



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

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

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

Проверка на объем заимствований:  
72,00 % авторского текста

Выполнила:  
студентка группы ОФ-410/099-4-1  
Шеломенцева Анна Андреевна

Работа К.И. Шоломцева к защите  
«28» 05 2019 г.  
зав. кафедрой ТиПП  
О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Научный руководитель:  
к.псх.н., доцент  
Шаяхметова Валерия Каусаровна

Челябинск  
2019

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет	
1.1. Феномен агрессивного поведения в психолого-педагогической литературе .....	6
1.2. Особенности агрессивного поведения у подростков .....	12
1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет.....	21
Глава 2. Организация исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков	
2.1. Этапы, методы и методики исследования агрессивного поведения подростков .....	31
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента .....	38
Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет	
3.1. Программа коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет.....	46
3.2. Анализ результатов опытнo-экспериментального исследования ...	57
3.3. Психолого-педагогические рекомендации для родителей, педагогов и подростков, направленные на коррекцию агрессивного поведения .....	63
Заключение .....	73
Библиографический список .....	77
Приложение .....	86

## Введение

Агрессивное поведение подростков на сегодняшний день является важной проблемой, как для психологии, так и для всего общества. Актуальность данной проблемы связана с тем, что в последнее время возросло число несовершеннолетних, которые совершают насильственные действия, сопровождаемые жестокостью, вандализмом, глумлением над людьми. Во всем мире отмечается рост, как агрессивности подростков, так и совершения ими противоправных деяний. Наибольшее количество правонарушений составляют побои, значительной остается доля общественно-опасных деяний имущественного характера. Подростки – это будущее страны, поэтому необходимо актуализировать задачу всестороннего изучения природы, источников и механизмов возникновения у них агрессивного поведения.

В современной психологической науке существует множество различных концепций и теорий агрессии, которые вносят свой вклад в исследование данного психологического феномена, но не дают исчерпывающего ответа на вопрос о том, почему подростки ведут себя агрессивно по отношению к другим. Считается, что агрессивные модели поведения являются проекцией специфики социализации и социальной дезадаптации.

Исследования разных ученых (Л.С. Выготский, А. Маслоу, Ж. Пиаже, Д.Б. Эльконин, А.А. Реан, Т.Г. Румянцева, Т.Н. Курбатова и др.) показывают, что особенно благоприятным для социализации личности является подростковый возраст. Это объясняется тем, что у подростков происходит осмысление своей социальной роли в социуме, формируется центральная форма эгоидентичности, происходит самоопределение, поиск своего места в этой жизни, что обеспечивает школьнику определенный уровень сознательности и самостоятельности действий.

Таким образом, проблема социализации подрастающего поколения

приобретает особую актуальность и становится важнейшим направлением деятельности школы. Однако в практике современного учебно-воспитательного процесса эта задача решается недостаточно эффективно. Многочисленные факты указывают на то, что именно в среде школьников происходит наибольшее число конфликтов, формируется и резко проявляется агрессивное поведение.

В связи с этим агрессивное поведение подрастающего поколения является одной из актуальных проблем современности, как в нашей стране, так и за рубежом. Следовательно, существует острая необходимость в создании и реализации психолого-педагогической программы коррекции агрессивного поведения у подростков. На основании вышеизложенного определена тема выпускной квалификационной работы «Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения у подростков 14-15 лет».

Цель работы: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет.

Объект исследования: агрессивное поведение в подростковом возрасте.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения у подростков 14-15 лет.

Гипотеза: уровень агрессивного поведения у подростков 14-15 лет изменится, если применить специально разработанную программу психолого-педагогической коррекции.

Для реализации цели были поставлены и решены следующие задачи:

1. Выявить сущность и специфику феномена «агрессивное поведение» в психолого-педагогической литературе;
2. Рассмотреть возрастные особенности проявления агрессивного поведения у подростков;
3. Теоретически обосновать и разработать модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет;
4. Обозначить этапы, методы и методики исследования;

5. Указать характеристику выборки испытуемых и проанализировать полученные результаты;

6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет.

7. Проанализировать полученные результаты коррекционной работы.

8. Составить психолого-педагогические рекомендации по коррекции агрессивного поведения подростков.

Методы исследования:

1) Теоретические:

- анализ научной литературы и пособий по психологии, педагогике, психодиагностике;

- моделирование;

- целеполагание.

2) Эмпирические:

- констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты;

- тестирование с использованием методик: диагностика состояния агрессии (опросник «А. Басса – А. Дарки»); методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку); тест агрессивности (опросник Л.Г. Почебут).

3) Методы математико-статистической обработки экспериментальных данных:

- метод первичной математической обработки;

- Т-критерий Вилкоксона.

Базой проведенного исследования послужила МАОУ «СОШ №7» г. Южноуральска. В исследовании принимало участие 25 человек из 9-ого «Б» класса в возрасте 14-15 лет.

## Глава 1. Теоретические основы исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет

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

Для того чтобы понять природу агрессии, нужно найти точную формулировку этого термина. На сегодняшний день существует огромное количество определений понятия «агрессия». Термин «агрессия» является чрезвычайно объемным, он охватывает огромный спектр поведенческих реакций. Многие ученые, исследовавшие данный феномен, по-разному формулируют свои определения понятия «агрессия», но не одно из них не может быть признано исчерпывающим и общеупотребительным.

Л. Бендер (1963) говорит об агрессии как «тенденции приближения к объекту или удаления от него», а Ф. Аллан описывает ее как «внутреннюю силу (не объясняя ее происхождения), дающую человеку возможность противостоять внешним силам» [цит. по: 49, с. 16].

По мнению Н.Д. Левитова, в понятии «агрессия» объединяются различные по форме и результатам акты поведения – от таких, как злые шутки, сплетни, враждебные фантазии, деструктивные формы поведения, до бандитизма и убийств [цит. по: 49, с. 16].

А. Басс определяет агрессию как «поведение, вызывающее раздражение и наносящее ущерб другим организмам» [цит. по: 68, с. 68].

Под агрессией А.А. Реан понимает «некие действия, причиняющие ущерб иному человеку, группе человеческих индивидов или животным», а Л. Хьюсмен и Л. Ирон считают, что агрессия – это «поведение, имеющее целью нанесение повреждений или раздражение другого субъекта» [цит. по: 56, с. 205].

Л. Берковиц понимает агрессию как «намерение или действие, в основе

которого лежит цель ранить, причинить вред или ущерб другому лицу», а Д. Зиллманн – как «попытку нанести физический ущерб другому субъекту, который мотивирован избежать этого воздействия» [цит. по: 7, с. 101].

Р. Бэрн, Д. Ричардсон (1999) рассматривают агрессию как «любую форму поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения [цит. по: 49, с. 16].

Различные психологические словари приводят свои определения термина «агрессия».

«Агрессия – индивидуальное или коллективное поведение, действие, направленное на нанесение физического или психологического вреда, ущерба, либо на уничтожение другого человека или группы людей» [цит. по: 48, с. 96].

«Агрессия – целенаправленное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, причиняющее физический вред людям или вызывающее у них отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности» [цит. по: 7, с. 102].

В психолого-педагогической литературе также используются понятия агрессивное поведение и агрессивность.

Агрессивное поведение – это внешне выраженное действие, направленное против другого человека. Обычно такое поведение носит кратковременный (преходящий) характер и меняется в зависимости от особенностей ситуации или смены одной ситуации другой. Агрессивное поведение описывают в виде: а) действия как такового (наступление, атака, нападение); б) действия против определенного объекта, в том числе человека, становящегося жертвой агрессии; в) действия с учетом ситуации – ее специфики, способствующей агрессивной атаке или провоцирующей ее. Раскрывая базовые особенности агрессивного поведения, исследователи отмечают, что оно направлено на причинение вреда или ущерба другому

живому существу, стремящемуся избежать подобного с собой обращения [72, с. 54].

Агрессивность – это относительно устойчивое свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии, а также в склонности воспринимать и интерпретировать поведение другого как враждебное; отрицательное, разрушительное действие, негативное проявление психической деятельности, связанное с причинением кому-либо ущерба, вреда [54, с. 502].

Термин «агрессия» был использован в различных психологических теориях и концепциях агрессии и агрессивного поведения. Среди них следует указать на теории З. Фрейда, К. Юнга, К. Лоренца, Э. Фромма, К. Хорни и т.д.

Первые исследования агрессии принадлежат З. Фрейду. В психоанализе З. Фрейд обосновывает агрессию как проявление врождённого саморазрушительного влечения человека к смерти [цит. по: 64, с. 41]. Согласно гидравлической модели агрессивности, чувство враждебности, желание разрушать и причинять боль постепенно накапливаются в человеке. Для того чтобы предотвратить неконтролируемое насилие, необходимо, чтобы агрессивная энергия регулярно разряжалась.

Часть психоаналитиков рассматривает агрессию не как инстинктивное образование, а как реакцию личности на определенные внешние ситуации. А. Адлер считал, что агрессия, которую он изначально называл «волей к власти», а затем – «стремление к совершенству», имеет в человеческой жизни фундаментальное значение. А. Адлер утверждал, что каждому человеку присуще чувство неполноценности, порождающее стремление индивида к компенсации дефекта, и врожденное побуждение – стремление к привязанности (социальное чувство), которое регулирует поведение индивида. Ученый пришел к выводу, что асоциальное поведение является следствием недоразвития социального чувства [цит. по: 47, с. 77].

К. Лоренц рассматривал агрессию с точки зрения проблемы биологической эволюции и борьбы любого живого организма, в том числе и



человека, за выживание. Агрессивное поведение возникает из-за того, что организму требуется снять накопившуюся в нем агрессивную энергию путем способствующих этому стимулов, находящихся в окружающей среде. К. Лоренц считал, что человек способен в той или иной мере контролировать процессы накопления и выхода агрессивной энергии. Переориентирование агрессии – это самый надежный способ обезвредить ее [цит. по: 12, с. 322].

Социальную детерминированность агрессии признавал Э. Фромм. Он понимал агрессию как причинение ущерба. Э. Фромм различал два принципиально различных вида агрессии – доброкачественную и злокачественную [цит. по: 49, с. 9]. Оборонительная или доброкачественная агрессия направлена на поддержание жизни и является адаптивной. Злокачественная агрессия – это деструктивность и жестокость, не связанная с сохранением жизни.

Фрустрационная теория Дж. Долларда гласит о том, что наличие агрессивного поведения всегда предполагает существование фрустрации и, наоборот, фрустрация всегда ведет к некоторой форме агрессии. Также ученый считал, что существуют три фактора, которые приводят к возникновению агрессии: степень ожидаемого субъектом удовлетворения от будущего достижения цели; сила препятствия на пути достижения цели; количества последовательных фрустраций [цит. по: 40, с. 307].

Впоследствии Дж. Доллард и его коллеги пришли к выводу, что не всякая фрустрация ведёт к агрессии. Они считали, что путем научения возможно добиться не агрессивных ответов на фрустрацию. Модернизация этой теории включает в себя важную переменную – угроза наказания. Однако и в этом случае агрессивное побуждение остается и может быть направлено на другие объекты, нападения на которые могут совершаться безнаказанно [цит. по: 47, с. 78].

Согласно теории социального научения А. Бандуры, агрессивное поведение представляет собой систему навыков, которая требует длительного и всестороннего научения. Схему анализа агрессивного

поведения можно представить следующим образом. Агрессия приобретается посредством биологических факторов (гормоны, особенности нервной системы), научения (непосредственный опыт, наблюдение). Агрессия провоцируется воздействием шаблонов (возбуждение, внимание); неприемлемым обращением (нападки, фрустрация); побудительными мотивами (деньги, восхищение), инструкциями (приказы); эксцентричными убеждениями (параноидальные идеи). Агрессия регулируется внешними поощрениями и наказаниями (материальное вознаграждение, неприятные последствия); викарным подкреплением (наблюдение за тем, как поощряют и наказывают других); механизмами саморегуляции (гордость, вина). Это значит, что человеческая агрессия проявляется только в определенных социальных условиях, которые способствуют подобному поведению. Так как А. Бандура понимает агрессию как обучаемую форму поведения, то и способы ее ослабления он предлагает, как ряд процедур по удалению условий, направленных на ее подкрепление [цит. по: 11, с. 73-74].

Таким образом, предположения, касающиеся причин агрессивного поведения, выдвинутые приведенными выше теориями, можно расположить как бы в цепочку – от тех, которые видят эти причины во внутреннем мире человека, до тех, которые находят их в окружающей среде человека [49, с. 15]. В настоящее время проблема агрессивного поведения остается актуальной, поэтому теории, исследовавшие данный феномен, имеют важное значение для предупреждения и контроля человеческой агрессии.

В психолого-педагогической литературе существуют различные формы и виды агрессии. Существует большое количество различных рабочих классификаций видов агрессивных проявлений.

Наиболее развернутой классификацией агрессивного поведения является классификация, данная А. Бассом (1961). Он выделил три основных параметра, по которым характеризуют формы агрессивного поведения:

- 1) Физическая – вербальная агрессия;
- 2) Активная – пассивная агрессия;

### 3) Прямая – косвенная агрессия.

Комбинирование этих форм дало ему возможность выделить восемь видов реакции: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины [цит. по: 49, с. 23-24].

Э. Фромм выделяет два вида агрессии: «доброкачественную» и «злокачественную». Первая служит для защиты индивида в опасный момент, а вторая представляет собой жесткость и деструктивность [цит. по: 52, с. 172].

Классификация С. Фешбаха состоит из трех типов агрессивного поведения: враждебной, инструментальной и экспрессивной агрессии [цит. по: 25, с. 82].

Н.Д. Левитов предлагает следующую классификацию агрессии:

- типичная для характера человека агрессия;
- нетипичная для характера человека агрессия (она может отражать начало возникновения новых черт характера);
- эпизодическая, преходящая агрессия [цит. по: 25, с. 82].

Существует также классификация Д. Зильмана, которая включает в себя восемь типов агрессии: наступательную, защитную, ответную, спровоцированную, не спровоцированную, побудительную, санкционированную агрессию и агрессию, вызванную раздражением [цит. по: 25, с. 83].

С точки зрения М. Раттера, более полезной с теоретической и практической точки зрения может оказаться классификация агрессивного поведения на следующие виды:

- 1) Агрессивное поведение у субъектов, усвоивших нормы и правила, регулирующие отношения в обществе;
- 2) Агрессивное поведение у субъектов, не усвоивших данные нормы и правила или присвоивших качественно иную систему ценностей [цит. по: 25, с. 84].

Учитывая все предыдущие классификации, можно предложить следующую классификацию видов агрессии: реактивную, физическую, целевую, прямую, косвенную, инструментальную, вербальную, спонтанную агрессию, аутоагрессию и гетероагрессию. Такая классификация имеет практическую ценность, поскольку человек обычно проявляет сразу несколько видов агрессии, причем они постоянно меняются, переходя друг в друга [8, с. 17].

Таким образом, рассмотрев различные научные исследования по изучению агрессивного поведения, в своей работе мы будем опираться на определение, которое гласит, что агрессивное поведение – это внешне выраженное действие, направленное на причинение вреда или ущерба другому живому существу, стремящемуся избежать подобного с собой обращения. Обычно такое поведение носит кратковременный (преходящий) характер и меняется в зависимости от особенностей ситуации или смены одной ситуации другой.

## 1.2. Особенности агрессивного поведения у подростков

Прежде чем начать рассматривать особенности агрессивного поведения у подростков необходимо дать небольшую характеристику психического развития в подростковом возрасте.

Возрастные границы подросткового периода многие психологи определяют по-разному: С. Холл (от 12-13 до 22-23 лет), Ж. Пиаже (от 11-12 лет до 14-15 лет), З. Фрейд (от 12 до 19 лет), Д.И. Фельдштейн (от 10 до 17 лет), Э. Эриксон (от 11 до 20 лет), Л.С. Выготский (от 14 до 18 лет), Д.Б. Эльконин (от 10 до 15 лет), Л.И. Божович (от 12 до 17 лет) и др.

В подростковом возрасте происходит возрастание познавательной активности: осуществляется развитие способностей, процессов мышления,

приводящее к росту сознания, воображения, суждений и интуиции. Происходит активное накопление знаний [28, с. 77].

В пубертатном периоде продолжает развиваться теоретическое рефлексивное мышление. В соответствии с теорией интеллекта Ж. Пиаже, происходит переход к формально-логическим операциям [цит. по: 69, с. 253].

У подростков происходит дальнейшее развитие таких познавательных процессов, как восприятие, внимание и память. Восприятие становится избирательной, целенаправленной, аналитико-синтетической деятельностью. Оно становится более планомерным, содержательным и последовательным. В подростковом возрасте формируется произвольное внимание. Подростки уже хорошо умеют концентрировать внимание и распределять его в деятельности. Внимание становится более устойчивым, преднамеренным и произвольным. В пубертатный период происходит активное развитие памяти. Подросток уже в состоянии управлять своим произвольным запоминанием, причем механическое запоминание становится смысловым. В подростковом возрасте активно развивается логическая память и приобретает избирательный характер [71, с. 158-159].

В подростковом возрасте происходит изменение не только в когнитивной, но и в аффективной сфере подростка. Меняется социальная ситуация развития. По мнению Л.С. Выготского, важнейшим новообразованием этого возраста является чувство взрослости – это новый уровень притязаний, предвосхищающий новое положение, которого подросток еще не достиг. Подросток начинает чувствовать себя взрослым и стремится им быть, что выражается во взглядах, оценках, поведении, а также в отношениях со сверстниками и взрослыми. Т.В. Драгунова выделяет такие проявления взрослости у подростков: подражание внешним проявлениям взрослых, ориентация на качества взрослого, взрослый как образец деятельности, интеллектуальная взрослость [цит. по: 9, с. 73]. Подростки стремятся занять равную со взрослыми социальную позицию, хотят, чтобы окружающие признали его взрослость. В этом заключается глубокое

противоречие: подросток требует признания того, что на самом деле еще не сформировалось. Но именно поэтому он столь остро реагирует на любое ущемление его взрослой позиции педагогами и родителями [28, с. 77].

Для эмоциональной сферы подростков характерны: большая эмоциональная возбудимость, устойчивость эмоциональных переживаний, повышенная тревожность, страх перед широкими социальными контактами, противоречивость чувств, излишние переживания, сильно развитое чувство принадлежности к группе, эмоциональная грубость, озлобленность [15].

В подростковом возрасте так же происходят изменения и в мотивационной сфере. Через общение и социальное взаимодействие с другими людьми, подросток стремится обрести свою идентичность. Отдельного внимания заслуживает эгоцентрическая направленность подростка, она присутствует в поведенческих проявлениях, эмоциях, переживаниях и чувствах подростка. Реакции эмансипации, негативизм становятся первыми маркерами активного поиска подростком собственной уникальной сущности, собственного Я [55, с. 74-75].

Для пубертатного периода характерна реакция эмансипации. Подростки испытывают потребность в автономии, стремятся освободиться от опеки и контроля со стороны родителей и других взрослых. Они хотят, чтобы взрослые признали их независимость, а также желание идти по жизни своим путем [18, с. 323].

Подросток испытывает потребность реализовать себя в общении со значимыми одноклассниками и сверстниками. Общение с родителями и родственниками уходит на второй план. Ровесники становятся эталоном для подражания, поскольку их личностные ценности могут совпадать с ценностями самого подростка. Именно со сверстниками подросток делится своими переживаниями и проблемами. Главными в общении подростка являются потребность быть принятым средой значимых людей, а также боязнь быть отвергнутым [29, с. 169].

Исходя из представленной характеристики психического развития в

подростковом возрасте можно обобщить, что подросткам свойственно: большая эмоциональная возбудимость, устойчивость эмоциональных переживаний, повышенная готовность к ожиданию страха, противоречивость чувств, излишние переживания, сильно развитое чувство принадлежности к группе. Всё это может привести к возникновению подростковой агрессии.

Агрессия является одной из важных составляющих психологического портрета подростка. На сегодняшний день проблема агрессивного поведения у подростков занимает важное место в психологических и педагогических исследованиях. В основном это связано с тем, что в мире возросло число несовершеннолетних с девиантным поведением, которое выражается в асоциальных действиях. Существует ряд особенностей подростковой агрессии.

Путем научного исследования, ученые доказали, что между агрессией и определенными характерологическими типами имеется связь. Предметом одного исследования (Реан А.А., 1997) было выявление взаимосвязи уровня агрессии с определенными характерологическими особенностями подростков 14-17 лет. Ожидаемыми и прогнозируемыми оказались полученные результаты, из которых следует вполне конкретная, четкая и сильная связь между возбудимой характерологией и различными проявлениями агрессии. Гораздо более неожиданными оказались результаты, которые устанавливают недвусмысленную и вполне определенную связь между демонстративной характерологией и агрессивностью личности. Более того, оказалось, что структура связей в диаде «демонстративность – агрессия» практически полностью идентична структуре связей в паре «возбудимость – агрессия». Разница состоит не в структуре связей, а лишь в их силе [55, с. 281-282]. Как «возбудимость», так и «демонстративность» положительно коррелирует с вербальной агрессией, раздражительностью, спонтанной агрессией и с косвенной агрессией.

Структура проявления различных форм агрессии обусловлена не только возрастными, но и половыми особенностями детей. Учеными

доказано, что в раннем подростковом возрасте (12-13 лет) мальчикам свойственна физическая агрессия, а девочкам – вербальная. Однако, в более старшем возрасте (14-15 лет) у мальчиков оказываются наиболее выражены негативизм и вербальная агрессия, а у девочек – вербальная агрессия. Следует отметить, что вне зависимости от возраста, мальчики отличаются большей агрессивностью, чем девочки [63, с. 298].

Уровень выраженности агрессивных реакций взаимосвязан также и с самооценкой подростка. Исследования Н.Б. Трофимовой и А.А. Реана доказывают, что агрессивное поведение больше характерно для подростков с неадекватной самооценкой – либо с заниженной, либо с завышенной. Агрессия у подростка также может возникнуть в результате несоответствия самооценки и внешней оценки, которая дается референтными лицами, например, учителями или сверстниками. Если оценка подростка значимыми для него лицами оказывается ниже, чем самооценка, то эта ситуация является фрустрирующей. И как любой фрустратор, эта ситуация может провоцировать проявление агрессии. Специальные исследования, проведенные по этому поводу Ж.К. Дандаровой, показали, что действительно подростки, чья самооценка находится в конфликте с внешней оценкой социума, значимо отличаются от своих сверстников более высокими показателями агрессии по таким формам агрессии как: косвенная и физическая агрессия, негативизм, раздражительность и обида [цит. по: 53].

Агрессивное поведение подростков является источником душевных страданий самих подростков, их родителей, учителей, работников правоохранительных учреждений, а также всех тех, кто контактирует с подростками. Вследствие этого необходимо разобраться в причинах такого поведения, установить детерминанты агрессии.

Р. Бэрн и Д. Ричардсон выделяют четыре основных детерминанты агрессии: социальные, внешние, индивидуальные и биологические.

Агрессия не может возникнуть в социальном вакууме. На возникновение агрессивного поведения, пишут Р. Бэрн и Д. Ричардсон,



оказывают большое влияние присутствие и действия других людей из социального окружения. Теория социального научения А. Бандуры гласит, что агрессия возникает вследствие усвоения навыков агрессивного поведения в ходе социализации путем наблюдений через различные образы действий и социальных подкреплений. К социальным детерминантам агрессии относятся: фрустрация, вербальное и физическое нападение, характеристики объекта агрессии и подстрекательство со стороны окружающих [цит. по: 22, с. 137].

Так же агрессия может возникнуть вследствие аверсионных причин, т.е. вследствие воздействия особенностей среды или ситуаций обитания. Среди таких внешних детерминант агрессии можно выделить: параметры физической среды, создающие дискомфортные условия – жара, шум, теснота, загрязненный воздух. Воздействие средств массовой информации и, прежде всего, кино и телевидения также приводит к возникновению агрессии [39, с. 27].

Индивидуальные, личностные детерминанты занимают главное место в развитии агрессивности. К ним относятся устойчивые черты характера и склонности. Перечень личностных черт, приводимых Р. Бэроном и Д. Ричардсоном весьма разнообразен – от эмоциональной чувствительности и тревожности до установок, ценностных ориентаций и самосознания личности. Роль индивидуальных детерминант агрессии в подростковом возрасте чрезвычайно велика [цит. по: 26, с. 77].

На становление агрессивного поведения влияет множество факторов, из которых можно выделить три основных.

Ведущим фактором, влияющим на формирование агрессивного поведения, принято считать влияние семьи. Неадекватный характер и неправильная система воспитания в семье может способствовать тому, что у ребенка с раннего детства закладывается арсенал агрессивных поведенческих реакций. Нередко члены семьи демонстрируют агрессивное поведение сами: физическое насилие, сексуальное насилие, скандалы, оскорбления,

холодность, негативные оценки, подавление личности, эмоциональное неприятие ребенка. Также семья может подкреплять нежелательные действия ребенка, например, выражать гордость за его победы в драках [20, с. 93]. На становление агрессивного поведения ребенка оказывают влияние различные семейные факторы: нарушения психологического здоровья родителей, их повышенная тревожность; неадекватный стиль семейного воспитания, выражающийся в гиперопеке и сверхконтроле; агрессивность и конфликтность кого-либо из членов семьи; низкая степень сплоченности семьи; недостаточная близость между родителями и ребенком; неблагоприятные взаимоотношения между детьми [61, с. 216].

Вторым значимым фактором, оказывающим влияние на становление агрессивных форм поведения, являются взаимоотношения подростка со сверстниками. Положение ребенка в кругу своих сверстников является одним из факторов, которые порождают агрессию. Отвержение ребенка другими детьми и низкий социальный статус в группе сверстников также провоцирует его к применению агрессивных форм поведения [20, с. 93].

