



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция вербальной агрессии у
подростков с высоким уровнем конфликтности

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психолого-педагогическое консультирование»
Форма обучения: очная

Проверка на объем заимствований:

75,34 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 11 » июня 2026 г.
зав. кафедрой ТиПП Бессер
Батенова Ю.В.

Выполнил (а):

Студент (ка) группы ОФ-222/270-2-1
Мясникова Маргарита Никитична

Научный руководитель:

кандидат псих. наук, доцент, декан
факультета ПиФК
Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск
2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ВЕРБАЛЬНОЙ АГРЕССИИ У ПОДРОСТКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ КОНФЛИКТНОСТИ.....	8
1.1 Понятие и сущность вербальной агрессии в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2 Особенности проявления вербальной агрессии у подростков.....	14
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции вербальной агрессии подростков с высоким уровнем конфликтности.....	23
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ВЕРБАЛЬНОЙ АГРЕССИИ У ПОДРОСТКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ КОНФЛИКТНОСТИ	32
2.1 Этапы, методы и методики исследования	32
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования	40
ГЛАВА 3. ОП-ЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ВЕРБАЛЬНОЙ АГРЕССИИ ПОДРОСТКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ КОНФЛИКТНОСТИ.....	55
3.1 Психолого-педагогическая программа коррекции вербальной агрессии подростков с высоким уровнем конфликтности.....	55
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	62
3.3 Технологическая карта внедрения результатов психолого-педагогической программы коррекции вербальной агрессии подростков с высоким уровнем конфликтности.....	77
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	89
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	93

ПРИЛОЖЕНИЕ 1	Методики диагностики вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности.....	93
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	Результаты исследования коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности.....	116
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	Психолого-педагогическая программа коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности..	122
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	Результаты опытно-экспериментального исследования коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности.....	148
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	Технологическая карта внедрения результатов психолого-педагогической программы коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности.....	168

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире практически каждый родитель или педагог в школе сталкивается с тем, что подростки часто проявляют агрессивное поведение к окружающим. Данный возрастной этап связан с серьёзными психическими трансформациями, формированием самосознания и другими процессами, что увеличивает вероятность агрессивных реакций. В группу повышенного риска попадают учащиеся с изначально высокими показателями конфликтности. Поскольку у школьников в этот период нередко возникают сложности во взаимодействии со сверстниками, педагогами и семьёй, агрессия порой становится инструментом самоутверждения. Поэтому агрессивное поведение может быть, как способом их утверждения в обществе, так и являться реакцией на ситуации в общении из-за неумения реагировать другими способами. А в современные условия социализации и виртуальное пространство усиливают влияние деструктивных коммуникаций и увеличивают частоту случаев вербальной агрессии среди подростков. Это негативно влияет на формирование положительных межличностных отношений, снижает качество образовательного процесса и создаёт риски девиантного поведения у школьников в будущем. Образовательная среда всё чаще сталкивается с запросом на глубокое понимание природы вербальной агрессии несовершеннолетних и механизмов, которые её запускают. Чтобы минимизировать проявление вербальной агрессии в отношении субъектов образовательной организации, важно, чтобы у подростков было умение выстраивать конструктивные стратегии взаимодействия для развития благоприятных межличностных отношений.

Исследованием агрессивного поведения занималось множество теоретиков зарубежной психологии, такие как Л.С. Выготский, Д. Зильманн, Д. Додлард, К. Лоренц, А.Р. Лурия, Н. Миллер, Ж. Пиаже

З. Фрейд, М. Эриксон. В отечественной психологии это были А.Я. Анцупов, Я.Л. Коломинский, А.П. Костяев, Л.М. Семенюк и В. С. Третьяковой.

Несмотря на значительное количество научных работ, посвящённых проблемам детской и подростковой агрессии, остаются недостаточно изученными конкретные механизмы и факторы, которые могут определить характер возникновения вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности. Есть необходимость в том, чтобы разработать психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей, чтобы они могли воспользоваться ими для своевременного выявления признаков повышенного уровня конфликтности и проведения профилактической и коррекционной работы с подростками, испытывающими трудности в установлении конструктивного общения.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что исследование вербальной агрессии является особенно актуальным для подростков с высоким уровнем конфликтности, так как своевременное выявление и психолого-педагогическое сопровождение детей данной категории минимизирует проявление деструктивного поведения в образовательном учреждении и поможет ребёнку справиться с агрессией путём применения методов психолого-педагогического консультирования.

Вышеизложенное определило цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально выполнить психолого-педагогическую коррекцию вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности.

Объект исследования: вербальная агрессия у подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности.

Гипотеза исследования: уровень вербальной агрессии и конфликтности у подростков снизится, возможно, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции.

Задачи исследования:

1. Изучить понятие и сущность вербальной агрессии в психолого-педагогической литературе.
2. Проанализировать особенности проявления вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности.
3. Разработать и теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции вербальной агрессии подростков с высоким уровнем конфликтности.
4. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.
5. Дать характеристику выборки и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции вербальной агрессии подростков с высоким уровнем конфликтности.
7. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности.
8. Разработать психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности, а также составить технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Теоретико-методологическими основами исследования являются положения культурно-исторической концепции Л.С. Выготского. Исследования теорий возникновения агрессии у зарубежных классиков: Д. Зильманн, Д. Додлард, К. Лоренц, А.Р. Лурия, Н. Миллер, Ж. Пиаже, З. Фрейд, М. Эриксон. В отечественной психологии: А.Я. Анцупов, Я.Л. Коломинский, А.П. Костяев, Л.М. Семенюк и В.С. Третьяковой.

Методы и методики исследования:

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

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

3. Психодиагностические методики: опросник исследования уровня агрессивности А. Басса-А. Дарки, «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева, «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева.

4. Методы математико-статистической обработки данных: Т-критерий Вилкоксона, коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Практическая значимость исследования заключается в актуальности для подростков совершенствования навыков управления своими эмоциями и умения конструктивно решать конфликт без применения вербальной агрессии. В связи с чем, была разработана и реализована на практике психолого-педагогическая программа коррекции вербальной агрессии подростков с высоким уровнем конфликтности.

База исследования: МАОУ «СОШ №105 г. Челябинска». В исследовании приняли участие учащиеся 9-х классов в количестве 43 человека, в возрасте 14-15 лет.

Апробация результатов исследования осуществлялась путем участия ежегодной студенческой научно-практической конференции:

1. Результаты исследования обсуждались на секционном заседании, планируемом в рамках ежегодной студенческой научно-практической конференции. Участие осуществлялось в секции «Актуальные проблемы внедрения результатов психолого-педагогических исследований в практику управления образовательной средой» в ФГБОУ ВО ЮУрГГПУ (г. Челябинск, 2026 г.).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ВЕРБАЛЬНОЙ АГРЕССИИ У ПОДРОСТКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ КОНФЛИКТНОСТИ

1.1 Понятие и сущность вербальной агрессии в психолого-педагогической литературе

Термин «агрессия» имеет множество разнообразных толкований, предложенных исследователями как в нашей стране, так и за рубежом. Для начал мы обратимся к толковому словарю С.И. Ожегова [67] в котором пишется, что агрессия – это открытая неприязнь, вызывающая враждебность.

Э. Фромм в своём труде «Анатомия человеческой деструктивности» пишет: «под агрессией я понимаю любые действия, которые причиняют (или намерены причинить) вред другому человеку, группе людей или животному, а также причинение вреда любому неживому объекту» [72, с. 13].

Психологи Р. Бэрн и Д. Ричардсон определяют агрессию так – «это любая форма поведения, нацеленного на причинение вреда или оскорбление другого живого существа, который не желает подобного обращения». Данное определение помогает уточнить ряд параметров, которые могут охарактеризовать агрессию именно как поведенческое проявление. То есть, это чаще целенаправленное, умышленное действие, которое конкретно направлено на причинение вреда другому. Агрессия так или иначе направлена на живые объекты, и вред наносится именно им [8, с. 3].

Д. Майерс определяет агрессию как «физическое или вербальное поведение, направленное на нанесение кому-либо вреда». По словам Н.Д. Левитова, «под агрессией понимается вредоносное поведение». Предложенное понятие соединяет в себе действия, резко различающиеся

как по форме, так и по результату. На одном полюсе здесь враждебные фантазии, сплетни и жестокие шутки, на другом – бандитизм и убийства.

Далее, нам необходимо выявить и уточнить чем именно различаются такие понятия как: агрессивность, агрессивные действия и агрессивное поведение.

«Агрессивное действие – это проявление агрессивности, как реакции на ту или иную ситуацию. Когда агрессивные действия циклично повторяются, то следует говорить именно об агрессивном поведении. Сама же агрессивность подразумевает ситуативное, социальное, психологическое состояние непосредственно перед агрессивным действием или ввремя него» [Цит. по: 32, с. 111].

В зарубежных исследованиях, как указывает А.В. Дмитриев, различными авторами даются различные определения понятия «агрессивность»:

- «активность, направленная на самоутверждение;
- акты разрушения, враждебности, атаки, т. е. такие действия и поступки, которые могут принести вред другому субъекту или объекту;
- проявление особенностей поведенческих реакций, характеризующихся проявлением силы для попытки произвести действие, наносящее вред или ущерб другому человеку или социуму;
- своего рода реакция, в итоге которой другой организм получает болевую стимуляцию;
- физические действия или вербальные угрозы произвести такие действия со стороны одной личности к другой, которые для последней чреваты уменьшением свободы или генетической приспособленности; – неприятное, злобное поведение, которое причиняет физическую и эмоциональную боль окружающим» [Цит. по: 21, с. 17].

В отечественной психологии под агрессивностью понимается «деструктивное поведение, продиктованное определёнными мотивами,

которое противоречит ценностям и нормам социума, а также нарушение правил в этом социуме, наносящее физический вред объектам нападения, как одушевлённым, так и неодушевлённым, а также эмоционально-психологический вред – негативные эмоции, переживания, провоцирование возникновения состояний страха, подавленности, напряжённости и т.п.» – такое определение даёт Т. Румянцева.

В свою очередь, Я.Л. Коломинский говорит о том, что не стоит выделять различия между терминами агрессии и агрессивности. При определении данных понятий он обращает внимание на то, что «агрессия – это намеренные действия, направленные на причинение ущерба другому человеку, группе людей или животному, а агрессивность – это свойство личности, выражающееся в готовности к агрессивности. Таким образом, можно сделать вывод: если агрессия – это действие, то агрессивность – готовность к совершению таких действий» [Цит. по: 36, с. 257].

Т.В. Диль-Илларионова и И.В. Чикова пишут о том, что «агрессивность продиктована рядом детерминант, среди которых следует отметить следующие [Цит. по: 20]:

- социальные детерминанты агрессивности – вербальное нападение, подстрекательство, физическое нападение, фрустрация;
- индивидуальные детерминанты – личностные установки, особенности личности, воздействие гендера;
- внешние детерминанты – факторы температуры, шума, пыли, загрязнённости воздуха, тесноты и тому подобное. Феномен агрессивности был неоднократно изучен в психологической науке».

А.Я. Анцупов говорит о том, что «существует порядка пяти основных теорий возникновения и объяснения агрессии» [Цит. по: 6]:

1. Первая теория агрессивности. Данная концепция, которой придерживались З. Фрейд, К. Лоренц и другие исследователи, понимает агрессию как врождённый инстинкт. В её рамках подростковая

агрессивность рассматривается как проявление одной из стадий сексуального развития. Агрессия признаётся естественной составляющей человеческой природы, с которой невозможно бороться напрямую: единственный доступный путь – изменить её направленность, придав ей социально полезный вектор.

2. «Теория агрессивности, в которой агрессия выступает как результат фрустрации, точнее – как реакция на нее» [Цит. по: 6]. Этому подхода придерживались Н. Миллер, Д. Доллард и другие исследователи, полагавшие, что снижению агрессивности способствует «очищение», то есть избавление от подавленных эмоций.

3. Теория социального научения, разработанная А. Бандурой, рассматривает агрессию как постепенно формирующийся поведенческий паттерн: если агрессивное действие оказалось успешным, оно закрепляется. Особое значение сторонники этой теории придают родительскому примеру – агрессивное поведение взрослых задаёт ребёнку устойчивую модель обязательной агрессивности.

4. Когнитивный подход Л. Берковица предполагает, что агрессивное поведение поддаётся коррекции.

5. Концепция переноса возбуждения (Д. Зильманн и др.) также допускает возможность корректировать агрессивность, однако признаёт существование ситуаций, в которых агрессия проявляется импульсивно и почти не поддается контролю личности. Отмечается, что агрессивное поведение детей 6-7 лет является результатом социопатогенеза, на что указывает А.А. Люблинская [44, с. 45].

Этот процесс складывается из внешних воздействий разного характера – как стихийных и бессистемных, так и целенаправленных, организованных. Воздействуя на формирующуюся личность ребёнка, они деформируют нормальное развитие и порождают феномен агрессивности.

Как полагает А.Р. Лурия, «в большинстве случаев детерминантами социопатогенеза и появления агрессивности выступают такие группы факторов, как [43, с. 93]:

- психобиологические,
- психолого-педагогические,
- социально-психологические».

Чтобы правильно выстроить коррекционное воспитательное воздействие или профилактику агрессивности, необходимо знать особенности и типы влияний, направленных на личность ребёнка. Следует отметить, что глубже всего природа детской агрессивности и меры её коррекции изучены именно в практике профилактики девиантного и асоциального поведения.

Среди факторов, детерминирующих агрессивность и агрессивное поведение подростков, выделяют следующие:

- психобиологический фактор или его называют фактором индивидуальности – это врождённая предрасположенность к агрессивности, которая затрудняет социализацию ребёнка;
- социально психологический фактор – воздействие неблагоприятных поведенческих паттернов со стороны сверстников, семьи, коллектива;
- личностный фактор – агрессия как результат избирательного отношения личности к социальным ценностям и нормам, а также к профилактическим педагогическим воздействиям педагогов, семьи и общества;
- психолого-педагогические факторы – дефекты семейного воспитания и обучения.

Психолог Г. Миллер выдвигает теорию смещенной агрессии. Она основана на представлении о переносе агрессивного импульса на иной, менее опасный объект, не являющийся подлинным источником побуждения. Г. Паренс также говорит о том, что «подростки стараются

управлять своим чувством враждебности». Это выражается в замещении объекта агрессии – с близкого человека он смещается на людей менее уважаемых, значимых и авторитетных [74, с. 221].

Безграничное многообразие агрессивных проявлений требует чёткого ограничения рамок исследования. Наиболее детальную классификацию видов агрессии предложил А. Басс. Он определил три основных параметра, по которым можно охарактеризовать формы агрессивного поведения:

- физическая и вербальная агрессия,
- прямая и косвенная агрессия,
- активная и пассивная агрессия.

1. Косвенная вербальная агрессия направлена на обвинение или угрозы сверстнику и выражается в разнообразных высказываниях. В подростковом возрасте она нередко принимает форму распространения слухов или игнорирования, цель которых – исключить сверстника из общения.

2. Прямая вербальная агрессия проявляется в оскорблениях и словесном унижении другого. К её типичным формам относятся оскорбительные высказывания, нецензурная лексика и унижительные реплики.

Ю.Б. Можгинский разработал иную классификацию проявления агрессии, включив в неё:

- ситуационную агрессию, которая объединяет действия и высказывания в конфликтных ситуациях и характеризуется раздражительностью и конфликтностью;
- социальную агрессию, охватывающую антиобщественные поступки (кражи, хулиганство и др.);
- импульсивно-садистическую агрессию – это психопатологический вариант агрессивных действий, в котором сочетаются автоматизированные

реакции и садистический комплекс; этот тип тесно связан со злобой и гневом в отношении объекта агрессии [1, с. 50].

Таким образом, возникновение и развитие агрессивного поведения обусловлены совокупностью факторов: возрастных, индивидуальных, социальных и физических. Внешние обстоятельства – такие как жара, теснота, шум, погода и экологические условия – могут значительно повышать агрессивность. Тем не менее решающее значение в её формировании, по мнению большинства учёных, принадлежит ближайшему социальному окружению.

В заключение следует сказать, что агрессивный стиль поведения привлекателен для ребёнка. Видя эффективные и успешные примеры прямой и косвенной агрессии, ребёнок охотно усваивает эту модель. Тем не менее агрессия не должна превращаться в основной поведенческий паттерн личности, так как оказывает деструктивное влияние и на самого человека, и на общество.

