участников.

Ведущий: «Посмотрите, эта нить нас всех связала. Она похожа на те невидимые связи, которые возникают между людьми, когда они слушают и понимают друг друга. Когда мы общаемся конструктивно – мы связываемся. Когда используем барьеры – рвём эти связи. Давайте аккуратно положим нашу паутину на пол и запомним этот образ. Пусть он напоминает нам о том, как важно слушать и слышать друг друга».

Ритуал прощания «Подари улыбку»

Ведущий: «Наше занятие подходит к концу. Давайте встанем в круг, повернёмся к соседу справа, посмотрим ему в глаза и просто улыбнёмся. Подарим друг другу улыбку без слов. Спасибо за работу! До встречи на следующем занятии, где мы поговорим о конфликтах и способах их решения!»

Занятие 6. Конфликты и стратегии поведения в них

Цель: формирование у подростков представления о конфликте как о нормальной части межличностных отношений и обучение конструктивным стратегиям поведения в конфликтных ситуациях.

Задачи:

- актуализировать тему конфликтов и создать рабочий настрой;
- снять напряжение и дать возможность безопасно выразить конкурентные импульсы;
- сформировать общее понятийное поле и понимание многогранности конфликта;

- познакомить участников с пятью основными стратегиями поведения в конфликте;
- помочь участникам определить свои типичные способы реагирования в конфликте;
- отработать навыки применения различных стратегий поведения в моделируемой конфликтной ситуации;
- снять напряжение после интенсивной работы и восстановить внутреннее равновесие;
- осмыслить полученный опыт и сформулировать личные выводы.

Материалы и оборудование: флипчарт, цветные маркеры, бланки опросника К. Томаса (упрощённый вариант, по количеству участников), ручки, ключи для подсчёта результатов, спокойная музыка, коврики.

Ход занятия:

Ритуал приветствия «Мой конфликт вчера»

Ведущий: «Добрый день, ребята! Рад вас видеть. Тема сегодняшнего занятия – конфликты. У каждого из нас почти каждый день случаются маленькие разногласия или споры. Конфликты – это нормальная часть жизни. Давайте по кругу поделимся одним маленьким конфликтом или спорной ситуацией, которая произошла с вами за последние дни. Можно совсем коротко: с кем? из-за чего? И главное – как вы из него вышли? Если не хотите говорить о реальной ситуации, можно придумать что-то похожее. Начнём с меня...»

Ведущий первым приводит пример, затем участники по кругу делятся своими историями.

Ведущий: «Спасибо, что поделились. Я вижу, что конфликты у всех разные: с родителями, с друзьями, с учителями. И способы выхода из них тоже разные. Сегодня мы разберёмся, какие вообще бывают способы поведения в конфликте и как выбирать самый подходящий. Но сначала давайте немного подвигаемся и выпустим пар».

Упражнение 1. Разминка «Толкалки»

Цель: снятие напряжения, отреагирование подавленной агрессии в безопасной игровой форме, подготовка к работе с конфликтными ситуациями.

Задачи:

- снять мышечные зажимы в плечевом поясе и руках;
- дать возможность безопасно выразить конкурентные импульсы;
- повысить энергетический тонус группы.

Инструкция: «Разбейтесь на пары. Встаньте друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Вытяните руки вперёд и соедините ладони с ладонями партнёра. Ваша задача – столкнуть партнёра с места, толкая его в ладони. Но есть важное правило: толкать можно только в ладони, нельзя хватать за руки или другие части тела. Побеждает тот, кто заставит партнёра сдвинуться с места хотя бы на шаг. Начали!»

Участники выполняют упражнение в течение 1 минуты, затем меняются партнёрами. Можно провести 2-3 раунда.

Обсуждение после упражнения:

- Какие чувства вы испытывали во время игры?
- Что помогало побеждать? Что мешало?
- Похоже ли это на то, что происходит в реальном конфликте?

Ведущий: «Интересно, правда? Кто-то сразу идёт в наступление, кто-то уступает, кто-то пытается договориться даже в такой простой игре. Это подводит нас к главной теме сегодняшнего занятия».

Упражнение 2. Мозговой штурм «Что такое конфликт?»

Цель: актуализация субъективных представлений о конфликте, формирование общего понятийного поля.

Задачи:

- выявить, какой смысл участники вкладывают в слово «конфликт»;
- создать рабочее определение конфликта;
- показать многогранность этого явления.

Инструкция: «Мы часто говорим „конфликт“, „конфликтная ситуация“. А что это вообще такое? Давайте устроим мозговой штурм. Каждый по очереди называет одно слово или короткую фразу, которая ассоциируется у него со словом „конфликт“. Я буду записывать всё на доске. Не критикуем, не спорим – принимаем все варианты».

Ведущий записывает ассоциации на флипчарте.

Ведущий: «Посмотрите, сколько разных смыслов. Конфликт – это и ссора, и борьба, и непонимание, и возможность что-то изменить. В психологии конфликт определяют как столкновение противоположных интересов, целей или взглядов. И это нормально! Плохо не то, что конфликты возникают, а то, что мы часто не умеем их конструктивно решать. Сейчас я расскажу вам, какие вообще бывают способы поведения в конфликте».

Мини-лекция «Стили поведения в конфликте» (по К. Томасу)

Цель: знакомство с типологией стратегий поведения в конфликтной ситуации, формирование представления о вариативности поведения.

Содержание лекции (тезисы для ведущего):

Ведущий: «Психолог Кеннет Томас выделил пять основных способов поведения в конфликте. Они зависят от того, насколько человек заботится о своих интересах и насколько – об интересах другого. Давайте разберём их. Представьте себе животных – так будет легче запомнить».

Ведущий рисует на флипчарте схему с осями «Внимание к своим интересам» и «Внимание к интересам другого» и вписывает в неё пять стратегий.

1. Соперничество – «Акула».

Высокая забота о себе, низкая – о другом. Человек стремится настоять на своём любой ценой, победить. Девиз: «Чтобы я победил, ты должен проиграть». Уместно, когда нужно быстро принять решение в экстренной ситуации или отстоять действительно важные ценности. Но портит отношения с людьми.

2. Приспособление – «Плюшевый мишка».

Низкая забота о себе, высокая – о другом. Человек уступает, сглаживает углы, жертвует своими интересами ради сохранения мира. Девиз: «Ладно, пусть будет по-твоему, только не ссорься». Уместно, когда отношения важнее результата или когда вы понимаете, что неправы. Но если уступать всегда, можно потерять уважение к себе.