Третьим, но не менее важным, фактором усвоения ребенком моделей агрессивного поведения являются социальные условия развития личности и, прежде всего, средства массовой информации. Подростки учатся вести себя агрессивно, наблюдая за чужой агрессией, которая демонстрируется в кино и на телевидении [2, с. 13]. Л. Берковиц изучил, как сцены насилия в средствах массовой информации влияют на формирование агрессивной реакции: увиденное кажется наблюдателю проявлением агрессии; зритель отождествляет себя с агрессором; потенциальный объект агрессии ассоциируется с жертвой агрессии в фильме. Таким образом, когда ребенок видит, как герои передач выясняют отношения с помощью агрессивного поведения, он убеждается в том, что с помощью агрессии и насилия можно решать межличностные конфликты. Решая свои проблемы, подросток будет выбирать ту агрессивную манеру поведения, которую он увидел на телевидении и в других средствах массовой информации. Сцены насилия

стимулируют появление агрессивных фантазий, которые впоследствии могут выразиться в агрессивных действиях [цит. по: 59, с. 101].

Наиболее полную картину сущности агрессивного поведения подростков дает анализ его мотивации. Заметную роль в этой мотивации играют чувства и эмоции негативного характера: гнев, страх, месть, враждебность и т.п. агрессивное поведение детей подросткового возраста, связанное с этими эмоциями, выражается в драках, побоях, оскорблениях, телесных повреждениях, убийствах, отчасти в изнасиловании, в повреждении либо уничтожении имущества [58, с. 20].

Агрессивность в личностных характеристиках подростков формируется в основном как форма протеста против непонимания взрослых, из-за неудовлетворенности своим положением в обществе, что проявляется и в соответствующем поведении. Вместе с тем на развитие агрессивности подростка могут влиять природные особенности его темперамента, такие как: нестабильность, возбудимость, вспыльчивость, реактивность, быстрая смена настроения. Кроме того, агрессия может быть вызвана необходимостью самозащиты, отстаивания своих прав или с целью удовлетворения своих потребностей [38, с. 83].

То есть в подростковом возрасте в силу сложности и противоречивости особенностей растущих людей, внутренних и внешних условий их развития могут возникать ситуации, которые нарушают нормальный ход личностного становления, создавая объективные предпосылки для возникновения и проявления агрессивности [58, с. 24].

Таким образом, агрессивное поведение подростков имеет свои особенности, среди которых выделяют: большую эмоциональную возбудимость, устойчивость эмоциональных переживаний, повышенную готовность к ожиданию страха, противоречивость чувств, излишних переживаний, сильно развитое чувство принадлежности к группе. На уровень агрессивного поведения влияют такие факторы как: характерологические особенности, половые особенности, уровень самооценки. Агрессивные

формы поведения у подростков могут возникнуть вследствие неадекватного семейного воспитания, неправильно выстроенных взаимоотношений со сверстниками, а также из-за социальных условий развития личности.

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

Изучение психолого-педагогических исследований позволило разработать модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет.

Метод моделирования является одним из самых актуальных, универсальных и эффективных методов научного исследования. Научное обоснование этого метода дано в трудах В.Г. Афанасьева, В.А. Веникова, Б.А. Глинского, И.Б. Новик, В.А. Штофф и др. Вопросы моделирования в педагогических исследованиях освещаются в работах С.И. Архангельского, А.Ф. Зотова, Ю.А. Конаржевского, Н.В. Кузьминой и др. Существует множество трактовок понятия «моделирование».

Моделирование – это целенаправленный информационный процесс, обеспечивающий получение новой информации об объекте, его свойствах и поведении при помощи модели [43, с. 4].

По мнению Г.В. Суходольского, моделирование – это процесс создания иерархии моделей, в которой некоторая реально существующая система моделируется в различных аспектах и различными средствами [цит. по: 24, с. 375].

На сегодняшний день в образовании остается актуальной решение задачи моделирования педагогических систем, потому что растет потребность в проектировании и внедрении новых инновационных технологий, которые будут соответствовать новым теоретическим идеям отечественной науки. В.П. Давыдов, А.Н. Дахин, О.Х. Рахимов, В.А. Штофф и др. в своих трудах подчеркнули значимость метода моделирования в педагогике.

Педагогическое моделирование (создание модели) – это разработка целей (общей идеи) создания педагогических систем, процессов или ситуаций и основных путей их достижения [1].

«Моделирование в образовании – это исследование внутриличностных и межличностных процессов и состояний при помощи их реальных (физических) или идеальных моделей» [цит. по: 6, с. 12].

Можно заметить, что основным понятием метода моделирования является модель. В научно-педагогической литературе существует множество трактовок понятия «модель».

Модель – это искусственно-созданный объект в виде схемы, физических конструкций, знаковых форм или формул, который будучи подобен исследуемому объекту (или явлению), отображает и воспроизводит в более простом и огрубленном виде структуру, свойства, взаимосвязи и отношения между элементами этого объекта [цит. по: 24, с. 375].

И.П. Подласый дает следующее определение понятия «модель»: модель – мысленно представленная или материально реализованная система, которая адекватно отображает предмет исследования и способна замещать его так, что изучение модели позволяет получить новую информацию об этом объекте» [цит. по: 32, с. 41].

В.А. Штофф считает, что модель – это отображение наиболее существенных признаков, свойств и отношений явлений, объектов или процессов предметного мира [цит. по: 32, с. 41].

По мнению В.В. Краевского, модель – это «объединение элементов, объектов, отражающее функции предмета исследования, его определенные стороны» [цит. по: 32, с. 41].

Одним из главных этапов моделирования является целеполагание. Под целеполаганием М.М. Панов понимал первичную фазу управления, предусматривающую постановку генеральной цели и совокупности целей (дерева целей) в соответствии с назначением (миссией) системы, стратегическими установками и характером решаемых задач [46, с. 25].

«Дерево целей» – это конечный разветвляющийся ориентированный граф, т.е. схема, показывающая деление общих целей на подцели до необходимого уровня декомпозиции и выражающая соподчинение и

взаимосвязи элементов.

«Дерево целей» представляет собой граф, его вершина – общие дидактические цели, иерархическая детализация которых для решения частных задач обучения происходит на более низких уровнях [31, с. 3].

Процедура построения «дерева целей» состоит из последовательной декомпозиции главной цели на подцели, во время которой необходимо соблюдать следующие правила:

- формулировка целей должна описывать желаемые результаты, а не действия, необходимые для их достижения;
- формулировка главной (генеральной) цели должна давать описание конечного результата;
- реализация подцелей каждого последующего уровня является необходимым и достаточным условием достижения целей предыдущего уровня;
- при формулировке целей разных уровней необходимо описывать желаемые результаты, а не способы их получения;
- декомпозиция (деление) прекращается при достижении некоторого элементарного уровня, когда формулировка подцели позволяет приступить к ее реализации без дальнейших пояснений [34, с. 196].

На рисунке 1 представлено «дерево целей» психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет.

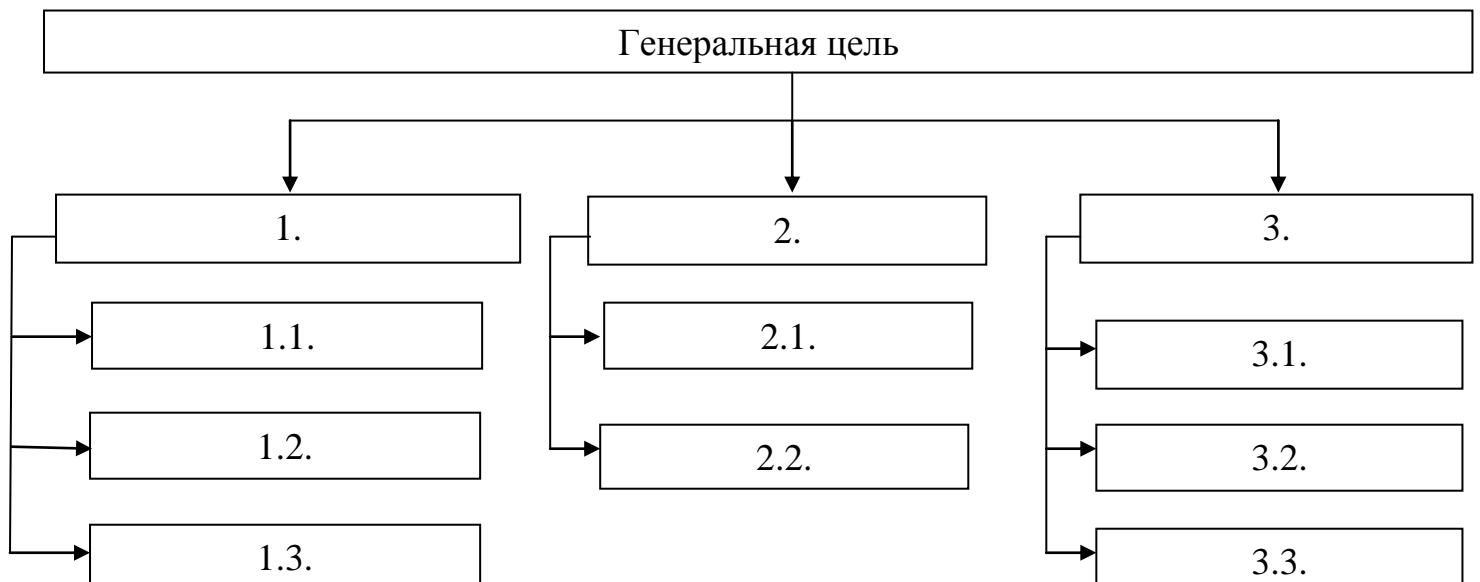


Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет

проверить эффективность психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет.

Для достижения генеральной цели были сформулированы три подцели.

Подцель 1: теоретически обосновать проблему исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет.

1.1. Выявить сущность и специфику феномена «агрессивное поведение» в психолого-педагогической литературе.

1.2. Рассмотреть возрастные особенности проявления агрессивного поведения у подростков.

1.3. Теоретически обосновать и разработать модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет.

Подцель 2: организовать и провести исследование по изучению агрессивного поведения у подростков 14-15 лет.

2.1. Обозначить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Указать характеристику выборки испытуемых и проанализировать полученные результаты.

Подцель 3: провести экспериментальную работу по проведению психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет.

3.2. Проанализировать полученные результаты коррекционной работы.

3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации по коррекции агрессивного поведения подростков.

В научной литературе существуют различные виды моделей, так как метод моделирования является одним из универсальных методов исследования. В.И. Долгова, Е.В. Попова, А.В. Молоканов выделили



следующие этапы построения модели.

Первый этап построения модели заключается в наличии некоторых знаний об объекте-оригинале, так как модель отображает определенные особенности объекта-оригинала. Поэтому любая модель замещает оригинал лишь в строго ограниченном смысле. Таким образом, объект-оригинал может иметь несколько «специализированных» моделей, которые делают акцент на определенных сторонах исследуемого объекта или же характеризуют объект с разной степенью детализации.

Второй этап характеризуется тем, что модель становится самостоятельным объектом исследования. Formой такого исследования является проведение «модельных» экспериментов, в ходе которых происходит целенаправленное изменение условий функционирования модели и систематизируются данные о ее «поведении». Итогом этого этапа служит обретение множества знаний о модели.

На третьем этапе происходит формирование множества знаний путем переноса знаний с модели на объект-оригинал. Вместе с этим осуществляется переход с «языка» модели на «язык» оригинала, с учетом определенных правил. Знания о модели должны быть скорректированы в соответствии с теми свойствами объекта-оригинала, которые не были выявлены или были изменены при создании модели.

Четвертый этап заключается в практической проверке получаемых с помощью моделей знаний и их использование для построения обобщающей теории объекта, его преобразования или управления им [17].

С учетом вышеизложенного была разработана модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет. Модель состоит из 5 структурных блоков: теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического блока или блока оценки эффективности коррекционных мероприятий, прогностического. Модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет представлена на рисунке 2.

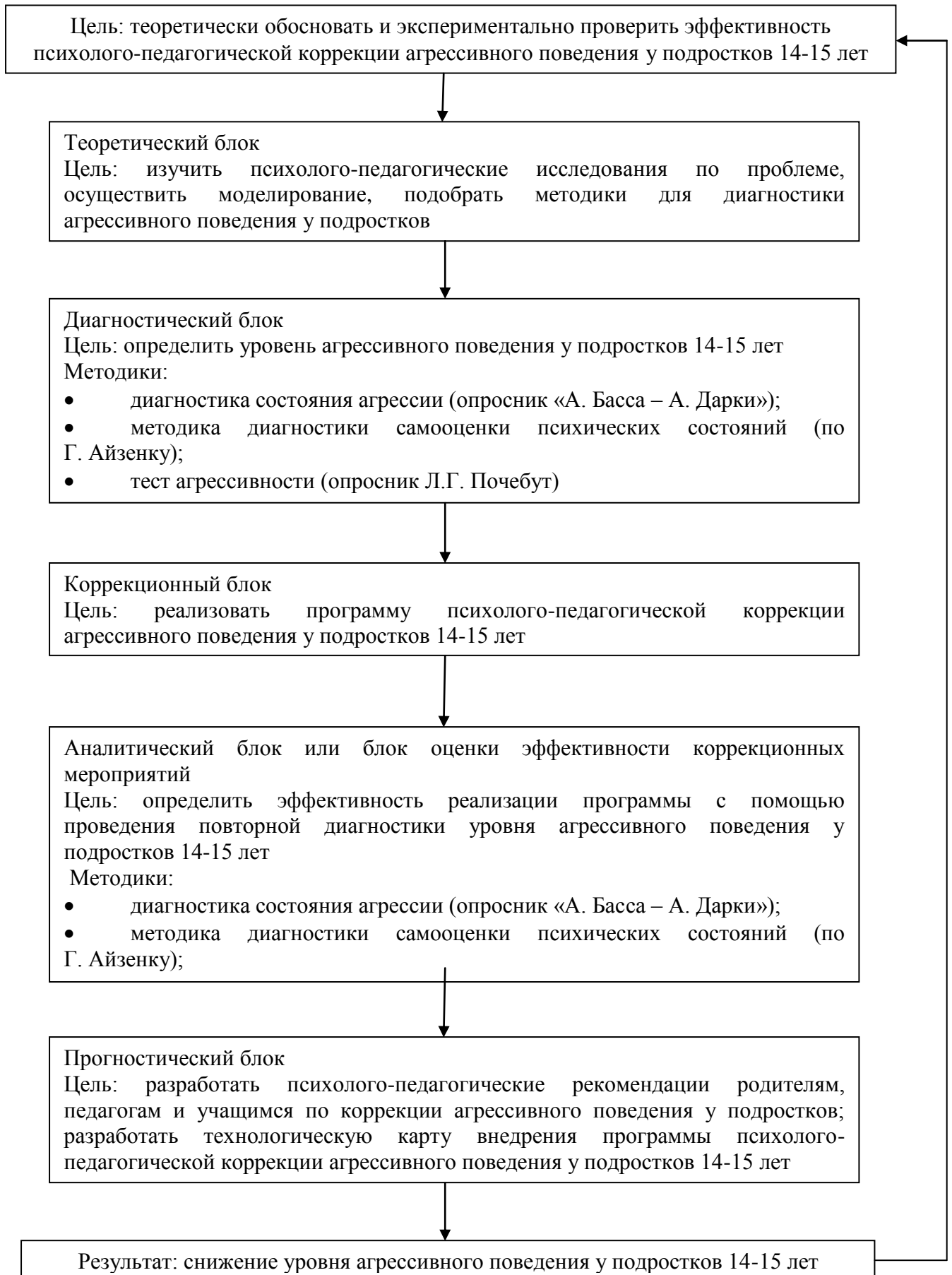


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет

Рассмотрим более подробно блоки модели психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет, представленной на рисунке 2.

Теоретический блок заключается в изучении психолого-педагогических исследований по проблеме, осуществлении моделирования, подборе методик изучения уровня агрессивного поведения у подростков 14-15 лет.

Диагностический блок включает в себя систему мероприятий, позволяющих выявить уровень агрессивного поведения у подростков 14-15 лет, используя следующие методики: диагностика состояния агрессии (опросник «А. Басса – А. Дарки»); методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку); тест агрессивности (опросник Л.Г. Почебут).

Коррекционный блок включает в себя разработку и реализацию программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет на основе результатов, полученных в ходе проведения первичной психологической диагностики. Цель данного блока заключается в том, чтобы ознакомить подростков с понятием «агрессивное поведение», способствовать снижению уровня агрессивного поведения у подростков 14-15 лет с помощью упражнений, игр, релаксации.

Аналитический блок или блок проверки эффективности коррекционных мероприятий направлен на проведение повторной диагностики уровня агрессивного поведения у подростков 14-15 лет после реализации коррекционной программы, анализ и обработку полученных результатов с помощью Критерия Т–Вилкоксона.

В прогностический блок входят: конкретные психолого-

педагогические рекомендации родителям, педагогам и учащимся по коррекции агрессивного поведения у подростков; технологическая карта внедрения программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет.

Критериями оценки эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет будут являться достоверные, положительные изменения в сторону снижения агрессивного поведения у подростков 14-15 лет, полученные в результате проведения повторной диагностики по окончании реализации программы.

Таким образом, анализ психолого-педагогических исследований по проблеме позволил разработать модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет, в основе которой лежит пять блоков: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический блок или блок оценки эффективности коррекционных мероприятий, прогностический. В модели учтены основные принципы коррекционной работы с детьми, а также определены критерии оценки эффективности реализации программы по коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет.

## Выводы по главе 1

В ходе анализа психолого-педагогической литературы, нами было установлено следующее. Проблема агрессии и агрессивности является чрезвычайно важной и актуальной в настоящее время. Вклад в исследование проблем агрессии и агрессивности внесли как зарубежные (З. Фрейд, А. Адлер, Э. Фромм, К. Лоренц, Дж. Доллард и др.), так и отечественные (Н.Д. Левитов, Е.П. Ильин и др.) психологи. Среди изученных понятий мы в своем исследовании взяли за основу определение, которое гласит, что агрессивное поведение – это внешне выраженное действие, направленное на причинение вреда или ущерба другому живому существу, стремящемуся избежать подобного с собой обращения. Обычно такое поведение носит кратковременный (преходящий) характер и меняется в зависимости от особенностей ситуации или смены одной ситуации другой.

Такие характерные особенности подростков, как большая эмоциональная возбудимость, устойчивость эмоциональных переживаний, повышенная готовность к ожиданию страха, противоречивость чувств, излишних переживаний, сильно развитое чувство принадлежности к группе могут привести к появлению агрессивного поведения у подростков. На уровень агрессивного поведения влияют различные факторы, такие как: характерологические особенности, половые особенности, уровень самооценки, неадекватный стиль семейного воспитания, неправильно выстроенные взаимоотношения со сверстниками, а также особенности социальных условий развития личности.

Изучение психолого-педагогических исследований позволило разработать модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет. Моделирование и целеполагание, являющиеся обязательной частью исследований, позволили успешно организовать исследование по изучению и коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет. Модель содержит пять блоков:

теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический блок или блок оценки эффективности коррекционных мероприятий, прогностический. В модели учтены основные принципы коррекционной работы с детьми, а также определены критерии оценки эффективности реализации программы по коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет.

## Глава 2. Организация исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков

### 2.1. Этапы, методы и методики исследования агрессивного поведения подростков

Психолого-педагогическое исследование, направленное на выявление уровня агрессивности подростков, проводилось нами в 2019 г. Базой исследования послужила МАОУ «СОШ №7» г. Южноуральска. В исследовании приняло участие 25 человек из 9-ого «Б» класса в возрасте 14-15 лет.

Любое психолого-педагогическое исследование содержит этапы, методы и методики.

Можно выделить три основных этапа проведения психологического исследования.

Первый этап – подготовительный. Он включает в себя: необходимость решения определенной проблемы, ее осознание; изучение литературы; формулировку задачи; определение объекта и предмета исследования; постановку гипотезы; подбор методов и их сочетание [13, с. 13].

Второй этап – исследовательский. На этом этапе, с помощью использования конкретных методик, происходит сбор фактических данных, зависящих от поставленной задачи [10, с. 15].

Третий этап – обработка полученных данных исследования. На этом этапе осуществляется количественный и качественный анализ данных исследования, который дает возможность раскрыть существующие связи и закономерности [10, с. 15].

В ходе нашего исследования были использованы следующие методы:

1) Теоретические:

- анализ научной литературы и пособий по психологии, педагогике, психодиагностике;

- моделирование;
- целеполагание.

## 2) Эмпирические:

- констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты;
- тестирование с использованием методик: диагностика состояния агрессии (опросник «А. Басса – А. Дарки»); методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку); тест агрессивности (опросник Л.Г. Почебут).

## 3) Методы математико-статистической обработки экспериментальных данных:

- метод первичной математической обработки;
- Т-критерий Вилкоксона.

Анализ – это разделение объекта на составные части с целью их самостоятельного изучения. Педагогическая энциклопедия дает свое определение этого понятия: анализ – это изучение каждого элемента или стороны явления как части целого, расчленение изучаемого предмета или явления на составные элементы, выделение в нем отдельных сторон. С.И. Ожегов под анализом понимает «метод научного исследования путем рассмотрения отдельных сторон, свойств, составных частей чего-нибудь». Таким образом, исходя из данных определений, можно заключить, что анализ – это процесс расчленения, разделения предметов и явлений на отдельные части с целью их изучения. Задача анализа заключается в том, чтобы из различного рода данных, отражающих отдельные явления и факты, составить целостную картину процесса, выявить присущие ему закономерности, тенденции [цит. по: 66, с. 47].

Существуют следующие виды анализа: механическое расчленение; определение динамического состава; выявление форм взаимодействия элементов целого; нахождение причин явлений; выявление уровней знания и



его структуры и т.п. Разновидностью анализа является также разделение классов предметов на подклассы [66, с. 48].

Одним из важнейших методов исследования является метод эксперимента. С помощью этого метода проверяются гипотезы причинно-следственного характера. По целям различают констатирующий и формирующий эксперименты. Целью констатирующего эксперимента является установление наличия какого-либо непреложного факта или явления. Целью формирующего эксперимента является не только констатация, но также формирование или воспитание уровня сформированности той или иной деятельности, развития тех или иных сторон психики [23, с. 12]. Контрольный эксперимент – повторный эксперимент с целью проверить результаты предыдущего путём специальной оценки влияния переменной, которая не была под контролем (или была, но частично) [73].

Тестирование – это исследовательский метод, позволяющий выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемым специальных заданий – тестов. С помощью тестирования можно определить имеющийся уровень развития некоторого свойства в объекте исследования и сравнить его со стандартом или с развитием этого качества у испытуемого в более ранний период [3, с. 126].

При исследовании агрессивного поведения у подростков 14-15 лет были использованы следующие методики: диагностика состояния агрессии (опросник «А. Басса – А. Дарки»), которая направлена на определение уровня агрессивности подростков; методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку), позволяющая достаточно точно выявить индивидуальные особенности, которые располагают к возникновению агрессивности подростков; тест агрессивности (опросник Л.Г. Почебут), который позволяет выявить стиль поведения в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социальной среде.

Диагностика состояния агрессии (опросник «А. Басса – А. Дарки»). Опросник А. Басса – А. Дарки является одной из самых популярных методик, широко используемых как в зарубежной, так и в отечественной практике. А. Басс дифференцировал термины «агрессия» и враждебность». Враждебность он определил как: «...реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий». Опросник состоит из 8 субшкал, которые являются важными показателями агрессии [цит. по: 36, с. 6].

В своем опроснике А. Басс и А. Дарки выделили следующие формы агрессивных и враждебных реакций [цит. по: 57, с. 325]:

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.
2. Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении.
4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет». По числу совпадений ответов респондентов с ключом подсчитываются индексы различных форм агрессивности и враждебных реакций [36, с. 7].

Методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку). Тест предназначен для диагностики таких психических состояний как: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

Изучением проблемы тревожности занимались многие ученые, среди которых можно выделить Ю.Л. Ханина, Р. Кэттела, И.Г. Сарасона, Ч. Спилбергера, А.М. Прихожан, В.М. Астапова, Н.Е. Аркелова и др. Тревожность можно определить как эмоциональное состояние (ситуативная тревожность), и как устойчивую черту, индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности индивида к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги [51, с. 12]. Г. Айзенк рассматривает тревогу как переживание эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей или кажущейся таковой опасности [цит. по: 4, с. 73-74].

Фрустрация – это негативное психическое состояние, возникающее в ситуации невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, желаний. Проявляется в таких отрицательных переживаниях как: агрессия, депрессия, тревога, отчаяние и т.д. [73].

Агрессивность – это не вызванная объективными обстоятельствами неспровоцированная враждебность человека, кратковременное эмоциональное состояние, которое проявляется в тенденции нападать, причинять вред другим, в открытой злобе, недовольстве, стремлении к самоутверждению за счет других [4, с. 74].

Ригидность – это неготовность субъекта вносить изменения в намеченной программе деятельности в соответствии с новыми ситуационными требованиями. Ригидность – жёсткость, твёрдость, неэластичность [4, с. 74].

Тест состоит из 40 высказываний, которые сгруппированы в четыре блока, каждый из которых соответствует одному из четырех исследуемых психических состояний (тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности) [35, с. 83].

Тест агрессивности (опросник Л.Г. Почебут). Изучением агрессивного поведения занималась этнопсихология, которая отводила особое место данной проблеме в своих исследованиях. Определение уровня агрессивности может помочь предотвратить межэтнические конфликты и стабилизировать социально-экономическую ситуацию в стране. Агрессивное поведение – это мотивированное деструктивное поведение, характеризующееся демонстрацией превосходства в силе или применением силы по отношению к другому лицу или группе лиц, при котором намеренно наносится вред, как физический, так и моральный. Агрессивное поведение является противоположным адаптивному поведению. Адаптивное поведение – это поведение человека, которое позволяет ему наилучшим образом приспособиваться к складывающимся обстоятельствам жизни, взаимодействовать с другими людьми, согласовывать интересы, требования, ожидания и т.д. [50, с. 383].

Агрессивное поведение по форме проявления подразделяется на 5 шкал.

Вербальная агрессия (ВА) – агрессивное поведение с использованием отреагирования собственных отрицательных эмоций при помощи вербальных проявлений (сквернословие, обвинения, сплетни, грубый тон разговора и т.д.).

Физическая агрессия (ФА) – агрессивное поведение человека, использующего физическую силу, направленную против другого лица или объекта.