1.2 Особенности проявления вербальной агрессии у подростков

Подростковый возраст является одним из важнейших этапов развития личности, характеризующимся рядом специфических психологических особенностей. Этот период охватывает примерно промежуток от 11-12 до 18-20 лет и сопровождается значительными изменениями физического, эмоционального и социального характера.

Основные психологические особенности подросткового возраста:

1. Формирование самосознания и самоидентичности. Подростки начинают активно задумываться над вопросами "Кто я?" и "Какой я?". Они стремятся осознать себя как отдельную личность, отличную от родителей и сверстников. Происходит развитие когнитивных способностей, позволяющих анализировать собственные мысли и чувства, строить планы на будущее.

2. Эмоциональная нестабильность. Период характеризуется повышенной чувствительностью, раздражительностью, колебаниями настроения. Часто возникают конфликты с родителями и учителями из-за стремления к самостоятельности и независимости.

3. Стремление к автономии и независимость. Подростки пытаются отделиться от родительской семьи, установить собственные границы и правила поведения. Появляется желание принимать решения самостоятельно, выбирать друзей, хобби и увлечения.

4. Изменение отношения к взрослым. Отношения с родителями становятся более напряженными, возникает потребность в большем доверии и уважении. Авторитет взрослых снижается, возрастает влияние сверстников и значимых взрослых вне семьи (учителей, наставников).

5. Роль группы сверстников. Группа сверстников становится важным источником поддержки и принятия. Возникают новые формы общения, развиваются навыки взаимодействия в коллективе.

6. Повышенная чувствительность к мнению окружающих. Подростков волнует мнение окружающих о себе, особенно мнение сверстников. Страх осуждения и критики приводит к желанию соответствовать ожиданиям группы.

7. Рост самооценки и уверенности в себе. Постепенно формируется устойчивое представление о собственных достоинствах и недостатках. Начинается процесс формирования реалистичной оценки своих возможностей и перспектив.

Подростковая агрессия представляет собой распространённое явление, характерное для переходного периода от детства к зрелости. Она принимает различные формы, среди которых наиболее типичны физическая и вербальная. Исследования Л.М. Семенюк выявили определённую динамику этих проявлений в разных возрастных группах: у подростков 10-

11 лет преобладает физическая агрессия, тогда как к 14-15 годам возрастает доля вербальной [Цит. по: 58].

Таким образом, динамика физической и вербальной агрессии на разных этапах подросткового возраста неодинакова. Если к 14-15 годам физическая агрессия возрастает лишь незначительно, то вербальная по мере взросления усиливается весьма заметно.

В тех же исследованиях указывается, что старшие подростки отдают предпочтение вербальным и косвенным формам агрессивного поведения. В целом на разных возрастных этапах обнаруживаются чёткие различия в частоте встречаемости отдельных форм агрессии [57]. Что касается причин подростковой агрессии, то, по данным О.В. Кобзевой, в 12-14 лет она в основном продиктована стремлением к независимости и активностью в межличностных контактах, а в 15-18 лет – желанием завоевать авторитет и повысить социальный статус в референтной группе [34].

Положительная корреляция между агрессией и социальной идентичностью была выявлена на большой выборке подростков 15–18 лет: такие подростки часто выстраивают свою идентичность на фундаменте деструктивных межличностных отношений и внешних оценок. Восприятие педагогами причин агрессии у школьников 5–9 классов стало предметом другого исследования, которое показало, что, по мнению учителей, агрессивное поведение обусловлено одновременно становлением классного коллектива и ростом потребности в личностном самоопределении [26]. Педагоги фиксируют, что в 5–7 классах начинает доминировать групповая идентификация («мы»), тогда как в 7–9 классах всё более выражено стремление к личностной самоидентификации; именно это рассогласование интересов усиливает разногласия и порождает агрессию.

На проявления агрессии влияет и пол учащегося. Традиционное убеждение, что мужчины от природы агрессивнее женщин, было значительно пересмотрено, как только учёные начали анализировать разные

формы агрессии, включая косвенную и вербальную. Обнаружилось, что различия между мальчиками и девочками зависят от конкретного вида агрессии.

Сегодня уже очевидно, что пол и возраст влияют на то, какие формы агрессии преобладают. Многочисленные исследования подтверждают: мальчики склонны чаще проявлять физическую агрессию, а девочки – косвенную. В исследовании А.А. Реана отмечается, что «для мальчиков характерно проявление агрессии в прямой, открытой форме и направленной непосредственно на конфликтующего, в то время как у девочек предпочтение отдается вербальной агрессии как в прямой, так и в косвенной форме ее проявления» [Цит. по: 56].

О преобладании физической агрессии у мальчиков свидетельствуют и статистические данные, согласно которым в возрасте 11 лет мальчики участвуют в драках вдвое чаще девочек (21 % против 8 %). Подобная тенденция прослеживается в самых разных культурах, однако, например, в Исландии различия в проценте участия в драках между мальчиками и девочками не достигают статистической значимости. Ещё одно исследование, охватившее 247 909 подростков из 63 стран, показало, что половые различия по физической агрессии варьируют от страны к стране и могут сокращаться по мере усиления гендерного неравенства.

Кроме того, многочисленные исследования выявляют возрастную неравномерность агрессивных проявлений. Уже на первом году жизни мальчики демонстрируют несколько более высокий уровень физической агрессии, чем девочки, хотя разница между полами остаётся незначимой. Половой разрыв в физической агрессии увеличивается на протяжении жизни, достигая максимума в зрелом возрасте – от 18 до 30 лет, когда мужчины значительно чаще женщин прибегают к физической агрессии.

По данным П.А. Ковалева (1996), возрастные пики агрессии у мальчиков приходятся на 12 и 14–15 лет, тогда как у девочек – на 11 и 13

лет. Существует несколько факторов, способных объяснить половые различия в проявлении агрессии, и один из них – особенности социализации. В качестве главных агентов социализации выделяют семью, школу и неформальное окружение. Окружающая среда оказывает мощное влияние на развитие агрессивности, причём именно семья выступает первым и важнейшим институтом социализации, от которого зависит формирование личности [56].

Показано, что суровая родительская дисциплина способна повышать риск агрессивного поведения в раннем подростковом возрасте. Это согласуется с представлением о том, что строгие наказания, включая физические, могут служить пусковым механизмом подростковой агрессии. Кроме того, в соответствии с теорией социального научения А. Бандуры, усвоение определённых социальных моделей поведения происходит через наблюдение и подражание. Родители относятся к числу наиболее значимых образцов для подражания и сохраняют референтность на разных стадиях становления личности ребёнка и подростка, хотя степень этой референтности на разных возрастных этапах неодинакова. Если родители проявляют агрессивное поведение, оно может быть усвоено и присвоено ребёнком.

В одном из российских исследований обнаружена значимая корреляционная связь между агрессивностью родителей и агрессивностью детей. В частности, чем чаще родители применяют физические методы воздействия, тем выше вероятность того, что их дочь также будет вести себя агрессивно; вербальная агрессия отца способствует развитию вербальной агрессии у мальчиков, а у девочек – как вербальной, так и физической [22].

Этот результат представляется интересным в контексте изучения гендерных особенностей подростковой агрессии и теории социального научения, поскольку различные проявления родительской агрессивности могут по-разному влиять на подростков разного пола. Объяснение может

лежать в плоскости гендерно-ролевой социализации. Во многих культурах у мальчиков и девочек формируются различные поведенческие нормы и образцы: как правило, мужской образ ассоциируется с силой, мужеством и защитой, а женский – с мягкостью, слабостью и заботой.

В результате складываются гендерные стереотипы, предписывающие «типично женские» и «типично мужские» качества и модели поведения (к примеру, «мальчик обязан уметь драться», а «девочкам драться не подобает»). Большинство детей некритично усваивают гендерные нормы, отождествляя себя с теми ролевыми образцами, которые демонстрируют им взрослые того же пола, и выстраивают самооценку, ориентируясь на идеалы «мужественности» и «женственности», принятые в их окружении (Иванова, 2005). Если мужчинам обществом навязываются доминантные и конкурентные роли, что повышает их склонность к физической агрессии, то женщинам предписываются роли уступчивые и мягкие, блокирующие открытое насилие.

Таким образом, гендерные различия в агрессивном поведении выступают продуктом усвоенных моделей и всего процесса гендерной социализации, длящегося на протяжении детства и отрочества.

Более того, социальные нормы и гендерные роли способны влиять на освоение подростками альтернативных, неагрессивных стратегий поведения в конфликте. Это связано, в частности, с тем, что подобные альтернативные стратегии могут отвергаться сверстниками как «типично женские». Например, обращение за помощью к взрослому в конфликтной ситуации референтная группа, скорее всего, сочтёт допустимым для девочек, но не для мальчиков.

Немаловажно и то, что предпочтение девочками косвенных форм агрессии, по-видимому, объясняется меньшим риском физического травмирования: поскольку прямая физическая агрессия непосредственно

сопряжена с телесными повреждениями, девочки выбирают более безопасные для себя каналы выражения агрессии.

Гендерные стереотипы и роли, закладываемые в семье, получают подкрепление и в школьной среде, что подтверждается данными исследования о восприятии педагогами агрессивного поведения учащихся. Большинство учителей фиксируют, что мальчикам более свойственна агрессия, направленная вовне (физическая или вербальная), тогда как девочкам – агрессия, обращённая вовнутрь (раздражительность, обидчивость). При этом значительная часть педагогов согласны с тем, что к агрессии мальчиков взрослые относятся терпимее, чем к агрессии девочек. Кроме того, 32 % учителей полагают, что у девочек агрессия проявляется реже, чем у мальчиков [56].

Рассматривая эти результаты, можно заключить, что оценки педагогов согласуются с изложенными выше положениями о гендерно-ролевой социализации и о различиях в проявлениях подростковой агрессии.

Для подросткового возраста вербальная агрессия является характерным проявлением агрессивного дискурсивного поведения, в котором обнаруживаются как внутренняя дисгармония личностного развития, так и социальное неблагополучие подростка. С точки зрения В. С. Третьяковой [Цит. по: 68], «наиболее чувствительными к речевой агрессии являются лексикосемантическая и грамматическая системы языка. Носителями конфликтных смыслов в лексико-семантической системе языка подростков чаще всего является ненормативная (обценная, инвективная) и негативная оценочная лексика, специальные номинации».

На уровне грамматики агрессия в речи подростков проявляется в:

- использовании местоимений 2-го лица «ты» и «вы» (Ну ты чайник!);
- глагольных форм 2-го лица (Пересядешь с места, либо улетишь!);
- личных местоимений «он», «она», «оно» по отношению к лицу;

– присутствующему при разговоре, императивов совершенного вида (Слышь, положи на место!);

– частиц, вводных слов и специальных синтаксических конструкций в несвойственных им значениях;

– суффиксы с негативной оценкой, придающих речи оттенки пренебрежения, уничижения и грубости (дурак – дурачок, простак – простачок).

Одной из самых распространенных форм проявления речевой агрессии в подростковой субкультуре является ненормативная лексика. А.П. Костяев [37] подчеркивает, что «необходимо различать группы инвективной и неинвективной лексики. К первой относится лексика, включающая в свой иллокутивный потенциал намерение оскорбить адресата или третье лицо; вторая может содержать агрессивный компонент, но не несет прагматической направленности».

Опираясь на типологию инвективной лексики, предложенную Т.В. Шмелевой [75], можно выделить следующие её разновидности, характерные для речи подростков:

– зоосемантические метафоры (курица, осел, баран, овца);

– экспрессивно-негативные номинации личности (стерва, валенок, идиот);

– глаголы с осуждающим значением (выпендривается, сожрал).

Добавим, что для установления статуса того или иного высказывания необходимо учитывать конкретную ситуацию деятельности, её речевой контекст, индивидуальные различия в речевом опыте, а также аффективные и социолингвистические факторы, определяющие выбор языковых средств из ряда возможных в соответствии с типом взаимоотношений собеседников.

Ненормативная лексика находит большое распространение в речи подростков. Среди самых встречаемых инвективных речевых жанров выделим следующие:

- оскорбления (Фу, какая страшная! Ну ты и козел, Саша! Овца тупая!);
- угрозы (Скажи своей Кате, чтобы не лезла ко мне, а то плохо ей будет!);
- нападки (Иди стукнись об стенку – может, поумнеешь!);
- упрек (Лучше бы голову помыла! Ну как можно так одеваться!);
- претензии (Достал уже – все время у меня сдуваешь!);
- ирония (О, ну белые носки с черными туфлями, это круто!).

Опрос, проведённый в 2004 году В.С. Собкиным и О.В. Ткаченко [44] среди старшеклассников, показал, что употребление инвективной лексики связано прежде всего с эмоциональным состоянием подростков: больше половины учащихся используют нецензурные выражения именно потому, что не могут выразить свои эмоции иным способом, причём по большей части речь идёт о негативных эмоциях – более 30 % школьников отмечают, что к таким выражениям их побуждает «плохое настроение».

Для каждого пятого употребление инвективной лексики вошло в привычку. Лишь незначительная доля (около 7 %) фиксируют, что бранная лексика является результатом влияния ближайшего окружения либо стремлением выглядеть взрослее.

Таким образом, можно заключить, что в подростковом дискурсе инвективные жанры выступают одной из наиболее распространённых форм общения, что во многом свидетельствует о недостаточной сформированности умения выстраивать эффективное речевое взаимодействие с окружающими. Несмотря на то что к подростковому возрасту дети уже способны в известной мере контролировать свои эмоции, наблюдения показывают: освоение инвективных жанров движется от прямых форм речевой агрессии к более сложным (в подростковом возрасте возникают такие жанры, как ирония и насмешка) и указывает на

определённый уровень сформированности жанровой и дискурсивной компетенций.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции вербальной агрессии подростков с высоким уровнем конфликтности

Моделирование представляет собой опосредованное практическое и теоретическое исследование объекта, при котором изучается не сам объект, а некоторая вспомогательная система, обладающая определённым сходством с объектом, способная замещать его на известных этапах исследования и в конечном счёте дающая информацию о самом объекте [9, с. 19]. В основе метода моделирования лежит теория подобия. Модель обладает подобием по отношению к своему прототипу. Её назначение состоит в том, чтобы максимально полно отображать исследуемую сторону объекта [41, с. 64].

Дерево целей строится от общего к частному – от корневой цели к подчинённым, а его анализ производится в противоположном направлении. Развитие дерева идёт по глубине, что означает: количество элементов на каждом следующем уровне не должно уменьшаться по сравнению с предыдущим. Декомпозиция целей ведётся так, чтобы можно было измерить вклад каждой подцели в реализацию общей цели [29, с. 80].

Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования позволил построить дерево целей. Дерево целей исследования представлено на рисунке 1.

Генеральная цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности.



Рисунок 1 – Дерево целей исследования психолого-педагогической коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности

1. Теоретически обосновать исследование вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности.

1.1. Изучить понятие и сущность вербальной агрессии в психолого-педагогической литературе.

1.2. Исследовать проявления вербальной агрессии у подростков.

1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции вербальной агрессии подростков с высоким уровнем конфликтности.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности.

2.1. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.

2.2. Дать характеристику выборки и проанализировать результаты исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3. Разработать рекомендации для психолого-педагогической коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности.

На основании дерева целей была составлена модель психолого-педагогической коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности с применением методов психологического консультирования.

Модель состоит из четырёх блоков: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический. Охарактеризуем представленные блоки.

1. Теоретический блок. На данном этапе проходил подбор и изучение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

Цель: изучить понятие агрессии, вербальной агрессии и конфликтного поведения в психолого-педагогической литературе, ознакомиться с особенностями агрессивного поведения у подростков, проанализировать изученный материал, подобрать методики для дальнейшего тестирования в рамках констатирующего эксперимента.

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

2. Диагностический блок. Основная задача диагностического этапа заключается в проведении констатирующего эксперимента и получении первичных данных об уровне того или иного диагностируемого процесса, в нашем случае уровня вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности. Для проведения данного эксперимента

нами были определены этапы исследования, с учётом возрастных особенностей подобраны методы и психодиагностические методики.

Методы: констатирующий эксперимент, тестирование по методикам «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина и П.А. Ковалева, опросник «исследования уровня агрессивности» А. Басса-А. Дарки, тест «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина и П.А. Ковалева.