3. Избегание – «Черепашка».

Низкая забота и о себе, и о другом. Человек уходит от конфликта, откладывает решение, надеется, что всё само как-нибудь рассосётся. Девиз: «Я не здесь, я в домике». Уместно, когда конфликт неважен или когда нужно время, чтобы успокоиться и собраться с мыслями. Но проблема не решается и может накапливаться.

4. Компромисс – «Лиса».

Средние показатели по обеим осям. Частичное удовлетворение интересов обеих сторон через взаимные уступки. Девиз: «Ты мне – я тебе, давай договоримся побыстрому». Эффективно, когда нужно быстрое решение. Но часто остаётся осадок неудовлетворённости, потому что обе стороны получили не всё, что хотели.

5. Сотрудничество – «Сова».

Высокая забота и о себе, и о другом. Поиск решения, которое полностью удовлетворит интересы обеих сторон. Девиз: «Давай вместе найдём решение, от которого мы оба выиграем». Самый сложный, но и самый эффективный способ для сохранения отношений. Требуется времени и желания понять друг друга.

Ведущий: «Важно понять: нет одной „правильной“ стратегии на все случаи жизни. Успешный человек умеет гибко выбирать способ поведения в зависимости от ситуации. В опасной ситуации лучше убежать – сработает избегание. С близким

человеком лучше искать сотрудничество. А когда на вас нападают – возможно, нужно проявить соперничество и защитить себя. Сейчас мы попробуем узнать, какая стратегия ближе лично вам».

Упражнение 3. «Кто я в конфликте?»

Цель: осознание участниками своих доминирующих стратегий поведения в конфликте, развитие навыков самоанализа.

Задачи:

- помочь участникам определить свои типичные способы реагирования в конфликте;
- показать, что у каждого есть предпочитаемые стратегии;
- создать мотивацию к расширению поведенческого репертуара.

Инструкция: «Мы познакомились с пятью стратегиями. Сейчас я раздам вам небольшие опросники, которые помогут определить, какой стиль поведения в конфликте вы используете чаще всего. Это не тест на „хорошо-плохо“, а способ лучше узнать себя. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Отвечайте честно, долго не задумывайтесь. На работу – 7 минут».

Ведущий раздает бланки упрощенного опросника К. Томаса. Участники заполняют опросник, затем подсчитывают результаты с помощью ключа.

Обсуждение после упражнения:

- Узнали ли вы себя в результатах? Согласны ли вы с тем, что получилось?
- Какая стратегия у вас оказалась ведущей?
- Какой стратегии вам, как кажется, не хватает? Какой хотели бы научиться?

Ведущий: «Помните: нет плохих или хороших стратегий. У каждого из нас есть свой привычный стиль. Но наша задача – научиться выбирать стратегию осознанно, а не действовать на автомате. Сейчас мы попробуем применить наши знания на практике».

Упражнение 4. Ролевая игра «Конфликтная ситуация»

Цель: отработка навыков применения различных стратегий поведения в моделируемой конфликтной ситуации, развитие гибкости поведения.

Задачи:

- применить теоретические знания на практике;
- отработать навыки активного слушания и поиска совместного решения;
- получить опыт конструктивного разрешения конфликта.

Ведущий: «Сейчас мы разыграем типичную для подростков конфликтную ситуацию. Я расскажу вам суть, затем распределим роли и попробуем найти разные способы решения».

Ситуация:

«Два друга, назовём их Саша и Миша. Саша взял у Миши наушники без спроса и потерял их. Миша требует вернуть такие же или отдать деньги. Саша говорит: „Да ладно тебе, они дешёвые были, не парься“. Между ними вспыхивает ссора».

Распределение ролей:

- Саша
- Миша
- Наблюдатели (остальные участники)

Задание для первой пары игроков: попробуйте разрешить конфликт так, как вы обычно это делаете в жизни. Наблюдатели фиксируют, какие стратегии используют участники.

Участники разыгрывают ситуацию.

Обсуждение после первого проигрывания:

- Какие стратегии мы увидели? (Скорее всего, соперничество и избегание/приспособление)
- Кто в итоге «победил»?
- Сохранились ли отношения между Сашей и Мишей?

Ведущий: «А теперь давайте попробуем разыграть эту же ситуацию по-другому. Теперь Саша и Миша будут стараться найти компромисс или сотрудничество. Саша, ты понимаешь, что виноват. Миша, ты хочешь сохранить дружбу. Что вы можете предложить друг другу? Подумайте 1 минуту».

Второй состав игроков (или те же, но с новой установкой) разыгрывает ситуацию с целью достижения компромисса или сотрудничества.

Общее обсуждение:

- В чём разница между первым и вторым вариантом?
- Что чувствовали участники в разных ролях?
- Какое решение оказалось лучшим для обоих?
- Сложно ли было договариваться?

Ведущий: «Видите, насколько по-разному может закончиться один и тот же конфликт в зависимости от выбранной стратегии? Когда обе стороны готовы услышать друг друга и искать общее решение, конфликт может даже укрепить отношения, а не разрушить их».

Упражнение 5. Релаксация «Облако»

Цель: снятие напряжения после интенсивной работы с конфликтными ситуациями, возвращение в спокойное состояние.

Задачи:

- снизить эмоциональный накал после ролевой игры;
- восстановить внутреннее равновесие;
- закрепить навык визуализации как способа саморегуляции.

Инструкция: «Мы хорошо поработали, разобрали сложные ситуации. А теперь время расслабиться и отпустить напряжение. Сядьте удобно, закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Представьте себе голубое небо. По небу медленно плывёт лёгкое белое облако. Оно мягкое и пушистое, как вата. Представьте, что вы ложитесь на это облако... Оно нежно обнимает вас, принимает форму вашего тела. Вам тепло, спокойно, абсолютно безопасно. Облако медленно плывёт по небу, и с высоты вы смотрите на землю, на все свои проблемы и конфликты – они кажутся такими маленькими и незначительными... Насладитесь этим полётом, этим чувством лёгкости и покоя... А теперь, когда я сосчитаю до трёх, вы медленно вернётесь в комнату, но сохраните внутри это ощущение спокойствия. Раз... два... три... Открывайте глаза».

Ведущий: «Как вы себя чувствуете? Это упражнение тоже можно использовать в жизни: когда вы чувствуете, что конфликт захлёстывает вас, представьте на минуту это облако – и вам станет легче».