Предметная агрессия (ПА) – агрессивное поведение человека, вымещающего злость на неодушевленных предметах (биение посуды, крушение мебели, предметов обихода и т.д.).

Эмоциональная агрессия (ЭА) – агрессивное поведение человека, нацеленное на причинение вреда другому человеку, дающее выход злобным чувствам, выходящим из-под контроля (сопровождается подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью).

Самоагрессия (СА) – агрессивное поведение, когда человек не находится в мире и согласии с собой; у него либо отсутствуют, либо ослаблены механизмы психологической защиты; он оказывается беззащитным в агрессивной среде. К самым распространенным проявлениям такого поведения относятся: битье головой, кусание рук, чрезмерное расчесывание и царапанье собственного тела [30, с. 79].

Опросник содержит 40 утверждений, которые смогут выявить стиль поведения человека, находящегося в стрессовой ситуации, а также его особенности приспособления в социальной среде [50, с. 383].

На третьем этапе, на этапе обработки полученных данных исследования, для оценки сдвигов в показателях уровня агрессивности у подростков 14-15 лет мы использовали критерий Т-Вилкоксона. Мы выбрали данный математический метод потому, что в нашем исследовании мы выявляем степень изменения показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Критерий Т-Вилкоксона позволяет установить не только направленность изменений, но и степень их выраженности.

Таким образом, на этапе организации исследования изучения агрессивного поведения у подростков мы обозначили этапы, методы и методики исследования. Нами были использованы именно эти методики диагностики уровня агрессивного поведения у подростков, так как они валидны (т.е. методики измеряют именно уровень агрессивности), надежны (т.е. результаты методик устойчивы, стабильны как при первом, так и при повторном диагностическом испытании с одной и той же выборкой) и стандартизированы (т.е. процедуры проведения, обработки и интерпретации психодиагностического обследования стандартны и единообразны).

## 2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Базой исследования послужила МАОУ «СОШ №7» г. Южноуральска. Констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты проведены под руководством психолога Р.Л.А. В 9-ом «Б» классе учится 25 человек в возрасте 14-15 лет: 12 мальчиков и 13 девочек.

В констатирующем эксперименте принимал участие весь класс, т.е. 25 человек. В формирующем и контрольном экспериментах участвовали те ученики, у которых был выявлен высокий уровень агрессивности, а именно 16 человек.

Психологический климат в коллективе неблагоприятный. В делах школы класс не принимает активное участие. Лишь несколько подростков посещают кружки/секции, участвуют в различных соревнованиях и конкурсах. В классе ярко выражены отдельные микрогруппы, между которыми часто прослеживаются конфликтные ситуации. У 2 ребят четко прослеживаются лидерские качества. В классе выявлен подросток, которого коллектив не принимает. Часто в его адрес употребляются оскорбления.

Большинство семей благополучные, материально обеспеченные, однако только несколько родителей принимают активное участие в жизни класса. Из 25 учащихся 15 детей воспитываются в полных семьях, 8 детей воспитываются только мамой, 1 ребенок воспитывается только папой и 1 ребенок воспитывается только бабушкой. Среди обследуемых: у 3 есть младшие братья/сестры, у 6 старшие братья/сестры, остальные 16 человек – единственные дети в семье.

Нами было проведено исследование с учениками 9-го «Б» класса при помощи следующих методик:

- диагностика состояния агрессии (опросник «А. Басса – А. Дарки»);
- методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку);
- тест агрессивности (опросник Л.Г. Почебут).

Приведем результаты, полученные при проведении методики «Опросник уровня агрессивности А. Басса – А. Дарки». Они представлены на рисунке 3 (см. приложение 2, таблица 2).

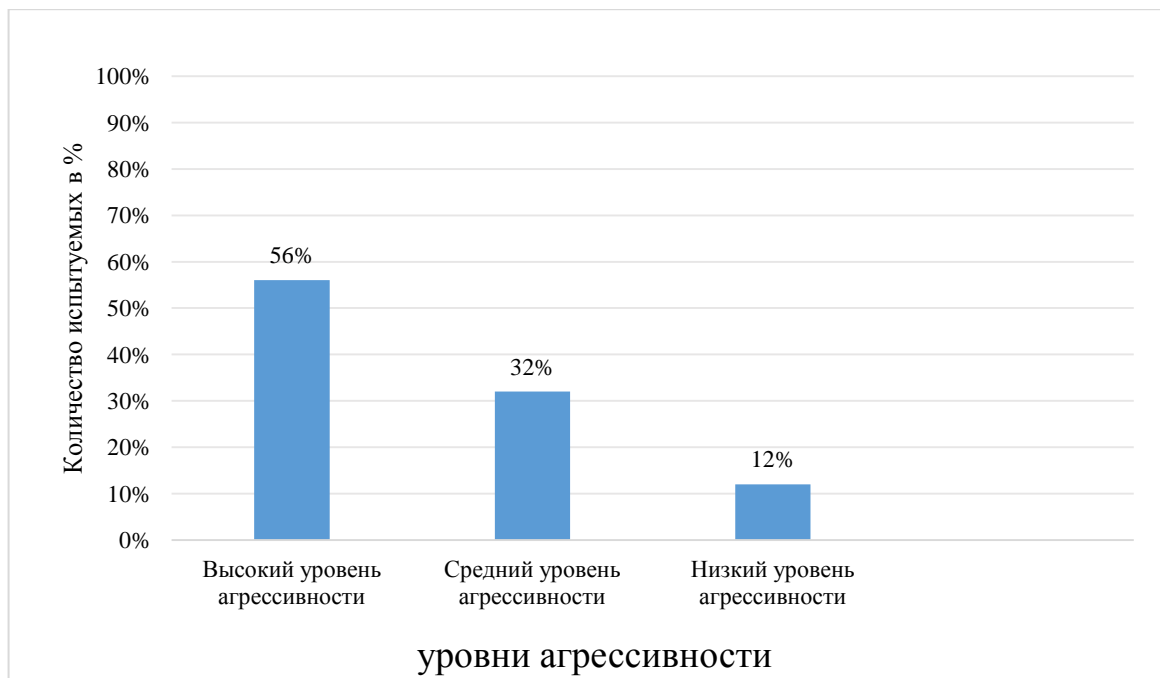


Рисунок 3 – Распределение уровней агрессивности среди испытуемых по методике «Опросник уровня агрессивности А. Басса-А. Дарки»

Анализ результатов, представленных на рисунке 1, показал, что 56% (14 человек) учащихся этого класса имеют высокий уровень агрессивности. Такие дети обычно легко раздражаются, их часто охватывает ярость. Они недоверчиво относятся к окружающему миру, испытывают обиду и раздражение, негативно реагируют на критику. Подростки, которые имеют высокий уровень агрессивности, часто не могут справиться с желанием причинить вред своим врагам и обидчикам, к которым испытывают враждебные чувства.

Средний уровень агрессивности был выявлен у 32% (8 человек) учащихся. Подростки с данным уровнем агрессивности в редких случаях

испытывают ненависть к окружающим, однако они находят конструктивные выходы в проблемных ситуациях. Они не дают волю эмоциям, держат себя в руках, ведут себя адекватно по отношению к окружающим, могут отстаивать свою точку зрения, не прибегая к насильственным методам.

Низкий же уровень агрессивности имеет 12% (3 человека) учащихся. Такие дети не способны использовать физическую силу против другого человека, они не способны обидеть кого-либо. Подростки с низким уровнем агрессивности не вступают в конфликт, так как не испытывают таких чувств как раздражение, ярость, обида.

Далее было проведено исследование с помощью методики «Самооценка психических состояний (По Г. Айзенку)». Результаты исследования представлены на рисунке 4 (см. приложение 2, таблица 3).

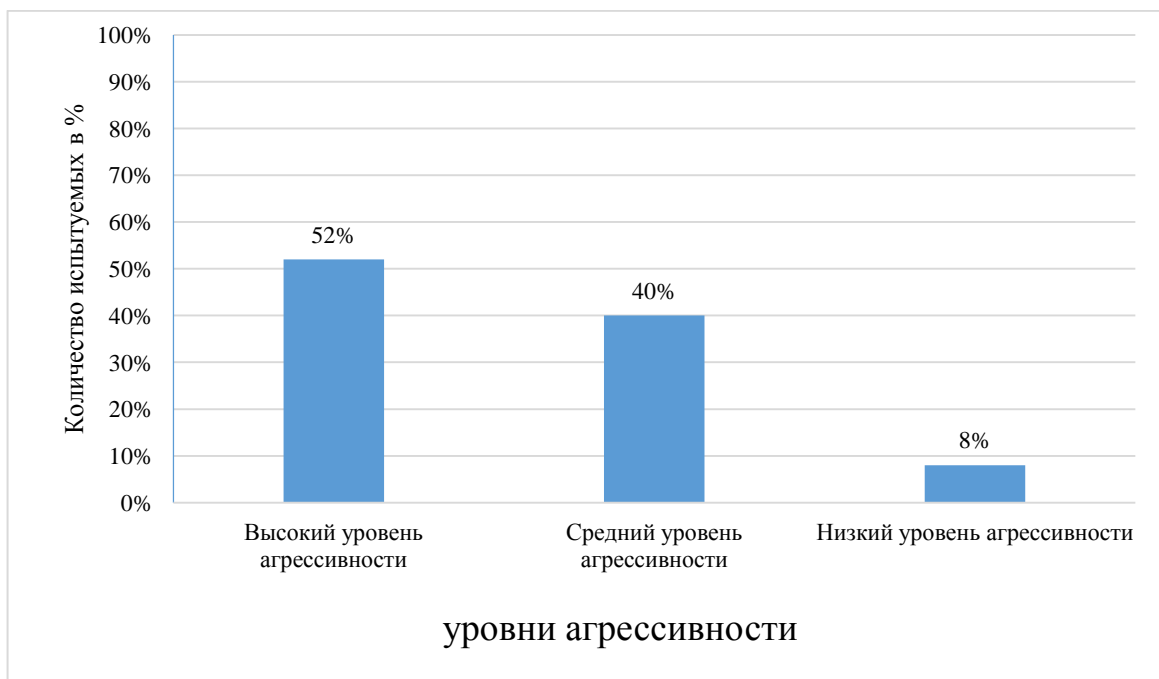


Рисунок 4 - Распределение уровней агрессивности среди испытуемых по методике «Самооценка психических состояний (По Г. Айзенку)»

В ходе проведения методики «Самооценка психических состояний (По Г. Айзенку)» мы получили следующие результаты:

Высокий уровень агрессивности был выявлен у 52% (13 человек) учащихся. Подростки с таким уровнем агрессивности характеризуются низким уровнем самоконтроля, несдержанностью, вспыльчивостью, раздражительностью.



Средний уровень агрессивности характерен для 40% (10 человек) учащихся. Это говорит о том, что подростки обладают достаточной энергией для преодоления препятствий. Они умеют держать себя в руках, не дают волю эмоциям, ищут конструктивные выходы из проблемных ситуаций.

Низкий уровень агрессивности имеет 8% (2 человека) учащихся. Таким подросткам свойственны: неконфликтность, отсутствие обиды и злости. Они не склонны ссориться, вступать в драку.

В заключении мы провели исследование агрессивного поведения у подростков с помощью методики «Тест агрессивности опросник Л.Г. Почебут». Анализ результатов представлен на рисунке 5 (см. приложение 2, таблица 4).

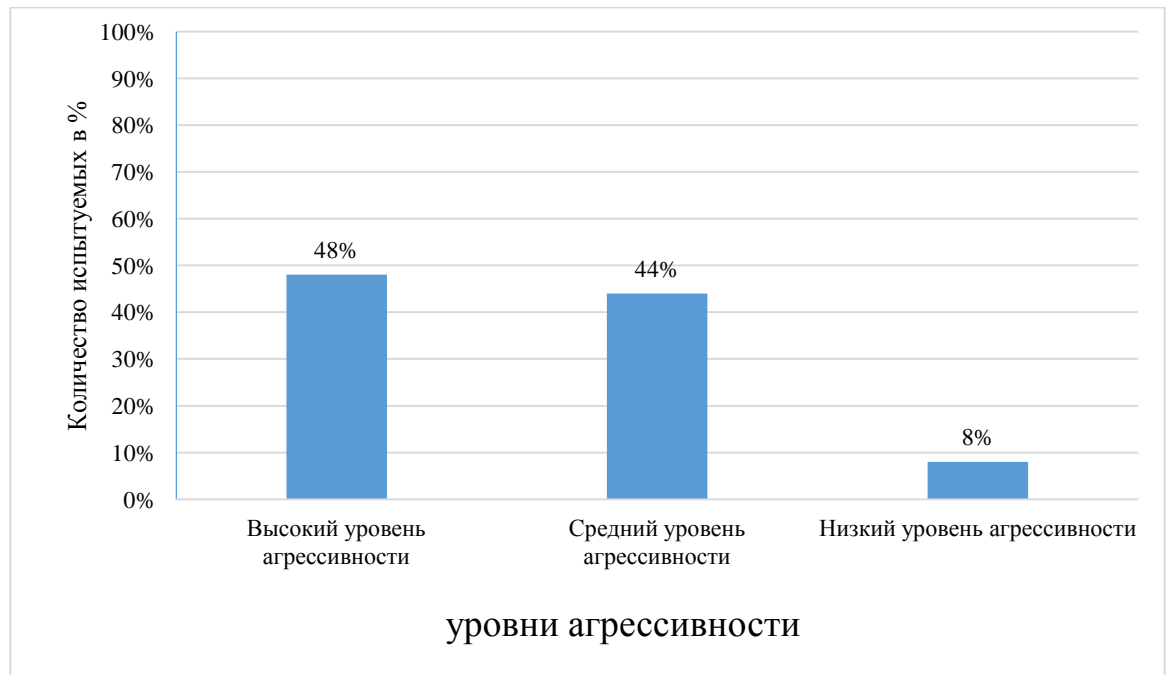


Рисунок 5 – Распределение уровней агрессивности среди испытуемых по методике «Тест агрессивности опросник Л.Г. Почебут»

В ходе проведения данной методики мы получили следующие результаты:

Высокий уровень агрессивности отмечен у 48% (12 человек) учащихся. Такие дети легко теряют контроль над собой, часто демонстрируют вспышки ярости (кричат, хлопают дверьми, швыряют и ломают предметы). Они могут проявлять как физическую, так и вербальную агрессию. Для детей с высоким

уровнем агрессивности характерны: раздражительность, вспыльчивость, упрямство, завистливость, обидчивость, подозрительность, мстительность. Они могут намеренно создавать конфликтные ситуации, провоцировать ссоры.

Средний уровень агрессивности обозначается у 44% (11 человек) учащихся. Подростки со средним уровнем агрессивности редко испытывают ненависть к окружающим. Они стараются находить конструктивные выходы из проблемных ситуаций.

Низкий уровень агрессивности присущ 8% (2 человека) учащимся. Подростки с низким уровнем агрессивности неконфликтны. Они не испытывают к окружающим раздражение, ярость, обиду.

Приведем средние показатели уровня агрессивности 9 «Б» класса по результатам трех методик. Анализ результатов представлен на рисунке 6.

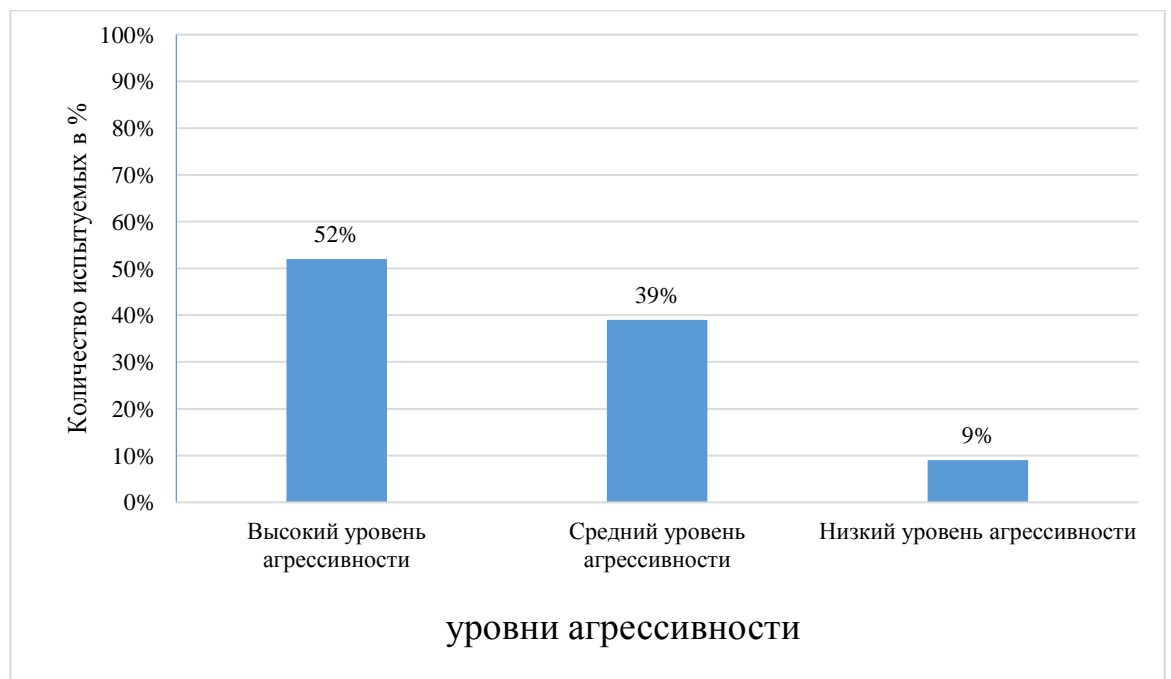


Рисунок 6 – Средние показатели уровня агрессивности по результатам трех методик

Таким образом, в результате констатирующего эксперимента было выявлено, что в классе 52% (13 человек) учащихся имеют высокий уровень агрессивности. Средний уровень агрессивности характерен для 39% (10 человек) учащихся. Низкий уровень агрессивности присущ 9% (2 человека)

учащихся. Исходя из полученных результатов, испытуемым с высоким уровнем агрессивного поведения рекомендовано участие в программе психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения.

## Выводы по главе 2

Изучив психолого-педагогическую литературу, нами были определены этапы, методы и методики исследования.

Исследование агрессивного поведения у подростков 14-15 лет проходило в три этапа.

Во время подготовительного этапа (2018 г.) нами была обозначена актуальность исследования, проведен теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме агрессивного поведения подростков, обозначена тема, сформулированы задачи, осуществлен выбор объекта и предмета исследования, сформулирована гипотеза, произведен выбор методов исследования.

Во время второго этапа – исследовательского (2018 г.) с помощью использования подобранных методик нами был произведен сбор фактических данных.

В ходе завершающего этапа – этапа обработки полученных данных (2019 г.) нами был осуществлен количественный и качественный анализ данных исследования, сформулированы выводы.

В ходе психолого-педагогического исследования были использованы теоретические и эмпирические методы. Теоретические методы: анализ научной литературы и пособий по психологии, педагогике, психодиагностике; моделирование; целеполагание. Эмпирические методы: констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты; тестирование с использованием методик: диагностика состояния агрессии (опросник «А. Басса-А. Дарки»); методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку); тест агрессивности (опросник Л.Г. Почебут). Методы математико-статистической обработки экспериментальных данных: метод первичной математической обработки; Т-критерий Вилкоксона.

Нами были использованы именно эти методики диагностики уровня

агрессивного поведения у подростков, так как они валидны (т.е. методики измеряют именно уровень агрессивности), надежны (т.е. результаты методик устойчивы, стабильны как при первом, так и при повторном диагностическом испытании с одной и той же выборкой) и стандартизированы (т.е. процедуры проведения, обработки и интерпретации психодиагностического обследования стандартны и единообразны).

При проведении методики «Опросник уровня агрессивности А. Басса – А. Дарки» мы получили следующие результаты: 56% (14 человек) учащихся имеют высокий уровень агрессивности, 32% (8 человек) учащихся – средний уровень агрессивности, 12% (3 человека) учащихся – низкий уровень агрессивности.

Результаты исследования, полученные с помощью методики «Самооценка психических состояний (По Г. Айзенку)»: высокий уровень присущ 52% (13 человек) учащимся, средний уровень агрессивности – 40% (10 человек) учащимся, низкий уровень агрессивности – 8% (2 человека).

Результаты распределения уровней агрессивности среди испытуемых по методике «Тест агрессивности Л.Г. Почебут»: высокий уровень агрессивности выявлен у 48% (12 человек) учащихся, средний уровень агрессивности – у 44% (11 человек) учащихся, низкий уровень агрессивности – у 8% (2 человека) учащихся.

Средние показатели уровня агрессивности 9 «Б» класса по результатам трех методик: в классе 52% (13 человек) учащихся имеют высокий уровень агрессивности, 39% (10 человек) учащихся – средний уровень, а 9% (2 человека) учащихся – низкий уровень.

Исходя из полученных результатов, испытуемым с высоким уровнем агрессивного поведения рекомендовано участие в программе психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения. Проводить коррекцию агрессивного поведения подростков чрезвычайно важно. Для того, чтобы безболезненно пройти через это нелегкое испытание, необходимо приложить максимум терпения, любви, нежности, понимания, признания прав и свобод

подростка.

### Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет

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

Для коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет была составлена программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения. Программа психолого-педагогической коррекции призвана снизить уровень агрессивного поведения у подростков.

Цель программы: снижение уровня агрессивного поведения у подростков 14-15 лет.

Задачи программы:

1. Научить подростков осознавать и регулировать своё эмоциональное состояние;
2. Способствовать повышению уровня уверенности в себе у подростков за счет развития толерантности и способности к эмпатии;
3. Способствовать развитию навыков коммуникации, эффективного взаимодействия у подростков;
4. Сформировать умение конструктивно разрешать межличностные конфликты.

Программа построена с учетом следующих психокоррекционных принципов:

1. Принцип единства диагностики и коррекции заключается в том, что перед проведением коррекционной работы необходимо осуществлять прицельное комплексное диагностическое обследование, на основании которого составляется первичное заключение, формулируются цели и задачи коррекционно-развивающей работы. В свою очередь, контроль динамики хода эффективности коррекции требует осуществления диагностических

процедур, пронизывающих весь процесс коррекционной работы и предоставляющих психологу необходимую информацию и обратную связь.

2. Принцип нормативности развития. Под нормативностью развития следует понимать последовательность сменяющих друг друга возрастов, возрастных стадий онтогенетического развития, т.е. соответствие уровня развития ребенка возрастной норме [45, с. 12].

3. Принцип коррекции «сверху вниз» подразумевает, что основным содержанием коррекционной деятельности психолога должно быть создание «зоны ближайшего развития» для клиента.

4. При реализации принципа коррекции «снизу вверх» в качестве основного содержания коррекционной работы рассматриваются упражнение и тренировка уже имеющихся психологических способностей. Главная задача этого принципа – вызывание любыми способами заданной модели поведения и ее немедленное подкрепление [5, с. 248].

5. Принцип системности развития психологической деятельности подразумевает необходимость учета в коррекционной работе профилактических и развивающих задач. Системность этих задач отражает взаимосвязанность различных сторон личности и гетерохронность (т.е. неравномерность) их развития. Определяя цели и задачи коррекционно-развивающей деятельности необходимо исходить из ближайшего прогноза развития. Реализация данного принципа в коррекционной работе обеспечивает направленность на устранение причин и источников отклонения в психическом развитии. Успех такого пути коррекции базируется на результатах диагностического обследования, итогом которого становится представление системы причинно-следственных связей и иерархии отношений между симптомами и их причинами.

6. Деятельностный принцип коррекции не только определяет сам предмет приложения коррекционных усилий, но и задает способы коррекционной работы через организацию соответствующих видов деятельности путем формирования обобщенных способов ориентировки [67].

Практическая направленность. Разработанная программа может использоваться педагогами-психологами при комплексном сопровождении подростков, проявляющих признаки агрессии.

Сроки, частота и количество занятий. Программа состоит из 10 занятий. Продолжительность одного занятия – 1 час. Групповые занятия проводились один раз в неделю. Каждое занятие состоит из разминки, основного содержания и рефлексии.

Во время психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков использовались следующие техники: ролевое проигрывание жизненных ситуаций, корректирующие психологические упражнения, психотехнические упражнения, дискуссии, проективное рисование.

#### Занятие №1 «Знакомство»

Цель: знакомство ведущего с участниками тренинга, знакомство участников тренинга с программой.

Задачи:

1. Установить эмоциональный контакт с участниками группы.
2. Ознакомить с правилами работы в группе.
3. Способствовать созданию доверительной и доброжелательной атмосферы в группе.
4. Снять излишнее эмоциональное напряжение участников.
5. Собрать ожидания участников от тренинговой программы.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

2. Упражнение «Знакомство».

Цель: знакомство с членами группы, включение участников тренинга в групповой процесс, создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, снятие напряжения, самопрезентация.



### 3. Упражнение «Мои ожидания».

Цель: выяснение ожиданий участников тренинга, их опасений и интересующих вопросов.

### 4. Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

## Занятие №2 «Знакомьтесь, агрессия»

Цель: психологическое просвещение подростков на тему агрессивного поведения.

Задачи:

1. Познакомить подростков с понятиями «агрессия» и «жестокость».
2. Рассмотреть виды агрессии.
3. Выяснить причины и последствия агрессии и жестокости.
4. Познакомить со способами предупреждения конфликтов.
5. Развить коммуникативные навыки подростков.

Содержание занятия:

#### 1. Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

#### 2. Работа в группах «Ассоциативный ряд».

Цель: знакомство с понятиями «агрессия» и «жестокость», установление ассоциаций, связанных с данными определениями.

#### 3. Работа в группах «Причины агрессии».

Цель: установление причин и последствий агрессии и жестокости.

#### 4. Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

## Занятие №3 «Тропа доверия»

Цель: установление доверительных внутригрупповых отношений.

Задачи:

1. Оказать помощь в сплочении коллектива.
2. Способствовать развитию коммуникативных навыков участников тренинга.
3. Способствовать развитию доверительных отношений между участниками группы.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

2. Упражнение «Посиделки».

Цель: развитие коммуникативных навыков участников тренинга, сплочение коллектива.

3. Упражнение «Номерки».

Цель: развитие навыков невербального общения.