По результатам констатирующего эксперимента были подведены итоги и сделаны выводы о необходимости дальнейшей коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности.

3. Формирующий блок. На формирующем этапе исследования была разработана и проведена психолого-педагогическая коррекция вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности. Цель программы: снижение уровня вербальной агрессии подростков с высоким уровнем конфликтности в рамках МБОУ «СОШ №105 г. Челябинска» через формирование навыков ненасильственного общения и эмпатического понимания. Вербальная агрессия (словесное насилие) – это деструктивная форма общения, направленная на нанесение вреда самооценке другого человека и появление негативных эмоций. Проявляется в форме резких слов, оскорблений, брани, угроз, нежелательной критики и подобного. Практические занятия проходили отдельно с каждой группой по 14-15 человек. В практические занятия были включены аутотренинги, различные игры. В том числе был осуществлен процесс релаксации с помощью визуального представления образов.

Задачи:

1. Знакомство подростков с теоретическими взглядами на феномен вербальной агрессии.
2. Обучение конструктивному общению.

3. Формирование у подростков навыков активного слушания, умение аргументированно выразить свою позицию, спокойного поведения в конфликтных ситуациях.

Разработанная программа рассчитана на 10 встреч по 45 минут. Занятия проводятся с подростками 14-15 лет в групповой форме.

4. Аналитический блок. На данном этапе исследования подводились итоги продуктивности реализованной психолого-педагогической программы коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности. В связи с чем, посредством повторной диагностики с использованием тех же методик и метода математической обработки данных Т-критерий Вилкоксона. Был проведён сравнительный анализ результативности программы.

Цель: проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования и оценить эффективность программы психолого-педагогической коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности.

Методы: тестирование по методикам «Методика А. Басса-А. Дарки», «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева, «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева; Т-критерий Вилкоксона.

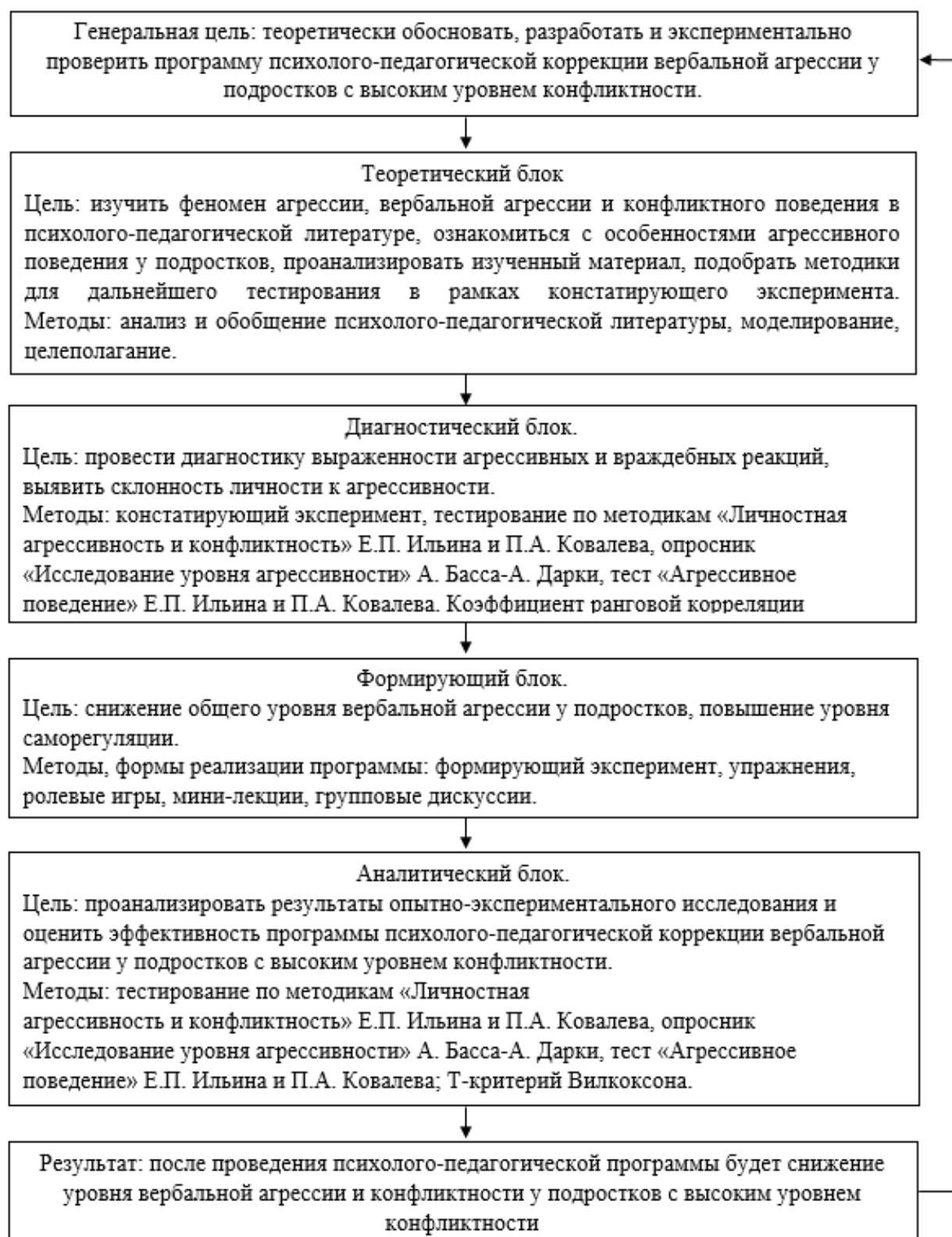


Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности

Таким образом, анализ психолого-педагогической литературы позволил разработать дерево целей исследования. Генеральная цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить

программу психолого-педагогической коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности. На основании дерева целей была разработана модель психолого-педагогической коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности. Созданная нами модель, включает в себя теоретический, диагностический, формирующий и аналитический этапы, обеспечивает целостность процесса исследования вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности.

В результате реализации представленной нами модели мы предполагаем, что будет снижение вербальной агрессии у подростков, будет повышение уровня адаптивности и социализации у подростков, улучшаться взаимоотношения в школьном коллективе а также у подростков станут более развитыми умения вступать в контакт, слушать собеседника и применять конструктивные методы решения конфликтных ситуации без проявления вербальной агрессии. Предлагаемая нами модель, которая включает в себя разные техники работы с агрессивным поведением подростков, позволяет комплексно подойти к решению проблемы вербальной агрессии у подростков, способствуя формированию благоприятной психологической среды и повышению качества образовательного процесса.

Выводы по главе 1

Агрессия – это «намеренные действия, направленные на причинение ущерба другому человеку, группе людей или животному, а агрессивность – это свойство личности, выражающееся в готовности к агрессивности. Таким образом, можно сделать вывод: если агрессия – это действие, то агрессивность – готовность к совершению таких действий» [26, с. 257]. В психологии вербальная агрессия понимается как выражение негативных эмоций, направленных на кого-либо или что-либо [62].

Подростковый возраст представляет собой кризисный этап взросления, ведущей деятельностью в котором выступает интимно-личностное общение со сверстниками. Учебный коллектив занимает значимое место в жизни подростка, и ради одобрения сверстников он нередко готов поступиться собственными принципами и моральными установками. Агрессия в подростковой среде является распространённым феноменом, характерным для переходного периода от детства к зрелости, и может принимать различные формы, включая физическую и вербальную. Исследования показывают, что как раз таки в возрасте 14-15 лет чаще проявляется вербальная агрессия, на которую идёт уклон нашего исследования и разработка программы. Дети старшего возраста чаще предпочитают использовать вербальные формы проявления агрессии, в отличие от физических действий. Многочисленные исследования указывают, что мальчикам свойственно проявлять агрессию в прямой, открытой форме, адресованной непосредственно участнику конфликта, тогда как девочки чаще отдают предпочтение вербальной агрессии, реализуемой как в прямом, так и в косвенном виде. Это даёт основание утверждать, что в подростковом дискурсе инвективные жанры выступают одной из самых распространённых коммуникативных форм.

Есть множество социальных и психологических теорий возникновения и развития агрессии. А.Я. Анцупов приводит пять основных теорий возникновения агрессии. Во-первых, агрессия – это отражение инстинкта. Этой теории придерживались такие исследователи, как К. Лоренц, З. Фрейд и другие. Во-вторых, агрессия выступает как результата фрустрации, точнее – как реакция на неё. В-третьих, агрессия – это постепенно появляющийся паттерн человеческого поведения. Если агрессивное поведение человека оказалось успешным, оно закрепляется и становится устойчивой формой реагирования. В-четвёртых, агрессивность понимается как реакция переноса возбуждения – этой концепции

придерживался Д. Зильманн. Согласно данной теории, агрессия поддаётся коррекции, однако может проявляться импульсивно и не поддаваться сознательному контролю со стороны личности.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил нам разработать дерево целей исследования. Генеральная цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности. С опорой на дерево целей была разработана модель психолого-педагогической коррекции вербальной агрессии у подростков, отличающихся высоким уровнем конфликтности. Модель предусматривает последовательное выполнение четырёх блоков: теоретического, диагностического, формирующего и аналитического.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЕРБАЛЬНОЙ АГРЕССИИ У ПОДРОСТКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ КОНФЛИКТНОСТИ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы по выбранной тематике исследования. На данном этапе были подобраны психодиагностические методики с учётом возрастных особенностей выборки и темы выпускной квалификационной работы. Была построена модель исследования психологических особенностей вербальной агрессии.

2. Опытно-экспериментальный этап: Проведена диагностика на констатирующем этапе исследования и получены первичные результаты. Были использованы следующие методики: опросник исследования уровня агрессивности А. Басса-А. Дарки, «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева, «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева. На основании первичных результатов и сделанных выводов была разработана и проведена психолого-педагогическая программа коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности.

3. Контрольно-обобщающий этап: проведена повторная диагностика, с использованием тех же методик и метода математической обработки данных Т-критерий Вилкоксона, был проведён сравнительный анализ полученных результатов опытно-экспериментального исследования до и после проведения программы. Формулирование выводов. Получила своё подтверждение гипотеза исследования. Разработаны технологическая карта внедрения программы.

В ходе исследования были использованы следующие методы:

1. Теоретические методы – анализ психолого-педагогической литературы и обобщение найденной информации, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические методы – констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: опросник исследования уровня агрессивности А. Басса-А. Дарки, «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева, «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева.

3. Методы математико-статистической обработки данных: Т-критерий Вилкоксона, коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Охарактеризуем использованные методы.

Анализ представляет собой способ познания объекта через исследование его составных частей и свойств. Обращение к литературным источникам преследует цель сформировать понимание рассматриваемой проблемы и углубить собственную осведомлённость в избранной теме. Итоги проработки литературы по каждому из аспектов допустимо фиксировать в форме выписок и цитат, раскрывающих существо исследуемого феномена. Следует выделять дискуссионные и недостаточно освещённые вопросы, а также фиксировать тот новый вклад, который вносит каждый из авторов [35, с. 36].

Анализ научной литературы – метод научного познания, состоящий в мысленном либо реальном расчленении целого (процессов, свойств и пр.) в ходе исследовательской или предметной деятельности. Взаимодействие с научными текстами включает формирование перечня библиографических источников, привлечённых в рамках избранной темы; вычленение центральных идей и ключевых положений работ; реферирование и обзор основного содержания публикаций, объединённых общей проблематикой [43].

Обобщение выступает инструментом группировки предметов либо явлений на основе их сущностных признаков и характеристик [11, с. 60]. В его фундаменте лежат операции анализа и синтеза, ориентированные на обнаружение значимых свойств объекта, а также сравнение, дающее возможность установить и соединить общие черты изучаемых объектов.

Целеполагание представляет собой отбор наилучших в контексте исследуемой проблемы путей трансформации реальной действительности от текущего положения к желаемому состоянию [25, с. 102].

Моделирование – исследовательский метод, особенность которого состоит в переносе свойств исходного объекта на иной объект, специально сконструированный для его познания. Этот второй объект носит название модели [39, с. 58]. Модель – материальный или идеальный объект, который в ходе исследования заменяет реальный изучаемый объект, сохраняя при этом значимые для исследования характеристики.

Эмпирические методы – это способы приобретения знаний через практический опыт. Подобные исследовательские методы позволяют вскрыть объективные закономерности, в соответствии с которыми протекает развитие различных явлений. В основе эмпирического метода лежит чувственное восприятие [59, с. 121].

Эксперимент – нормированная цепочка действий и операций исследователя, предусматривающая искусственное исследование объекта в обстоятельствах, при которых почти все параметры его работы остаются стабильными, за исключением одного или нескольких, благодаря чему становится возможным выявление причинно-следственных отношений между сущностью изучаемой предметной сферы и влиянием варьируемых факторов [39, с. 269].

Синтез – мыслительная операция объединения разрозненных элементов, частей и признаков в целостное образование. Анализ и синтез

неотделимы друг от друга и выступают в неразрывном единстве в ходе познавательного процесса.

Констатирующий эксперимент – это фиксация реального состояния и уровня определённых характеристик психического развития на момент проведения опытно-экспериментальной работы [43, с. 201].

Формирующий эксперимент – вид эксперимента, нацеленный на отслеживание динамики становления изучаемого психологического качества или феномена в условиях целенаправленного влияния исследователя на обстоятельства осуществления деятельности [29, с. 111]. Цели констатирующего эксперимента отличны от целей формирующего: ключевая задача первого заключается в регистрации сдвигов, происходящих с зависимыми переменными, а не в активном воздействии на них, как это происходит во втором.

Теоретический анализ, синтез, обобщение научной литературы предполагают выявление требующихся для исследования научных и методических трудов, статей, публикаций, а также интернет-источников.

Тестирование – метод, основанный на применении тестов. Процедура тестирования включает три стадии: первая – отбор тестовой методики (зависит от цели и показателей валидности и надёжности инструмента); вторая – непосредственное проведение (регламентируется руководством к тесту); третья – толкование полученных данных (определяется теоретическими представлениями об измеряемом конструкте) [43, с.78].

Методы психодиагностики – специализированные, частные методики, ориентированные на выявление и оценку личностных черт и свойств.

Охарактеризуем используемые в исследовании психодиагностические методики.

Опросник исследования уровня агрессивности А. Басса-А. Дарки представляет собой набор из 75 вопросов о агрессивных и враждебных реакциях человека в разных ситуациях на которые ребёнок даёт ответ «да»

или «нет». По числу совпадений ответов респондентов с ключом подсчитываются индексы различных форм агрессивности и враждебных реакций. Цель методики – выявление агрессивности и её форм в подростковом возрасте.

Опросник Басса-Дарки выявляет следующие формы агрессивных и враждебных реакций (полное описание методики см. ПРИЛОЖЕНИЕ 1):

1) физическая агрессия (нападение) – использование физической силы против другого лица;

2) косвенная агрессия – под этим термином понимают, как агрессия, окольным путём направленная на другое лицо (злые сплетни, шутки), так и агрессия, ни на кого конкретно не обращённая, – взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топание ногами, битье кулаками по столу и т.п. Эти вспышки отличаются ненаправленностью и хаотичностью;

3) склонность к раздражению – готовность при малейшем эмоциональном возбуждении проявлять вспыльчивость, резкость и грубость;

4) негативизм – оппозиционная форма поведения, обычно направленная против авторитета или руководства; она способна нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы с устоявшимися нормами и правилами;

5) обида – зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания;

6) подозрительность – недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред;

7) вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных ответов (угроза, проклятия, ругань).

Кроме того, выделяется восьмой индекс – чувство вины. Этот индекс выражает возможное убеждение обследуемого в том, что он является плохим человеком, поступает злобно, имеется наличие у него угрызений совести.

Более подробно методика представлена в Приложении 1.

Методика «Личностная агрессивность и конфликтность», авторы – Е.П. Ильина, П.А. Ковалева (полное описание методики см. ПРИЛОЖЕНИЕ 1). Предназначена для выявления склонности субъекта к конфликтности и агрессивности как личностных характеристик.