Упражнение 6. Завершающая рефлексия «Я сегодня понял...»

Цель: осмысление полученного на занятии опыта, закрепление главных выводов, развитие навыков рефлексии.

Задачи:

- помочь участникам сформулировать личные выводы по итогам занятия;
- получить обратную связь о том, что было наиболее ценным;
- завершить занятие на осознанной ноте.

Инструкция: «Наше занятие подходит к концу. Давайте по кругу закончим одно из предложений, которое вам ближе:

- „Сегодня я понял(а), что в конфликте важно...“
- „Я узнал(а), что мой любимый стиль поведения в конфликте – это...“
- „В следующем конфликте я хочу попробовать...“»

Участники по кругу делятся своими мыслями.

Ведущий: «Спасибо! Вы сегодня отлично работали. Помните: конфликты – это не катастрофа, а возможность научиться лучше понимать себя и других. Главное –

выбирать свою стратегию осознанно и помнить, что отношения с людьми часто важнее, чем победа в споре».

Ритуал прощания «Пожелание»

Ведущий: «Давайте встанем в круг. Сейчас каждый по очереди повернется к соседу справа и скажет короткое пожелание, связанное с темой сегодняшнего занятия. Например: „Я желаю тебе находить компромиссы“ или „Лёгких тебе разговоров“. Начинаем».

Участники выполняют ритуал.

Ведущий: «Спасибо всем за работу! До встречи на следующем занятии, где мы будем говорить о чём-то очень важном – о принятии себя и других!»

Занятие 7. Принятие себя и других. Работа с самооценкой

Цель: формирование у подростков позитивного самоотношения, повышение самооценки и развитие способности к принятию других людей как факторов, снижающих вероятность агрессивного поведения.

Задачи:

- создать позитивный настрой на занятие и актуализировать тему самооценки;
- помочь участникам увидеть сходство между собой и другими, создать атмосферу единства;
- помочь участникам осознать и вербализовать свои сильные стороны и ресурсы;
- развить навык позитивной коммуникации через искренние комплименты и получение обратной связи от группы;
- сформировать позитивный образ «Я» через творческое самовыражение;
- развить эмпатию и осознать общность с другими людьми;
- закрепить позитивное самоотношение и создать внутренний ресурсный образ;
- осмыслить полученный опыт в доверительной атмосфере.

Материалы и оборудование: листы бумаги формата А4, ручки, стул в центр круга, цветные карандаши, фломастеры или краски, спокойная музыка, коврики, свеча в безопасном подсвечнике или гирлянда на батарейках.

Ход занятия:

Ритуал приветствия «Я ценю в себе...»

Ведущий: «Добрый день, ребята! Я очень рад вас видеть. На прошлых занятиях мы говорили о конфликтах, о том, как мы общаемся с другими людьми. Но сегодня у нас особенная тема – мы будем говорить о том, как мы относимся к самим себе. Это очень важно, потому что часто агрессия – это маска, за которой прячется неуверенность

в себе. И начать я предлагаю с важной практики. Сейчас каждый по кругу назовёт своё имя и закончит предложение: „Я ценю в себе...“. Это может быть любое качество, умение, привычка – что-то, что вам в себе действительно нравится. Например: „Я ценю в себе умение слушать других“ или „Я ценю в себе свою настойчивость“. Я начну с себя...»

Ведущий первым приводит пример, затем участники по кругу выполняют упражнение.

Ведущий: «Спасибо! Я слышал много прекрасных качеств. Иногда нам трудно говорить о своих достоинствах, но это очень важный навык – замечать хорошее в себе. Сегодня мы будем этому учиться. А для начала давайте немного подвигаемся».

Упражнение 1. Разминка «Поменяйтесь местами те, кто...»

Цель: активизация участников, снятие напряжения, создание условий для осознания общности с другими членами группы.

Задачи:

- повысить энергетический тонус группы;
- помочь участникам увидеть сходство между собой и другими;
- создать атмосферу единства и принятия.

Инструкция: «Сейчас мы немного подвигаемся. Я буду называть разные качества, состояния или факты. Те, к кому это относится, должны быстро встать и поменяться местами с кем-то другим, к кому это тоже относится. Кто остался без места – становится ведущим и называет следующее условие. Итак, поменяйтесь местами те, кто...»

Варианты утверждений:

- ...сегодня утром пил чай или кофе
- ...любит сладкое
- ...иногда злится на себя
- ...считает себя добрым человеком
- ...стесняется знакомиться с новыми людьми
- ...доволен собой сегодня
- ...иногда говорит себе «я молодец»
- ...хочет научиться больше себя ценить

Упражнение проводится в течение 3-4 минут.

Ведущий: «Посмотрите, сколько у нас общего! Мы часто думаем, что мы одни такие, что только у нас есть какие-то проблемы или особенности. Но на самом деле нас многое объединяет. И это здорово».

Мини-лекция «Что такое самооценка и от чего она зависит»

Цель: формирование научного представления о феномене самооценки, её структуре, функциях и факторах, влияющих на её формирование.

Содержание лекции (тезисы для ведущего):

Ведущий: «Ребята, мы часто слышим слова „самооценка“, „уверенность в себе“. Но что это такое на самом деле? Давайте разберёмся.

1. Что такое самооценка?

Самооценка – это то, как мы сами себя оцениваем, наше отношение к себе. Это не врождённое качество, оно формируется в течение всей жизни. Самооценку можно сравнить с внутренним компасом, который влияет на все наши поступки и отношения с людьми.

2. Из чего складывается самооценка?

- Из наших успехов и достижений. Когда у нас что-то получается, самооценка растёт.
- Из отношения значимых людей – родителей, друзей, учителей. Если нас хвалят и поддерживают, мы ценим себя выше.
- Из сравнения себя с другими. Здесь важно сравнивать себя не с другими, а с самим собой вчерашним.
- Из наших собственных мыслей о себе. То, что мы сами себе говорим, сильно влияет на самооценку.

3. Виды самооценки:

- Адекватная: человек реально видит свои плюсы и минусы, принимает себя, ставит достижимые цели. Это самый здоровый вариант.
- Заниженная: человек не верит в себя, боится неудач, болезненно реагирует на критику, часто тревожен. Может проявляться в агрессии – как защита: „Я нападу первым, чтобы не ранили меня“.
- Завышенная: человек переоценивает себя, ставит себя выше других, требует восхищения. Тоже может провоцировать агрессию, когда реальность не подтверждает его ожиданий.

4. Самооценка и агрессия – есть ли связь?