4. Упражнение «Испорченный телефон».

Цель: развитие навыков невербального общения.

5. Упражнение «Лабиринт».

Цель: развитие коммуникативных навыков участников тренинга, сплочение коллектива, развитие доверительных отношений между участниками.

6. Упражнение «Веревочка».

Цель: развитие коммуникативных навыков участников тренинга, сплочение коллектива, развитие доверительных отношений между участниками.

7. Упражнение «Коробки».

Цель: сплочение коллектива.

8. Упражнение «Зоопарк».

Цель: сплочение коллектива.

9. Упражнение «Тропинка и клич».

Цель: развитие коммуникативных навыков участников тренинга,

сплочение коллектива, развитие доверительных отношений между участниками.

#### 10. Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

#### Занятие №4 «Чувства»

Цель: повышение рефлексивности подростков.

Задачи:

1. Способствовать формированию позитивного самоощущения и способности к позитивной оценке других людей.

2. Показать подросткам необходимость в осознании и принятии собственных негативных эмоций.

3. Помощь в осознании подростками неконструктивных способов выражения агрессии.

Содержание занятия:

#### 1. Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

#### 2. Упражнение «Выгодный обмен».

Цель: разминка, формирование позитивного самоощущения и способности к позитивной оценке других людей.

#### 3. Упражнение «Я злюсь, когда...».

Цель: осознание подростками своей агрессивности, снижение эмоционального напряжения.

#### 4. Упражнение «Рецепт: как сделать ребенка агрессивным».

Цель: осознание подростками своей агрессивности и неконструктивности поведения.

#### 5. Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

### Занятие №5 «Агрессия в моей жизни»

Цель: осознание подростками своей агрессивности.

Задачи:

1. Оказать помощь подросткам в изучении ими мотивов собственного агрессивного поведения.
2. Научить подростков выражать свои негативные эмоции.
3. Оказать помощь подросткам в осознании ими неконструктивных способов выражения агрессии.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

2. Упражнение «Чудо-ладошка».

Цель: разминка, способствование оптимизации внутригрупповых связей, активизирование самосознания, формирование позитивного самоощущения и способности к позитивной оценке других людей.

3. Упражнение «Почему я злюсь».

Цель: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций.

4. Упражнения «Письма гнева».

Цель: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций, осознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения.

5. Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

### Занятие №6 «Агрессия может быть конструктивной»

Цель: обучение подростков конструктивным способам поведения в проблемных ситуациях.

Задачи:

1. Проиграть ситуации, провоцирующие проявление агрессивного поведения.
2. Помочь подросткам отреагировать накопившиеся отрицательные эмоции.
3. Обучить конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

2. Упражнение «Разминка с мячом».

Цель: способствование оптимизации внутригрупповых связей, активизирование самосознания, настрой группы на предстоящую работу.

3. Упражнение «Ситуации».

Цель: проигрывание ситуаций, провоцирующих проявление агрессивного поведения.

4. Ролевая игра.

Цель: обучение подростков конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации.

5. Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

#### Занятие №7 «Контроль эмоций»

Цель: формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы.

Задачи:

1. Развивать навыки контроля эмоций.
2. Развивать навыки контроля негативного поведения.
3. Развитие отражения своих чувств и эмоций в позитивной форме.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

2. Упражнение «Волшебные заросли».

Цель: разминка, обучение подростков умению контролировать свои эмоции, речь и негативные импульсы.

3. Упражнение «Лепим гнев».

Цель: обучение подростков умению направлять энергию в определенный вид деятельности.

4. Упражнение «Возьми себя в руки».

Цель: обучение умению сдерживать себя.

5. Упражнение «Сдержи себя».

Цель: обучение умению контролировать своих эмоции.

6. Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

### Занятие №8 «Эмпатия»

Цель: развитие эмпатии у подростков.

Задачи:

1. Оказать помощь подросткам в расширении знаний о способах взаимопонимания.

2. Способствовать развитию умения распознавать эмоции.

3. Сформировать значимость понимания эмоций других людей.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

2. Упражнение «Передача чувства по кругу».

Цель: разминка, способствование оптимизации внутригрупповых связей, активизирование самосознания, настрой группы на предстоящую

работу, развитие взаимопонимания.

3. Упражнение «Создание предложений».

Цель: развитие навыков эмпатии.

4. Упражнение «Пиктограммы».

Цель: приобретение опыта в распознавании эмоций.

5. Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

#### Занятие №9 «Неагрессивный мир»

Цель: закрепление конструктивных способов поведения в проблемных ситуациях.

Задачи:

1. Обучить подростков выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами.

2. Научить подростков выбирать наиболее приемлемые способы разрядки гнева и агрессивности.

3. Научить подростков конструктивно выражать свои негативные эмоции.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

2. Упражнение «Мусорная корзина».

Цель: разминка, избавление участников от негативных эмоций, настрой группы на предстоящую работу.

3. Упражнение «Эффективное взаимодействие».

Цель: обучение умению выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами.

4. Упражнение «Что делать с агрессией и гневом».

Цель: обучение конструктивным способам выражения гнева и

агрессии.

5. Упражнение «Выставка».

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессии, отреагирование негативных эмоций.

6. Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Занятие №10 «Завершение»

Цель: закрепление у подростков положительной модели поведения.

Задачи:

1. Выявить динамику изменения поведения подростков.
2. Способствовать формированию образа «идеального-Я».
3. Способствовать развитию позитивной самооценки.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

2. Упражнение «Зеркало».

Цель: разминка, настрой группы на предстоящую работу.

3. Упражнение «Чего я достиг».

Цель: выявление динамики изменения поведения подростков.

4. Упражнение «Я такой, какой я есть, я такой – каким бы я хотел быть».

Цель: способствование формированию образа «идеального-Я».

5. Упражнение «Копилка хороших поступков».

Цель: обучение подростков умению фиксировать в своем сознании положительные поступки и достижения, которых им удалось добиться за время работы с психологом, вместо того, чтобы помнить о своих ошибках, промахах и неудачах.

6. Ритуал прощания.



Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Таким образом, реализация программы психолого-педагогической коррекции будет способствовать снижению уровня агрессивного поведения у подростков 14-15 лет, посредством: обучения подростков умению осознавать и регулировать своё эмоциональное состояние; повышения у подростков уровня уверенности в себе за счет развития толерантности и способности к эмпатии; развития навыков коммуникации и эффективного взаимодействия; формирования умения конструктивно разрешать межличностные конфликты.

### 3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет нами была проведена вторичная диагностика, с целью подтверждения или опровержения гипотезы исследования. Гипотеза исследования: уровень агрессивного поведения у подростков 14-15 лет изменится, если применить специально разработанную программу коррекции. Вторичная диагностика проводилась по тем же методикам, что и первичная: диагностика состояния агрессии (опросник «А. Басса – А. Дарки»); методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку); тест агрессивности (опросник Л.Г. Почебут).

Для того, чтобы узнать, являлась ли наша программа коррекции эффективной, мы сравнили показатели, полученные на констатирующем этапе эксперимента с показателями контрольного этапа эксперимента.

Сравним результаты, полученные при проведении методики «Опросник уровня агрессивности А. Басса – А. Дарки». Они представлены на рисунке 7 (см. приложение 4, таблица №5).

Повторная диагностика по методике «Опросник уровня агрессивности А. Басса – А. Дарки» показала, что большинство испытуемых 81,25% (13

человек) имеют средний уровень агрессивности. Высокий уровень агрессивности был выявлен только у 18,75% (3 человека) учащихся. Соответственно, можно сделать вывод, что уровень агрессивности у подростков 14-15 лет значительно снизился, после проведения коррекционной работы.

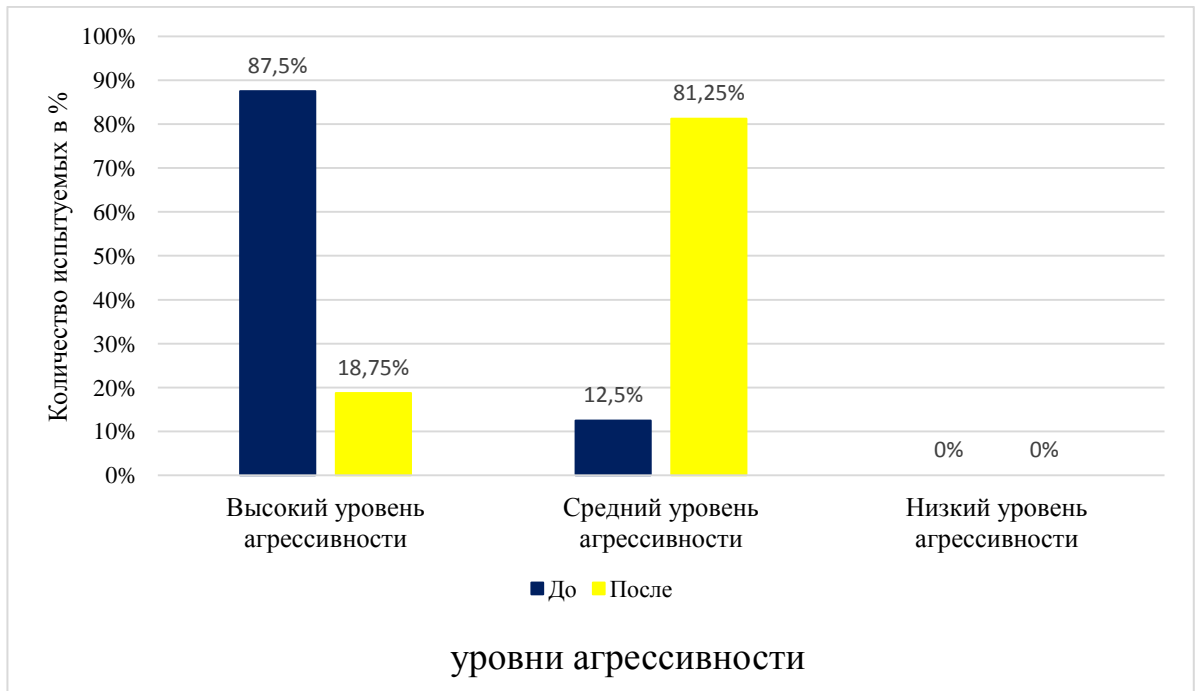


Рисунок 7 – Распределение уровней агрессивности среди испытуемых по методике «Опросник уровня агрессивности А. Басса-А. Дарки» до и после коррекции

Рассмотрим сравнительный анализ результатов, полученных с помощью методики «Самооценка психических состояний (По Г. Айзенку)» (см. приложение 4, таблица 6).

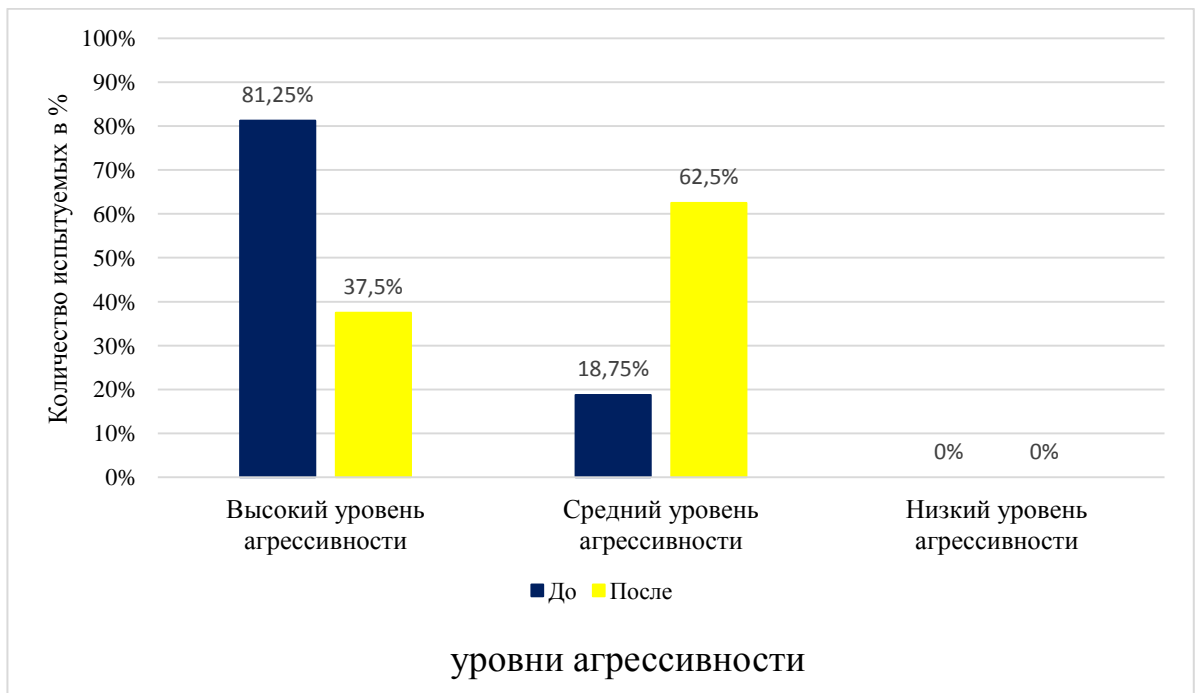


Рисунок 8 - Распределение уровней агрессивности среди испытуемых по методике «Самооценка психических состояний (По Г. Айзенку)» до и после коррекции

По результатам контрольного исследования видно, что проведенная коррекционная работа способствовала снижению уровня агрессивности у подростков экспериментальной группы. У большинства подростков – 62,5% (10 человек) был выявлен средний уровень агрессивности. Высокий уровень показали всего 37,5% (6 человек) учащихся.

Приведем результаты распределения уровней агрессивности среди испытуемых по методике «Тест агрессивности опросник Л.Г. Почебут». Они представлены на рисунке 9 (см. приложение 4, таблица 7).

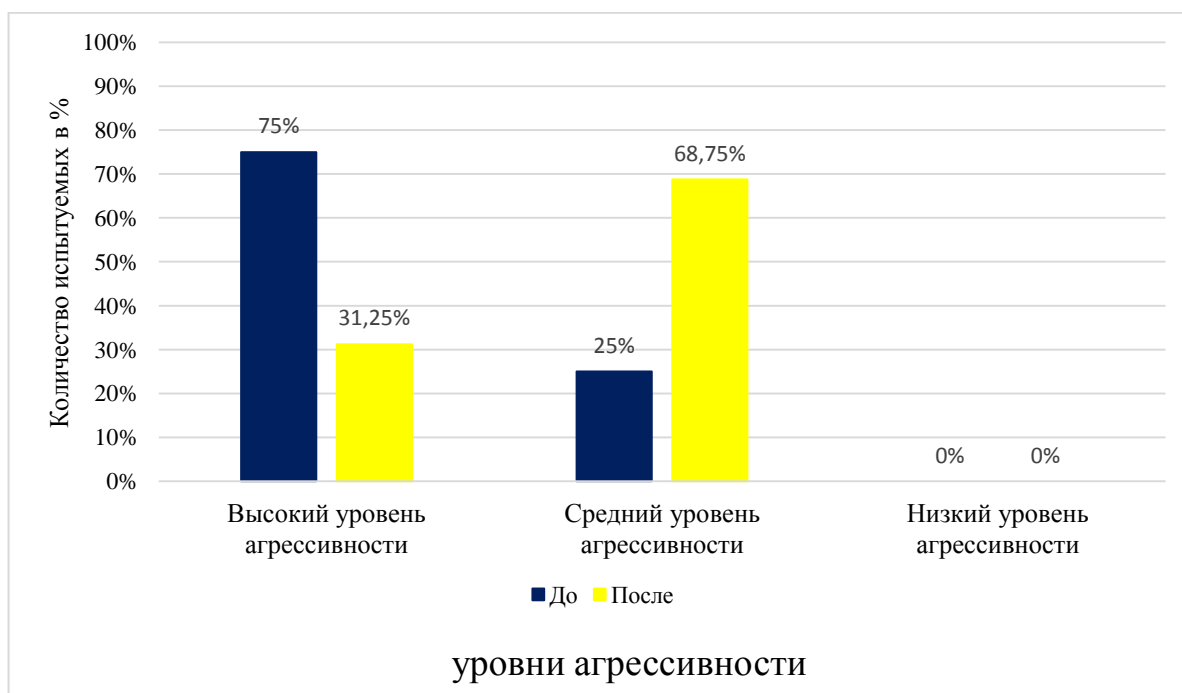


Рисунок 9 – Распределение уровней агрессивности среди испытуемых по методике «Тест агрессивности опросник Л.Г. Почебут» до и после коррекции

Результаты контрольного исследования по методике «Тест агрессивности опросник Л.Г. Почебут» показали, что уровень агрессивности у подростков заметно снизился: средний уровень агрессивности был выявлен у 68,75% (11 человек) учащихся, высокий уровень – у 31,25% (5 человек) учащихся.

Таким образом, можно сделать вывод, что у подростков 14-15 лет наблюдается изменение уровня агрессивного поведения после проведения специально разработанной программы коррекции. Анализ результатов повторного исследования показывает, что у подростков преобладают показатели со средними значениями агрессивности, значительно уменьшились показатели высокого уровня агрессивности. После проведенной коррекционной программы дети стали более открытыми, сдержанными, терпеливыми. Это может свидетельствовать о том, что подростки обучились самоконтролю, а также умению выходить из конфликта конструктивным способом.

Для проверки нашей гипотезы мы использовали Т-критерий Вилкоксона, так как именно этот критерий позволяет установить

направленность и выраженность изменений показателей, полученных при измерении в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. С его помощью мы можем определить является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом (в данном случае является ли сдвиг показателей агрессивного поведения у подростков после применения специально разработанной программы коррекции более интенсивным, чем до коррекции).

С целью проверки гипотезы исследования, пользуясь Т-критерием Вилкоксона, мы изучили, является ли сдвиг показателей агрессивного поведения у подростков после применения специально разработанной программы коррекции более интенсивным, чем до коррекции, используя результаты проведенных нами методик.

Расчет Т-критерия Вилкоксона был выполнен следующим образом [60, с. 94]:

1. Составлен список испытуемых.
2. Вычислена разность между индивидуальными значениями во втором и первом замерах («после» - «до»). Определили «типичные» сдвиги и сформулировали гипотезы.
3. Перевели разности в абсолютные величины и записали их отдельным столбцом.
4. Проранжировали абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг. Проверили совпадение полученной суммы рангов с расчетной.
5. Отметили кружками ранги, соответствующие сдвигам в «нетипичном» направлении.
6. Подсчитали сумму этих рангов по формуле:  $T = \sum R$ , где  $R$  – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.
7. Определили критические значения  $T$  для данного  $n$ . Если  $T_{эмп}$  меньше или равен  $T_{кр.}$ , сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Гипотезы математико-статистической обработки результатов методик Т-критерием Вилкоксона:

$H_0$ : Интенсивность сдвигов показателей уровня агрессивного поведения у подростков в сторону снижения не превосходит интенсивности сдвигов в сторону их повышения.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов показателей уровня агрессивного поведения у подростков в сторону снижения превосходит интенсивность сдвигов в сторону их повышения.

Пользуясь алгоритмом подсчета Т-критерия Вилкоксона, описанным выше, мы изучили, является ли сдвиг показателей агрессивного поведения у подростков после применения специально разработанной программы коррекции более интенсивным, чем до коррекции. Полный расчет Т-критерия Вилкоксона по методикам «Опросник уровня агрессивности А. Басса – А. Дарки», «Самооценка психических состояний (по Г. Айзенку)» и «Тест агрессивности (опросник Л.Г. Почебут)» представлен в приложении 4 (см. приложение 4, таблицы №8, 9, 10).

В таблице 1 представлены значения  $T_{кр.}$ , при  $n=16$ , где  $n$  – количество испытуемых, а также значения  $T_{эмп.}$ , полученные из результатов проведенных методик.

Таблица 1

Результаты математико-статистической обработки Т-критерием Вилкоксона по диагностическим методикам «до» и «после» психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения

Значение $T_{кр.}$ , при $n=16$	Значение $T_{эмп.}$		
	Методика «Опросник уровня агрессивности А. Басса – А. Дарки»	Методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку)	Методика «Тест агрессивности (опросник Л.Г. Почебут)»

$T_{кр.} = \begin{cases} 35 (p \leq 0,05) \\ 23 (p \leq 0,01) \end{cases}$	25,5*	14**	8**
--	-------	------	-----

Примечание: \* -  $T_{эмп.} < T_{кр.} (p \leq 0,05)$

\*\* -  $T_{эмп.} < T_{кр.} (p \leq 0,01)$

Гипотеза  $H_0$  отвергается, принимается  $H_1$ . Показатели агрессивного поведения у подростков после применения специально разработанной программы коррекции превышают значения показателей агрессивного поведения у подростков до реализации программы коррекции.

Результаты, полученные с помощью Т-критерия Вилкоксона свидетельствуют об эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет. Это указывает на то, что программа психолого-педагогической коррекции способствует снижению уровня агрессивного поведения у подростков 14-15 лет.

Таким образом, используя Т-критерий Вилкоксона, мы определили достоверность сдвига показателей агрессивного поведения у подростков после применения специально разработанной программы коррекции по методикам: диагностика состояния агрессии (опросник «А. Басса – А. Дарки»); методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку); тест агрессивности (опросник Л.Г. Почебут). Мы подтвердили гипотезу исследования: уровень агрессивного поведения у подростков 14-15 лет изменится, если применить специально разработанную программу коррекции.

### 3.3. Психолого-педагогические рекомендации для родителей, педагогов и подростков, направленные на коррекцию агрессивного поведения

Для того, чтобы понять, как снизить уровень агрессивного поведения подростков необходимо придерживаться некоторых правил. Мы составили следующие психолого-педагогические рекомендации для родителей, педагогов и подростков.

Психолого-педагогические рекомендации родителям для снижения агрессивности подростков:

- Будьте последовательны в воспитании;
- Не стоит вводить много запретов, дайте подростку почувствовать себя достаточно свободным, но при этом не переборщите, контролируйте ребенка, но ненавязчиво;
- Старайтесь не повышать голос, отвечать агрессией на агрессию неэффективно;
- Интересуйтесь друзьями вашего ребенка, старайтесь уделять больше внимания его увлечениям и интересам;
- Посоветуйте ребенку заняться каким-то видом спорта, поддержите его в этом начинании. Активные спортивные занятия – один из лучших методов выплеснуть гнев, снять напряжение;
- Наказывайте ребенка за конкретные поступки. Наказания не должны унижать подростка;
- Не стесняйтесь лишний раз пожалеть, приласкать ребенка – он должен чувствовать, что вы любите и принимаете его [14, с. 102].

Рекомендации родителям:

1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии. В тех случаях, когда агрессия детей и подростков не опасна и объяснима, можно выполнять следующие рекомендации:

- Полное игнорирование реакций ребенка / подростка – весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения;
- Выражение понимания чувств ребенка («Конечно, тебе обидно...»);
- Переключение внимания, предложение какого-либо задания;
- Позитивное обозначение поведения («Ты злишься, потому, что ты устал...»).



2. Одним из важных путей снижения агрессии – установление с ребенком обратной связи. Для этого используются следующие приемы:

- констатация факта («Ты ведешь себя агрессивно»);
- констатирующий вопрос («Ты злишься»);
- раскрытие мотивов агрессивного поведения («Ты хочешь меня обидеть?», «Ты хочешь продемонстрировать силу?»);
- апелляция к правилам («Мы же с тобой договаривались!») [16, с. 78-81].

3. Контроль над собственными негативными эмоциями. Родителям необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивным ребенком. Родителям необходимо признать нормальность и естественность агрессивных проявлений, понять характер, силу и длительность возобладавшим над ними чувств.

4. Обсуждение проступка. Анализировать поведение в момент проявления агрессии, не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоится. Лучше всего это сделать наедине и только затем обсуждать в семье. Во время разговора нужно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно объяснить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но и, прежде всего, для самого агрессора.

5. Сохранение положительной репутации ребенка в семье. Для сохранения положительной репутации целесообразно публично минимизировать вину подростка («Ты неважно себя чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть»), но в беседе с глазу на глаз показать истину; не требовать полного подчинения, позволить подростку выполнить ваши требования по-своему; предложить ребенку компромисс, договор с взаимными уступками [27, с. 192].

6. Следует помнить, что подростки инфантильны, и чем больше выражен этот инфантилизм, тем хуже поведение. Дело в том, что они не могут оценивать ситуацию во всей её полноте и выработать правильное

решение, сделать правильные выводы. С помощью агрессии подростки доказывают свою силу. Необходимо сотрудничать с подростком, разговаривать, задавать вопросы, интересоваться его мнением, помогать в принятии решения.

7. Для подростка очень важно найти кумира для подражания. Надо помочь подростку найти пример для подражания.

8. Семья должна заботиться о духовной жизни ребенка, расширять его кругозор, создавать ощущение полноты, насыщенности радости бытия.

9. Уважайте личность в вашем ребенке, считайтесь с его мнением, воспринимайте всерьез его чувства. Предоставляйте ему достаточную свободу и независимость, за которую ребенок будет сам нести ответственность. В тоже время покажите ему, что в случае необходимости, если он сам попросит, готовы дать совет или оказать помощь. У подростка должна быть своя территория, своя какая-то сторона жизни, вход на которую взрослым позволен только с его согласия.

10. Не забывайте хвалить ребенка за старательность. Когда дети реагируют должным образом, сделайте все, чтобы закрепить эти усилия. Скажите им: «Мне нравится, как ты поступил». Дети лучше реагируют на похвалу, когда видят, что родители действительно довольны ими.

11. Беседу с ребенком о его поступке необходимо проводить без свидетелей (класса, родственников, других детей и др.). в беседе стараться использовать меньше эмоциональных слов (стыдно и др.).

12. Надо предоставлять возможность ребенку получить эмоциональную разрядку в игре, спорте и т.д. можно завести специальную «сердитую подушку» для снятия стресса. Если ребенок чувствует раздражение, он может поколотить эту подушку. Родителям важно помнить следующее: агрессия – это не только деструктивное поведение, причиняющее вред окружающим, приводя к разрушительным и негативным последствиям, но также это еще и огромная сила, которая может служить источником энергии для более конструктивных целей, если уметь ей управлять. И задача

родителей – научить ребенка контролировать свою агрессию и использовать ее в мирных целях [16, с. 78-81].