Цель диагностики – оценка выраженности отдельных видов агрессивности и особенностей поведения индивида в конфликтных ситуациях. Используется психологами, педагогами, консультантами для исследования индивидуально-психологических характеристик личности, особенно важных в профессиональной сфере, межличностных отношениях и социальных взаимодействиях. Включает три основные шкалы, каждая из которых направлена на измерение определённых аспектов агрессивности и конфликтности:

- 1) физическая агрессия – отражает тенденцию проявлять агрессию через физическую силу;
- 2) словесная агрессия – определяет склонность к вербальным нападениям, угрозам и оскорблениям;
- 3) скрытая агрессия – характеризует проявления агрессии косвенными способами, включая интриги, манипуляции и др.

Кроме того, методика позволяет оценить особенности поведения субъекта в конфликтных ситуациях:

- адаптация в группе;
- самозащита;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- проявление враждебности и негативного отношения к окружающим.

По результатам тестирования выявляется уровень выраженности каждого типа агрессии и конфликтности. Высокие показатели указывают на повышенную вероятность возникновения конфликтных ситуаций и необходимость коррекции поведения.

Методика «Агрессивное поведение» авторов Е.П. Ильина, П.А. Ковалева (полное описание методики см. ПРИЛОЖЕНИЕ 1) является инструментом психологической диагностики, направленным на выявление степени выраженности агрессивных проявлений и поведенческих реакций индивидуумов в конфликтных ситуациях. Данная методика разработана специально для выявления и анализа индивидуальных особенностей реагирования на стрессовые ситуации, склонности к проявлению агрессивности и форм её выражения. Она применяется в целях профотбора, профессионального развития, воспитательной работы, семейной терапии и профилактики девиантного поведения.

Главная задача теста заключается в определении уровня личностной склонности к агрессивным реакциям, которые находят выражение в бытовых ситуациях, межличностном общении и деловых контактах. Методика даёт возможность установить присутствие и степень выраженности ключевых форм агрессивного поведения:

- прямая физическая агрессия;
- кратковременная словесная агрессия;
- скрытые формы агрессии (манипуляции, интриги);
- агрессивные реакции в сложных эмоциональных состояниях;
- межличностные конфликты и стратегии поведения в конфликтных ситуациях.

Также методика даёт представление о характере защитных механизмов личности, уровне самообладания и способности адаптироваться в коллективе.

Математическая обработка – это оперирование со значениями признака, полученными у испытуемых в психологическом исследовании [42, с. 11]. Значения признака определяются при помощи шкал измерения.

В данном исследовании для математической обработки был использован Т-критерий Вилкоксона. Он позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков. Для подсчёта ранговой корреляции необходимо располагать двумя рядами значений, которые могут быть проранжированы. Как правило, меньшему значению признака начисляется меньший ранг. Данный критерий допустимо использовать при минимальном количестве испытуемых 5 и максимальном – 40 [42, с. 52]. Критические значения определялись по таблице критических значений коэффициента корреляции рангов [60, с. 340].

Таким образом, психолого-педагогическое исследование в рамках выпускной квалификационной работы проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В работе был использован комплекс методов: теоретические (анализ и обобщение литературы, целеполагание, моделирование), эмпирические (констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: опросник исследования уровня агрессивности А. Басса-А. Дарки, «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева, «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева. Для математико-статистической обработки данных исследования был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена, Т-критерий Вилкоксона. Представленные этапы, методы и методики отвечают цели и задачам исследования.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

В исследовании проводилось в ноябре 2025 г. на базе МБОУ «СОШ №105 г. Челябинска». В нем приняли участие 43 подростка в возрасте от 14 до 15 лет, из которых – 25 мальчиков и 18 девочек. Психологический климат в коллективе благоприятный подросткам комфортно находиться в обществе друг друга. Уровень развития коллектива можно оценить, как средний. Педагоги характеризуют учащихся как конфликтных, выражающиеся ненормативной лексикой. Но, при этом, подростки активно общаются со сверстниками, одноклассниками. В вербальную агрессию могут вступить при конфликте или ситуациях травли других.

Для получения наиболее развёрнутой информации относительно склонности учеников к агрессивному и конфликтному поведению была использована методика «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина и П.А. Ковалева, результаты которой представлены на рисунке 3 и в таблице 2.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

По данным диагностики, среди опрошенных подростков можно сказать, что в коллективе преобладает средний уровень конфликтности, что обусловлено возрастными особенностями подростков – это несдержанность, импульсивность. Но, также, следует обратить внимание на то, что практически третья часть опрошенных обладает высоким уровнем конфликтности. Это может говорить о том, что подростки, чаще всего могут вступать в конфликты по значимым для них причинам, могут активно отстаивать свою точку зрения и требовать уважения в свой адрес. Но некоторая часть юношей и девушек в большей степени готовы вступать в конфликты как по значимым, так и не значимым для них вопросам, так как они обладают высоким уровнем конфликтности, с которым нужно работать.

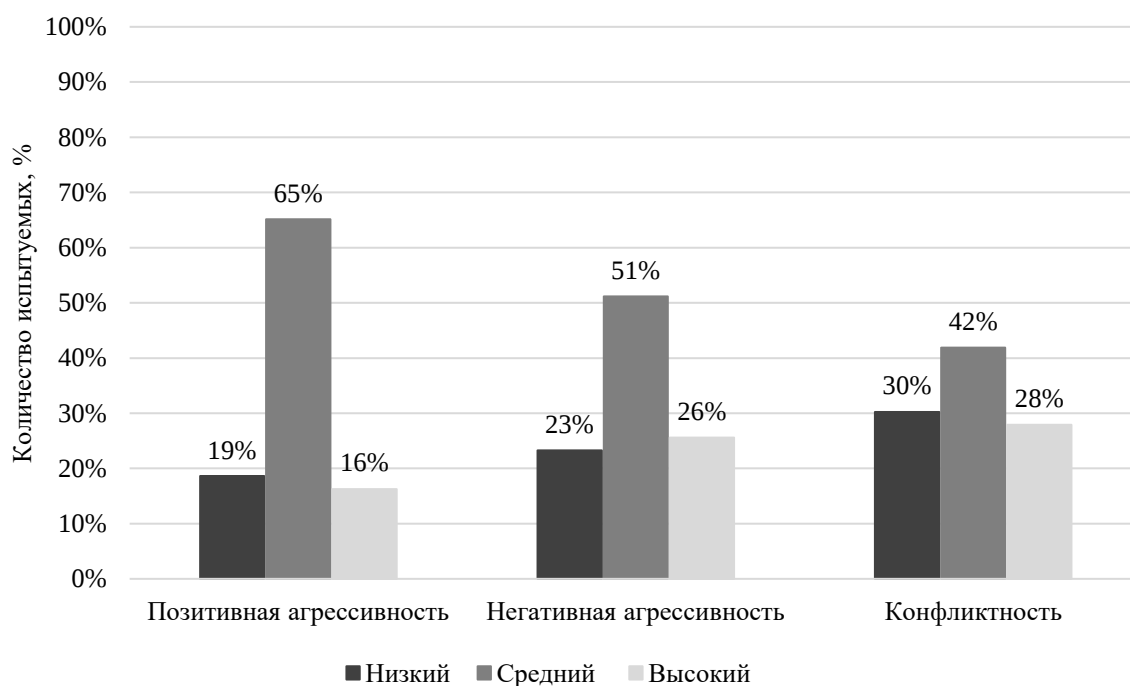


Рисунок 3 – Результаты исследования склонности к агрессивному поведению подростков по методике «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина и П.А. Ковалева

Следует сказать, что в группе опрошенных преобладают средние показатели позитивной и негативной агрессивности (65 % и 51 % соответственно). Это отражает нормальное развитие подростковой психики и эмоционального состояния ребёнка. Позитивная агрессия в данном случае может проявляться в форме активного поведения, стремления к достижению целей, конкуренции и инициативности. Негативная агрессия включает проявления враждебности, раздражительности, гнева и склонности к конфликтам. А дети с высоким уровнем позитивной и негативной агрессивности (16 % и 28 % соответственно) могут испытывать проблемы в эмоциональном и социальном развитии. Подросток с высоким уровнем позитивной агрессивности проявляет высокую степень активности, конкурентоспособности и инициативы. Такие дети часто стремятся доминировать в коллективе. Но, могут быть негативные последствия, такие как: повышенная вероятность конфликтов из-за чрезмерной настойчивости и желания побеждать любыми средствами, стремление к лидерству может привести к формированию негативного образа лидера и возможна

перегрузка нервной системы и эмоциональное выгорание из-за постоянного напряжения и стресса. Подростки с высоким уровнем негативной агрессивности склонны к высокой частоте и интенсивности негативных реакций: вспышки гнева, раздражения, враждебности, грубость, драки и конфликты, проблемам в социальной адаптации: трудности в установлении дружеских связей, изоляция от сверстников, ухудшение успеваемости и дисциплины в школе, риск вовлечения в асоциальные группы и правонарушения, а также возрастает риск травмирования себя и окружающих.

Углубляясь в результаты методики «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина и П.А. Ковалева можем обратить внимание на следующие моменты, которые представлены на рисунке 4 и в таблице 2.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

В группе низкий уровень вспыльчивости преобладает над высоким. Это говорит нам о том, что наши испытуемые в основном асоциально стабильны, они склонны к умеренной вспыльчивости. Для участников с высоким уровнем вспыльчивости характерна повышенная эмоциональная возбудимость, что может привести к частым конфликтам.

По показателю напористости преобладают средний и низкий уровни (72 % и 16 % соответственно), что говорит нам о группы сбалансированное поведение в мотивации к действиям. Подростки с высоким уровнем напористости склонны к сильной целеустремлённости, которая также, может повлечь за собой конфликты из-за сильно выраженного показателя.

В данном коллективе преобладают высокий и средний уровень обидчивости. Значит группа склонна к повышенной чувствительности, критике и обидам, но большая часть, всё-таки, склонная к более устойчивому переживанию негативных эмоций после конфликтов. Они более отходчивы от респондентов с высоким уровнем обидчивости.

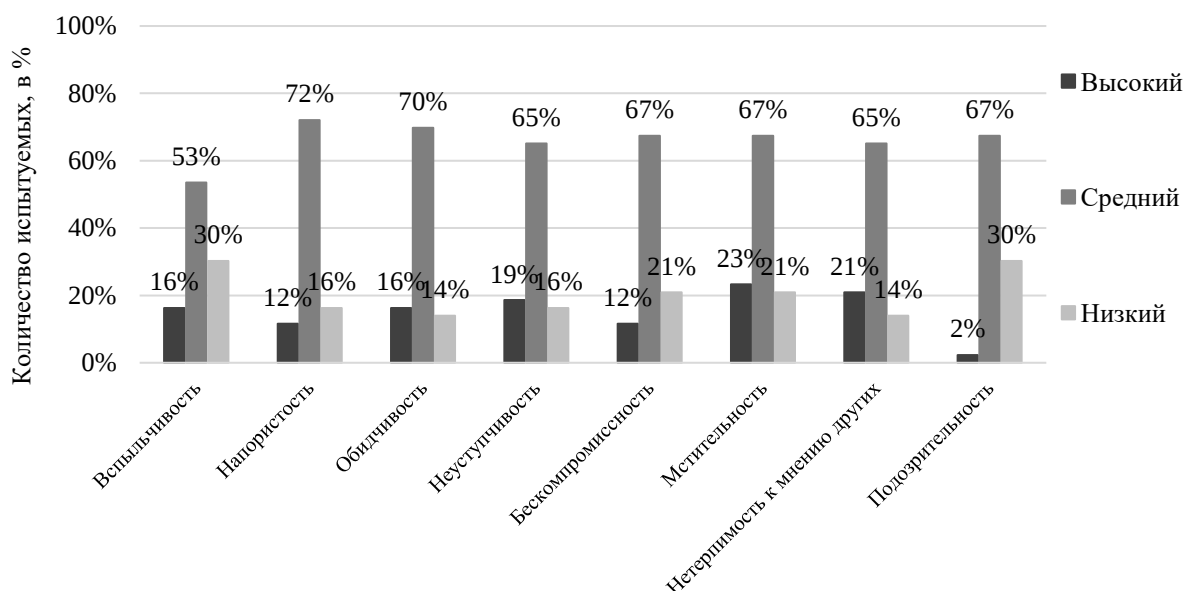


Рисунок 4 – Результаты исследования отдельных показателей агрессивности по методике «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина и П.А. Ковалева

По шкале неуступчивость мы можем выделить следующее: 19 % опрошенных подростков склонна чаще решать конфликты и споры соперничеством, не идя на уступки и компромисс, чтобы победить. Они могут быть очень настойчивы в своих взглядах и будут отстаивать свою позицию до конца. Данный показатель преобладает над низким уровнем неуступчивости на 3 %. Большая часть – 65 % выражает средний уровень неуступчивости, что говорит нам о том, что эти дети будут действовать по разному, в зависимости от ситуации.

Бескомпромиссность в группе на среднем уровне, у детей в данном случае выражена умеренная готовность идти на компромиссы и сотрудничество в конфликтах, но не вся часть респондентов готова подстраиваться по другим.

Смотря на данные по шкале мстительность мы можем предположить, что почти треть респондентов склонна к конфликтам из-за выраженной мстительности, 67 % опрошенных демонстрирует средний уровень мстительности, что говорит об адекватной реакции на обиды и конфликты.

По показателю нетерпимости к мнению других мы можем сделать вывод о том, что подростки с высоким уровнем нетерпимости преобладают над подростками с низким уровнем на 7 %. Эта часть людей не любит выслушивать других и принимает только свою точку зрения. Большая часть опрошенных обладает средним уровнем нетерпимости к мнению других, они склонны выслушивать чужое мнение, но не всегда готовы отступить от своего.

Говоря о подозрительности, тут ярко выражены средний и низкий уровни, а высокий уровень составил лишь 2 % от опрошенных. Большинство респондентов умеренно доверяют окружающим, в зависимости от причин доверия или недоверия человеку.

Подводя итоги по методике, можно сделать вывод о том, что в данной группе подростков преобладают показатели со средними значениями, что говорит нам об адекватном и нормальном развитии ребёнка. Они адекватно реагируют на разные ситуации не вступая лишней раз в конфликты, но и не избегая его. Но почти треть опрошенных имеет высокий уровень конфликтности и агрессивности, что говорит нам о том, что эти подростки сильно эмоциональные и не умеют справляться со своими негативными эмоциями. Они могут приносить в коллектив деструктивные действия, но это может быть обусловлено возрастными особенностями учащихся – стремлением завоевать авторитет, проявить себя, так как они не умеют делать это по другому.

Дальше мы рассмотрим результаты по методике «Исследование уровня агрессивности» А. Басса и А. Дарки, которые представлены на рисунке 5 и в таблице 2.4 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

По результатам данной методики мы можем увидеть следующее: уровень физической агрессии среди опрошенных можно отнести к среднему, у одной трети группы (26 %) завышенные показатели физической агрессии, а у другой половины (26 %) совсем низкий уровень. Это говорит

нам о том, что подростки склонны решать конфликты физическим путём, но это основной их вид взаимодействия при групповых или личных спорах.