Часто агрессивное поведение – это маска, за которой прячется низкая самооценка и неуверенность в себе. Человек нападает первым, чтобы защититься. Или, наоборот, завышенная самооценка приводит к презрению к другим и агрессии, если они „недостаточно хороши“. Поэтому работа над самооценкой – это важная часть работы с агрессией».

Ведущий: «А теперь давайте перейдём к практическим упражнениям и начнём с самого важного – с поиска наших сильных сторон».

Упражнение 2. «Мои сильные стороны»

Цель: осознание и вербализация своих позитивных качеств, повышение самооценки, формирование позитивного образа «Я».

Задачи:

- помочь участникам увидеть свои ресурсы и достоинства;
- развить навык позитивного самопредъявления;
- создать условия для получения поддержки от группы.

Инструкция: «Мы часто фокусируемся на своих недостатках и забываем о том, что у каждого из нас есть множество сильных сторон. Сейчас каждый получит лист бумаги. Ваша задача за 5 минут написать список своих сильных сторон – всё, что вы в себе цените, что умеете, что помогает вам в жизни. Это могут быть качества характера, способности, умения, интересы. Пишите всё, что приходит в голову, не скромничайте!»

Участники выполняют индивидуальную работу.

Инструкция: «А теперь – по желанию – зачитайте свой список группе. После того как вы прочитаете, группа может добавить то, что она видит в вас ценного, чего, может быть, нет в вашем списке. Это будет наш подарок вам».

Желающие зачитывают свои списки, группа дополняет их. Ведущий следит за тем, чтобы дополнения были искренними и позитивными.

Обсуждение:

- Легко ли было писать о своих сильных сторонах?
- Что вы чувствовали, когда слушали дополнения от группы?
- Было ли что-то в дополнениях от группы, что вас удивило?

Ведущий: «Замечательно! Посмотрите, сколько у каждого из вас сильных сторон. Мы часто не замечаем их, думая, что это что-то обычное. Но для других людей эти качества могут быть очень ценными».

Упражнение 3. «Комплимент»

Цель: развитие навыков позитивной коммуникации, создание атмосферы принятия, повышение самооценки участников через получение комплиментов от группы.

Задачи:

- отработать умение делать искренние комплименты;
- создать опыт получения позитивной обратной связи;
- укрепить групповую сплочённость.

Инструкция: «Сейчас мы сделаем очень приятное упражнение. Один из участников по желанию выходит в центр круга и садится на стул. Все остальные по очереди говорят ему комплименты. Это должны быть искренние слова о том, что вы цените в этом человеке, что вам в нём нравится. Не про внешность – если только это не часть образа, – а про личные качества, поступки, манеру общения. У того, кто сидит в центре, есть только одно право: слушать и принимать. Не нужно отвечать, оправдываться или говорить „да ну что ты“. Просто впитывайте эти слова, как солнечный свет».

Ведущий следит за временем и за тем, чтобы комплименты были искренними. За один раз в центр выходят 2-3 желающих.

Обсуждение после упражнения:

- Что вы чувствовали, когда слушали комплименты?
- Было ли что-то неожиданное для вас?
- Что вы чувствовали, когда сами говорили комплименты другим?
- Легко ли было говорить искренне?

Ведущий: «Удивительно, правда? Мы редко слышим, что в нас ценят другие. А ведь у каждого из нас есть то, за что нас можно любить и уважать. И сейчас мы попробуем это изобразить».

Упражнение 4. Арт-терапевтическая техника «Мой портрет в лучах солнца»

Цель: формирование позитивного образа «Я», осознание своих ресурсов и достоинств, закрепление позитивного самоотношения.

Задачи:

- визуализировать и закрепить позитивное представление о себе;
- создать материальный «якорь» позитивного самоотношения;
- развить творческое самовыражение.

Инструкция: «Сейчас мы будем рисовать. Каждый получает лист бумаги. В центре листа нарисуйте большое солнце. В середине солнца напишите крупно „Я“ или можете нарисовать себя схематично. А теперь от солнца в разные стороны нарисуйте лучи. На каждом луче напишите свой ответ на вопрос: „За что меня можно любить?“, „Что во мне хорошего?“. Это могут быть качества, умения, поступки – всё, что вы цените в себе. Чем больше лучей, тем лучше! Рисуйте, пишите, используйте цвета – дайте волю фантазии. На работу – 15 минут».

Участники выполняют творческую работу под спокойную музыку.

Инструкция: «А теперь, если кто-то хочет, покажите свой рисунок группе и расскажите о нескольких лучах вашего солнца. Это ваше личное солнце. Когда вам

будет трудно, когда вы будете сомневаться в себе, вспомните о нём – оно всегда с вами».

Желающие показывают свои рисунки и делятся мыслями.

Ведущий: «Какие прекрасные, яркие, тёплые солнышки у вас получились! Сохраните эти рисунки. Они будут напоминать вам о том, сколько в вас света и хорошего».

Упражнение 5. «Чем мы похожи»

Цель: развитие эмпатии, осознание общности с другими людьми, снижение чувства изоляции и враждебности.

Задачи:

- помочь участникам увидеть сходство между собой и другими;
- развить навык поиска общих интересов и качеств;
- укрепить групповую сплочённость.

Инструкция: «Мы много говорили о принятии себя. Но не менее важно уметь принимать других. Часто мы видим только различия, а не сходство. Сейчас я предлагаю найти то, что нас объединяет. Разбейтесь на пары с тем человеком, с которым вы меньше всего общались или который кажется вам самым непохожим на вас. Ваша задача за 5 минут найти как можно больше общих черт, интересов, качеств – всего, что вас объединяет. Это могут быть любые мелочи: любимый цвет, жанр фильмов, отношение к чему-то, привычки, увлечения. Потом каждая пара представит нам свой список».

Участники работают в парах, затем представляют свои находки группе.

Обсуждение:

- Удивило ли вас, сколько общего вы нашли с человеком, который казался непохожим на вас?
- Легко ли было искать общее?
- Меняется ли отношение к человеку, когда вы находите с ним общие черты?

Ведущий: «Это очень важный вывод: за любыми различиями всегда можно найти что-то общее. Когда мы ищем сходство, а не различия, мир становится гораздо дружелюбнее».

Упражнение 6. Релаксация «Сосуд самооценности»

Цель: закрепление позитивного самоотношения, создание внутреннего ресурсного образа, снятие напряжения.