Правило пяти «П», которого следует придерживаться родителям при общении с подростком:

1. Принимайте подростка таким, как он есть. Хвалите, ругайте, возмущайтесь (если уж не в силах удержаться), наставляйте, но – принимайте.

2. Постарайтесь понять, что с ним происходит, тогда вы всегда сумеете найти общий язык.

3. Поддерживайте всё лучшее, что есть в вашем ребенке. Это просто сделать, если помнить, что с ребенком происходит в подростковом возрасте и какие сложные задачи приходится ему решать.

4. Помогайте ему понять свои ошибки и исправить их. От ошибок не застрахован никто.

5. Признайте его право иметь собственное мнение, свои вкусы и пристрастия, даже если они сильно отличаются от ваших [41, с. 390-395].

Психолого-педагогические рекомендации педагогам для снижения агрессивности подростков:

1. Вовлечь подростков в социально-признаваемую и социально одобряемую деятельность (трудовую, спортивную, художественную, организаторскую деятельности).

2. Целесообразно организовывать, подразделяя подростков на небольшие группы. Подросток, таким образом, научится вести себя в группе сверстников, выдвигать групповое решение, согласовывать мнения «мирным» путем (обсуждение глобальных проблем в обществе, соревнование и олимпиады).

3. Участие педагогов в повседневных бытовых работах подростков. Это укрепляет качественно новое отношение подростка к самому себе и к окружающим (туристические подходы, сбор урожая, генеральные уборки школы, субботники).

4. Проведение педагогами различных воспитательных и культурно-просветительских мероприятий актуальных для подростков (игры, соревнования, различные мероприятия) [42, с. 51].

5. Индивидуальная беседа с подростком, продолжительность которой должна составлять полчаса с детьми до 12 лет, и не более часа со старшими подростками. Выяснение причин агрессивности и обычно предшествующих ей семейных неурядиц происходит в доверительной беседе.

6. Творческое самовыражение (рисование, конструирование, занятия музыкой и другими видами творческой деятельности). Рисование ценно тем, что дает возможность полнее выразить себя невербально. Кроме того, рисование позволяет ребенку отреагировать свои эмоции, выплеснуть агрессию на бумагу, дать волю своей фантазии. Рисование – это средство развития ребенка, поскольку помогает ему разобраться в своих переживаниях [65, с. 104].

Рекомендации подросткам, имеющим высокий уровень агрессивного поведения:

- посчитать до десяти;
- сделать 10-12 глубоких вдохов и выдохов;
- походить, если это возможно, взад-вперед по помещению в темпе, диктуемым внутренним состоянием;
- выместить свои отрицательные эмоции на каком-нибудь заранее подготовленном ненужном и безопасном предмете (боксерская груша, мяч);
- самое конструктивное – разрядить эмоции какой-нибудь осмысленной полезной работой (уборкой помещения, стиркой, работой в саду или просто спортивной игрой, бегом);
- написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить или порвать;
- втирать пластилин в картон или бумагу;
- громко кричать, используя «стаканчик» для криков или «трубу», сделанную из ватмана [16, с. 81-82].

При помощи игр и упражнений, направленных на снятие агрессии, можно решить задачу регуляции эмоционального состояния в группе, в частности, задачу снижения уровня агрессии, связанного с накопившимся в группе напряжением.

Есть несколько путей работы с агрессией: создание условий для отреагирования агрессии цивилизованными, безобидными способами (двигательная активность, шутки); работа с эмоцией по ее трансформации; принятие агрессии ведущим на себя [21, с. 61].

Приведем несколько упражнений, направленных на снижения уровня агрессии у подростков.

Упражнение «Бумажный бум». Эта игра помогает выплеснуть агрессию, напряжение с помощью неагрессивных форм двигательной активности. Участники делятся на две команды. Комната делится на три части, на полу прочерчиваются соответственно две линии. Одна команда находится на левой части комнаты, другая – на правой. Участникам передаются листы газет или бумаги поровну и сминаются в мячики. Задача каждой из команд все те мячики, которые оказались на её территории, перебросить на территорию другой команды. В данной игре необходимо обратить внимание на то, что участники транслируют, как невербально, так и вербально, в процессе этой игры. Ведущему важно контролировать те эмоции, которые транслируют участники, таким образом, чтобы, с одной стороны, у них была возможность прожить и выплеснуть их, а с другой стороны, чтобы это проживание не стало причиной создания новой проблемной ситуации [62, с. 91].

Упражнение «Конфликтные пары» (групповой вариант). Участникам предлагается разделить на группы, состоящие из трех человек. Путем общего голосования выбираются наиболее актуальные темы конфликтных ситуаций. Группы получают темы конфликтов. Двое участников представляют конфликтные стороны, третий будет находиться в роли наблюдателя. Его задача – не вмешиваясь, не задавая вопросов, не меняя

хода конфликта, просто наблюдать как выходят участники из сложной конфликтной ситуации, какие стратегии поведения используют, как выводят конфликт в мирное русло, кто и как из участников справились с ситуацией и справились ли вообще [44, с. 33]. Целью проведения этого упражнения является научить подростков грамотно проявлять свои эмоции и сдерживать агрессивные реакции.

Таким образом, проводить коррекцию агрессивного поведения подростков чрезвычайно важно. Совместные усилия педагогов и родителей, опирающихся на психолого-педагогические рекомендации, приведут к снижению агрессивности подростков. Для того, чтобы безболезненно пройти через это нелегкое испытание, необходимо приложить максимум терпения, любви, нежности, понимания, признания прав и свобод подростка.

## Выводы по главе 3

Результаты, полученные при проведении констатирующего эксперимента, показали, что в 9 «Б» МАОУ «СОШ №7» г. Южноуральска есть подростки с завышенным уровнем агрессивности, которые нуждаются в психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения. В связи с этим нами была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения. Программа состояла из 10 занятий, которые проводились в соответствии с планом и с разработанной структурой занятия. Реализация программы психолого-педагогической коррекции будет способствовать снижению уровня агрессивного поведения у подростков 14-15 лет.

После реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет была проведена повторная диагностика для того, чтобы подтвердить или опровергнуть гипотезу исследования. Результаты уровня агрессивности, полученные при проведении вторичной диагностики по методике «Опросник уровня агрессивности А. Басса – А. Дарки» получились следующие: высокий уровень агрессивности имеют 18,75% (3 человека) учащихся; средний уровень агрессивности – 81,25% (13 человек) учащихся. Результаты контрольного исследования по методике «Самооценка психических состояний (По Г. Айзенку)» таковы: высокий уровень агрессивности выявлен у 37,5% (6 человек) учащихся, средний уровень агрессивности – у 62,5% (10 человек) учащихся. Повторная диагностика по методике «Тест агрессивности опросник Л.Г. Почебут» выявила следующие результаты: высокий уровень агрессивности характерен для 31,25% (5 человек) учащихся, средний уровень агрессивности – для 68,75% (11 человек) учащихся.

Используя Т-критерий Вилкоксона, мы изучили, является ли сдвиг показателей агрессивного поведения у подростков после применения специально разработанной программы коррекции более интенсивным, чем до

коррекции, используя результаты методик: диагностика состояния агрессии (опросник «А. Басса – А. Дарки»); методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку); тест агрессивности (опросник Л.Г. Почебут). Мы подтвердили нашу гипотезу о том, что уровень агрессивного поведения у подростков 14-15 лет изменится, если применить специально разработанную программу коррекции.

Проводить коррекцию агрессивного поведения подростков чрезвычайно важно. Совместные усилия педагогов и родителей, опирающихся на психолого-педагогические рекомендации, приведут к снижению агрессивности подростков. Для того, чтобы безболезненно пройти через это нелегкое испытание, необходимо приложить максимум терпения, любви, нежности, понимания, признания прав и свобод подростка.



## Заключение

В ходе анализа психолого-педагогической литературы, мы выявили сущность и специфику психолого-педагогического и медико-социального феномена «агрессивное поведение». Исходя из различных исследований как зарубежных (З. Фрейд, А. Адлер, Э. Фромм, К. Лоренц, Дж. Доллард и др.), так и отечественных (Н.Д. Левитов, Е.П. Ильин и др.) психологов, мы определили, что агрессивное поведение – это внешне выраженное действие, направленное на причинение вреда или ущерба другому живому существу, стремящемуся избегать подобного с собой обращения. Обычно такое поведение носит кратковременный (преходящий) характер и меняется в зависимости от особенностей ситуации или смены одной ситуации другой.

В данной работе мы выяснили, агрессивное поведение подростков может порождаться различными факторами, среди которых можно выделить следующие: характерологические и половые особенности, уровень самооценки, неадекватный стиль семейного воспитания, а также социальные условия развития личности. Причинами возникновения агрессивного поведения могут быть: большая эмоциональная возбудимость, устойчивость эмоциональных переживаний, повышенная готовность к ожиданию страха, противоречивость чувств, излишних переживаний, сильно развитое чувство принадлежности к группе.

Изучение психолого-педагогических исследований позволило разработать модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет. Модель содержит пять блоков: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический блок или блок оценки эффективности коррекционных мероприятий, прогностический. Модель построена с учетом основных принципов коррекционной работы с детьми, а также в ней определены критерии оценки эффективности реализации программы по коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет.

В исследовании психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет были использованы следующие методы и методики:

Теоретические: анализ научной литературы и пособий по психологии, педагогике, психодиагностике; моделирование; целеполагание. Эмпирические: констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты; тестирование с использованием методик: диагностика состояния агрессии (опросник «А. Басса – А. Дарки»); методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку); тест агрессивности (опросник Л.Г. Почебут). Методы математико-статистической обработки экспериментальных данных: метод первичной математической обработки; Т-критерий Вилкоксона. Нами были использованы именно эти методики, так как они валидны (т.е. методики измеряют именно уровень агрессивности), надежны (т.е. результаты методик устойчивы, стабильны как при первом, так и при повторном диагностическом испытании с одной и той же выборкой) и стандартизированы (т.е. процедуры проведения, обработки и интерпретации психодиагностического обследования стандартны и единообразны).

В констатирующем эксперименте приняло участие 25 человек из 9-го «Б» класса в возрасте 14-15 лет.

При проведении методики «Опросник уровня агрессивности А. Басса – А. Дарки» мы получили следующие результаты: высокий уровень агрессивности выявлен у 56% (14 человек) учащихся, средний уровень агрессивности – 32% (8 человек) учащихся, низкий уровень агрессивности – 12% (3 человека) учащихся.

Результаты исследования, полученные с помощью методики «Самооценка психических состояний (По Г. Айзенку)»: высокий уровень имеют 52% (13 человек) учащихся, средний уровень агрессивности – 40% (10 человек) учащихся, низкий уровень агрессивности – 8% (2 человека) учащихся.

Результаты распределения уровней агрессивности среди испытуемых

по методике «Тест агрессивности Л.Г. Почебут»: высокий уровень агрессивности характерен для 48% (12 человек) учащихся, средний уровень агрессивности – для 44% (11 человек) учащихся, низкий уровень агрессивности – для 8% (2 человека) учащихся.

Средние показатели уровня агрессивности 9 «Б» класса по результатам трех методик получились следующие: в классе 52% (13 человек) учащихся имеют высокий уровень агрессивности, 39% (10 человек) учащихся – средний уровень агрессивности, а 9% (2 человека) учащихся – низкий уровень агрессивности.

Исходя из полученных результатов, испытуемым с высоким уровнем агрессивного поведения рекомендовано участие в программе психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения. Проводить коррекцию агрессивного поведения подростков чрезвычайно важно. Для того, чтобы безболезненно пройти через это нелегкое испытание, необходимо приложить максимум терпения, любви, нежности, понимания, признания прав и свобод подростка.

Результаты, полученные при проведении констатирующего эксперимента, показали, что в 9 «Б» классе МАОУ «СОШ №7» г. Южноуральска есть подростки с высоким уровнем агрессивности, которые нуждаются в психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения. В связи с этим нами была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения. Программа состояла из 10 занятий, которые проводились в соответствии с планом и с разработанной структурой занятия. Реализация программы психолого-педагогической коррекции будет способствовать снижению уровня агрессивного поведения у подростков 14-15 лет.

После реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет была проведена повторная диагностика для того, чтобы подтвердить или опровергнуть гипотезу исследования. В контрольном эксперименте принимали участие те

подростки, у которых был выявлен высокий уровень агрессивности, а именно 16 человек. Результаты уровня агрессивности, полученные при проведении вторичной диагностики по методике «Опросник уровня агрессивности А. Басса – А. Дарки» получились следующие: высокий уровень агрессивности имеют 18,75% (3 человека) учащихся; средний уровень агрессивности – 81,25% (13 человек) учащихся. Результаты контрольного исследования по методике «Самооценка психических состояний (По Г. Айзенку)» таковы: высокий уровень агрессивности выявлен у 37,5% (6 человек) учащихся, средний уровень агрессивности – у 62,5% (10 человек) учащихся. Повторная диагностика по методике «Тест агрессивности опросник Л.Г. Почебут» выявила следующие результаты: высокий уровень агрессивности характерен для 31,25% (5 человек) учащихся, средний уровень агрессивности – для 68,75% (11 человек) учащихся.

Используя Т-критерий Вилкоксона, мы изучили, является ли сдвиг показателей агрессивного поведения у подростков после применения специально разработанной программы коррекции более интенсивным, чем до коррекции. Мы подтвердили нашу гипотезу о том, что уровень агрессивного поведения у подростков 14-15 лет изменится, если применить специально разработанную программу коррекции.

Проводить коррекцию агрессивного поведения подростков чрезвычайно важно. Совместные усилия педагогов и родителей, опирающихся на психолого-педагогические рекомендации, приведут к снижению агрессивности подростков. Для того, чтобы безболезненно пройти через это нелегкое испытание, необходимо приложить максимум терпения, любви, нежности, понимания, признания прав и свобод подростка.

Таким образом, цель и задачи исследования достигнуты, гипотеза подтвердилась.

## Библиографический список

1. Ахметзянова, А.Т. Структурно-функциональная модель формирования социокультурной компетенции у студентов педагогических вузов [Электронный ресурс] / А.Т. Ахметзянова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3. – Заглавие с экрана. – ([https://elibrary.ru/download/elibrary\\_23703896\\_70876290.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_23703896_70876290.pdf)) (дата обращения: 25.03.2019).
2. Бабешко, Т.Г. Причины агрессивного поведения детей, особенности развития их произвольности, тактика педкоррекции [Текст] / Т.Г. Бабешко // Волжский вестник науки. – 2016. – № 2 (2). – С. 13–15.
3. Бабина, Н.Ф. Технология: методика обучения и воспитания [Текст]: учебное пособие для студентов 2-4 курсов физико-математического факультета, профиль «Технология», магистрантов 2-го года обучения по программе «Профессиональное образование» / Н.Ф. Бабина. – М.; В.: Директ-Медиа, 2015. – 328 с.
4. Батаршев, А.В. Темперамент и характер [Текст]: психологическая диагностика / А.В. Батаршев. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 336 с.
5. Болотова, А.К. Настольная книга практикующего психолога [Текст]: практ. пособие / А.К. Болотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: изд-во Юрайт, 2018. – 375 с.
6. Борытко, Н.М. Моделирование в психолого-педагогических исследованиях [Текст] / Н.М. Борытко // Известия ВГПУ. – 2006. – № 1. – С. 11–17.
7. Ботова, М.Г. Соотношение понятий «насилие» и «агрессия»: теоретико-эмпирическое исследование [Текст] / М.Г. Ботова // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2012. – № 1. – С. 100–102.
8. Бреслав, Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности [Текст]: учебное пособие для специалистов и дилетантов / Г.Э. Бреслав. – СПб.: Речь, 2004. – 144 с.

9. Бурмистрова, Е.В. Детская возрастная психология: младенчество, раннее детство, дошкольное детство, младший школьный возраст, подростковый возраст [Текст] / Е.В. Бурмистрова [и др.] // Вестник практической психологии образования. – 2015. – № 2(43). – С. 71–82.

10. Войтина, Ю.М. Шпаргалка по общей психологии [Текст]: ответы на экзаменационные билеты / Ю.М. Войтина. – М.: Аллель, 2011. – 64 с.

11. Воронцова, М.В. Теория деструктивности [Текст]: учебное пособие / М.В. Воронцова, В.Н. Макаров, Т.В. Бюндюгова. – Таганрог: изд-ль А.Н. Ступин, 2014. – 360 с.

12. Галкина, Т.В. Самооценка как процесс решения задач: системный подход [Текст] / Т.В. Галкина. – М.: изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 399 с.

13. Гонина, О.О. Практикум по общей и экспериментальной психологии [Текст] / О.О. Гонина. – М.: ФЛИНТА, 2014. – 542 с.

14. Гончарова, О.Л. Работа классного руководителя с подростками и их родителями: методические материалы для классных руководителей [Текст]: учебно-методическое пособие / О.Л. Гончарова. – М.: PRONDO, 2013. – 136 с.

15. Долгова, В.И. Психологические особенности агрессивного поведения подростков [Текст] / В.И. Долгова, Л.В. Иванова, А.И. Банщикова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 11–15. (<https://e-koncept.ru/2015/95509.htm>) (дата обращения: 21.10.2018).

16. Долгова, В.И. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков [Текст] / В.И. Долгова, Е.Г. Капитанец. – Челябинск: изд-во «АТОКСО», 2010. – 109 с.

17. Долгова, В.И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков [Текст] / В.И. Долгова, Е.В. Попова, А.В. Молоканов // Научно-методический электронный журнал

«Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 91–95. (<http://e-koncept.ru/2016/56081.htm>)  
(дата обращения: 13.12.2018).

18. Дюльдина, Ж.Н. Исследование проблемы психолого-педагогических особенностей подросткового возраста [Текст] / Ж.Н. Дюльдина, Н.В. Полякова // Категория «социального» в современной педагогике и психологии: материалы 4-й всероссийской науч.-практ. конф. (заочной) с международным участием. – Научно-образовательный центр «Перспектива». – 2016. – С. 320–326.

19. Епхиева, М.К. Психологическая профилактика и коррекция агрессивного поведения подростков [Текст] / М.К. Епхиева, Л.Н. Журкина, М.В. Газаева // Новая наука: современное состояние и пути развития. – 2016. – №5-3. – С. 79–82.

20. Змановская, Е.В. Девиантное поведение личности и группы [Текст]: учебное пособие / Е.В. Змановская, В.Ю. Рыбников. – СПб.: Питер, 2016. – 352 с.

21. Игра в тренинге [Текст] / Е.А. Леванова [и др.]. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Питер, 2011. – 208 с.

22. Илларионова, Н.А. Агрессивное поведение: причины возникновения и возрастные особенности [Текст] / Н.А. Илларионова // Приоритетные научные направления: от теории к практике. – 2016. – № 34-1. – С. 135–139.

23. Ключко, О.И. Педагогическая психология [Текст]: учебное пособие / О.И. Ключко. – М.; В.: Директ-Медиа, 2015. – 234 с.

24. Козырева, О.А. Методология моделирования профессиональной компетентности педагога [Текст] / О.А. Козырева // Образовательные технологии и общество. – 2008. – № 11(1). – С. 375–377.

25. Колосова, С.Л. Детская агрессия [Текст] / С.Л. Колосова. – СПб.: Питер, 2004. – 224 с.

26. Кононец, К.И., Лебедева Н.Г. Экологические и социально-психологические детерминанты агрессии [Текст] / К.И. Кононец,

Н.Г. Лебедева; под общ. ред. В.В. Пономарева, Т.А. Куткович // Экологическое благополучие и здоровый образ жизни человека в 21 веке: политико-правовые, социально-экономические и психолого-гуманитарные аспекты: материалы междунаро. научно-практической конференции. – 2017. – С. 72–78.

27. Корниенко, А.А. Детская агрессия. Простые способы коррекции нежелательного поведения ребенка [Текст] / А.А. Корниенко. – Рама Паблишинг; Екатеринбург, 2012. – 287 с.

28. Королева, А.Ф. Социально-психологические особенности подросткового возраста [Текст] / А.Ф. Королева, Н.С. Королева // Новая наука: стратегии и векторы развития. – 2016. – С. 76–78.

29. Краснояров, Д.С. Психологические особенности агрессивного поведения современных подростков-школьников [Текст] / Д.С. Краснояров; отв. ред. Г.Ю. Гуляев // Инновационное развитие: сборник статей III Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 168–170.

30. Кривошеев, В.А. Основы этнической психологии [Текст]: пособие / В.А. Кривошеев. – Гродно: ГрГУ, 2010. – 106 с.

31. Крыжановская, Н.В. Формирование познавательно-профессиональной активности студентов педагогического вуза с применением метода построения дерева целей [Текст] / Н.В. Крыжановская // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 02. – С. 1–7. (<http://e-koncept.ru/2015/15052.htm>) (дата обращения: 25.12.2018).

32. Лобжа, М.Т. Структурно-компонентная модель технологии подготовки работников организаций в области комплексной безопасности [Текст] / М.Т. Лобжа, М.Е. Норсеева // Технологии гражданской безопасности. – 2016. – Т. 13. – № 2 (48). С. 40–43.

33. Маняпова, Е.В. Характеристика основных путей и методов коррекции агрессивного поведения подростков [Текст] / Е.В. Маняпова // Педагогическое образование в России. – 2010. – №2. – С. 160–167.



34. Маслова, Е.Л. Менеджмент [Текст]: учебник / Е.Л. Маслова. – М.: ИТК «Дашков и К», 2015. – 333 с.
35. Методики диагностики и измерения психических состояний личности [Текст] / сост. А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – 176 с.
36. Методы психологической диагностики агрессии и агрессивности школьников [Текст]: учебно-методическое пособие / сост. Л.В. Шипова. – Саратов, 2016. – 56 с.
37. Мищерякова, М.А. Психологическая коррекция агрессивного поведения подростков – учащихся средней общеобразовательной школы [Текст] / М.А. Мищерякова, Т.Г. Бобченко // Образование и наука в современных условиях. – 2016. – № 3 (8). – С. 210–213.
38. Мухлыгина, Л.В. Социально-психологические причины агрессивного поведения подростков [Текст] / Л.В. Мухлыгина, О.П. Заболотских // Дефектология сегодня: достижения, технологии, вопросы специального и инклюзивного образования: сборник статей по материалам II Всероссийской науч.-практ. конф. – 2016. – С. 78–84.
39. Нагимова, С.Н. Причины агрессивного поведения детей [Текст] / С. Н. Нагимова // Современные наукоемкие технологии. – 2007. – № 6. – С. 27–28.
40. Невенчаный, С.В. Понятие агрессивного поведения в современной психологии [Текст] / С.В. Невенчаный // Наука и современность. – 2011. – № 10-1. – С. 300–309.
41. Некрасова, З. Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти [Текст] / З. Некрасова, Н. Некрасова. – М.: ООО Издательство «София», 2007. – 416 с.
42. Николаенко, Я.Н. Коррекция агрессивного поведения у детей и подростков [Текст]: учебное пособие для педагогов, психологов, дефектологов / Я.Н. Николаенко, Т.А. Колосова. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2013. – 88 с.

43. Овчинникова, К.Р. Педагогическое моделирование как современная технология исследования процесса информатизации образования [Текст] / К.Р. Овчинникова // Образование и наука. – 2006. – № 4(40). – С. 3–10.

44. Оганесян, Н.Т. Технологии активного социально-педагогического взаимодействия (тренинги, игры, дискуссии) в обеспечении психологической безопасности образовательного процесса [Текст]: учебно-методическое пособие / Н.Т. Оганесян. – М.: ФЛИНТА, 2013. – 134 с.

45. Осипова, А.А. Общая психокоррекция [Текст]: учебное пособие / А.А. Осипова. – М.: СФЕРА, 2002. – 510 с.

46. Панов, М.М. Оценка деятельности и система управления компанией на основе KPI [Текст] / М.М. Панов. – М.: Инфра-М, 2013. – 255 с.

47. Перешеина, Н.В. Девиантный школьник: Профилактика и коррекция отклонений [Текст] / Н.В. Перешеина, М.Н. Заостровцева. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 192 с.

48. Петренко, Р.А. Агрессивное поведение и агрессивность личности [Текст] / Р.А. Петренко // Гуманитарные и социальные науки. – 2010. – № 5. – С. 94–100.

49. Петрова, А.Б. Психологическая коррекция и профилактика агрессивных форм поведения несовершеннолетних с девиантным поведением [Текст]: практическое руководство / А.Б. Петрова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ФЛИНТА, 2011. – 152 с.

50. Платонов, Ю.П. Основы этнической психологии [Текст]: учеб. пособие / Ю.П. Платонов. – СПб.: Речь, 2003. – 452 с.

51. Прихожан, А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст [Текст] / А.М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2009. – 192 с.

52. Прокопенко, Н.П. Теоретические подходы к пониманию агрессии [Текст] / Н.П. Прокопенко; под ред. П.Я. Циткилова // Актуальные проблемы социальной истории и социальной работы: сборник научных статей. – Новочеркасск. – 2018. – С. 169–173.

53. Прядко, М.А. Исследование взаимосвязи самооценки и агрессивного поведения подростков [Текст] / М.А. Прядко // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 81–85. (<http://e-koncept.ru/2015/95060.htm>) (дата обращения: 21.10.2018).

54. Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал [Текст]: материалы междунар. науч.-практ. конф. / гл. ред. И.О. Логинова. – Красноярск: Версо, 2014. – 616 с.

55. Психология подростка. Полное руководство [Текст] / под ред. члена-корреспондента РАО А.А. Реана. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 432 с.

56. Развитие науки и техники: механизм выбора и реализации приоритетов [Текст]: сборник статей междунар. науч.-практ. конф. в 3 ч. Ч.3. – Уфа: АЭТЕРНА, 2017. – 248 с.

57. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в 2 ч. Ч. 1. Система работы психолога с детьми разного возраста [Текст]: практ. пособие / Е.И. Рогов. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: изд-во Юрайт, 2016. – 412 с.

58. Семенюк, Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции [Текст] / Л.М. Семенюк. – М.: Просвещение, 2011. – 243 с.