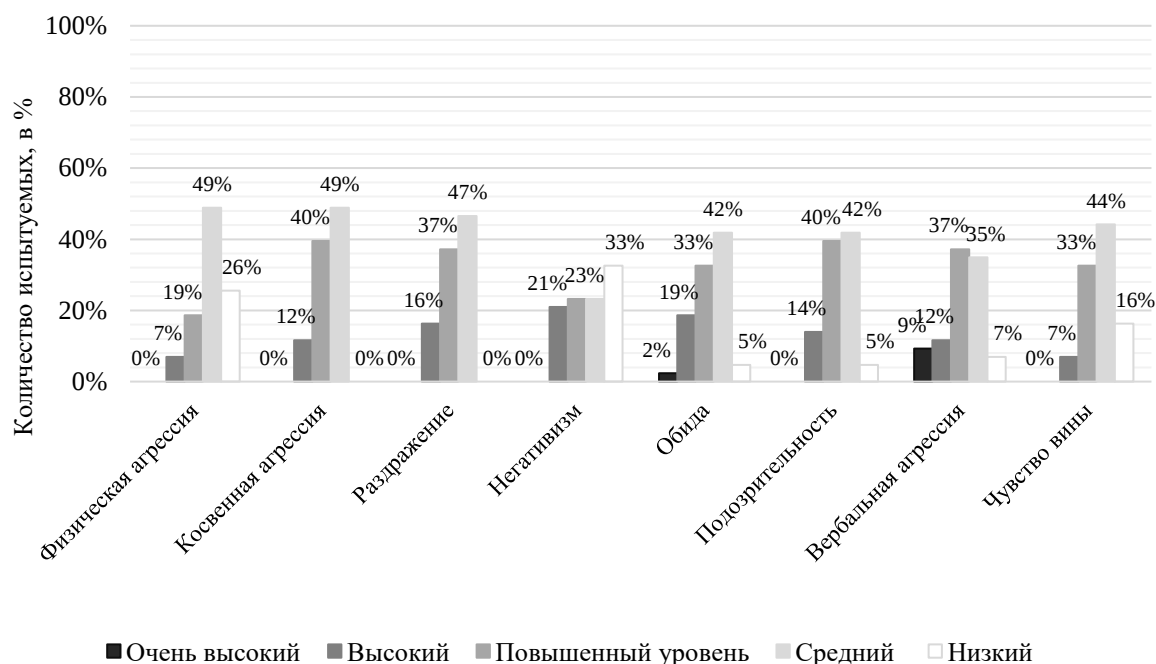


Рисунок 5 – Результаты исследования показателей уровня агрессивности по методике «Исследование уровня агрессивности» А. Басс и А. Дарки

Показатель косвенной агрессии в коллективе чуть выше среднего, у 40 % повышенный уровень проявления косвенной агрессии, но преувеличивает группа со средним проявлением этого показателя (49 %). Мы можем сделать вывод, что группа опрошенных подростков склонна к выражению косвенной агрессии (манипуляциям, сплетням, игнорированием), но используют они эти приёмы редко, в зависимости от ситуации. Стоит также отметить, что нет ни одного респондента с низким уровнем косвенной агрессии, на что следует также обратить внимание.

Раздражение в группе опрошенных на среднем уровне, в пределах нормы, но 37 % имеют повышенный уровень раздражительности, что может привести к ухудшению эмоционального состояния, к конфликтам и резким вспышкам гнева. На это мы обратив внимание при дальнейшей работе. Низкого уровня раздражительности в группе не отмечено.

После диагностики мы также выявили, что в коллективе преобладает низкий уровень негативизма – 33 %, и 23 % со средним уровнем. Это говорит нам о том, что в группе практически отсутствует отрицательное отношение к людям, событиям, ситуациям. Дети с низким уровнем негативизма не склонны преувеличивать проблемы и видеть в них только плохую сторону, они наоборот, мыслят более позитивно.

Показатель обиды в основном в группе на среднем уровне (42 %), но также к этому значению приближен и повышенный уровень (33 %). Также, как и по результатам предыдущей методики мы можем сказать, что группа склонна к излишней чувствительности, критике и обидам, но большая часть, всё-таки, склонная к более устойчивому переживанию негативных эмоций после конфликтов. Это также может быть связано с возрастными особенностями опрошенных.

Подозрительность по полученным данным практически в равной степени распределилась между средним уровнем проявления – 42 % и повышенным уровнем – 40 %. Этим мы можем подтвердить также данные по предыдущей методике и сказать, что большинство респондентов в основном доверяют окружающим, но в зависимости от причин доверия или недоверия человеку могут испытывать чувство подозрения.

Говоря о вербальной агрессии, которая является ключевой в тематике нашего исследования, по данным мы можем сказать, что уровень вербальной агрессии выше среднего. Лишь 7 % опрошенных не склонны к применению такого вида агрессии, 35 % имеют средний уровень, 37 % уже повышенный уровень, что говорит нам о том, что подростки прибегают к использованию нецензурных и оскорбительных слов в конфликте чаще обычного, 12 % имеют высокий уровень проявления и 9 % очень высокий. Эти данные свидетельствуют, что в группе опрошенных следует обратить внимание именно на этот показатель проявления агрессии, что подростки часто решают конфликты именно с помощью словесной агрессии.

Чувство вины по данным опроса на среднем уровне, даже чуть выше среднего. Дети данной группы склонны к чувствовать вину за свои действия, то есть понимают, что могут сделать что-то не по правилам, что за это есть определённое наказание.

Исходя из вышеперечисленных показателей по методике также нами был посчитан уровень агрессии и враждебности среди опрошенных, результаты представлены на рисунке 6 и в таблице 2.5 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

Следует отметить, что после проведённых расчётов по методике А. Басса, А. Дарки нами был выявлен высокий уровень агрессивности в группе – 47 % и 21 % с очень высоким индексом агрессивности. Суммарно эти данные сильно преобладают над процентом опрошенных со средним и низким уровнями агрессивности. Это говорит нам о том, что опрошенные нами подростки склонны к агрессивности, к её проявлениям в разных формах.

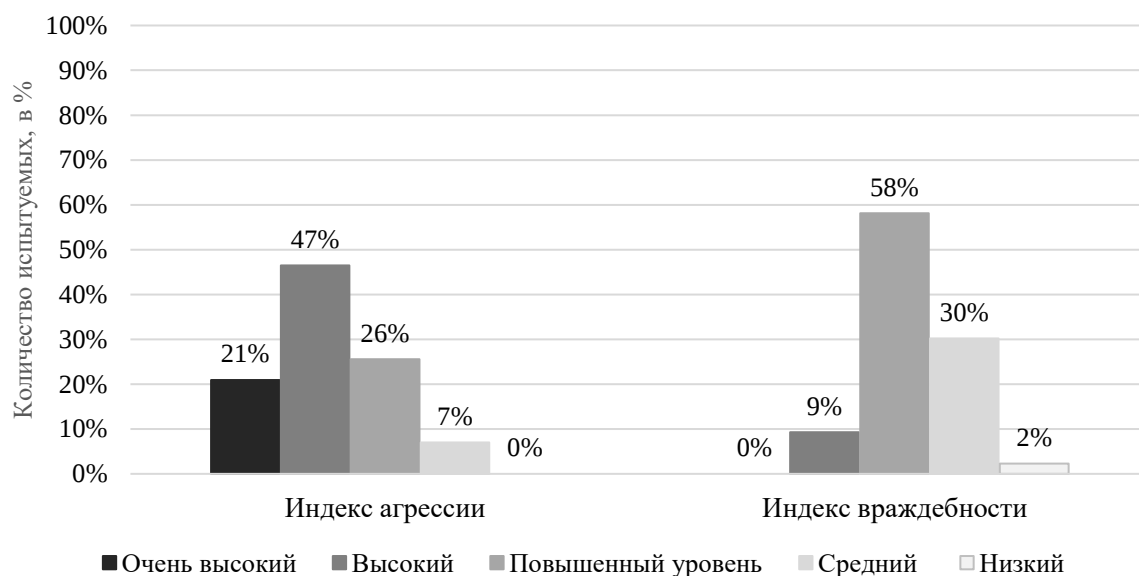


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня агрессивности подростков по методике «Исследование уровня агрессивности» А. Басс и А. Дарки

Индекс враждебности по данным не такой высокий как индекс агрессивности. Скорее наоборот, большая половина опрошенных имеет немного повышенный уровень агрессивности, что характерно для высокой

агрессивности, 30 % – со средним уровнем враждебности. И всего 9 % имеют высокий уровень.

Подводя итоги по данным методики «Исследование уровня агрессивности» А. Басс и А. Дарки мы можем сделать такой вывод: подростки в данной группе склонны к излишней агрессивности, в особенности к таким формам как косвенная и вербальная, то есть они могут устраивать бойкоты, пускать слухи, выражаться нецензурной лексикой. Но, мы можем предположить, что большая часть подростков агрессивна из-за того, что им приходится защищаться таким образом от окружающего мира, так как большая часть опрошенных не враждебна по отношению к другим. Нам стоит обратить внимание на часть подростков, с высокой враждебностью и высоким уровнем агрессивности, так как они могут деструктивно влиять на межличностные отношения в коллективе, а также на учебный процесс в целом.

Нами также была использована методика «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина и П.А. Ковалева. Изучим результаты диагностики, данные которой, представлены на рисунке 7 и в таблице 2.7 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

Данная методика помогла нам определить какой именно вид агрессии наиболее выражен среди опрошенных подростков как всей группы, так и локально. Говоря о вербальной агрессии, в методике она разделена на прямую и косвенную. Прямая вербальная агрессия в данном коллективе находится на повышенном уровне, половина опрошенных имеют средний уровень, но в оставшейся части людей процент с высоким уровнем прямой вербальной агрессии выше, чем с низким уровнем.

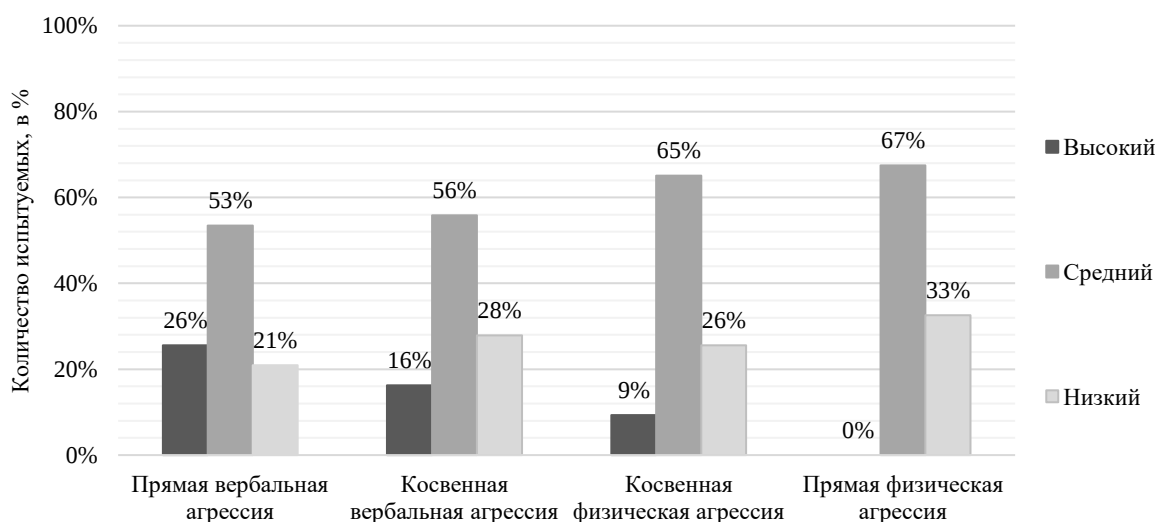


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня агрессии по методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева

Также, по данным методики мы видим, что у этой группы школьников уровень косвенной вербальной агрессии средний, половина опрошенных имеет такой уровень, но тут преобладает всё-таки низкий уровень над высоким. Это говорит нам о том, что данная группа подростков активно использует все методы прямой вербальной агрессии при конфликтах, они могут оскорблять других, выражаться ненормативной лексикой, но реже они устраивают другим бойкоты или разносят слухи среди других. Для них более характерна прямая атака при конфликте.

Говоря о физической агрессии на графике мы видим следующее: подростки данной группы практически не склонны к физической агрессии, как косвенной, так и прямой. Эти показатели имеют средний уровень выраженности. Практически треть опрошенных имеет низкий уровень выраженности прямой и косвенной физической агрессии. Лишь 9% респондентов имеют высокий уровень косвенной физической агрессии, а людей с высоким уровнем прямой физической агрессии не выявлено вовсе.

Данные, полученные в ходе опроса по методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева показывают нам то, что опрошенные нами подростки имеют завышенный уровень именно вербальной агрессии, то есть они склонны именно словесно решать

конфликты, споры, но вербальная агрессия не несёт в себе конструктивного решения этих конфликтов, а наоборот, только может ухудшить ситуацию и привести уже к проявлению физических действий по отношению к другим.

Для оценки взаимосвязи уровня конфликтности и уровня вербальной агрессии подростков необходимо выполнить расчёт коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Были выявлены следующие взаимосвязи, представленные в таблицах 1, 2 и 3.

Таблица 1 – Корреляционные связи уровня конфликтности и показателями агрессии

	Вспыльчивость	Напористость	Обидчивость	Неуступчивость	Бескомпромиссность	Мстительность	Нетерпимость к мнению других	Подозрительность
Уровень конфликтности	0,852**	0,831**	0,781**	0,544**	0,790**	0,661**	0,413**	0,566**
Примечание	Примечание: * - корреляция на уровне значимости 0,05 ** - корреляция на уровне значимости 0,01							

Между уровнем конфликтности и вспыльчивостью выявлена сильная прямая корреляционная связь. Это может говорить нам о том, что подросткам с высокой конфликтностью может быть характерна вспыльчивость.

Также сильная положительная связь выявлена между уровнем конфликтности и напористостью, что также свидетельствует о том, что конфликтные подростки могут быть напористыми. Сильная прямая связь обнаружена с показателем бескомпромиссности и обидчивостью. Подростки с повышенной конфликтностью чаще всего не идут на компромиссы и могут быть излишне обидчивы на окружающих.

Данные показатели характеризует и проявление вербальной агрессии, если подросток излишне напористый, вспыльчивый и обидчивый, он может вступать в словесные конфликты со сверстниками, выражая как прямую, так косвенную вербальную агрессию.

Таблица 2 – Корреляционные связи уровня конфликтности и видом агрессии

	Прямая вербальная агрессия	Косвенная вербальная агрессия	Косвенная физическая агрессия	Прямая физическая агрессия
Уровень конфликтности	0,035	0,217	0,211	0,021
Примечание	Примечание: * - корреляция на уровне значимости 0,05 ** - корреляция на уровне значимости 0,01			

По данным таблицы 2, мы можем сделать вывод, что сильной корреляционной связи между уровнем конфликтности и видом агрессии не выявлено, она приближена к нулевому значению. Но можно заметить, что связи между прямыми проявления вербальной и косвенной агрессии практически нет, эти значения приближены к нулю. Прослеживается слабая связь между уровнем конфликтности косвенной вербальной агрессии, это говорит нам о том, что подростки с высоким уровнем конфликтности склонны к вербальной агрессии в косвенной форме, то есть это игнорирование, бойкоты, разговоры за спиной и т.д.

Таблица 3 – Корреляционная связь между уровнем конфликта и направлением агрессии

	Позитивная агрессия	Негативная агрессия
Уровень конфликтности	0,803**	0,594**
Примечание	Примечание: * - корреляция на уровне значимости 0,05 ** - корреляция на уровне значимости 0,01	

По таблице 3 мы можем сказать, что между уровнем конфликтности и позитивной агрессией выявлена положительная корреляционная связь. Это может говорить о том, что подростки с высоким уровнем конфликтности могут добиваться своих конструктивных целей не смотря ни на что, могут быть сильно напористыми, чем могут ухудшать отношения в коллективе. А вербальном уровне это может проявляться как споры с учителями по поводу

оценки, словесные перепалки о справедливости между школьниками и прочим.

Также, выявлена прямая положительная связь между уровнем конфликтности и негативной агрессией. Подростки с высоким уровнем конфликтности могут проявлять негативную агрессию по отношению к другим, выражать свою враждебность. Она проявляется в словесных нападениях, критицизме, сарказме, раздражительности и даже физическом насилии.

Таким образом, результаты опытно-экспериментального исследования позволяют говорить о достаточно высоком уровне агрессивности опрошенных подростков, причём особенно завышенным оказался уровень вербальной агрессии. Подростки с высокой конфликтностью чаще других проявляют агрессию из-за чрезмерной вспыльчивости, напористости и раздражительности. Гипотеза исследования о том, что показатели вербальной агрессии у подростков связаны с показателями конфликтности подтвердилась. Это значит, что коррекционная программа необходима для подростков. Для подростков низким уровнем агрессивного и конфликтности программа также будет полезна, так как они смогут повысить свой уровень агрессивного поведения до необходимой нормы. Для подростков со средним уровнем агрессивного поведения и конфликтности программа будет иметь профилактический характер, позволит предупредить повышение либо понижение уровня агрессивного поведения.

Выводы по главе 2

Исследование происходило в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап.

В ходе исследования был использован комплекс методов и методик: теоретические методы – анализ психолого-педагогической литературы и

обобщение полученной информации, целеполагание, моделирование; эмпирические методы – констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: «Исследование уровня агрессивности» А. Басса, А. Дарки», «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева, «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева; методы математико-статистической обработки данных: критерий ранговой корреляции Спирмена, Т-критерий Вилкоксона.

Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ № 105 г. Челябинска». В нем приняли участие 43 подростка в возрасте от 14 до 15 лет, из которых – 25 юношей и 18 девушек. Психологический климат в коллективе благоприятный подросткам комфортно находиться в обществе друг друга. Уровень развития коллектива можно оценить, как средний.

По методике «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина и П.А. Ковалева, можно сделать вывод о том, что в данной группе подростков преобладают показатели со средними значениями, что говорит нам об адекватном и нормальном развитии детей. Они адекватно реагируют на разные ситуации не вступая лишней раз в конфликты, но и не избегая его. Но почти треть опрошенных имеет высокий уровень конфликтности и агрессивности, что говорит нам о том, что эти подростки сильно эмоциональные и не умеют справляться со своими негативными эмоциями.

По методике «Исследование уровня агрессивности» А. Басс и А. Дарки подростки в данной группе склонны к излишней агрессивности, в особенности к таким формам как косвенная и вербальная, то есть они могут устраивать бойкоты, пускать слухи, выражаться нецензурной лексикой. Но, мы можем предположить, что большая часть подростков агрессивна из-за того, что им приходится защищаться таким образом от окружающего мира, так как большая часть опрошенных не враждебна по отношению к другим.

По результатам методики «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева можем сделать вывод, что подростки имеют завышенный уровень именно вербальной агрессии, то есть они склонны именно словесно решать конфликты, споры, но вербальная агрессия не несёт в себе конструктивного решения этих конфликтов, а наоборот, только может ухудшить ситуацию и привести уже к проявлению физических действий по отношению к другим.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ВЕРБАЛЬНОЙ АГРЕССИИ ПОДРОСТКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ КОНФЛИКТНОСТИ

3.1 Психолого-педагогическая программа коррекции вербальной агрессии подростков с высоким уровнем конфликтности

Цель программы: снижение уровня вербальной агрессии подростков с высоким уровнем конфликтности в рамках МБОУ «СОШ №105 г. Челябинска» через формирование навыков ненасильственного общения и эмпатического понимания.

Задачи программы:

1. Познакомить участников программы с теоретическими аспектами вербальной агрессии.
2. Научить подростков распознавать собственные эмоции (прежде всего гнев, обиду, раздражение) и применять техники их экологичной обработки.
3. Сформировать и закрепить навыки конструктивного и ненасильственного общения со сверстниками (активное слушание, Я-высказывания).
4. Сформировать конструктивные стратегии поведения в типичных конфликтных ситуациях, замещающие вербально-агрессивные реакции.

Участники: ученики МБОУ «СОШ №105 г. Челябинска» в возрасте 14-15 лет – 43 человека.

Методы и методики: индивидуальные и групповые упражнения, игры, ролевые игры, упражнения подражательно-исполнительного характера, беседа, мини-лекция с визуализацией, творческие задания, методы дыхательной релаксации, рефлексивные техники.

Срок реализации программы: февраль-апрель (2,5 месяца; 10 ак. часов).

Объем программы: на этапе психолого-педагогической работы было проведено 10 занятий. Количество занятий в неделю и время их проведения – 1 занятие по 45 минут. Подростки были разбиты на 3 группы (14, 14 и 15 человек в каждой). С каждой группой занятия проходили 1 раз в неделю.

Форма проведения: групповая.

Необходимое оборудование: литература для знакомства с теоретическими аспектами вербальной агрессии; организация пространства, в котором будут проходить запланированные мероприятия, не только лекционного характера, но и практического (тренинги, упражнения).

Структура программы:

1. Вводная часть (Теоретический урок. Знакомство участников с понятием вербальной агрессии, её видов и методов, формулирование правил группы).

2. Основная часть (коррекция вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности, поэтапная коррекция вербальной агрессии: работа с эмоциональной осознанностью, саморегуляцией, установками, коммуникативными и эмпатийными навыками, тренировка конструктивных стратегий в конфликте)

3. Заключительная часть (рефлексия, анализ результатов, сбор обратной связи, подведение итогов работы).

Содержание программы:

Занятие 1. (45 минут)

Цель занятия – познакомить участников программы с теоретическими аспектами вербальной агрессии, а также создание доверительной и безопасной атмосферы в группе.

Упражнение №1. «Знакомство».

Цель: создание доверительных взаимоотношения в группе, знакомство участников друг с другом.

Упражнение №2. Мини-лекция «Что такое вербальная агрессия?». Лекционная часть проходит в формате вопрос-ответ.

Цель – раскрыть определение вербальной агрессии, рассказать о её видах и методах её регулирования в жизни.

Упражнение №3. «Палитра агрессивных слов».

Цель – показать участникам как много «агрессивных» слов вокруг нас каждый день. Главное объяснить, что нецензурную лексику на занятиях мы не используем.

Рефлексия.

Занятие 2. (45 минут)

Цель занятия – развитие способности отслеживать телесные и эмоциональные сигналы нарастающего гнева, нормализация чувства злости без агрессивного поведения.

Упражнение №1. «Скульптура гнева».

Цель – помочь осознать, как гнев «живёт» в теле. Повысить телесную осознанность и способность замечать напряжение.

Упражнение №2. «Градусник злости».

Цель – создать градиент злости: от лёгкого раздражения до ярости. Визуализировать телесные сигналы, чтобы вовремя замечать приближения «точки кипения».

Упражнение №3.

Цель – определить конкретные ситуации, слова и действия, которые запускают гнев, разобрать, что у каждого человека разные триггеры.

Рефлексия.

Занятие 3. (45 минут)

Цель занятия – обучение практическим приёмам экстренной саморегуляции в момент захлёстывающих эмоций.

Упражнение №1. Дыхательная техника «Квадрат».

Цель – научить участников дыханию, способствующему физическому и душевному успокоению.

Упражнение №2. Визуализация «Безопасное место».

Цель – создать внутренний ресурсный якорь для самопомощи (Безопасное место).

Упражнение №3. «Рычаги управления»: составление личного плана «5 шагов стоп».

Цель – создать индивидуальный алгоритм действий, который будет автоматически запускаться при первых сигналах нарастающей агрессии, переключая человека из эмоционального режима в рациональный.

Упражнение №4. Ролевое проигрывание в парах: наложение «паузы».

Цель – отработать применение стоп-техник в моделируемой, но безопасной ситуации нарастающего раздражения; преодолеть автоматизм агрессивного ответа.

Рефлексия.

Занятие 4. (45 минут)

Цель занятия – формирование навыка выражения негативных эмоций без обвинений и оскорблений через приёмы ненасильственной коммуникации.

Упражнение №1. Теоретический блок: схема Я-высказывания.

Цель – ознакомить подростков с формулой ненасильственного выражения чувств и потребностей, показать разницу между «Ты-сообщением» (агрессия) и «Я-сообщением» (ответственность за свои переживания).

Упражнение №2. «Переводчик»: перевод Ты-сообщений в Я-высказывания.

Цель – закрепить схему через практику, научиться быстро переформулировать агрессивные импульсы в конструктивную форму.

Упражнение №3. Ролевая игра «Реагирую иначе».

Цель – отработать навык предъявления Я-высказываний в живом диалоге, научиться спонтанно выбирать конструктивную форму выражения недовольства.

Рефлексия.

Занятие 5. (45 минут)

Цель занятия – развитие умения слушать собеседника без оценки, отражать его чувства и проявлять эмпатическое принятие.

Упражнение №1. Разминка «Испорченный телефон чувств».

Цель – разогрев, фокусировка на невербальных аспектах передачи эмоций, осознание того, как интонация меняет смысл сообщения.

Упражнение №2. Техника «Эхо».

Цель – освоить базовый приём активного слушания – дословное повторение и отражение чувств, дающее собеседнику ощущение, что его услышали и поняли.

Упражнение №3. «Эмпатическое интервью».

Цель – углубить навык понимания собеседника через постановку открытых вопросов и эмпатическое слушание, интегрировать «Эхо» и Я-сообщения в один диалог.

Рефлексия.

Занятие 6. (45 минут)

Цель занятия – осознание своего привычного стиля поведения в конфликте и долгосрочных последствий вербально-агрессивных стратегий.

Упражнение №1. Краткий опросник по Томасу и обсуждение профилей поведения.

Цель – помочь участникам определить доминирующий стиль поведения в конфликте и осознать, что каждая стратегия – это выбор, имеющий свои плюсы и минусы.

Упражнение №2. Анализ кейса «Ссора в чате класса».

Цель – развить навык анализа конфликтной коммуникации, выявить вербально-агрессивные паттерны, их скрытые смыслы и последствия, найти альтернативные варианты реагирования.

Упражнение №3. «Цена агрессии».

Цель – визуализировать и осознать скрытые потери и мнимые выгоды агрессивного поведения в конфликте, усилить мотивацию к выбору конструктивных стратегий.

Рефлексия.

Занятие 7. (45 минут)

Цель занятия – дифференциация пассивного, агрессивного и ассертивного поведения, тренировка навыка отстаивать интересы уважительно.

Упражнение №1. Пантомима «Три стиля».

Цель – на уровне тела прочувствовать разницу между пассивным, агрессивным и уверенным (ассертивным) поведением в типичной житейской ситуации.

Упражнение №2. Мозговой штурм «Права уверенного человека».

Цель – сформировать внутреннюю опору для ассертивного поведения, осознать базовые психологические права личности, которые часто не осознаются и из-за этого нарушаются либо агрессивно «выбиваются».

Упражнение №3. Техника «Заигранная пластинка».

Цель – отработать навык спокойного, повторяющегося отказа без агрессии и без оправданий, научиться держать границу под давлением.

Рефлексия.

Занятие 8. (45 минут)

Цель занятия – выявление и коррекция иррациональных убеждений, провоцирующих вербальную агрессию (перфекционизм, долженствование, катастрофизация).

Упражнение №1. Психологический АВС-анализ на примере.

Цель – познакомить с когнитивной моделью «Активирующее событие – Мысль (убеждение) – Следствие (эмоции и поведение)», показать, что не сама ситуация, а её интерпретация вызывает агрессию.

Упражнение №2. «Детектор мыслей-вирусов».

Цель – выявить и оспорить автоматические мысли, провоцирующие гнев, научиться формулировать рациональные альтернативы.

Упражнение №3. Дневник «Мысль – эмоция – действие».

Цель – перенести навыки рационального мышления на реальный личный конфликт, создать опыт переосмысления, который закрепляет новую привычку.

Рефлексия.

Занятие 9. (45 минут)

Цель занятия – интеграция полученных навыков, комплексная отработка поведения в эмоционально заряженных ситуациях.

Упражнение №1. Разминка «Сглаживание углов».

Цель – активизировать коммуникативные навыки, подготовиться к сложным диалогам, тренироваться в экспромте переводить потенциально взрывоопасные реплики в мирное русло.

Упражнение №2. «Острый сюжет».

Цель – интегрировать навыки в условиях, максимально приближенных к реальным, дать возможность попрактиковать конструктивную конфронтацию с получением обратной связи.

Рефлексия.

Занятие 10. (45 минут)

Цель занятия – рефлексия личностной динамики, закрепление позитивных изменений, сбор обратной связи, завершение группы.

Упражнение №1. «До и После»: рисунок метафор.

Цель – через метафору запечатлеть произошедшие внутренние изменения, связать эмоциональный опыт с образом, создать позитивное подкрепление.

Упражнение №2. «Чемодан в дорогу».

Цель – закрепить полученные инструменты в конкретные формулировки, получить поддерживающую обратную связь от группы, усилить чувство принадлежности и взаимопомощи.

Рефлексия.

Таким образом, нами была разработана программа психолого-педагогического сопровождения вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности с применением методов психологического консультирования, которая оправдала себя. Поставленные задачи были выполнены и позволили достигнуть ожидаемого результата. В Приложении 3 представлен конспект занятия для подростков по знакомству с вербальной агрессией и умением справляться с ней. В Приложении 5 предоставлена технологическая карта программы.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

С целью проверки эффективности психолого-педагогической программы коррекции вербальной агрессии подростков с высоким уровнем конфликтности была проведена повторная диагностика, с использованием тех же методик, что и на констатирующем этапе применения: методика «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина и П.А. Ковалева, диагностика «Исследование уровня агрессивности» А. Басс и А. Дарки и диагностика «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева. Проверка совершалась с использованием сравнительного анализа диагностируемых показателей до и после проведения психолого-педагогической программы коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности.

Рассмотрим результаты исследования склонности к агрессивному поведению подростков по методике «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина и П.А. Ковалева, представленные на рисунке 8 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.1).

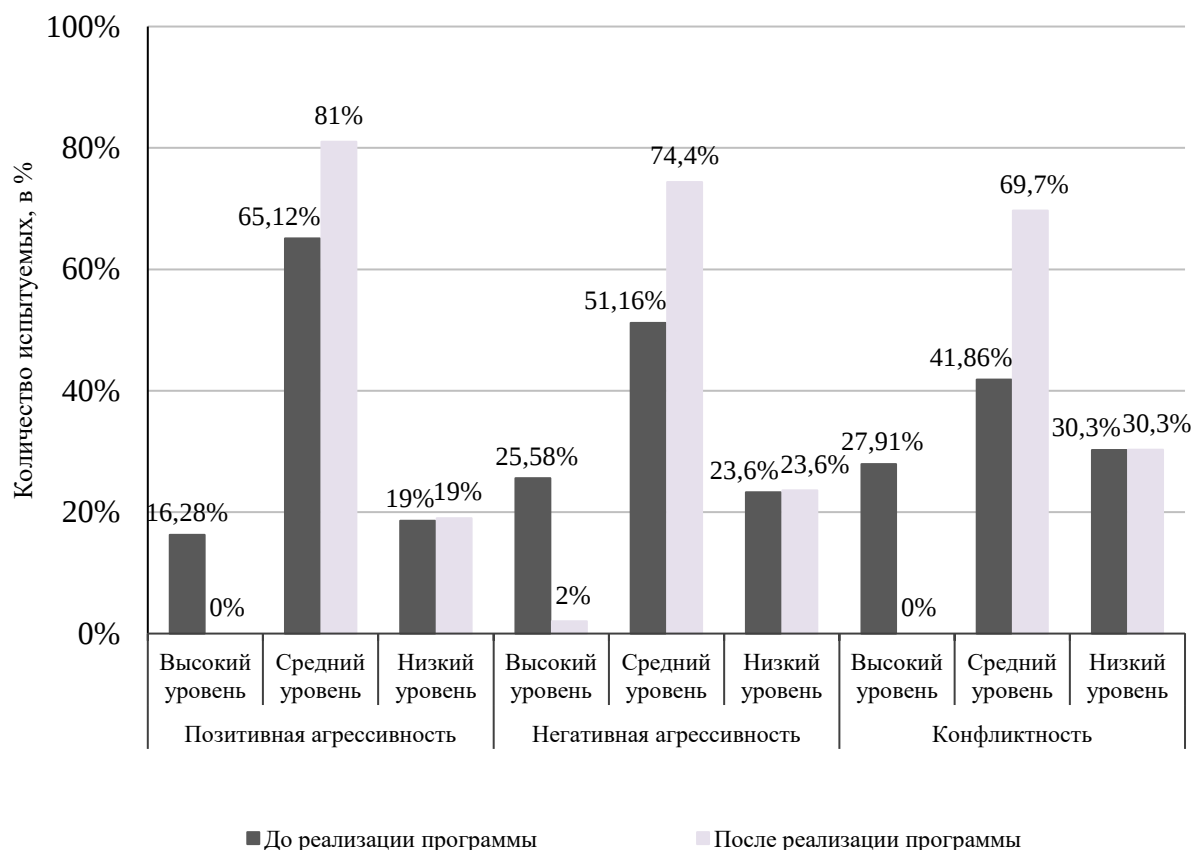


Рисунок 8 – Результаты исследования склонности к агрессивному поведению подростков по методике «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина и П.А. Ковалева до и после реализации психолого-педагогической программы

На рисунке 8 видно, что после реализации психолого-педагогической программы коррекции общий уровень показателей агрессивности и конфликтности снизился. До реализации программы показатели позитивной агрессивности были выше. На графике мы видим, что количество респондентов с высоким уровнем позитивной агрессивности составлял – 16,28 %, а после проведения программы респондентов, обладающих высоким уровнем конфликтности – нет.

Данные респонденты переместились в зону со средним уровнем позитивной агрессивности, так как их уровень вырос на 16 % – это мы можем увидеть на графике ниже. Количество респондентов с низким уровнем позитивной агрессивности не изменилось.