Задачи:

- интегрировать полученный на занятии опыт;

- создать метафору наполнения самооценки;
- завершить занятие на спокойной и ресурсной ноте.

Инструкция: «Сядьте удобно, закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Представьте перед собой красивый прозрачный сосуд. Это сосуд вашей самооценки – того, насколько вы сами себя цените и любите. Посмотрите, насколько он наполнен сейчас. Может быть, он полон до краёв, а может, в нём пока немного... Это нормально.

А теперь представьте, что всё хорошее, что вы сегодня о себе слышали, все комплименты, все ваши сильные стороны, все лучи вашего солнца – это тёплый золотистый свет. Этот свет начинает мягко стекаться в ваш сосуд, наполняя его. С каждой секундой сосуд наполняется всё больше – теплом, светом, уверенностью. Почувствуйте, как внутри разливается приятное тепло, спокойствие, гордость за себя.

Вы – ценны. Вы – важны. Вы – уникальны. Запомните это ощущение наполненности. Теперь этот сосуд всегда с вами. В трудную минуту вы можете мысленно вернуться к нему и добавить ещё немного золотого света.

А теперь, когда я сосчитаю до трёх, вы медленно вернётесь в комнату, но сохраните внутри себя это чувство ценности и тепла. Раз... два... три... Открывайте глаза, потянитесь».

Упражнение 7. Завершающая рефлексия «Свеча»

Цель: осмысление полученного опыта, создание доверительной атмосферы, развитие навыков эмпатии и рефлексии.

Задачи:

- помочь участникам вербализовать свои чувства и открытия;
- создать условия для глубокой и искренней обратной связи;
- укрепить эмоциональные связи в группе.

Инструкция: «Наше занятие подходит к концу. Давайте встанем в круг. Я зажгу эту свечу. Сейчас мы будем передавать её по кругу. Тот, у кого в руках свеча, может сказать всё, что хочет, о сегодняшнем занятии, о себе, о группе. Остальные – молча слушают, не перебивают, не комментируют. Когда свеча вернётся ко мне, мы её погасим или оставим гореть как символ нашего тепла. Я начну...»

Ведущий первым делится своими впечатлениями, затем передаёт свечу дальше.

Ритуал прощания «Обнимашки»

Ведущий: «Сегодня был очень тёплый и важный день. Мы говорили о том, какие мы ценные и уникальные. Я предлагаю завершить нашу встречу тем, что мы подарим друг другу объятия. Это не обязательно, только по желанию. Если не хотите – можете

просто пожать руку или улыбнуться. Спасибо вам за сегодня! До встречи на последнем, заключительном занятии!»

Занятие 8. Заключительное. Закрепление результатов и прощание

Цель: подведение итогов программы, закрепление достигнутых результатов, создание позитивного эмоционального завершения групповой работы и мотивации к дальнейшему самостоятельному применению полученных навыков.

Задачи:

- актуализировать опыт участия в программе и сопоставить первоначальные ожидания с реальными результатами;
- снять напряжение и создать позитивный эмоциональный фон перед итоговой рефлексией;
- дать каждому участнику конструктивную обратную связь от группы и создать ресурсное послание на будущее;
- визуализировать и закрепить общие результаты работы группы;
- осмыслить личный опыт участия в программе и вербализовать произошедшие изменения;
- провести итоговую диагностику для оценки эффективности программы;
- эмоционально завершить программу, выразить благодарность друг другу и создать тёплый, запоминающийся финал.

Материалы и оборудование: весёлая ритмичная музыка, стул в центр круга, большой лист ватмана, цветные карандаши, фломастеры, краски, кисти, старые журналы для вырезания, ножницы, клей-карандаш, бланки итоговой диагностики (по количеству участников), бланки анкет обратной связи, ручки, символический предмет для передачи, сертификаты участников (по количеству человек), индивидуальные открытки с пожеланиями от ведущего, свеча в безопасном подсвечнике, спокойная фоновая музыка.

Ход занятия:

Ритуал приветствия «Мои ожидания и реальность»

Ведущий: «Добрый день, дорогие ребята! Вот и настало наше последнее, восьмое занятие. Мы прошли с вами большой и важный путь. Помните ли вы самый первый день, когда мы только встретились? Давайте вспомним. Сейчас каждый по кругу закончит два предложения:

1. „На первое занятие я приходил(а) с мыслью...“
2. „Сейчас, на последнем занятии, я чувствую...“

Я начну с себя. На первое занятие я приходила с мыслью, что нам предстоит важная и интересная работа, и я немного волновалась. Сейчас, на последнем занятии, я чувствую гордость за каждого из вас и благодарность за нашу совместную работу».

Участники по кругу делятся своими мыслями.

Ведущий: «Спасибо! Я слышу, что у многих ожидания оправдались, а чувства сейчас – самые разные: от радости до лёгкой грусти. Это нормально, когда заканчивается что-то важное. Но у нас ещё целое занятие впереди, и я предлагаю провести его ярко и тепло. А начнём мы, как всегда, с движения!»

Упражнение 1. Разминка «Паровозик»

Цель: снятие напряжения, активизация участников, создание весёлой и раскрепощённой атмосферы перед серьёзной рефлексивной работой.

Задачи:

- повысить энергетический тонус группы;
- снять возможное напряжение перед подведением итогов;
- создать позитивный эмоциональный фон.

Инструкция: «Сейчас мы немного подвигаемся и повеселимся. Встаньте в круг. Я буду „паровозиком“ и начну двигаться внутри круга. Я буду подходить к кому-то из вас и говорить: „Я паровозик, поехали со мной!“. Тот, к кому я обратилась, цепляется за меня, и мы едем дальше вместе. Так мы постепенно соберём целый состав. Чем больше вагончиков, тем веселее. Главное – не расцепляться! Поехали!»

Упражнение длится 2-3 минуты под весёлую музыку. В итоге вся группа собирается в один большой «паровозик».

Ведущий: «Здорово! Вот такой мы стали командой. Посмотрите, как нас много и как мы держимся друг за друга. А теперь давайте перейдём к очень важному упражнению, которое поможет каждому из вас унести с собой что-то ценное от нашей группы».

Упражнение 2. «Чемодан в дорогу»

Цель: получение конструктивной обратной связи от участников группы, осознание своих сильных сторон и зон роста, создание ресурсного послания на будущее.

Задачи:

- дать каждому участнику обратную связь от группы о том, что в нём ценного и что ему стоит развивать;
- создать позитивный и поддерживающий опыт завершения программы;

– сформировать у каждого участника «ресурсный чемодан» для дальнейшей самостоятельной работы.