59. Сербина, Л.Ф. Особенности агрессивного поведения подростков [Текст] / Л.Ф. Сербина // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. – 2011. – Т.5. – № 4. – С. 98–106.

60. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Е.В. Сидоренко. – СПб.: ООО «Речь», 2003. – 350 с.

61. Силаева, Я.В. Психологические причины возникновения агрессивного поведения у подростков и условия его коррекции [Текст] / Я.В. Силаева // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2009. – № 3-2. – С. 215–222.

62. Смирнова, Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей [Текст] / Т.П. Смирнова. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 160 с.

63. Тюплина, И.А. Подростковый возраст как фактор формирования новой системы ценностей [Текст] / И.А. Тюплина, А.А. Коробова // Система ценностей современного общества. – 2012. – № 23. – С. 294–298.

64. Усова, Е.Б. Психология девиантного поведения [Текст]: учеб.-метод. Комплекс / Е.Б. Усова. – М.: изд-во «МИУ», 2010. – 180 с.

65. Федосеева, И.В. Проблема профилактики и коррекции агрессивного поведения несовершеннолетних [Текст] / И.В. Федосеева // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. – 2010. – № 4-1. – С. 102–105.

66. Федотова, Г.А. Методология и методика психолого-педагогических исследований [Текст]: учеб. пособие для студентов психолого-педагогических факультетов высших учебных заведений / Г.А. Федотова. – Великий Новгород: НовГУ, 2010. – 114 с.

67. Филиппова, А.Э. Основные принципы психокоррекционной работы [Электронный ресурс] / А.Э. Филиппова // Психология, социология и педагогика. – 2016. – № 12. – Заглавие с экрана. – (<http://psychology.snauka.ru/2016/12/7472>) (дата обращения: 25.03.2019).

68. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности [Текст] / Э. Фромм. – М.: АСТ, 2017. – 736 с.

69. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) [Текст]: учебник для студентов вузов / И.В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2009. – 349 с.

70. Шаяхметова, В.К. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков в условиях общеобразовательной школы [Текст] / В.К. Шаяхметова, С.А. Брынских // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. –

Спецвыпуск №1. – С. 1–4. (<http://e-koncept.ru/2015/75024.htm>) (дата обращения: 09.02.2019).

71. Шевкун, А.В. К вопросу об особенностях развития познавательных процессов в подростковом возрасте [Текст] / А.В. Шевкун; под общ. ред. А.И. Вострецова // Научная мысль XXI века: материалы междунаро. (заочной) науч.-практ. конф. – 2016. – С. 158–161.

72. Шестакова, Е.Г. Агрессивное поведение и агрессивность личности [Текст] / Е.Г. Шестакова, Л.Я. Дорфман // Образование и наука. – 2009. – № 7. – С. 51–66.

73. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике [Электронный ресурс]. – Заглавие с экрана. – ([http://psychology\\_pedagogy.academic.ru/](http://psychology_pedagogy.academic.ru/)) (дата обращения: 11.11.2018).

## Приложение

### Приложение 1

Методики диагностики исследования уровня агрессивного поведения у подростков  
Стимульный материал опросника А. Басса – А. Дарки

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

36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания. да / нет
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть. да / нет
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются. да / нет
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям. да / нет
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены. да / нет
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня. да / нет
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь. да / нет
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием. да / нет
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел. да / нет
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам". да / нет
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю. да / нет
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею. да / нет
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь. да / нет
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева. да / нет
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться. да / нет
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать. да / нет
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня. да / нет
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ. да / нет
54. Неудачи огорчают меня. да / нет
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие. да / нет
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее. да / нет
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку. да / нет
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо. да / нет
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю. да / нет
60. Я ругаюсь только со злости. да / нет
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть. да / нет
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее. да / нет
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу. да / нет
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся. да / нет
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить. да / нет
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает. да / нет
67. Я часто думаю, что жил неправильно. да / нет
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки. да / нет
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей. да / нет
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня. да / нет
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение. да / нет
72. В последнее время я стал занудой. да / нет
73. В споре я часто повышаю голос. да / нет
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям. да / нет
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить. да / нет

#### Обработка результатов

При составлении опросника использовались принципы:

1. Вопрос может относиться только к одной форме агрессии.

2. Вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

1. Физическая агрессия: "да" = 1, "нет" = 0: 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68, "нет" = 1, "да" = 0: 9, 7

2. Косвенная агрессия: "да" = 1, "нет" = 0: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63, "нет" = 1, "да" = 0: 26, 49

3. Раздражение: "да" = 1, "нет" = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72, "нет" = 1, "да" = 0: 11, 35, 69

4. Негативизм: "да" = 1, "нет" = 0: 4, 12, 20, 28, "нет" = 1, "да" = 0: 36

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

6. Подозрительность: "да" = 1, "нет" = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59, "нет" = 1, "да" = 0: 33, 66, 74, 75

7. Вербальная агрессия: "да" = 1, "нет" = 0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73, "нет" = 1, "да" = 0: 33, 66, 74, 75

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

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

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

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому опросником А. Басса – А. Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками: личностными тестами психических состояний (Кэттелл, Спилберг), проективными методиками (Люшер) и т.д.

#### Стимульный материал теста «Самооценка психических состояний» (по Айзенку)

Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит – 0 баллов.

##### I

- 1) Не чувствую в себе уверенности.
- 2) Часто из-за пустяков краснею.
- 3) Мой сон беспокоен.
- 4) Легко впадаю в уныние.
- 5) Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
- 6) Меня пугают трудности.
- 7) Люблю копаться в своих недостатках.
- 8) Меня легко убедить.
- 9) Я мнительный.
- 10) Я с трудом переношу время ожидания.

##### II

- 11) Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых вle-таки можно найти выход.
- 12) Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
- 13) При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
- 14) Несчастья и неудачи ничему меня не учат.



- 15) Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
- 16) Я нередко чувствую себя незащищенным.
- 17) Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
- 18) Я чувствую растерянность перед трудностями.
- 19) В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
- 20) Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

### III

- 21) Оставляю за собой последнее слово.
- 22) Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
- 23) Меня легко рассердить.
- 24) Люблю делать замечания другим.
- 25) Хочу быть авторитетом для других.
- 26) Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
- 27) Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
- 28) Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
- 29) У меня резкая, грубоватая жестикация.
- 30) Я мстителен.

### IV

- 31) Мне трудно менять привычки.
- 32) Нелегко переключать внимание.
- 33) Очень настороженно отношусь ко всему новому.
- 34) Меня трудно переубедить.
- 35) Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
- 36) Нелегко сближаюсь с людьми.
- 37) Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
- 38) Нередко я проявляю упрямство.
- 39) Неохотно иду на риск.
- 40) Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

### Обработка результатов

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

- I 1...10 вопрос - тревожность;
- II 11... 20 вопрос - фрустрация;
- III 21...29 вопрос - агрессивность;
- IV 31...40 вопрос - ригидность.

### Оценка и интерпретация баллов

I. Тревожность: 0...7 – не тревожны; 8...14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня; 15...20 баллов - очень тревожный.

II. Фрустрация: 0...7 баллов – не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8...14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место; 15...20 баллов – у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность: 0...7 баллов – вы спокойны, выдержаны; 8...14 баллов – средний уровень агрессивности; 15...20 баллов – вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность: 0...7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость, 8...14 баллов – средний уровень; 15...20 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.

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

Опросник

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

35. Меня раздражает, когда предметы лежат не на своем месте.  
 36. Если мне не удастся починить сломавшийся или порвавшийся предмет, то я в гневе ломаю или рву его окончательно.  
 37. Другие люди мне всегда кажутся преуспевающими.  
 38. Когда я думаю об очень неприятном мне человеке, я могу прийти в возбуждение от желания причинить ему зло.  
 39. Иногда мне кажется, что судьба сыграла со мной злую шутку.  
 40. Если кто-нибудь обращается со мной не так, как следует, я очень расстраиваюсь по этому поводу.

#### Обработка результатов и интерпретация

Агрессивное поведение по форме проявления подразделяется на 5 шкал.

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

Физическая агрессия (ФА) – человек выражает свою агрессию по отношению к другому человеку с применением физической силы.

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

Эмоциональная агрессия (ЭА) – у человека возникает эмоциональное отчуждение при общении с другим человеком, сопровождаемое подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью по отношению к нему.

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

#### Ключ для обработки теста

Тип агрессии	Номер утверждения	
	Да	Нет
ВА	1, 2, 9, 10, 25, 26, 33	17
ФА	3, 4, 11, 18, 19, 28, 34	27
ПА	5, 12, 13, 21, 29, 35, 36	20
ЭА	6, 14, 15, 22, 30, 37, 38	23
СА	7, 8, 16, 24, 32, 39, 40	31

Вначале суммируются баллы по каждой из пяти шкал.

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

Сумма баллов от 3 до 4 соответствует средней степени агрессии и адаптированности.

Сумма баллов от 0 до 2 означает низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированности по данному типу поведения. Затем суммируются баллы по всем шкалам.

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

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

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

## Результаты исследования уровня агрессивного поведения у подростков

Таблица 2

Сырые баллы методики диагностики опросник уровня агрессивности А.Басса – А.Дарки

№	ФИО	Баллы	Уровень агрессивности
1	А.К.О.	23	Средний
2	А.Я.А.	26	Высокий
3	Б.А.Н.	27	Высокий
4	В.Д.В.	27	Высокий
5	Г.Е.С.	15	Низкий
6	Д.Ю.Л.	20	Средний
7	Е.Э.С.	26	Высокий
8	З.Е.К.	26	Высокий
9	К.Ж.Р.	19	Средний
10	К.Л.С.	23	Средний
11	К.Я.Б.	27	Высокий
12	М.А.Ю.	26	Высокий
13	М.Н.В.	24	Средний
14	Н.У.А.	16	Низкий
15	П.У.Е.	21	Средний
16	С.А.В.	27	Высокий
17	С.Д.А.	27	Высокий
18	С.Д.Б.	24	Средний
19	С.К.А.	26	Высокий
20	С.О.С.	27	Высокий
21	Ч.И.В.	16	Низкий
22	Ч.Н.А.	26	Высокий
23	Ю.С.Р.	26	Высокий
24	Я.С.А.	22	Средний
25	Я.Я.В.	27	Высокий

Сырые баллы методики диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку)

№	ФИО	Баллы	Уровень агрессивности
1	А.К.О.	12	Средний
2	А.Я.А.	16	Высокий
3	Б.А.Н.	18	Высокий
4	В.Д.В.	17	Высокий
5	Г.Е.С.	9	Средний
6	Д.Ю.Л.	14	Средний
7	Е.Э.С.	16	Высокий
8	З.Е.К.	19	Высокий
9	К.Ж.Р.	12	Средний
10	К.Л.С.	10	Средний
11	К.Я.Б.	18	Высокий
12	М.А.Ю.	17	Высокий
13	М.Н.В.	11	Средний
14	Н.У.А.	7	Низкий
15	П.У.Е.	13	Средний
16	С.А.В.	17	Высокий
17	С.Д.А.	16	Высокий
18	С.Д.Б.	14	Средний
19	С.К.А.	16	Высокий
20	С.О.С.	18	Высокий
21	Ч.И.В.	5	Низкий
22	Ч.Н.А.	13	Средний
23	Ю.С.Р.	17	Высокий
24	Я.С.А.	8	Средний
25	Я.Я.В.	18	Высокий

Сырые баллы методики диагностики Тест агрессивности (Опросник Л.Г. Почебут)

№	ФИО	Баллы	Уровень агрессивности
1	А.К.О.	15	Средний
2	А.Я.А.	24	Средний
3	Б.А.Н.	29	Высокий
4	В.Д.В.	35	Высокий
5	Г.Е.С.	12	Средний
6	Д.Ю.Л.	25	Высокий
7	Е.Э.С.	24	Средний
8	З.Е.К.	30	Высокий
9	К.Ж.Р.	18	Средний
10	К.Л.С.	13	Средний
11	К.Я.Б.	27	Высокий
12	М.А.Ю.	33	Высокий
13	М.Н.В.	23	Средний
14	Н.У.А.	11	Средний
15	П.У.Е.	16	Средний
16	С.А.В.	37	Высокий
17	С.Д.А.	30	Высокий
18	С.Д.Б.	25	Высокий
19	С.К.А.	24	Средний
20	С.О.С.	36	Высокий
21	Ч.И.В.	8	Низкий
22	Ч.Н.А.	24	Средний
23	Ю.С.Р.	27	Высокий
24	Я.С.А.	10	Низкий
25	Я.Я.В.	31	Высокий

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

Занятие №1 «Знакомство»

**Цель:** знакомство ведущего с участниками тренинга, знакомство участников тренинга с программой.

**Задачи:**

1. Установить эмоциональный контакт с участниками группы.
2. Ознакомить с правилами работы в группе.
3. Способствовать созданию доверительной и доброжелательной атмосферы в группе.
4. Снять излишнее эмоциональное напряжение участников.
5. Собрать ожидания участников от тренинговой программы.

**Контингент участников:** учащиеся 9 «Б» класса (подростки 14-15 лет).

**Время проведения:** 1 час.

**Необходимые материалы:** бумага, ватман, карандаши, фломастеры.

**План:**

- I. Вводная часть.  
Ритуал приветствия.
- II. Основная часть.  
Упражнение «Знакомство».  
Упражнение «Мои ожидания».
- III. Заключительная часть.  
Рефлексия.  
Ритуал прощания

**Ход тренинга**

I. Вводная часть (10 минут).

Ритуал приветствия.

**Цель:** создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

**Описание упражнения.** Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

Здравствуйте, ребята! Трудно представить себе жизнь без общения, оно рано входит в нашу жизнь. Как вы думаете, умеете ли вы правильно общаться? Умеете ли вы контролировать себя, не проявлять агрессию? На наших встречах мы будем говорить о вас самих, о ваших отношениях друг с другом и с другими людьми. Вы научитесь лучше понимать себя и свои поступки. Вместе мы сможем освоить эффективные средства общения. Прежде, чем приступить к занятию, нам необходимо установить некоторые правила, которые мы будем соблюдать в ходе работы.

Установление правил работы группы.

**Цель:** обеспечение безопасной, доверительной обстановки, формирование у членов группы ответственности за собственные изменения и происходящее в группе в ходе коррекционной работы.

Базовые правила групповой работы:

- конфиденциальность (все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, не должно становиться достоянием третьих лиц);
- безоценочность суждений членов группы (важно оценивать не участника, а только его действия и поведение);
- персонификация высказываний (предложения должны звучать именно от себя);

- доброжелательная, открытая атмосфера (недопустимы агрессивные действия и высказывания по отношению друг к другу);

- правило «стоп» (каждый участник имеет право отказаться от участия в задании без объяснения причин. Если в какой-то момент тренинга участник не готов говорить об обсуждаемой проблеме, он также может сказать «стоп»);

- активное участие.

Есть ли еще какие-нибудь правила, которые вы хотели бы принять?

II. Основная часть (35 минут).

Упражнение «Знакомство».

Цель: знакомство с членами группы, включение участников тренинга в групповой процесс, создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, снятие напряжения, самопрезентация.

Описание упражнения. Каждому участнику нужно оформить собственную визитку, где указывается тренинговое имя (свое личное, игровое, друга, литературного героя, реального политического деятеля), и схематическое изображение себя в виде предмета, цветка, животного.

Обсуждение. Давайте знакомиться. Скажите, пожалуйста, как вас зовут, что вы нарисовали, и с чем это связано?

Упражнение «Мои ожидания».

Цель: выяснение ожиданий участников тренинга, их опасений и интересующих вопросов.

Описание упражнения. Группа делится на несколько подгрупп (по 3-4 человека). Ведущий предлагает каждой подгруппе написать свои ожидания от тренинговой программы, просит задать интересующие вопросы на ватмане. После того, как работа в группах завершится, представители от каждой группы зачитывают свои ожидания и вопросы. Затем ватманы вывешиваются на стену.

III. Заключительная часть.

**Рефлексия (15 минут).**

Что нового вы узнали на занятии?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

**Ритуал прощания.**

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Описание упражнения. В конце занятия ведущий встает, протягивает перед руку и говорит что-то вроде: «Мне очень приятно было работать с вами». Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники.

### Занятие №2 «Знакомьтесь, агрессия»

**Цель:** психологическое просвещение подростков на тему агрессивного поведения.

**Задачи:**

1. Познакомить подростков с понятиями «агрессия» и «жестокость».
2. Рассмотреть виды агрессии.
3. Выяснить причины и последствия агрессии и жестокости.
4. Познакомить со способами предупреждения конфликтов.
5. Развить коммуникативные навыки подростков.

**Контингент участников:** учащиеся 9 «Б» класса (подростки 14-15 лет).

**Время проведения:** 1 час.



**Необходимые материалы:** компьютер, мультимедийный проектор, ватман, карандаши, памятки.

**План:**

- I. Вводная часть.
- Ритуал приветствия.
- II. Основная часть.
- Работа в группах «Ассоциативный ряд».
- Работа в группах «Причины агрессии».
- III. Заключительная часть.
- Рефлексия.
- Ритуал прощания.

**Ход занятия**

**I. Вводная часть.**

**Ритуал приветствия.**

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

Здравствуйте, ребята! Я рада приветствовать вас на сегодняшнем занятии. Надеюсь, что наша беседа покажется вам интересной и полезной.

**II. Основная часть.**

На доске представлены 3 ситуации. Я хочу, чтобы вы прочитали и определили, что их объединяет.

1. Ревнивый влюбленный, узнав, что его девушка встречается еще и с другим, - набрасывается с кулаками на своего соперника.
2. На вечеринке одна девушка выпускает в другую целую обойму язвительных реплик, и настолько выводит её из себя, что та, в конце концов, уходит с вечеринки.
3. Ученик на парте написал обидные слова, предназначенные определенному человеку.

(Учащиеся читают ситуации и высказывают свои соображения).

Темой нашей сегодняшней и последующих встреч будет агрессия. Как вы думаете, для чего же нам говорить об агрессии? Актуальна ли данная тема на сегодняшний день? (Ответы учащихся).

В современном мире все чаще встречаются люди с повышенной тревожностью, раздражительностью, агрессивностью. Агрессия и жестокость характерны для всех возрастов. Сегодня мы попробуем разобраться в том, что такое агрессия, определим причины и последствия агрессивного поведения, поговорим о конфликтах между группой и личностью. Я прошу всех высказывать свою точку зрения, вступать в дискуссию, доказывать своё мнение.

Для начала необходимо определить, что же такое агрессия. Я предлагаю вам объединиться в группы по 5-6 человек.

**Работа в группах «Ассоциативный ряд».**

Цель: знакомство подростков с понятиями «агрессия» и «жестокость», установление ассоциаций, связанных с данными определениями.

Нарисуйте на листах бумаги тот образ, который выражает значение слова «жестокость». Объясните, почему вы выбрали именно его. Напишите те слова, которые ассоциируются со словом «агрессия».

(Ведущий обобщает выполненное задание учащихся).

Таким образом, можно дать следующие определения понятиям «агрессия» и «жестокость».

Агрессия – это поведение или действие, направленное на нанесение физического

или психического вреда другим людям.

Жестокость – нравственное качество личности, характеризующее излишне строгое, суровое и даже агрессивно-разрушительное отношение к людям и животным.

Как вы думаете, какие существуют виды агрессии? Приведите примеры (Ответы учащихся).

Агрессия бывает нескольких видов.

Прямая агрессия:

Вербальная (словесная) – когда насмешничают, иронизируют, обзываются, ругаются матом и т.д.;

Физическая – когда дерутся, толкаются, дергают за волосы и т.д.;

Материальная – когда вымогают деньги или другие вещи, воруют, портят личное имущество и т.д.

Косвенная агрессия:

Частичное игнорирование – непринятие в некоторые виды деятельности (игры, разговоры и т.д.);

Полное игнорирование – бойкот, другие виды психологического давления (когда заставляют, принуждают к каким-то действиям).

**Работа в группах «Причины агрессии».**

Цель: установление причин и последствий агрессии и жестокости.

Ребята, предлагаю вам в группах обсудить, какие могут быть причины агрессии и жестокости в школьном коллективе?

*Семейные причины* – безразличие или враждебность со стороны родителей, неуважение к личности ребенка, чрезмерный контроль или отсутствие его, запрет на физическую активность, отказ на право личной свободы.

*Личные причины* – недовольство собой, желание самоутвердиться, повышенная раздражительность, отсутствие толерантности.

*Ситуативные причины* – плохое самочувствие, переутомление, влияние СМИ.

Как вы считаете, какая из причин является наиболее важной? Почему?

К каким последствиям, на ваш взгляд, может привести конфликт? (Ответы учащихся).

Последствия конфликта:

- унижение;
- напряжение;
- озлобленность;
- разочарование;
- невозможность достичь цели;
- тревога;
- беспомощность;
- ответная агрессия;
- суициды;
- уголовная ответственность.

Какие способы разрешения конфликтов вам известны?

Существует два пути разрешения конфликтов: конструктивное (юмор, уступка, компромисс, сотрудничество) и деструктивное (угрозы, насилие, грубость, унижение, переход на личности, уход от решения проблем, разрыв отношений).

Я хочу, чтобы вы ознакомились с памятками, которые помогут вам предотвращать и разрешать конфликтные ситуации.

**Памятка «Практические рекомендации по предотвращению и разрешению конфликтов».**

1. Прежде всего необходимо работать над собой.
2. Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным.
3. Будь уверен в себе, обаятелен и добр.

4. В споре умей выслушивать собеседника до конца.
5. Постарайся посмотреть на проблему глазами оппонента, постарайся «встать» на его место. Может, ему просто нужна твоя помощь.
6. Не скрывай доброго отношения к людям, чаще высказывай одобрение своим товарищам, не скупись на похвалу.
7. Уважай чувства других людей.
8. Не критикуй постоянно других.
9. Извинись, если ты не прав.
10. Выполняй свои обещания.
11. Умей заставить себя замолчать, когда тебя задевают в мелкой ссоре, будь выше мелочных разборок.

III. Заключительная часть.

**Рефлексия (10 минут).**

Что нового вы узнали на занятии?

Какие выводы для себя вы сделали?

**Ритуал прощания.**

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Описание упражнения. В конце занятия ведущий встает, протягивает перед руку и говорит что-то вроде: «Мне очень приятно было работать с вами». Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники.

**Занятие №3 «Тропа доверия»**

**Цель:** установление доверительных внутригрупповых отношений.

**Задачи:**

1. Оказать помощь в сплочении коллектива.
2. Способствовать развитию коммуникативных навыков участников тренинга.
3. Способствовать развитию доверительных отношений между участниками группы.

**Контингент участников:** учащиеся 9 «Б» класса (подростки 14-15 лет).

**Время проведения:** 1 час.

**Необходимые материалы:** пронумерованные листочки, листки с названиями видов спорта, стулья, веревка, спичечный коробок.

**План:**

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия.

II. Основная часть.

Упражнение «Посиделки».

Упражнение «Номерки».

Упражнение «Испорченный телефон».

Упражнение «Лабиринт».

Упражнение «Веребочка».

Упражнение «Коробки».

Упражнение «Зоопарк».

Упражнение «Тропинка и клич».

III. Заключительная часть.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

**Ход тренинга**

I. Вводная часть (10 минут).

Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

Ребята, как вы думаете, какую роль играет доверие в общении? (Ответы учащихся).

Доверие, несомненно, является важным фактором в любой компании, группе, коллективе. Доверие в коллективе способствует успешной совместной работе, позволяет сообща решать сложные вопросы, обмениваться мнениями, разрабатывать конструктивные решения. Как вы считаете, у вас в коллективе доверительные отношения? Сегодня я предлагаю вам пройти тропу доверия.

Правила игры:

1. Все действия выполняются на время.
2. Игроки соревнуются не друг с другом, а с так называемым «идеальным временем», которое для каждого упражнения свое.
3. Все задания командные, то есть выполняются всеми членами группы.
4. В промежутках между этапами все должны выходить из кабинета, где проводится игра. Входить и выходить нужно взявшись за руки. Если цепочка разорвется, за это начисляется дополнительное (штрафное) время.
5. Время и названия этапов отмечаются в маршрутном листе, где уже записаны этапы и «идеальное время».

(Участники берутся за руки и выходят из кабинета. По команде ведущего они снова заходят).

II. Основная часть (35 минут).

Упражнение «Посиделки».

Цель: развитие коммуникативных навыков участников тренинга, сплочение коллектива.

Описание упражнения. Ведущий. Перед дальней дорогой принято присесть на дорожку. Вот и вы сейчас должны сесть, но не просто так, а таким образом, чтобы у каждого кто-то сидел на коленках и каждый сидел у кого-то на коленках.

Больше ничего не объясняя, ведущий дает команду «Начали!» и запускает секундомер.

Как только играющие сообразят, что сесть нужно в круг и примут эту позицию, секундомер останавливается.

Упражнение «Номерки».

Цель: развитие навыков невербального общения.

Описание упражнения. Ведущий показывает игрокам номера (по количеству участников), изготовленные таким образом, что их можно зацепить сзади за воротник одежды (согнутая пополам полоска бумаги). Всем предлагается встать в круг.

Ведущий. Сейчас я прикреплю номер каждому, но не по порядку. Ваша задача — как можно быстрее выстроиться от первого номера к последнему, при этом соблюдая важное условие — не произносить ничего вслух. Свой номер снимать и смотреть нельзя, показывать что-то на пальцах и другими способами тоже нельзя. За нарушение этих правил — 10 секунд штрафа, за оскорбительные высказывания — 20 секунд. Начали!

Упражнение «Испорченный телефон».

Цель: развитие навыков невербального общения.

Описание упражнения. Ведущий объясняет, что этот этап, так же как и предыдущий, нужно будет проходить без слов. Всем предлагается встать в одну линию.

Ведущий. Сейчас всем нужно встать в колонну, то есть в затылок друг другу. Последнему я покажу карточку с названием вида спорта. Например, «футбол». Как только

игрок прочтет карточку и кивнет, я запускаю секундомер. После этого играющий должен коснуться плеча впереди стоящего игрока, и только тогда он может обернуться.