Говоря о суммарных показателях негативной агрессивности по полученным данным мы можем сказать, что респонденты с высоким уровнем негативной агрессивности до проведения программы точно также перешли в группу с средним уровнем уже после реализации программы. Это мы можем увидеть на графике, так как результаты до реализации программы высокого и среднего уровней были такими – 25,58 % и 51,16 % соответственно, а по новым данным эти значения изменились на 2 % и 74,4 % соответственно. Низкий уровень негативной агрессивности остался без изменений.

Говоря об уровне конфликтности, по результатам данных мы можем отметить, что после реализации программы количество опрошенных с высоким уровнем конфликтности (27,91 %) снизилось до 0 %, эти подростки после повторного проведения методики перешли в группу с средним уровнем конфликтности (69,7 %). Количество респондентов с низким уровнем конфликтности также осталось без изменений.

В процессе реализации психолого-педагогической программы коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности, дети научились навыкам саморегуляции, способности распознавать свои эмоции, в том числе негативные, что способствовало снижению уровня агрессивности и конфликтности. Данные показывают нам положительную тенденцию, так как уровень позитивной агрессивности значительно выше чем уровень негативной агрессивности. Это свидетельствует о положительном влиянии и результативности проведенной нами программы.

Далее мы проанализируем результаты диагностики индекса агрессивности по методике «Исследование уровня агрессивности» А. Басса и А. Дарки, которые представлены на рисунке 9 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.4 и 4.5).

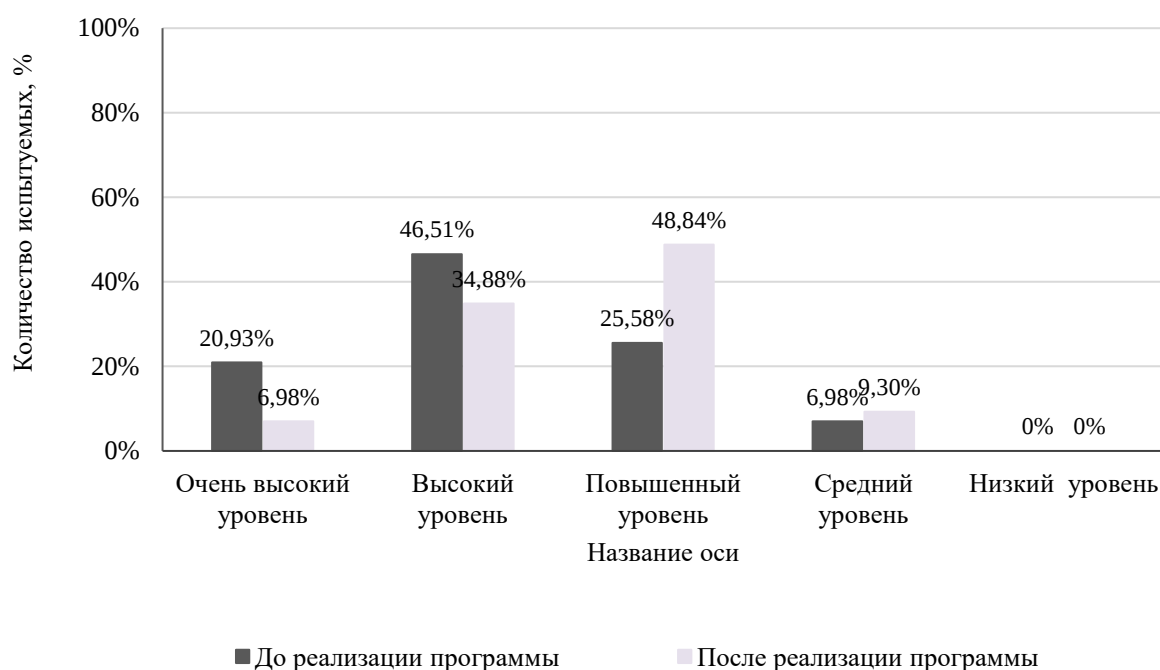


Рисунок 9 – Результаты исследования индекса агрессии по методике «Исследование уровня агрессивности» А. Басса и А. Дарки до и после реализации психолого-педагогической программы

Анализ диаграммы показывает, что число респондентов с очень высоким уровнем индекса агрессивности после реализации программы существенно снизилось: от 20,93 % до 6,98 %. Показатели индекса агрессивности на высоком уровне также снизились от 46,51 % до 34,88 %.

Важно отметить, что респонденты из этих категорий переместились в категории, у кого повышенный и средний уровни показателей индекса агрессивности. По данным на графике, изменения на этих уровнях прошли следующим образом: доля респондентов с повышенным уровнем изменилась от 25,58 % до 48,84 %, а доля со средним уровнем увеличилась от 6,98 % до 9,3 %.

Рассмотрим также диагностику индекса враждебности по методике «Исследование уровня агрессивности» А. Басса и А. Дарки. Данные отображены на рисунке 10 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблицы 4.4 и 4.5):



Рисунок 10 – Результаты исследования индекса агрессии по методике «Исследование уровня агрессивности» А. Басса и А. Дарки до и после реализации психолого-педагогической программы

Анализируя данный график, мы можем сделать вывод о том, что доля респондентов с высоким уровнем показателей индекса враждебности снизилась с 9,3 % до 2,33 %. Также, мы видим, что доля подростков, которая имела средний уровень показателей индекса враждебности до реализации программы была 30,23 %, а после проведения данной программы эта доля увеличилась на 9,3 %. Эти данные показывают нам о том, что респонденты, которые обладали высоким уровнем данных показателей после участия в психолого-педагогической программе получили положительный опыт и перешли в группу со средними показателями, что доказывает эффективность программы.

Отдельно мы выделили данные конкретного показателя – вербальной агрессии по методике «Исследование уровня агрессивности» А. Басса и

А. Дарки. Диаграмма отображена на рисунке 11 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.4 и 4.5).



Рисунок 11 – Результаты исследования индекса агрессии по методике «Исследование уровня агрессивности» А. Басса и А. Дарки до и после реализации психолого-педагогической программы

По данным диаграммы мы можем увидеть, что уровень вербальной агрессии у исследуемых подростков снизился. Доля респондентов с очень высоким уровнем вербальной агрессии до реализации программы составляла – 9,3 %, а после проведения программы и повторной диагностики по методике А. Басса и А. Дарки этот уровень снизился до 0 %.

Доля респондентов с повышенным уровнем вербальной агрессии также уменьшилась на 5,3 % и стала 32,56 %. Как мы можем заметить, респонденты из группы с очень высоким и повышенном уровнями вербальной агрессии переместились в группу, обладающую средним уровнем вербальной агрессии, так как после реализации программы доля респондентов данного уровня изменилась от 34,88 % до 48,84 %.

После реализации психолого-педагогической программы и проведения повторной диагностики по методике «Исследование уровня

агрессивности» А. Басса и А. Дарки можно проследить, что показатели индекса агрессивности и индекса враждебности изменились в лучшую сторону, так как практически большая часть респондентов стала обладать средним и ниже уровнями проявления данных показателей.

Также нами была проведена диагностика по методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева. Результаты исследования представлены на рисунке 12 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.8).



Рисунок 12 – Результаты исследования по методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева до и после реализации психолого-педагогической программы

Анализируя полученные результаты по методике «Исследование уровня агрессивности» мы можем сделать вывод, что уровень прямой вербальной агрессии снизился. Об этом свидетельствуют следующие данные: До реализации психолого-педагогической программы, доля респондентов с высоким уровнем прямой вербальной агрессии составляла – 26 %, а после проведения программы стала – 19 %. Данные респонденты переместились в группу со средним уровнем, так как доля опрошенных увеличилась с 53 % до 60 %.

Говоря о косвенной вербальной агрессии, которая проявляется в скрытых не прямых формах взаимодействия, смотря на нашу диаграмму, мы можем сказать, что доля респондентов с высоким уровнем косвенной вербальной агрессии уменьшилась с 16 % до 12 %, а количество опрошенных, которые имели средний и низкий уровни после прохождения программы увеличилось до 58% и 30% соответственно.

До прохождения психолого-педагогической программы результаты диагностики показали, что высокий уровень косвенной физической агрессии составлял 5 % опрошенных, в то время как после прохождения программы данный уровень снизился до 5 %. Эти респонденты, после прохождения программы переместились в категорию опрошенных с средним уровнем косвенной физической агрессии – 70 %.

По показателю прямой физической агрессии изначально не было опрошенных с высоким уровнем проявления данного признака. До реализации программы количество опрошенных с средним уровнем составляло – 67 %, а после прохождения программы снизилось до 58 %. Доля респондентов с низким уровнем прямой физической агрессии увеличилась с 33 % до 42 %.

На основании результатов повторной диагностики после реализации психолого-педагогической программы, мы можем сказать, что программа коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности прошла успешно и результативно. Программа изменила общий уровень агрессивности, конфликтности и вербальной агрессии в лучшую сторону – уровень по многим показателям снизился. Также подтвердилась вероятность гипотезы нашего исследования о том, что уровень вербальной агрессии и конфликтности у подростков снизится, возможно, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции.

Далее сопоставим результаты исследования нашей выборки до и после реализации программы и докажем её результативность с помощью математической обработки данных по Т-критерию Вилкоксона.

Рассмотрим результаты расчёта Т-критерия Вилкоксона показателя позитивной и негативной агрессивности, а также конфликтности по методике «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина и П.А. Ковалева после формирующего эксперимента.

Полный расчёт Т-критерия представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.9.

По полученным результатам расчёта Т-критерия мы видим, что:
 $T_{\text{эмп}} = 1,5 + 1,5 + 7 = 10$.

По таблице критических значений для Т-критерия Вилкоксона значение для $n=15$ [57, с. 324]:

$$T_{\text{кр}} = 19 \quad (p \leq 0.01).$$

$$T_{\text{кр}} = 30 \quad (p \leq 0.05).$$

В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$, принимается гипотеза H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей позитивной агрессивности превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей позитивной агрессивности у подростков с высоким уровнем конфликтности.

Результаты отображены на оси (Рисунок 13):



Рисунок 13 – Ось значимости расчета Т-критерия Вилкоксона позитивной агрессивности по методике «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина и П.А. Ковалева

Далее рассмотрим результаты расчёта Т-критерия Вилкоксона показателя негативной агрессивности, по методике «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина и П.А. Ковалева после формирующего эксперимента.

Полный расчёт Т-критерия представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.10.

По полученным результатам расчёта Т-критерия мы видим, что:
 $T_{\text{эмп}} = 2$.

По таблице критических значений для Т-критерия Вилкоксона значение для $n=14$ [57, с. 324]:

$$T_{\text{кр}}=15 \ (p \leq 0.01).$$

$$T_{\text{кр}}=25 \ (p \leq 0.05).$$

В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$, принимается гипотеза H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей «негативной агрессивности» превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей негативной агрессивности у подростков с высоким уровнем конфликтности.

Результаты отображены на оси (Рисунок 14):



Рисунок 14 – Ось значимости расчета Т-критерия Вилкоксона негативной агрессивности по методике «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина и П.А. Ковалева

Рассмотрим результаты расчёта Т-критерия Вилкоксона показателей конфликтности по методике «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина и П.А. Ковалева после формирующего эксперимента.

Полный расчёт Т-критерия представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.11.

По полученным результатам расчёта Т-критерия мы видим, что:
 $T_{\text{эмп}} = 0$.

По таблице критических значений для Т-критерия Вилкоксона значение для $n=15$ [57, с. 324]:

$$T_{\text{кр}}=19 \ (p \leq 0.01).$$

$$T_{\text{кр}}=30 \ (p \leq 0.05).$$

В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$, принимается гипотеза H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей конфликтности превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей «конфликтности» у подростков с высоким уровнем конфликтности.

Результаты отображены на оси (Рисунок 15):



Рисунок 15 – Ось значимости расчёта Т-критерия Вилкоксона конфликтности по методике «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина и П.А. Ковалева

Рассмотрим результаты расчёта Т-критерия Вилкоксона вербальной агрессии по методике «Исследование уровня агрессивности» А. Басс и А. Дарки после опытно-экспериментального исследования.

Полный расчёт Т-критерия представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.12.

По полученным результатам расчёта Т-критерия мы видим, что:
 $T_{\text{эмп}} = 0$.

По таблице критических значений для Т-критерия Вилкоксона значение для $n=11$ [57, с. 324]:

$$T_{кр}=7 \ (p \leq 0.01).$$

$$T_{кр}=13 \ (p \leq 0.05).$$

В данном случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$, принимается гипотеза H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня показателей вербальной агрессии превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей «вербальной агрессии» у подростков с высоким уровнем конфликтности.

Результаты отображены на оси (Рисунок 16):



Рисунок 16 – Ось значимости расчета Т-критерия Вилкоксона вербальной агрессии по методике «Исследование уровня агрессивности» А. Басс и А. Дарки

Также, по методике «Исследование уровня агрессивности» А. Басс и А. Дарки рассмотрим результаты расчёта Т-критерия Вилкоксона индекса агрессивности после формирующего эксперимента.

Полный расчёт Т-критерия представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.13.

По полученным результатам расчёта Т-критерия мы видим, что: $T_{эмп} = 0$.

По таблице критических значений для Т-критерия Вилкоксона значение для $n=29$ [57, с. 324]:

$$T_{кр}=110 \ (p \leq 0.01).$$

$$T_{кр}=140 \ (p \leq 0.05).$$

В данном случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$, принимается гипотеза H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей «индекса агрессивности» превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей «индекса агрессивности» у подростков с высоким уровнем конфликтности.

Результаты отображены на оси (Рисунок 17):



Рисунок 17 – Ось значимости расчета Т-критерия Вилкоксона индекса агрессии по методике «Исследование уровня агрессивности» А. Басс и А. Дарки

Рассмотрим результаты расчёта Т-критерия Вилкоксона индекса враждебности по методике «Исследование уровня агрессивности» А. Басс и А. Дарки после опытно-экспериментального исследования.

Полный расчёт Т-критерия представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.14.

По полученным результатам расчёта Т-критерия мы видим, что: $T_{\text{эмп}} = 0$.

По таблице критических значений для Т-критерия Вилкоксона значение для $n=19$ [57, с. 324]:

$$T_{\text{кр}}=37 (p \leq 0.01).$$

$$T_{\text{кр}}=53 (p \leq 0.05).$$

В данном случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$, принимается гипотеза H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей «индекса враждебности»

превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей индекса враждебности у подростков с высоким уровнем конфликтности.

Результаты отображены на оси (Рисунок 18):

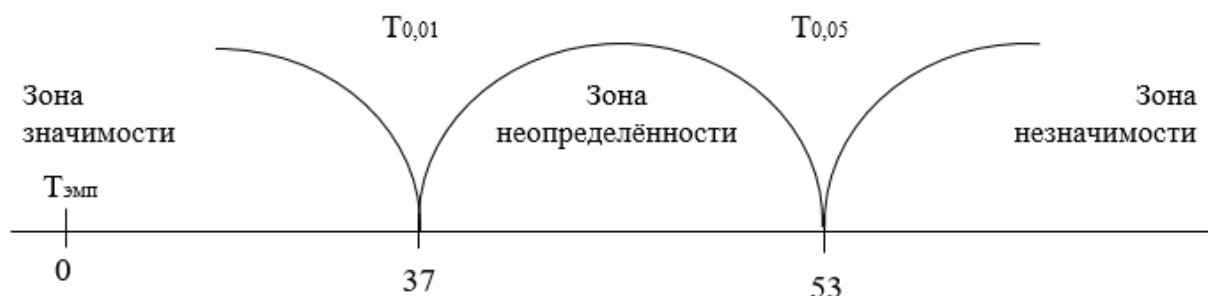


Рисунок 18 – Ось значимости расчета Т-критерия Вилкоксона индекса враждебности по методике «Исследование уровня агрессивности» А. Басс и А. Дарки

Рассмотрим результаты расчёта Т-критерия Вилкоксона уровня несдержанности по методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева после формирующего эксперимента.

Полный расчёт Т-критерия представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.15.