Инструкция: «Мы с вами много работали вместе, узнали друг друга. И сейчас я предлагаю сделать друг другу подарки – полезные „чемоданы в дорогу“. Ведь после сегодняшнего занятия каждый из вас пойдёт дальше, в свою обычную жизнь, но уже с новыми знаниями и навыками. И хорошо бы собрать каждому чемодан полезных вещей.

Как это работает. Один из вас выходит за дверь или отворачивается. Остальные участники обсуждают его и готовят ему „чемодан“. В этом чемодане две части:

1. Что в нём ценного? Какие качества этого человека помогали ему на занятиях, что в нём есть хорошего, сильного, ресурсного? Это мы кладем в чемодан.

2. Что ему стоит взять с собой в будущее? Над чем ещё можно поработать, что развивать, что может ему пригодиться в жизни? Это мы тоже кладем в чемодан, но как доброе пожелание.

Все формулировки должны быть доброжелательными, конструктивными, на языке поддержки, а не критики. Мы не обижаем, мы помогаем. После обсуждения участник возвращается, садится в центр, и группа по очереди дарит ему свои „подарки“».

Ведущий следит за доброжелательностью и конструктивностью обратной связи. На каждого участника отводится примерно 5 минут.

Обсуждение после завершения круга:

- Какие чувства вы испытывали, когда получали свой «чемодан»?
- Что было для вас неожиданным?
- Что из сказанного вы точно возьмёте с собой?

Ведущий: «Это был очень важный момент. Спасибо всем за искренность и теплоту. Запомните то, что вы сегодня услышали о себе. Это и есть ваш личный „чемодан“ – он всегда с вами».

Упражнение 3. Создание общего коллажа «Наши достижения»

Цель: визуализация и закрепление результатов работы группы, создание коллективного продукта, символизирующего общий путь и достижения.

Задачи:

- интегрировать индивидуальный опыт каждого в общий групповой результат;
- создать материальный символ завершения программы;
- развить навыки совместного творчества.

Инструкция: «Мы вместе прошли большой путь. Каждый из вас что-то открыл в себе, чему-то научился. Давайте создадим общий коллаж, который будет символизировать нашу работу и наши достижения. На этом большом листе ватмана мы вместе изобразим всё, что связано с нашими занятиями. Это могут быть:

- символы того, что вы узнали;
- образы ваших новых навыков;
- слова, которые стали для вас важными;
- рисунки ваших состояний;
- ваши имена;
- всё, что захотите!

Материалов много: краски, карандаши, журналы для вырезания, клей. Работаем все вместе, обсуждаем, творим одно общее пространство. Время – 20 минут».

В процессе создания коллажа ведущий включает спокойную фоновую музыку. Важно, чтобы каждый участник внёс свой вклад.

Обсуждение после завершения:

- Что мы видим на этом коллаже?
- Что он символизирует для вас?
- Что вы чувствуете, глядя на наш общий результат?

Ведущий: «Какой яркий и живой коллаж у нас получился! Это наша общая история. Мы можем сфотографировать его, чтобы у каждого осталась память о нашей работе».

Упражнение 4. Итоговое анкетирование

Цель: сбор данных для оценки эффективности программы, получение обратной связи от участников.

Задачи:

- провести повторную диагностику уровня агрессивности и связанных с ней показателей;
- получить качественную обратную связь о программе;
- собрать материал для аналитической части исследования.

Инструкция: «Ребята, для того чтобы мы могли оценить, насколько полезной и эффективной была наша программа, я попрошу вас заполнить итоговые анкеты и опросники. Это те же методики, которые вы заполняли в самом начале. Пожалуйста, отвечайте честно – так, как есть на самом деле. Это очень важно для меня и для исследования. Анонимность сохраняется. На работу – 15 минут».

Участники заполняют пакет диагностических методик.

Дополнительная анкета обратной связи:

После заполнения диагностических методик ведущий раздаёт короткую анкету обратной связи:

1. Что было самым полезным для тебя в программе?
2. Какое упражнение или занятие запомнилось больше всего?
3. Что изменилось в твоём поведении или отношении к себе?
4. Что бы ты хотел(а) изменить в программе?
5. Твои пожелания ведущему и группе.

Ведущий: «Спасибо, что заполнили анкеты. Ваше мнение очень важно для меня. А теперь давайте перейдём к самому главному – к разговору о том, что дала эта программа лично каждому из вас».

Упражнение 5. Рефлексия «Что мне дала программа?»

Цель: осмысление каждым участником своего личного опыта участия в программе, вербализация изменений, закрепление результатов.

Задачи:

- помочь участникам осознать и сформулировать личные изменения;
- создать условия для искреннего обмена опытом;
- завершить содержательную часть программы на глубокой рефлексивной ноте.

Инструкция: «Мы подходим к самому концу нашей программы. Давайте по кругу, передавая этот символический предмет, каждый скажет: „Эта программа дала мне...“ или „Я уйду отсюда с...“. Говорите от сердца, честно и открыто – столько, сколько захотите. Я начну...»

Ведущий первым делится своими чувствами и благодарит группу, затем передаёт предмет дальше.

Упражнение 6. Вручение сертификатов и пожеланий

Цель: официальное и эмоциональное завершение программы, создание памятного события, повышение самооценки участников через признание их достижений.

Задачи:

- создать торжественную и тёплую атмосферу завершения;
- подчеркнуть значимость пройденного пути;
- оставить у участников позитивные «якоря» на будущее.

Инструкция: «Дорогие ребята! Вы прошли всю программу, и я хочу официально вручить каждому из вас сертификат об участии. Но это не просто бумажка. Это символ того, что вы стали немного мудрее, сильнее, спокойнее. Вы научились лучше понимать

себя и других, управлять своими эмоциями и находить общий язык с окружающими. Я горжусь каждым из вас.

Кроме сертификата, я подготовила каждому небольшое письмо-пожелание – лично от меня. Надеюсь, эти слова будут согревать вас в трудные минуты и напоминать о том, какие вы замечательные».

Ведущий торжественно вручает каждому участнику сертификат и личное пожелание в виде красиво оформленной открытки или письма. Можно сделать общее фото на память.

Финальный ритуал прощания «Свеча благодарности»

Цель: эмоциональное завершение программы, выражение благодарности друг другу, создание тёплого и запоминающегося финала.