Прочитавший карточку должен жестами изобразить тот вид спорта, который был на карточке. Тот игрок, которому этот жест показали, должен невербально передать информацию стоящему впереди игроку. Можно показывать свои жесты, можно те, которые вам показали. Когда название вида спорта дойдет до первого в колонне игрока, он должен будет назвать его вслух.

Говорить ничего нельзя. За каждое слово — 10 секунд штрафа, оскорбительное высказывание — 20 секунд штрафа. Оборачиваться раньше времени нельзя, наказывается штрафом. Если первый игрок называет другой вид спорта, я опрошу стоящих за ним, чтобы выяснить, сколько человек неправильно передали название. За каждого, кто ошибся, назначается 10 секунд штрафа.

Ведущий отвечает на вопросы группы, просит всех повернуться в затылок друг другу и начинает упражнение. На карточках могут быть: «баскетбол», «плавание», «волейбол» и др.

Упражнение «Лабиринт».

Цель: развитие коммуникативных навыков участников тренинга, сплочение коллектива, развитие доверительных отношений между участниками.

Описание упражнения. Команда выходит из кабинета, ведущий расставляет пять стульев по одной линии в шахматном порядке. Команда заходит.

Ведущий предлагает выбрать капитана команды.

Ведущий. Сейчас я завяжу капитану глаза. Он должен будет пройти зигзагом между стульями (показывает, как). За любое касание стула или другого игрока налагается штраф в 10 секунд. Команда должна помогать своему капитану, подсказывая ему, куда идти.

Ведущий не предлагает игрокам рассредоточиться по помещению и не подсказывает, что направлять капитана лучше по очереди.

Завязав капитану глаза, ведущий подает команду «Начали!».

Упражнение «Веровочка».

Цель: развитие коммуникативных навыков участников тренинга, сплочение коллектива, развитие доверительных отношений между участниками.

Описание упражнения. Когда команда выходит, ведущий ставит стул на стол и привязывает к нему бельевой шнур таким образом, чтобы веревка оказалась на высоте груди среднего по росту игрока. Второй конец ведущий держит в руке. Помещение оказывается перегорожено веревкой посередине.

Ведущий. Сейчас по моей команде вы все должны будете оказаться с другой стороны веревки. Веревочку можно преодолевать только сверху. Никакими предметами — столами, стульями и так далее — пользоваться нельзя. Если кто-то коснется веревки, все, кто успел ее преодолеть, возвращаются на исходную позицию (снизу, под веревкой). Если кто-то упадет, вся команда снимается с этапа и получает 300 штрафных секунд. Начали!

Ведущий не подсказывает играющим, что они должны помогать друг другу. В случае если игроки слаженно, помогая друг другу, работают на этапе, ведущий может «не заметить» случайных касаний веревки и даже чуть веревочку приспустить.

Упражнение «Коробки».

Цель: сплочение коллектива.

Описание упражнения. Ведущий просит команду выстроиться в линию и демонстрирует наружную часть спичечного коробка.

Ведущий. Сейчас вам нужно будет передать коробок от первого к последнему игроку. Условие: коробок мы передаем не руками, а с носа на нос. Первому я надену коробок рукой. Если при передаче коробок упал, то тот, кто передавал, надевает его руками на нос себе и передает снова. Начали!

Упражнение «Зоопарк».

Цель: сплочение коллектива.

Описание упражнения. Ведущий. Сейчас я раздам вам карточки, на которых написаны различные животные. Вы должны будете делать одновременно две вещи: во-первых, подавать звуковой сигнал, характерный для этого животного, а во-вторых, услышать, кто еще кричит так же, и сбиться с ним в «стаю». Например, если у вас написано «баран», то вы кричите «бе-е-е». Как только я увижу, что все уже разделились, я остановлю секундомер и проверю, что написано на ваших карточках. Если кто-то оказался не в своей семье, на команду накладывается по 10 штрафных секунд на каждого, кто ошибся.

Ведущий выстраивает всех в круг и раздает карточки. Начало этапа по команде «Начали!».

Упражнение «Тропинка и клещ».

Цель: развитие коммуникативных навыков участников тренинга, сплочение коллектива, развитие доверительных отношений между участниками.

Описание упражнения. Ведущий составляет вместе восемь стульев и связывает их веревкой (для устойчивости). Еще шесть стульев он расставляет на расстоянии 30 сантиметров друг от друга и от связанных стульев, чтобы получились как бы «тропинка» и «островок».

Ведущий. Сейчас по моей команде вы должны будете пробежать по этой тропинке (показывает на стулья) и встать на этом островке (показывает на связанные стулья). На островке вы должны стоять все. Когда вы встанете на этот островок, вы должны все вместе издать какой-то клещ. Как только я увижу, что вы все стоите, и услышу, что вы все кричите, я останавливаю секундомер. Если кто-то упадет с тропинки, вся команда снимается с этапа и получает 300 штрафных очков. Начали!

III. Заключительная часть.

**Рефлексия (15 минут).**

Какие этапы запомнились больше, почему?

Что было просто, а что трудно?

Что нового вы узнали о своих товарищах?

**Ритуал прощания.**

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Описание упражнения. В конце занятия ведущий встает, протягивает перед руку и говорит что-то вроде: «Мне очень приятно было работать с вами». Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники.

#### Занятие №4 «Чувства»

**Цель:** повышение рефлексивности подростков.

**Задачи:**

1. Способствовать формированию позитивного самоощущения и способности к позитивной оценке других людей.
2. Показать подросткам необходимость в осознании и принятии собственных негативных эмоций.
3. Помощь в осознании подростками неконструктивных способов выражения агрессии.

**Контингент участников:** учащиеся 9 «Б» класса (подростки 14-15 лет).

**Время проведения:** 1 час.

**Необходимые материалы:** карточки, бумага, ручка и фломастеры.

**План:**

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия.

II. Основная часть.

Упражнение «Выгодный обмен».

Упражнение «Я злюсь, когда...».

Упражнение «Рецепт: как сделать ребенка агрессивным».

III. Заключительная часть.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### Ход тренинга

I. Вводная часть (5 минут).

Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поговорим на тему «Чувства». Как вы думаете, важно ли уметь понимать собственные чувства? А чувства других людей? Для чего это нам необходимо? Можете ли вы дать характеристику агрессивного человека? (Ответы детей).

**II. Основная часть (минут).**

**Упражнение «Выгодный обмен».**

Цель: разминка, формирование позитивного самоощущения и способности к позитивной оценке других людей.

Описание упражнения. Ведущий начинает упражнение с рассуждения о том, что люди часто не ценят собственные качества, собственные достоинства. Некоторые люди склонны преувеличивать свои недостатки и принижать свои достоинства. Некоторые люди стесняются признать свои достоинства не только перед другими людьми, но даже и перед собой. Ведущий предлагает поэкспериментировать, посмотреть кто и как оценивает собственные достоинства.

Участникам раздается по 7 карточек из плотной бумаги или картона (размером примерно с игральную карту). На этих карточках участники должны написать семь разных своих качеств, которыми они гордятся, которые считают своим достоинством. Если группа еще сильно зажата, участники скованны, ведущий тоже берет себе карточки и пишет на них свои личные достоинства - потом он будет "заводить" группу.

Объявляется торг: кто угодно может с кем угодно обменяться своими карточками. Можно поменять одну свою карточку на карточку другого человека, если кажется, что сделка выгодна. Например, кто-то захочет поменять свою карточку "Честность" на чужую карточку "Коммуникабельность", соответственно тот человек согласен на обмен, потому что считает "Честность" качеством лучше, чем "Коммуникабельность". Можно поменять одну свою карточку на несколько чужих, и - соответственно - несколько своих на одну чужую.

Чтобы было удобно, все держат свои карточки открытыми. Если позволяет обстановка, можно расположиться на полу, на ковре, расположив свои карточки перед собой.

Можно «прикупить» себе еще одно такое же качество. Тогда как бы считается, что участник удвоил свое достоинство (был просто честным, а стал вдвойне честным).

Ведущий не ограничивает активность участников: можно говорить всем вместе, перебивать друг друга, повышать голос. "Обстановка базара" будет только на руку.

Обсуждение:

- Кто полностью «поменял» свою личность? Кто совсем не поменял?

- Кто больше всех выиграл, как думаете? Кто проиграл? Почему?
- Показалось ли кому-нибудь, что какое-то чужое достоинство лично ему и даром не нужно? Как такое может быть? Что за этим кроется?

**Упражнение «Я злюсь, когда...».**

Цель: осознание подростками своей агрессивности, снижение эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Все участники записывают на листочке ситуации, в которых они обычно злятся.

Каждый участник по кругу или по желанию резко мнёт лист, одновременно говорит фразу: «Я злюсь, когда...», после чего бросает скомканный лист в середину комнаты.

Обсуждение. Трудно ли вам было вспомнить ситуации, в которых вы злились? Какие чувства вы испытывали, когда вспоминали и писали? Изменилось ли ваше настроение после того, как вы избавились от листов?

**Упражнение «Рецепт: как сделать ребенка агрессивным».**

Цель: осознание подростками своей агрессивности и неконструктивности поведения.

Описание упражнения. Упражнение состоит из двух частей. Для его выполнения каждому подростку понадобятся бумага, ручка и фломастеры.

***Первая часть:***

1. Психолог просит ребят представить агрессивного человека и проследить мысленно, что обычно делает агрессивный человек, как он себя ведет, что говорит.
2. Подросткам предлагается взять бумагу и написать небольшой рецепт, следуя которому можно создать агрессивного ребенка, а также предлагается нарисовать портрет такого ребенка.
3. Затем подростки зачитывают свои рецепты и изображают агрессивного ребенка (как он ходит, как смотрит, что делает, какой у него голос).
4. Психолог обсуждает с ребятами: что им нравится в агрессивном ребенке; что не нравится; что бы они хотели изменить в таком ребенке.

***Вторая часть:***

1. Психолог просит подростков подумать о том, когда и как они стали проявлять агрессию. Каким образом они могут вызвать агрессию по отношению к себе?
2. Ребятам предлагается взять еще лист бумаги и разделить его вертикальной линией пополам на левую и правую части. Слева записывается, как окружающие в течение учебного дня проявляли агрессию по отношению к ним. В правой части записывается, как сам подросток проявлял агрессию по отношению к другим ребятам.
3. После того как все сделают упражнение, можно обсудить с подростками:
  - знают ли они таких подростков, которые бывают агрессивными;
  - как они считают, почему люди бывают агрессивными;
  - всегда ли стоит прибегать к агрессии в сложной ситуации или можно иногда решать проблему другим способом (например, каким?);
    - как ведет себя жертва агрессии;
    - что можно сделать, чтобы не быть жертвой.

**III. Заключительная часть.**

**Рефлексия (15 минут).**

Что нового вы узнали на занятии?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

**Ритуал прощания.**

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.



Описание упражнения. В конце занятия ведущий встает, протягивает перед руку и говорит что-то вроде: «Мне очень приятно было работать с вами». Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники.

### Занятие №5 «Агрессия в моей жизни»

**Цель:** осознание подростками своей агрессивности.

**Задачи:**

1. Оказать помощь подросткам в изучении ими мотивов собственного агрессивного поведения.
2. Научить подростков выражать свои негативные эмоции.
3. Оказать помощь подросткам в осознании ими неконструктивных способов выражения агрессии.

**Контингент участников:** учащиеся 9 «Б» класса (подростки 14-15 лет).

**Время проведения:** 1 час.

**Необходимые материалы:** листы бумаги, ручки.

**План:**

- I. Вводная часть.  
Ритуал приветствия.
- II. Основная часть.  
Упражнение «Чудо-ладошка».  
Упражнение «Почему я злюсь».  
Упражнение «Письма гнева».
- III. Заключительная часть.  
Рефлексия.  
Ритуал прощания.

### Ход тренинга

I. Вводная часть (5 минут).

Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

Здравствуйте, ребята! Агрессия и агрессивность всегда были частью нашего мира, люди постоянно сталкивались и продолжают сталкиваться с этими явлениями в своей повседневной жизни. Все мы иногда испытываем негативные эмоции по отношению к другому человеку, но далеко не всегда мы можем объективно сказать, почему мы злимся. Наше сегодняшнее занятие будет направлено на осознание мотивов своего агрессивного поведения.

**II. Основная часть (40 минут).**

**Упражнение «Чудо-ладошка».**

Цель: разминка, способствование оптимизации внутригрупповых связей, активизирование самосознания, формирование позитивного самоощущения и способности к позитивной оценке других людей.

Описание упражнения. Участники на листе бумаге обводят свою ладонь. Внутри каждого пальца необходимо написать по одному качеству, которое они больше всего в себе ценят. Затем листы передаются по кругу, и каждый участник дописывает в центре ладони то качество, которое он ценит в этом человеке. В конце упражнения рисунки передаются их автору.

Обсуждение. Понравилось, что написали ваши соседи, или нет. Что вы

испытываете после оценки своих товарищей?

**Упражнение «Почему я злюсь».**

Цель: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций.

Описание упражнения. «Каждый из вас часто видит последствия своей агрессии, но не всегда понимает её мотивы. Наши истинные мотивы или намерения часто скрыты от нас. Когда вы найдёте причину вашей агрессии, определите цель, которой она служит, вы, наконец, научитесь принимать её природу. Сейчас мы попытаемся разобраться в этой проблеме.

Разбейтесь на пары и сядьте поудобнее друг напротив друга. Итак, перед вами человек, который вас раздражает, на которого вы злы и обижены. Начинайте фразу со слов: «В этом человеке мне не нравится... то-то и то-то» и заканчивайте на своё усмотрение словами: «И поэтому я злюсь на него», «И поэтому мне хочется ударить его» и т.д. Затем партнёры меняются.

Обсуждение. Сложно ли вам было найти причину своей злости или обиды? Почему? Что вы чувствовали, после того, как озвучили причину своей злости? Стало ли вам легче?

**Упражнение «Письма гнева».**

Цель: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций, осознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения.

Описание упражнения. Каждый участник должен подумать о человеке, который вызывает у него злость, неприятие, и написать ему письмо. В письме каждый может открыто и откровенно выразить, все свои негативные чувства, как бы освободиться от них. После написания письма каждый может сделать с ним всё, что ему захочется, уничтожить его любым способом.

Обсуждение. Трудно ли было писать письмо? Всё ли они высказали, или что-то осталось невысказанным? Изменилось ли ваше состояние после написания письма?

III. Заключительная часть.

**Рефлексия (15 минут).**

Что нового вы узнали на занятии?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

**Ритуал прощания.**

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Описание упражнения. В конце занятия ведущий встает, протягивает перед руку и говорит что-то вроде: «Мне очень приятно было работать с вами». Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники.

**Занятие №6 «Агрессия может быть конструктивной»**

**Цель:** обучение подростков конструктивным способам поведения в проблемных ситуациях.

**Задачи:**

1. Проиграть ситуации, провоцирующие проявление агрессивного поведения.
2. Помочь подросткам отреагировать накопившиеся отрицательные эмоции.
3. Обучить конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации.

**Контингент участников:** учащиеся 9 «Б» класса (подростки 14-15 лет).

**Время проведения:** 1 час.

**Необходимые материалы:** мяч, листы бумаги, ручки и карандаши.

**План:**

- I. Вводная часть.  
Ритуал приветствия.
- II. Основная часть.  
Упражнение «Разминка с мячом».  
Упражнение «Ситуации».  
Ролевая игра.
- III. Заключительная часть.  
Рефлексия.  
Ритуал прощания.

**Ход тренинга****I. Вводная часть (5 минут).**

Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами будем учиться находить конструктивные способы выхода из проблемных ситуаций. Какие пути выхода из конфликтных ситуаций вам известны? (Ответы детей).

Выделяют следующие стратегии поведения:

1) Противоборство — характерно настойчивое, бескомпромиссное, отвергающее сотрудничество отстаивание своих интересов, для чего используются все доступные средства;

2) Уклонение — связано с попыткой уйти от конфликта, не придавать ему большой ценности, возможно из-за недостатка условий для его разрешения.

3) Приспособление — предполагает готовность субъекта поступиться своими интересами с целью сохранения взаимоотношений, которые ставятся выше предмета и объекта разногласий.

4) Компромисс — требует уступок с обеих сторон до той степени, когда путем взаимных уступок находится приемлемое решение для противостоящих сторон.

5) Сотрудничество — предполагает совместное выступление сторон для решения проблемы. При таком поведении считаются правомерными различные взгляды на проблему. Эта позиция дает возможность понять причины разногласий и найти выход из кризиса, приемлемый для противостоящих сторон без ущемления интересов каждой из них.

Как вы думаете, какие из стратегий являются наиболее продуктивными? (Ответы детей). Наиболее продуктивными стратегиями считаются стратегии компромисса и сотрудничества. Используя их, выход из конфликта принесет вам минимум потерь и максимум пользы.

**II. Основная часть (40 минут).****Упражнение «Разминка с мячом».**

Цель: способствование оптимизации внутригрупповых связей, активизирование самосознания, настрой группы на предстоящую работу.

Описание упражнения. Участники группы садятся в круг. «Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть вслух имя того, кому бросаем. Тот, кто получает мяч, принимает такую позу, которая отражает его внутреннее состояние, а все остальные, воспроизводя позу, стараются почувствовать, понять состояние этого человека».

Обсуждение. «Как вам кажется, какое состояние у каждого из нас?». После того как относительно каждого высказывается несколько гипотез, следует обратиться к самому человеку с тем, чтобы он сам сказал, какое у него состояние.

**Упражнение «Ситуации».**

Цель: проигрывание ситуаций, провоцирующих проявление агрессивного поведения.

Описание упражнения. Работа осуществляется в парах или с участием нескольких человек (3-4). Участникам даётся следующее задание: «Представьте, что вы едете в автобусе. Вы нечаянно наступили кому-то на ногу, незаметлив этого. Человек, которому наступили, начал на вас громко кричать. Что вы сможете сделать в данной ситуации? Обдумайте и проиграйте это, причём по очереди, с целью того, чтобы другие могли наблюдать за происходящим. В выполнении задания должен принять участие каждый из вас». Помимо заданной ситуации, могут быть и другие, которые даются отдельно каждой паре.

Примерные ситуации:

- кондуктор на вас кричит, из-за того, что вы подали на билет крупную сумму, которую она якобы разменять не может. Обвиняет вас в неправильности ваших действий.
- вы не уступили место женщине (мужчине) в автобусе. Она на вас начинает кричать и обзывать различными нехорошими словами. Как вы отреагируете на это?
- вы нечаянно ударили кого-то в автобусе. Этот человек начал вас ругать за сделанное. Как вы поступите, чтобы уладит назревающий конфликт?
- вы громко разговариваете в автобусе и вам сделали замечание. Как вы на него отреагируете?
- на вас накричал кондуктор, который упрекнул вас в том, что вы стоите в проходе и мешаете ему и пассажирам, заходящим в автобус. Ваши дальнейшие действия?

Обсуждение. Испытывали ли вы трудности притом, как вам поступить? Какое желание возникало при проигрывании ситуаций? Что вы сейчас чувствуете? Как вы думаете, проигранное сегодня может, как-то помочь вам в будущем?

**Ролевая игра.**

Цель: обучение подростков конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации.

Описание упражнения. Упражнение проводится в несколько этапов:

1. Сначала следует расспросить каждого подростка, в каких ситуациях ему трудно сдерживать себя, при каких обстоятельствах (кто-то толкнул, сказал неприятное, взял его вещь и т. п.) он проявляет вербальную и физическую агрессию. Пусть ребята составят перечень таких ситуаций (письменно), а затем проиграют их между собой, после чего выскажутся.

2. Подростки с помощью психолога выбирают из перечня наименее конфликтную и проблемную (для каждого свою) ситуацию, в которой, с их точки зрения, им будет проще справиться с собственными негативными поведенческими реакциями.

3. Затем вместе обсуждают возможные варианты поведения в конкретной ситуации, записывая их в перечне напротив данной ситуации.

4. Далее следует обсудить и проанализировать последствия каждого выбранного варианта поведения и записать дальнейшее развитие ситуации.

Например:

Ситуация: Коля без спроса берет мои тетради.

Варианты поведения:

- а) толкнуть его и отнять свои тетради;
- б) ударить его и отнять свои тетради;
- в) отнять свои и взять его тетради или спрятать его рюкзак в отместку;
- г) сказать учительнице;
- д) попросить вернуть тетради, если он не вернет, сказать учительнице.

Последствия: Коля толкнет меня в ответ. Я его ударю. Он ударит меня. Мы подеремся.

5. Выбрать позитивный вариант поведения в проблемной ситуации, причем право выбора остается за подростком, и закрепить его в ролевой игре. Для того чтобы процесс формирования навыка был более успешным, можно попросить ребят перед началом ролевой игры вообразить ситуацию, где им удастся применить позитивный вариант поведения, а затем уже переходить непосредственно к ролевой игре.

6. Когда подростку удастся закрепить позитивную поведенческую реакцию в данной проблемной ситуации через ролевую игру и успешно применить ее в реальной жизни, нужно перейти к следующей, более проблемной и конфликтной для него ситуации.

Обсуждение. Сложно было составлять список ситуаций, в которых вам было трудно сдерживать агрессию? Какие чувства вы испытывали, проигрывая ситуации? Сложно ли было находить позитивный вариант поведения в проблемной ситуации?

III. Заключительная часть.

**Рефлексия (15 минут).**

Что нового вы узнали на занятии?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

**Ритуал прощания.**

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Описание упражнения. В конце занятия ведущий встает, протягивает перед руку и говорит что-то вроде: «Мне очень приятно было работать с вами». Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники.

### Занятие №7 «Контроль эмоций»

**Цель:** формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы.

**Задачи:**

1. Развивать навыки контроля эмоций.
2. Развивать навыки контроля негативного поведения.
3. Развитие отражения своих чувств и эмоций в позитивной форме.

**Контингент участников:** учащиеся 9 «Б» класса (подростки 14-15 лет).

**Время проведения:** 1 час.

**Необходимые материалы:** пластилин, карточки с ситуациями.

**План:**

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия.

II. Основная часть.

Упражнение «Волшебные заросли».

Упражнение «Лепим гнев».

Упражнение «Возьми себя в руки».

Упражнение «Сдержи себя».

III. Заключительная часть.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### Ход тренинга

I. Вводная часть (5 минут).

Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

Здравствуйте, ребята! Как вы думаете, умеете ли вы сдерживать негативные эмоции? Какими способами вы избавляетесь от агрессии? (Ответы детей). Сегодня мы с вами будем развивать внутренний самоконтроль, а также учиться сдерживать негативные импульсы.

## **II. Основная часть (40 минут).**

### **Упражнение «Волшебные заросли».**

Цель: разминка, обучение подростков умению контролировать свои эмоции, речь и негативные импульсы.

Описание упражнения. Каждый участник пытается проникнуть в центр круга, образованными тесно прижатыми «волшебными водорослями» – всеми остальными участниками. «Водоросли» понимают человеческую речь и чувствуют прикосновения. Водящий должен самыми добрыми словами и нежными движениями уговорить «водорослей» пропустить его в центр круга. Остальные участники не должны пропускать водящего ни при каких обстоятельствах.

Обсуждение. По окончании игры, обсуждается, когда и при каких условиях водоросли расступились, а при каких нет.

### **Упражнение «Лепим гнев».**

Цель: обучение подростков умению направлять энергию в определенный вид деятельности.

Описание упражнения. Попросите подростков подумать о той ситуации (человеке), который вызывает максимальное чувство агрессии с их стороны. Попросите подумать, на каких частях (части) тела они максимально ощущают гнев. Когда подростки будут готовы рассказывать о своих ощущениях, спросите их: «На что похож ваш гнев?», «Можете ли вы изобразить его, вылепив из пластилина?».

Обсуждение. Важно обсудить работу каждого из детей. Что изобразил подросток? Что он чувствовал, когда лепил свой гнев? Изменилось ли состояние, когда он полностью слепил фигурку? Далее стоит спросить подростков, что им хочется сделать со своими фигурками (многие мнут, рвут фигурки на части, другие – хотят изменить их, исправить какие-то части или вылепить что-то новое). Что он чувствует, когда лепит новый вариант?

### **Упражнение «Возьми себя в руки».**

Цель: обучение умению сдерживать себя.

Описание упражнения. Объяснить подросткам, что когда они испытывают неприятные эмоции: злость, раздражение, желание ударить кого-либо, то можно себя «взять в руки», т.е. остановить себя. Для этого нужно несколько раз глубоко вдохнуть и выдохнуть, выпрямиться, прикрыть глаза, посчитать до 10, улыбнуться, открыть глаза.

### **Упражнение «Сдержи себя».**

Цель: обучению умению контролировать свои эмоции.

Описание упражнения. Участникам предлагаются на карточках варианты различных ситуаций, которые следует проиграть, но при этом необходимо сдерживать свои негативные эмоции или поведение. Ситуации могут быть разными, например, мальчик так торопился в школу, что когда готовил себе завтрак, то пролил на себя кружку с горячим чаем. Участнику нужно изобразить эту ситуацию.

Обсуждение. Сложно было проигрывать ситуацию? Какие эмоции вы испытывали в этот момент? Сложно ли было сдерживать негативные эмоции или поведение?

## **III. Заключительная часть.**

### **Рефлексия (15 минут).**

Что нового вы узнали на занятии?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

**Ритуал прощания.**

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Описание упражнения. В конце занятия ведущий встает, протягивает перед руку и говорит что-то вроде: «Мне очень приятно было работать с вами». Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники.

**Занятие №8 «Эмпатия»**

**Цель:** развитие эмпатии у подростков.

**Задачи:**

1. Оказать помощь подросткам в расширении знаний о способах взаимопонимания.
2. Способствовать развитию умения распознавать эмоции.
3. Сформировать значимость понимания эмоций других людей.

**Контингент участников:** учащиеся 9 «Б» класса (подростки 14-15 лет).

**Время проведения:** 1 час.

**Необходимые материалы:** листы бумаги, карандаши.

**План:**

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия.

II. Основная часть.

Упражнение «Передача чувства по кругу».

Упражнение «Создание предложений».

Упражнение «Пиктограммы».

III. Заключительная часть.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

**Ход тренинга**

I. Вводная часть (5 минут).

Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами будем развивать навыки эмпатии. Как вы думаете, что такое эмпатия? Важно ли вам развивать в себе это качество? Почему? (Ответы детей).

Эмпатия – понимание эмоционального состояния другого человека посредством сопереживания, проникновения в его субъективный мир. Как вы думаете, какими качествами и умениями обладает человек, способный к эмпатии? (Ответы детей). Для эмпатийного человека характерны такие качества и умения, как: умение сочувствовать, сопереживать, дружелюбие, толерантность и т.д.

**II. Основная часть (40 минут).**

**Упражнение «Передача чувства по кругу».**

Цель: разминка, способствование оптимизации внутригрупповых связей, активизирование самосознания, настрой группы на предстоящую работу, развитие взаимопонимания.

**Описание упражнения.** Все члены группы очень плотно друг к другу садятся на стульях в круг. Все закрывают глаза. Задача в том, чтобы передать по кругу какое-нибудь чувство без слов, только используя прикосновения к рядом сидящему члену группы, в соответствии с передаваемым чувством. Тренер назначает того, кто делает это первым. После этого участник может открыть глаза, а член группы, воспринявший переданное чувство, должен передать его следующему члену группы. При этом совсем не обязательно в точности повторять движения предыдущего члена группы, главное – передать то же самое чувство, состояние, при этом можно использовать другие движения, прикосновения. После того, как чувство передано по кругу, оно возвращается тому, кто его отправил. К этому моменту все сидят с открытыми глазами.

**Обсуждение.** Каждого, начиная с первого участника, спрашивают, какое чувство получил, какое отправил.

### **Упражнение «Создание предложений».**

**Цель:** развитие навыков эмпатии.

**Описание упражнения.** Ваша задача – создать предложение, имея шаблон и подставляя свой готовый список эмоций. Шаблон для упражнения в команде и наедине:

«Ты чувствуешь \_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_. Я прав?»

«Я чувствую \_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_».

Помните, что вы можете подставлять совершенно любую эмоцию: злость, раздражение, счастье, подавленность, пустоту, смятение.

**Примеры:** вот два примера ситуаций, в которых человек создает правильное предложение с точки зрения эмпатии.

Джилл нахмурила свое лицо и сказала, что ее друг просто взял и уехал.

Эмпатический ответ: «Джилл, ты чувствуешь себя грустной, потому что твой друг уехал? Я прав?».

Отец пришел домой очень уставшим и сказал, что только что потерял свою работу.

Эмпатический ответ: «Пап, ты чувствуешь себя обеспокоенным из-за того, что потерял работу? Я прав?»

Данные примеры являются настолько простыми, что могут показаться слишком очевидными. Однако если вы тщательно проанализируете свою жизнь, то можете заметить, что часто игнорировали эмоции и чувства других людей, будучи заваленными своими проблемами.

**Практические примеры:** для каждой следующей ситуации придумайте эмпатический ответ.

1. Ваш брат пришел домой в слезах и сказал, что ему дали обидное прозвище в школе.

2. Ваш одноклассник, которому сегодня дали обидное прозвище, сидит тихо, понурился голову.

3. Ваш друг сказал, что не хочет идти домой, потому что провалил экзамен.

4. Ваш друг сказал, что не может пригласить вас к себе, потому что его мама заболела.

5. Ваш сотрудник сидит в одиночестве за обеденным столом, не ест свой обед и не произносит ни слова.

**Обсуждение.** Какие вопросы и трудности у вас возникли при создании предложений, демонстрирующих эмпатию? Почему так важно проверять, верно ли вы трактовали эмоцию человека?

### **Упражнение «Пиктограммы».**

**Цель:** приобретение опыта в распознавании эмоций.

**Описание упражнения.** Пиктограмма — это емкое графическое изображение предметов, всякого рода информации. Вы все видели примеры пиктограмм, например, на дорожных знаках. Если на знаке нарисованы вилка и ложка — это, конечно, столовая или кафе. Красный крест — это больница или медицинский пункт. Если мы видим табличку с



черепом и молнией — это сообщение «Не влезай, убьет». Давайте вспомним, с какими пиктограммами мы еще сталкиваемся в жизни?

После того как участники вспомнили, какие пиктограммы они видели, начинается само упражнение. Оно проходит в несколько этапов:

1. Участникам предлагается продумать, а потом нарисовать следующие пиктограммы: «Веселый праздник», «Грустный день», «Пасмурная погода», «Счастье». После окончания работы устраивается выставка пиктограмм, а затем проводится короткое обсуждение на тему: «Почему пиктограммы одного и того же содержания могут быть нарисованы по-разному?».

2. Группа делится на две команды. Командам предлагается самим придумать содержание пиктограмм и нарисовать их. Рисунков должно быть столько же, сколько человек в команде.

3. Одна из команд поочередно предъявляет свои рисунки, а другая должна угадать, какое содержание скрыто за ними. Побеждает та команда, которая угадывала лучше и более подробно могла объяснить ход своих рассуждений.

Обсуждение. Сложно ли вам было рисовать пиктограммы? Сложно ли вам было угадывать смысл чужих пиктограмм? Почему?

III. Заключительная часть.

**Рефлексия (15 минут).**

Что нового вы узнали на занятии?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

**Ритуал прощания.**

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Описание упражнения. В конце занятия ведущий встает, протягивает перед руку и говорит что-то вроде: «Мне очень приятно было работать с вами». Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники.

### Занятие №9 «Неагрессивный мир»

**Цель:** закрепление конструктивных способов поведения в проблемных ситуациях.

**Задачи:**

1. Обучить подростков выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами.

2. Научить подростков выбирать наиболее приемлемые способы разрядки гнева и агрессивности.

3. Научить подростков конструктивно выражать свои негативные эмоции.

**Контингент участников:** учащиеся 9 «Б» класса (подростки 14-15 лет).

**Время проведения:** 1 час.

**Необходимые материалы:** листы бумаги, ручки, мусорная корзина.

**План:**

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия.

II. Основная часть.

Упражнение «Мусорная корзина».

Упражнение «Эффективное взаимодействие».

Упражнение «Что делать с агрессией и гневом».

Упражнение «Выставка».

III. Заключительная часть.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### Ход тренинга

I. Вводная часть (5 минут).

Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

II. Основная часть (40 минут).

**Упражнение «Мусорная корзина».**

Цель: разминка, избавление участников от негативных эмоций, настрой группы на предстоящую работу.

Описание упражнения. Ведущий раздает участникам листочки и (если необходимо) ручки, в центр круга ставится мусорная корзина. Ведущий обращается к участникам с просьбой написать на бумаге те негативные эмоции, которые имеются в настоящий момент у участников (каждый указывает свои эмоции). После этого бумажки выбрасываются в мусорную корзину.

Обсуждение. Ведущий опрашивает добровольцев: кто хочет поделиться и рассказать другим участникам содержание своей записки. В конце упражнения корзина убирается в сторону (но на видное место).

**Упражнение «Эффективное взаимодействие».**

Цель: обучение умению выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами.

Описание упражнения. 1-й этап — вербальный вариант.

Группа работает парами. Один из участников каждой пары держит в руках какой-либо значимый для него предмет (книгу, часы, тетрадь и т. д.). Задача второго участника состоит в том, чтобы уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда захочет.

Затем участники меняются ролями.

2-й этап — невербальный вариант.

Упражнение выполняется аналогично вербальному варианту, но с использованием только невербальных средств общения.

Обсуждение. Обсуждение упражнения целесообразно проводить после проведения обоих этапов.

В ходе обсуждения участники по кругу делятся своими впечатлениями и отвечают на вопросы:

- «Когда было легче просить предмет?»
- «Какие слова или действия партнера побудили вас отдать его?»

**Упражнение «Что делать с агрессией и гневом».**

Цель: обучение конструктивным способам выражения гнева и агрессии.

Описание упражнения. На листе бумаги, разделенном вертикальной линией по середине, слева подростки записывают, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к подростку и все возможные последствия подобных действий; справа – как сам подросток проявляет агрессию по отношению к другим детям и все возможные последствия его поведения.

Обсуждение. Что побуждает людей проявлять насилие и жестокость по отношению к другим? Всегда ли это оправдано и необходимо? Возможно ли избежать подобных действий? Что испытываешь лично ты, проявляя агрессию по отношению к другим? Каково тебе, когда окружающие агрессивны по отношению к тебе? Кто становится жертвой агрессии и как этого избежать? Как избавиться от насилия и жестокости в современном обществе? Предложите свой «рецепт неагрессивного мира».

### **Упражнение «Выставка».**

**Цель:** выбор наиболее приемлемого способа разрядки и гнева и агрессии, отреагирование негативных эмоций.

**Описание упражнения.** «Сядьте поудобней, расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь около него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите. Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему вас побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку. А теперь представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека: он делает то, что вас злит. И вот ход разговора с вами он начинает уменьшаться в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным. А теперь понаблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Какой вам видится ситуация? Теперь снова вернитесь в начало конфликтной ситуации и попытайтесь представить, что все ее участники, в том числе и вы, разговаривают голосами героев мультфильма, и досмотрите сюжет до конца. А теперь 3-4 раза глубоко вдохните и откройте глаза».

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

### **III. Заключительная часть.**

#### **Рефлексия (15 минут).**

Что нового вы узнали на занятии?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

#### **Ритуал прощания.**

**Цель:** создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

**Описание упражнения.** В конце занятия ведущий встает, протягивает перед руку и говорит что-то вроде: «Мне очень приятно было работать с вами». Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники.

### **Занятие №10 «Завершение»**

**Цель:** закрепление у подростков положительной модели поведения.

#### **Задачи:**

1. Выявить динамику изменения поведения подростков.
2. Способствовать формированию образа «идеального-Я».
3. Способствовать развитию позитивной самооценки.

**Контингент участников:** учащиеся 9 «Б» класса (подростки 14-15 лет).

**Время проведения:** 1 час.

**Необходимые материалы:** листы бумаги, фломастеры, карандаши.

#### **План:**

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия.

II. Основная часть.

Упражнение «Зеркало».

Упражнение «Чего я достиг».

Упражнение «Я такой, какой я есть, я такой – каким бы я хотел быть».

Упражнение «Копилка хороших поступков».

III. Заключительная часть.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### Ход тренинга

I. Вводная часть (5 минут).

Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

**II. Основная часть (40 минут).**

**Упражнение «Зеркало».**

Цель: разминка, настрой группы на предстоящую работу.

Описание упражнения. Участники образуют пары и встают лицом друг к другу. Один из них совершает какие-либо действия, например, причесывается, а другой зеркально повторяет их.

**Упражнение «Чего я достиг».**

Цель: выявление динамики изменения поведения подростков.

Описание упражнения. Участники рисуют рисунок «Мои достижения», круг «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?». Участники отвечают на вопрос. Важно следить за тем, чтобы участники говорили уверенным и радостным тоном, не преуменьшая свои достоинства, а преувеличивая их (я невероятно умная). Группа поддерживает каждого участника.

Обсуждение. Расскажи о своих достижениях. Что тебе нравится, что ты любишь в самом себе?

**Упражнение «Я такой, какой я есть, я такой – каким бы я хотел быть».**

Цель: способствование формированию образа «идеального-Я».

Описание упражнения. На листах бумаги написать с одной стороны «Я такой, какой есть», с другой стороны – «Я такой, каким хотел бы быть».

Обсуждение. Ребята зачитывают текст на листах. Отвечают на вопрос: «Что мне нужно сделать, чтобы стать таким, каким я бы хотел быть».

**Упражнение «Копилка хороших поступков».**

Цель: обучение подростков умению фиксировать в своем сознании положительные поступки и достижения, которых им удалось добиться за время работы с психологом, вместо того чтобы помнить о своих ошибках, промахах и неудачах.

Описание упражнения. 1. Попросите подростков подумать о прошедшей неделе и мысленно вспомнить (день за днем) обо всех хороших поступках, которые им удалось совершить на прошедшей неделе. 2. Пусть ребята возьмут лист бумаги с фломастерами и запишут три хороших поступка, которые более значимы для них, чем все остальные. Например, выполнили сложное и неприятное для них домашнее задание, написали реферат, приняли участие в выполнении стенгазеты, выучили наизусть длинное стихотворение или сами вычистили свои ботинки.

Обсуждение. После того, как подростки запишут свои хорошие поступки, пусть они похвалят себя одним спокойным предложением за все три события. Например: «Марина, ты на самом деле здорово это сделала!» или «У меня это действительно хорошо»

получилось!». Пусть они запишут это хвалебное предложение на свой лист с хорошими поступками цветными фломастерами.

### **III. Заключительная часть.**

#### **Рефлексия (15 минут).**

Что нового вы узнали на занятии?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

#### **Ритуал прощания.**

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Описание упражнения. В конце занятия ведущий встает, протягивает перед руку и говорит что-то вроде: «Мне очень приятно было работать с вами». Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники.

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической  
коррекции агрессивного поведения у подростков 14-15 лет

Таблица 5

Сырые баллы повторной диагностики по методике «Опросник уровня агрессивности  
А.Басса – А.Дарки» после коррекции

№	ФИО	Баллы	Уровень агрессивности
1	А.Я.А.	23	Средний
2	Б.А.Н.	25	Средний
3	В.Д.В.	24	Средний
4	Д.Ю.Л.	23	Средний
5	Е.Э.С.	28	Высокий
6	З.Е.К.	24	Средний
7	К.Я.Б.	26	Высокий
8	М.А.Ю.	25	Средний
9	С.А.В.	23	Средний
10	С.Д.А.	29	Высокий
11	С.Д.Б.	20	Средний
12	С.К.А.	24	Средний
13	С.О.С.	25	Средний
14	Ч.Н.А.	23	Средний
15	Ю.С.Р.	24	Средний
16	Я.Я.В.	25	Средний

Таблица 6

Сырые баллы повторной диагностики по методике «Самооценка психических состояний  
(по Г. Айзенку)» после коррекции

№	ФИО	Баллы	Уровень агрессивности
1	А.Я.А.	18	Высокий
2	Б.А.Н.	15	Высокий
3	В.Д.В.	14	Средний
4	Д.Ю.Л.	13	Средний
5	Е.Э.С.	18	Высокий
6	З.Е.К.	16	Высокий
7	К.Я.Б.	13	Средний
8	М.А.Ю.	15	Высокий
9	С.А.В.	13	Средний
10	С.Д.А.	14	Средний
11	С.Д.Б.	12	Средний
12	С.К.А.	13	Средний
13	С.О.С.	17	Высокий
14	Ч.Н.А.	14	Средний
15	Ю.С.Р.	14	Средний
16	Я.Я.В.	14	Средний

Сырые баллы повторной диагностики по методике «Тест агрессивности (Опросник Л.Г. Почебут)» после коррекции

№	ФИО	Баллы	Уровень агрессивности
1	А.Я.А.	21	Средний
2	Б.А.Н.	24	Средний
3	В.Д.В.	37	Высокий
4	Д.Ю.Л.	20	Средний
5	Е.Э.С.	23	Средний
6	З.Е.К.	23	Средний
7	К.Я.Б.	24	Средний
8	М.А.Ю.	23	Средний
9	С.А.В.	28	Высокий
10	С.Д.А.	24	Средний
11	С.Д.Б.	23	Средний
12	С.К.А.	21	Средний
13	С.О.С.	27	Высокий
14	Ч.Н.А.	23	Средний
15	Ю.С.Р.	29	Высокий
16	Я.Я.В.	25	Высокий

Математико-статистическая обработка результатов методики «Опросник уровня агрессивности А. Басса – А. Дарки» «до» и «после» психолого-педагогической коррекции представлены в таблице 8.

Таблица 8

Расчет Т-критерия Вилкоксона для показателей методики «Опросник уровня агрессивности А. Басса-А. Дарки»

Код испытуемого	До	После	Разность (после – до)	Абсолютное значение	Ранг
1. А.Я.А.	26	23	-3	3	12,5
2. Б.А.Н.	27	25	-2	2	6,5
3. В.Д.В.	27	24	-3	3	12,5
4. Д.Ю.Л.	20	23	+3	3	12,5
5. Е.Э.С.	26	28	+2	2	6,5
6. З.Е.К.	26	24	-2	2	6,5
7. К.Я.Б.	27	26	-1	1	1,5
8. М.А.Ю.	26	25	-1	1	1,5
9. С.А.В.	27	23	-4	4	15,5
10. С.Д.А.	27	29	+2	2	6,5
11. С.Д.Б.	24	20	-4	4	15,5
12. С.К.А.	26	24	-2	2	6,5
13. С.О.С.	27	25	-2	2	6,5
14. Ч.Н.А.	26	23	-3	3	12,5
15. Ю.С.Р.	26	24	-2	2	6,5
16. Я.Я.В.	27	25	-2	2	6,5

В таблицу 8 внесли индивидуальные значения испытуемых, полученные в первом и

во втором замерах при помощи методики «Опросник уровня агрессивности А. Басса – А. Дарки». Далее мы вычислили разность между индивидуальными значениями испытуемых во втором и первом замерах («после» - «до»). Определили, что типичным сдвигом являются значения с отрицательными знаками, а нетипичным сдвигом – с положительными.

Перевели разности в абсолютные величины и записали их в соответствующую колонку таблицы.

Далее было проведено ранжирование абсолютных величин разностей по правилу ранжирования.

После того, как мы провели ранжирование, мы проверили его правильность. Для этого мы суммировали ранги и рассчитали сумму рангов по формуле:

$$\sum R = \frac{n(n+1)}{2}, \text{ где } n - \text{ количество испытуемых}$$

$$\sum R = \frac{16(16+1)}{2} = 136$$

Ранжирование было проведено правильно, так как суммы рангов совпали.

Далее мы отметили овалом те ранги, которые соответствуют сдвигам в нетипичном направлении. Подсчитали сумму этих рангов по формуле:

$$T_{\text{эмп.}} = \sum R,$$

где  $R$  – ранговое значение сдвигов нетипичного направления

$$T_{\text{эмп.}} = 12,5 + 6,5 + 6,5 = 25,5$$

По Таблице определили критические значения  $T_{\text{кр.}}$  при  $N=16$ :

$$T_{\text{кр.}} = \begin{cases} 35 (p \leq 0,05) \\ 23 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

Построили «ось значимости» (см. рис. 10)

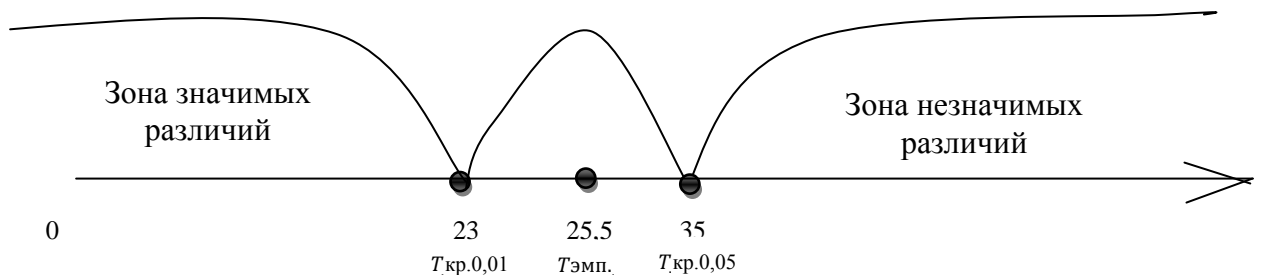


Рисунок 10 – Ось значимости для результатов, полученных при помощи методики «Опросник уровня агрессивности А. Басса – А.Дарки»

$$T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}}(0,05)$$

Гипотеза  $H_0$  отвергается. Показатели агрессивного поведения у подростков после применения специально разработанной программы коррекции превышают значения показателей агрессивного поведения у подростков до реализации программы коррекции.

Математико-статистическая обработка результатов методики «Самооценка психических состояний (По Г. Айзенку)» «до» и «после» психолого-педагогической коррекции представлены в таблице 9.

Таблица 9

Расчет T-критерия Вилкоксона для показателей методики «Самооценка психических состояний (По Г. Айзенку)»

Код испытуемого	До	После	Разность (после – до)	Абсолютное значение	Ранг
1. А.Я.А.	16	18	+2	2	6
2. Б.А.Н.	18	15	-3	3	11



3. В.Д.В.	17	14	-3	3	11
4. Д.Ю.Л.	14	13	-1	1	2
5. Е.Э.С.	16	18	+2	2	6
6. З.Е.К.	19	16	-3	3	11
7. К.Я.Б.	18	13	-5	5	16
8. М.А.Ю.	17	15	-2	2	6
9. С.А.В.	17	13	-4	4	14,5
10. С.Д.А.	16	14	-2	2	6
11. С.Д.Б.	14	12	-2	2	6
12. С.К.А.	16	13	-3	3	11
13. С.О.С.	18	17	-1	1	2
14. Ч.Н.А.	13	14	+1	1	2
15. Ю.С.Р.	17	14	-3	3	11
16. Я.Я.В.	18	14	-4	4	14,5

Для того, чтобы подтвердить/опровергнуть предыдущий расчёт, пользуясь тем же Т-критерием Вилкоксона, мы изучили, является ли сдвиг показателей агрессивного поведения у подростков после применения специально разработанной программы коррекции более интенсивным, чем до коррекции, используя результаты методики диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку) (см. приложение 4, таблица №9).

$$T_{\text{эмп.}} = 6 + 6 + 2 = 14$$

По Таблице определили критические значения  $T_{\text{кр.}}$  при  $N=16$ :

$$T_{\text{кр.}} = \begin{cases} 35 (p \leq 0,05) \\ 23 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

Построили «ось значимости» (см. рис. 11)

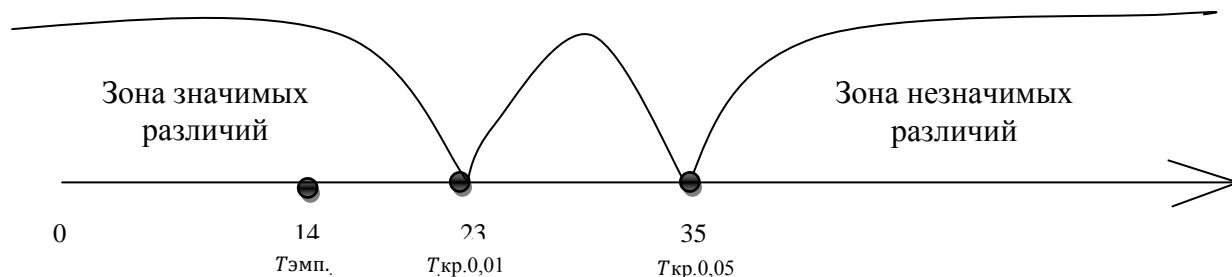


Рисунок 11 – Ось значимости для результатов, полученных при помощи методики «Самооценка психических состояний (по Г. Айзенку)»

$$T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}}(0,01)$$

Гипотеза  $H_0$  отвергается. Показатели агрессивного поведения у подростков после применения специально разработанной программы коррекции превышают значения показателей агрессивного поведения у подростков до реализации программы коррекции.

Математико-статистическая обработка результатов методики «Тест агрессивности опросник Л.Г. Почебут» «до» и «после» психолого-педагогической коррекции представлены в таблице 10.

Таблица 10

Расчет Т-критерия Вилкоксона для показателей методики «Тест агрессивности опросник Л.Г. Почебут»

Код испытуемого	До	После	Разность (после – до)	Абсолютное значение	Ранг
1. А.Я.А.	24	21	-3	3	7
2. Б.А.Н.	29	24	-5	5	9,5
3. В.Д.В.	35	37	+2	2	4

4. Д.Ю.Л.	25	20	-5	5	9,5
5. Е.Э.С.	24	23	-1	1	1,5
6. З.Е.К.	30	23	-7	7	13
7. К.Я.Б.	27	24	-3	3	7
8. М.А.Ю.	33	23	-10	10	16
9. С.А.В.	37	28	-9	9	14,5
10. С.Д.А.	30	24	-6	6	11,5
11. С.Д.Б.	25	23	-2	2	4
12. С.К.А.	24	21	-3	3	7
13. С.О.С.	36	27	-9	9	14,5
14. Ч.Н.А.	24	23	-1	1	1,5
15. Ю.С.Р.	27	29	+2	2	4
16. Я.Я.В.	31	25	-6	6	11,5

Для того, чтобы подтвердить/опровергнуть предыдущие расчёты, пользуясь тем же Т-критерием Вилкоксона, мы изучили, является ли сдвиг показателей агрессивного поведения у подростков после применения специально разработанной программы коррекции более интенсивным, чем до коррекции, используя результаты методики «Тест агрессивности (опросник Л.Г. Почебут)» (см. приложение 4, таблица №10).

$$T_{\text{эмп.}} = 4 + 4 = 8$$

По Таблице определили критические значения  $T_{\text{кр.}}$  при  $N=16$ :

$$T_{\text{кр.}} = \begin{cases} 35 (p \leq 0,05) \\ 23 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

Построили «ось значимости» (см. рис. 12)

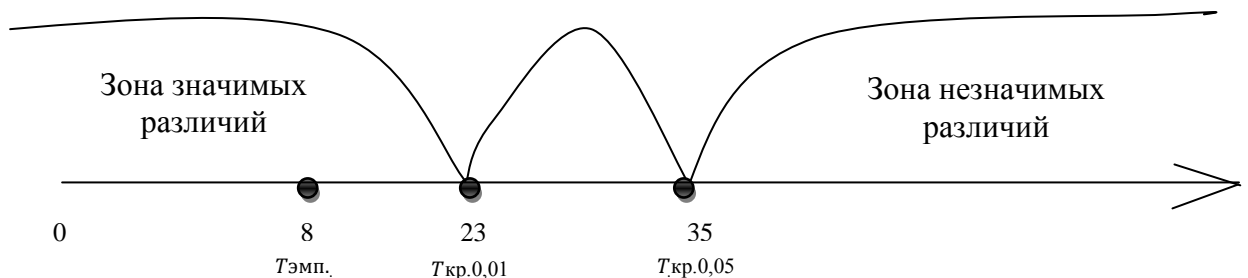


Рисунок 12 – Ось значимости для результатов, полученных при помощи методики «Тест агрессивности (опросник Л.Г. Почебут)»

$$T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}}(0,01)$$

Гипотеза  $H_0$  отвергается. Показатели агрессивного поведения у подростков после применения специально разработанной программы коррекции превышают значения показателей агрессивного поведения у подростков до реализации программы коррекции.