Задачи:

- дать возможность каждому высказать слова благодарности группе;
- создать атмосферу принятия и тепла;
- символически завершить групповой процесс.

Инструкция: «Давайте встанем в большой круг. Я зажгу эту свечу. Сейчас мы будем передавать её по кругу. Тот, у кого в руках свеча, может сказать слова благодарности кому-то конкретно или всей группе, может сказать что-то важное напоследок. Остальные слушают молча. Когда свеча обойдёт весь круг и вернётся ко мне, мы загадаем общее желание и задует её вместе».

Участники передают свечу по кругу, желающие говорят слова благодарности.

Ведущий: «А теперь давайте встанем плотнее, положим руки друг другу на плечи. Загадайте каждый своё самое сокровенное желание – связанное с нашими новыми умениями, с вашим будущим. И давайте вместе задует свечу. Раз, два, три!»

Все задувают свечу.

Ведущий: «Спасибо вам огромное за этот путь! Я желаю вам мира в душе, уверенности в себе и тёплых отношений с окружающими. Помните всё, чему мы научились. Помните, что вы – ценные и уникальные. До свидания!»

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования агрессивного поведения старших подростков после реализации программы

Таблица 4.1 – Результаты исследования уровня агрессивности А. Басса и А. Дарки после реализации программы

1 испытуемый		
1	2	3
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	25	низкий
Вербальная агрессия	45	средний
Косвенная агрессия	60	средний
Негативизм	35	средний
Раздражение	50	средний
Подозрительность	38	низкий
Обида	45	средний
Чувство вины	55	средний
Общий индекс агрессивности	43,2	низкий
Общий индекс враждебности личности	4,1	низкий
2 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	30	низкий
Вербальная агрессия	30	низкий
Косвенная агрессия	35	низкий
Негативизм	45	средний
Раздражение	30	низкий
Подозрительность	35	низкий
Обида	40	средний
Чувство вины	50	средний
Общий индекс агрессивности	29,0	низкий
Общий индекс враждебности личности	37,5	низкий
3 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	55	средний
Вербальная агрессия	40	средний
Косвенная агрессия	55	средний
Негативизм	50	средний
Раздражение	50	средний
Подозрительность	40	низкий
Обида	55	средний
Чувство вины	60	средний
Общий индекс агрессивности	48,5	низкий

Продолжение таблицы 4.1

Общий индекс враждебности личности	47,5	низкий
4 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	45	средний
Вербальная агрессия	48	средний
Косвенная агрессия	45	средний
Негативизм	55	средний
Раздражение	45	средний
Подозрительность	38	низкий
Обида	50	средний
Чувство вины	58	средний
Общий индекс агрессивности	42,6	низкий
Общий индекс враждебности личности	44,0	низкий
5 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	65	средний
Вербальная агрессия	60	средний
Косвенная агрессия	62	средний
Негативизм	70	средний
Раздражение	50	средний
Подозрительность	55	средний
Обида	65	средний
Чувство вины	40	средний
Общий индекс агрессивности	59,0	низкий
Общий индекс враждебности личности	60,0	низкий
6 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	10	низкий
Вербальная агрессия	15	низкий
Косвенная агрессия	35	низкий
Негативизм	45	средний
Раздражение	30	низкий
Подозрительность	30	низкий
Обида	35	низкий
Чувство вины	45	средний
Общий индекс агрессивности	19,0	низкий
Общий индекс враждебности личности	32,5	низкий
7 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	38	низкий
Вербальная агрессия	22	низкий
Косвенная агрессия	35	низкий

Продолжение таблицы 4.1

Негативизм	18	низкий
Раздражение	30	низкий
Подозрительность	50	средний
Обида	50	средний
Чувство вины	55	средний
Общий индекс агрессивности	29,8	низкий
Общий индекс враждебности личности	50,0	низкий
8 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	60	средний
Вербальная агрессия	22	низкий
Косвенная агрессия	35	низкий
Негативизм	60	средний
Раздражение	38	низкий
Подозрительность	55	средний
Обида	50	средний
Чувство вины	55	средний
Общий индекс агрессивности	38,0	низкий
Общий индекс враждебности личности	52,5	низкий
9 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	40	средний
Вербальная агрессия	42	средний
Косвенная агрессия	65	средний
Негативизм	35	низкий
Раздражение	38	низкий
Подозрительность	30	низкий
Обида	45	средний
Чувство вины	60	средний
Общий индекс агрессивности	44,5	низкий
Общий индекс враждебности личности	37,5	низкий
10 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	20	низкий
Вербальная агрессия	55	средний
Косвенная агрессия	55	средний
Негативизм	50	средний
Раздражение	45	средний
Подозрительность	45	средний
Обида	24	низкий
Чувство вины	55	средний
Общий индекс агрессивности	41,0	низкий

Продолжение таблицы 4.1

Общий индекс враждебности личности	34,5	низкий
11 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	30	низкий
Вербальная агрессия	42	средний
Косвенная агрессия	55	средний
Негативизм	18	низкий
Раздражение	38	низкий
Подозрительность	30	низкий
Обида	50	средний
Чувство вины	60	средний
Общий индекс агрессивности	38,3	низкий
Общий индекс враждебности личности	40,0	низкий
12 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	20	низкий
Вербальная агрессия	55	средний
Косвенная агрессия	35	низкий
Негативизм	50	средний
Раздражение	45	средний
Подозрительность	20	низкий
Обида	50	средний
Чувство вины	40	средний
Общий индекс агрессивности	36,5	низкий
Общий индекс враждебности личности	35,0	низкий
13 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	40	средний
Вербальная агрессия	55	средний
Косвенная агрессия	55	средний
Негативизм	65	средний
Раздражение	50	средний
Подозрительность	40	низкий
Обида	50	средний
Чувство вины	55	средний
1	2	3
Общий индекс агрессивности	45,5	низкий
Общий индекс враждебности личности	45,0	низкий
14 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	70	средний
Вербальная агрессия	65	средний

Продолжение таблицы 4.1

Косвенная агрессия	55	средний
Негативизм	60	средний
Раздражение	60	средний
Подозрительность	45	средний
Обида	45	средний
Чувство вины	20	низкий
Общий индекс агрессивности	58,0	низкий
Общий индекс враждебности личности	45,0	низкий
15 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	55	средний
Вербальная агрессия	55	средний
Косвенная агрессия	55	средний
Негативизм	35	средний
Раздражение	30	средний
Подозрительность	40	средний
Обида	45	средний
Чувство вины	40	низкий
Общий индекс агрессивности	46,5	низкий
Общий индекс враждебности личности	42,5	низкий
16 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	48	средний
Вербальная агрессия	15	средний
Косвенная агрессия	45	средний
Негативизм	18	низкий
Раздражение	30	низкий
Подозрительность	60	низкий
Обида	50	средний
Чувство вины	65	средний
Общий индекс агрессивности	33,1	низкий
Общий индекс враждебности личности	55,0	низкий
17 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	30	средний
Вербальная агрессия	22	низкий
Косвенная агрессия	45	средний
Негативизм	50	низкий
Раздражение	38	низкий
Подозрительность	50	средний
Обида	50	средний
Чувство вины	20	средний

Продолжение таблицы 4.1

Общий индекс агрессивности	30,5	низкий
Общий индекс враждебности личности	50,0	низкий
18 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	30	низкий
Вербальная агрессия	35	низкий
Косвенная агрессия	55	средний
Негативизм	60	средний
Раздражение	38	низкий
Подозрительность	50	средний
Обида	55	средних
Чувство вины	45	низкий
Общий индекс агрессивности	36,8	низкий
Общий индекс враждебности личности	52,5	низкий
19 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	40	низкий
Вербальная агрессия	55	низкий
Косвенная агрессия	45	средний
Негативизм	50	средний
Раздражение	45	низкий
Подозрительность	40	средний
Обида	45	средний
Чувство вины	45	средний
Общий индекс агрессивности	43,5	низкий
Общий индекс враждебности личности	42,5	низкий
20 испытуемый		
Вид агрессии	Кол-во баллов	Уровень
Физическая агрессия	10	низкий
Вербальная агрессия	48	средний
Косвенная агрессия	65	средний
Негативизм	35	низкий
Раздражение	38	низкий
Подозрительность	40	низкий
Обида	50	средний
Чувство вины	55	средний
Общий индекс агрессивности	37,8	низкий
Общий индекс враждебности личности	45,0	низкий

Физическая агрессия

Сильная выраженность: 1 человек – 5 %.

Умеренная выраженность: 8 человек – 40 %.

Слабая выраженность: 11 человек – 55 %.

Вербальная агрессия

Сильная выраженность: 2 человека – 10 %.

Умеренная выраженность: 12 человек – 60 %.

Слабая выраженность: 6 человек – 30 %.

Косвенная агрессия

Сильная выраженность: 0 человек – 0 %.

Умеренная выраженность: 14 человек – 70 %.

Слабая выраженность: 6 человек – 30 %.

Негативизм

Сильная выраженность: 2 человека – 10 %.

Умеренная выраженность: 13 человек – 65 %.

Слабая выраженность: 5 человек – 25 %.

Раздражение

Сильная выраженность: 0 человек – 0 %.

Умеренная выраженность: 18 человек – 90 %.

Слабая выраженность: 2 человека – 10 %.

Подозрительность

Сильная выраженность: 1 человек – 5 %.

Умеренная выраженность: 13 человек – 65 %.

Слабая выраженность: 6 человек – 30 %.

Обида

Сильная выраженность: 1 человек – 5 %.

Умеренная выраженность: 16 человек – 80 %.

Слабая выраженность: 3 человека – 15 %.

Чувство вины

Сильная выраженность: 4 человека – 20 %.

Умеренная выраженность: 12 человек – 60 %.

Слабая выраженность: 4 человека – 20 %.

ИА (Общий индекс агрессивности)

Сильная выраженность: 0 человек – 0 %.

Умеренная выраженность: 0 человек – 0 %.

Слабая выраженность: 20 человек – 100 %.

ИВ (Общий индекс враждебности личности)

Сильная выраженность: 0 человек – 0 %.

Умеренная выраженность: 3 человека – 15 %.

Слабая выраженность: 19 человек – 95 %.

Таблица 4.2 – Результаты исследования направленности агрессивности у старших подростков использовалась методика М.А. Панфиловой «Кактус» после реализации программы

№ испытуемого	На что направлена агрессивность
1	2
1	ни на кого
2	ни на кого
3	ни на кого
4	ни на кого
5	ни на кого
6	ни на кого
7	ни на кого
8	ни на кого
9	ни на кого
10	ни на кого
11	на вышестоящих людей
12	на вышестоящих людей
13	ни на кого
14	на вышестоящих людей
15	ни на кого
16	ни на кого
17	ни на кого
18	на вышестоящих людей
19	ни на кого
20	на вышестоящих людей

Агрессивность ни на кого не направлена: 14 человек – 70 %.

Агрессивность направлена на вышестоящих людей: 3 человек – 15 %.

Агрессивность направлена на сверстников: 1 человек – 5 %.

Агрессивность направлена на младших: 1 человек – 5 %.

Таблица 4.3 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Диагностика уровня агрессивности» (А. Басс – А. Дарки)

№ исп.	Индекс агрессивности до (X_1)	Индекс агрессивности после (X_2)	Сдвиг ($d = X_2 - X_1$)	Абсолютная величина сдвига $ d $	Ранг $ d $	Ранг со знаком
1	55,7	43,2	-12,5	12,5	15,5	-15,5
2	34,7	29,0	-5,7	5,7	7	-7
3	63,6	48,5	-14,8	14,8	17	-17
4	54,3	42,6	-11,7	11,7	12	-12
5	82,0	59,0	-23,0	23,0	19	-19
6	22,0	19,0	-3,0	3,0	2	-2
7	35,7	29,8	-5,9	5,9	8	-8
8	46,7	38,0	-8,7	8,7	11	-11
9	56,7	44,5	-12,2	12,2	13,5	-13,5
10	50,3	41,0	-9,3	9,3	14	-14
11	48,7	38,3	-10,4	10,4	16	-16
12	44,3	36,5	-7,8	7,8	9	-9
13	57,7	45,5	-12,2	12,2	13,5	-13,5
14	86,7	58,0	-28,7	28,7	20	-20
15	65,0	46,5	-18,5	18,5	18	-18
16	41,0	33,1	-7,9	7,9	10	-10
17	36,3	30,5	-5,8	5,8	6	-6
18	46,0	36,8	-9,2	9,2	4	-4
19	56,0	43,5	-12,5	12,5	15,5	-15,5
20	48,3	37,8	-10,5	10,5	5	-5

Пояснения к расчету:

1. Определение сдвига: Сдвиг $d = X_2 - X_1$. Отрицательное значение указывает на снижение индекса агрессивности после программы, что соответствует гипотезе.