По полученным результатам расчёта Т-критерия мы видим, что:

$$T_{\text{эмп}} = 27 + 33,5 + 6,5 + 16,5 + 6,5 + 6,5 + 27 + 6,5 + 27 + 6,5 + 16,5 + 6,5 + 16,5 + 6,5 = 209,5.$$

По таблице критических значений для Т-критерия Вилкоксона значение для $n=36$ [57, с. 324]:

$$T_{\text{кр}} = 185 (p \leq 0.01).$$

$$T_{\text{кр}} = 227 (p \leq 0.05).$$

В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону неопределённости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,05)$, принимается гипотеза H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей «уровня несдержанности» превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей уровня несдержанности у подростков с высоким уровнем конфликтности.

Результаты отображены на оси (Рисунок 19):



Рисунок 19 – Ось значимости расчета Т-критерия Вилкоксона уровня несдержанности по методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева после опытно-экспериментального исследования

Таким образом, для проверки эффективности психолого-педагогической программы коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности была проведена повторная диагностика. Оценка эффективности проводилась на основе показателей психодиагностических данных «до» и «после» проведения программы коррекции. Для повторной диагностики мы использовали те же методики, что и на этапе констатирующего эксперимента, а именно: опросник исследования уровня агрессивности А. Басса-А. Дарки, «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева, «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева. Результаты повторной диагностики показали, что после реализации программы коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности снизился общий уровень агрессии, вербальной агрессии и конфликтности.

Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона по методикам: опросник исследования уровня агрессивности А. Басса-А. Дарки, «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева, «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева показали, что эмпирические значения попадают в зону значимости, следовательно, статистически значимо доказано, что у подростков с высоким уровнем конфликтности снизился общий уровень вербальной агрессии, уровень агрессивности и снизился уровень конфликтности по показателям конфликтности, индекса агрессивности и индекса враждебности. В результате проделанного опытно-

экспериментального исследования можно сделать вывод в подтверждение гипотезы нашего исследования: уровень вербальной агрессии и конфликтности у подростков снизится, возможно, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции.

3.3 Технологическая карта внедрения результатов психолого-педагогической программы коррекции вербальной агрессии подростков с высоким уровнем конфликтности

С целью обеспечения освоения психолого-педагогической программы коррекции вербальной агрессии подростков с высоким уровнем конфликтности была разработана технологическая карта внедрения.

Технологическая карта внедрения – это специально разработанный документ в виде таблицы в состав которого входят семь последовательных этапов. Технологическая карта внедрения программы психолого-педагогической коррекции вербальной агрессии подростков с высоким уровнем конфликтности представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 5, Таблица 5.1.

Рассмотрим каждый этап подробнее:

Первый этап – Аналитический. Данный этап начинается с изучения внутренней документации учреждения, определение целей, задач и основных шагов реализации. Проведение анализа готовности педагогов и оценки эффективности внедрения программы психолого-педагогической коррекции вербальной агрессии подростков с высоким уровнем конфликтности.

Второй этап – формирование у участников психологической готовности, создание позитивного настроения и укрепление уверенности в своих силах, необходимых для внедрения программы коррекции вербальной агрессии у подростков с высокой конфликтностью.

Третий этап – Теоретико-методический этап, обзор научной литературы по вопросам внедрения, выбор подходящих форм и методов, освоение общего подхода к реализации указанной программы.

Четвёртый этап – Организационный этап, подбор инициативной группы, обеспечение её необходимыми условиями для изучения темы, а также предоставление материалов и методик, связанных с предметом внедрения.

Пятый этап – коллективное освоение содержания программы, закрепление знаний, полученных на предыдущем занятии по данной теме.

Шестой этап – совершенствование знаний и умений, сформированных на предыдущем этапе освоения предмета внедрения.

Седьмой этап – обучение сотрудников и распространение успешных практик в пределах района и города.

Все семь последовательных этапов служат успешному внедрению программы психолого-педагогической коррекции вербальной агрессии подростков с высоким уровнем конфликтности.

На основании диагностики результатов, проведённой на этапе опытно-экспериментального исследования, мы подвели итоги и пришли к выводу о необходимости разработки практических рекомендаций для родителей и учителей общеобразовательной школы.

Психолого-педагогические рекомендации для педагогов общеобразовательной школы:

Во-первых, нам важно понимать природу подростковой агрессии – это базовый минимум для педагога. Прежде чем реагировать на эту агрессию, важно помнить, что: Агрессия часто, может быть сигналом о неблагополучии, а не просто «Плохое поведение» ученика. За этим могут стоять страх, фрустрация, тревога, защитная реакция на окружающих, протесты и неумение выражать свои чувства [14; 53].

Вербальная агрессия в подростковой среде несёт функцию проявления своей силы и превосходства над другими, это может быть самоутверждение или групповая идентификация. Это наиболее «социально-приемлемая» форма агрессии, которую часто недооценивают и считают просто обычными словами. Также, важно помнить, что нельзя искоренять агрессию полностью. Можно научить подростка выражать гнев и недовольство социально приемлемыми нормами.

Во-вторых, для учителя важно не начинать работать с такими подростками «вслепую». Педагогу необходимо понять масштаб данного явления и его триггеры. С чего можно начать:

1. Ведите дневник наблюдений (хотя бы краткие заметки): кто, в какой ситуации, на кого направлял вербальную агрессию, что предшествовало, чем закончилось. Это поможет выявить «горячие точки» (определённые уроки, перемены, взаимодействие с конкретными одноклассниками).

2. Используйте простую социометрию: проведите на уроке небольшую методику «Социометрия» Дж. Морено: «Кого бы ты пригласил на день рождения?», «С кем бы пошёл в кино?» и т.д. Это поможет определить изолированных подростков, лидеров или конфликтных детей, которые часто становятся либо жертвами, либо инициаторами защитной вербальной агрессии. Можно задавать любые вопросы, так как тестирование проводится анонимно без оглашения результатов.

3. Отслеживайте маркеры вербальной агрессии: шутки с сарказмом, злые прозвища, обзывательства, постоянное перебивание, обесценивающие комментарии: «Да ты никто», «Это тупо» и пр. Отделяйте их от спонтанной эмоциональной вспышки.

В-третьих, для коррекции и профилактики вербальной агрессии у подростком важна атмосфера вокруг. Педагогу необходимо создавать и поддерживать безопасную среду в повседневной жизни класса\школы. Например, учитель может формировать групповые нормы через правила

класса. В начале года Вы, совместно с классом, вырабатываете правила общения. Обсуждая с подростками их предложения, что можно, что запрещено и какие будут последствия после нарушения правил общения. Правила должны быть конкретными и понятными, а самое главное, педагог сам должен всегда придерживаться этих правил и не закрывать глаза на их нарушения.

Моделируйте здоровое общение своим примером. Учитель – это главный образец. Если Вы повышаете голос, используете сарказм и унижаете учеников, дети неосознанно будут следовать Вашему примеру и переносить эту агрессию на других. Говорите о своих чувствах и переживаниях, дайте понять подросткам, что Вы взрослый, но с такими же чувствами и эмоциями как у детей, что Вас может что-то разочаровать и обидеть, но, главное справиться с этим экологичными для себя и окружающих способами.

Также, педагогу важно работать над сплочением коллектива. Используйте групповые проекты, классные часы в игровой форме или выезды на культурно-массовые мероприятия или квесты, чтобы дети могли работать в команде и могли развить навык сотрудничества и кооперации.

В-четвёртых, педагог должен знать стратегии реагирования на вербальную агрессию «Здесь и сейчас». Например, есть такие техники как:

1. Техника «Стоп-сигнал» (прерывание без оценки личности): Остановить действие фразой, описывающей поведение, а не человека: «Стоп. Сейчас прозвучали очень обидные слова». Необходимо сохранять твёрдый, спокойный тон, прямой зрительный контакт. Сказать коротко и ясно, не отчитывая ребёнка.

2. Переключение внимания и «тайм-аут»: Агрессивному подростку срочно нужно дать остыть. Скажите: «Я вижу, ты очень зол. Отойди, выпей воды, а через 3 минуты мы поговорим». Важно не выгонять с урока в коридор в наказание, а дать задание: «Подойди к окну, посчитай машины»

или «Сходи, смочи руки холодной водой». Физиологическое охлаждение помогает снизить возбуждение.

В пятых, педагогу важно проводить индивидуальную беседу с подростком агрессором после инцидента. Педагог должен выйти на разговор один на один, чтобы подросток не был уязвимым. Ни в коем случае нельзя критиковать ребёнка при других. Задача педагога – не наказать, а добиться осознания и найти новый способ поведения. Важно отделять поступок от личности, присоединиться и констатировать факт. Помочь ребёнку проанализировать свои чувства в данном моменте, понять причинно-следственную связь. Помочь придумать альтернативный вариант выхода из конфликта и обучить саморегуляции (техники дыхания или визуализации).

Если говорить о групповой коррекции и профилактике, то вербальная агрессия – это как раз-таки групповой феномен. Необходимо работать с её динамикой. Можно устраивать тематические классные часы с тренинговыми упражнениями или проводит занятия совместно с школьным психологом.

Важно не забывать и про работу с родителями, так как без включения в проблему семьи профилактика будет малоэффективна. Педагогу важно сообщать о проблеме в формате – учитель-ученик-родитель против проблемы, а не против ребёнка. Не говорите: «Ваш сын/дочь – агрессор, принимайте меры». Говорите: «У (имя) есть трудности в контроле гнева, он/она часто срывается на одноклассников. Ему/ей тяжело, и нам вместе нужно помочь ему/ей научиться выражать эмоции иначе, чтобы у него/неё не испортились отношения с ребятами».

Рекомендуйте родителям единый алгоритм реагирования дома:

1. Не подавлять гнев запретами, а контейнировать: «Я вижу, ты в ярости. Говорить такие слова нельзя. Можно стучать по подушке, рвать бумагу, рисовать свою злость. Иди сюда, мы подышим».

2. Исключить домашнее насилие и вербальную агрессию в семье как модель поведения.

3. Ввести семейные ритуалы безоценочного общения: 15 минут в день, когда ребёнок говорит, что угодно, а родитель только слушает, и не критикует его.

Очень важным и значимым в работе педагога с данным явлением является профилактика профессионального выгорания. Работа агрессивными подростками – это мощный стрессоген и если, педагог истощён эмоционально, то он сам начнёт срываться на детей. Педагогу важно отслеживать свои триггеры: какие фразы или действия школьников его задевают. Можно взять паузу, если вы чувствуете, что сейчас «взорвётесь» на ребёнка, сделайте дыхательную практику. Не бойтесь просить помощи, не держите в себе тяжёлые случаи, обсуждайте их с коллегами, психологом в формате "разбор кейса» без перехода на личности.

Задача педагога – не сломать волю подростка наказаниями и подавлением, а научить его навыкам эмоционального интеллекта, самоконтроля и эмпатии. Помочь справиться с эмоциональной нагрузкой и научить решать конфликты конструктивным способом.

Психолого-педагогические рекомендации для родителей учеников общеобразовательной школы [13]:

Агрессия в подростковом возрасте – это не всегда «испорченность» или злой умысел. За ней почти всегда стоят - гормональная перестройка и физиология. Мозг подростка ещё не завершил своё развитие, особенно лобные доли, которые отвечают за самоконтроль, поэтому реакции подростка импульсивны. Также, за этой агрессии стоит борьба за самостоятельность: грубость и обесценивание слов родителей – это неумение грамотно отстаивать свои личные границы. За неумением выражать свои чувства скрывается страх провала, усталость, обида на несправедливость и прочее.

Ребёнок может отзеркалить ваше поведение: если в семье принято решать конфликты криком, обидами и оскорблениями, то подросток легко копирует это поведение и переносит его на общение с другими, считая, что эта модель допустимая. Родителям важно показывать подростку правильную модель поведения в конфликтных ситуациях. Задача родителей – не подавить агрессию любой ценой, а научить ребёнка осознавать свои эмоции и выражать их безопасно для себя и окружающих [65; 69].

Профилактика начинается задолго до инцидентов. Фундамент – это повседневный стиль общения в семье. Родителю важно стать моделью ненасильственного общения:

1. Исключите из домашнего общения оскорбления личности.
2. Признавайте свои ошибки, не бойтесь показать, что каждый может ошибиться и извиниться. Это не роняет родительский авторитет.
3. Избегайте обесценивания. Реплики «Тоже мне, трагедия», «Нашёлся молодец» учат подростка, что его чувства неважны, а ответная агрессия - способ защититься.
4. Выстройте предсказуемую систему правил, а не наказаний: правила должны быть ясными, обсуждёнными совместно и постоянными. Если кто-то в семье будет пренебрегать этими правилами, то их ценность для подростка упадёт. Последствия за нарушение правил должны быть логичны и известны заранее, а не спонтанны и унизительны. За обидные слова следует не изоляция и бойкот, а, например, лишение на вечер возможности пользоваться общим телевизором, если конфликт возник из-за него. И обязательно важен шанс исправить ошибку.

Родители часто задают вопрос «Как реагировать на вербальную агрессию «здесь и сейчас»?». В моменте, когда подросток хамит, кричит или переходит на оскорбления, цель родителя остановить данное поведение, при этом, не разрушая отношения и не вступая в атаку. Разберём несколько

техники реагирования на проявление агрессии у подростка у родителей в моменте «здесь и сейчас»:

1. Подходят также техники, которые указаны в рекомендациях для педагогов.

2. Правило «Фокус на потребности, а не на форме»: попробуйте расшифровать, что стоит за хамством. Фраза «Меня достала ваша глупая школа, отстаньте» может означать: «Я столкнулся с несправедливостью учителя/одноклассника и чувствую себя униженным, мне нужна поддержка». Скажите: «Я слышу, что ты очень зол. Когда ты остынешь, расскажи, что случилось в школе, я постараюсь понять тебя и помочь». И отложите разбор ситуации пока состояние ребёнка не улучшится. Запрещено использовать приёмы, которые усиливают агрессию: высмеивание, передразнивание, угрозы: «Ещё раз такое услышу – телефона не увидишь месяц», игнорирование как наказание.

Родителям важно проделывать индивидуальную коррекционную работу. Агрессия – это энергия, которую нужно перенаправить. Обучите подростка конкретным навыкам саморегуляции, когда оба спокойны. Легализуйте гнев, но отделите чувство от действия. Скажите подростку, что злиться абсолютно нормально, взрослые тоже злятся. Объясните, что это не плохо, плохо – когда мы раним своими словами или действиями окружающих. Помогите ребёнку злиться «правильно».

Например: составьте словарь безопасных выражений, чтобы выпустить агрессию; подготовьте физические разрядки, упражнения для снятия стресса физически-безопасным образом; пробуйте дыхательные техники; введите «стоп слово» или жест для всей семьи, который означает, что человек может сорваться. Тем самым можно выдержать паузу и уйти на 5-10 минут успокоиться в другую комнату, чтобы не создавать конфликт; разбор конфликта «спустя время»: после того, как все успокоились, можно обсудить конфликтную ситуацию методом рефлексии. Задать вопросы: «В

какой момент можно было остановиться?», «Как ты думаешь, что запустило твой вулкан?», «Что ты чувствовал до того, как накричал?», «Как ещё можно было дать мне понять то же самое?».

Родителям важно работать с школой сообща. Профилактика и коррекция не будут работать, если требования дома будут отличаться от требований в школе или если они будут противоречить друг другу. Коррекция будет неполной, если требования дома и в школе противоречат друг другу. Обменивайтесь информацией о триггерах. Сообщите учителю, какие ситуации выводят подростка из равновесия, и попросите педагога делиться наблюдениями, когда ребёнок успешно справился.

Родителям важно также находиться в ресурсе, чтобы справляться с агрессивными реакциями подростка и не срываться на него в ответ. Хроническая усталость и чувство вины делают родителей эмоционально нестабильными, что провоцирует новые витки агрессии. Отдыхайте и проводите время сами с собой. Мы не можем быть идеальными родителями 24/7. Занимайтесь спортом, творчеством, встречайтесь с друзьями. Это не эгоизм, а разрядка для вашего напряжения.

Обратитесь за профессиональной помощью психолога, если:

- 1) агрессия стала физической или угрожает безопасности членов семьи;
- 2) вербальная агрессия носит ежедневный характер с полным обесцениванием и унижением;
- 3) вы чувствуете бессилие, депрессию, хроническую тревогу;
- 4) семейный или подростковый психолог может предложить системную терапию или тренинги управления гневом.

Подросток, кричащий «Я вас ненавижу», чаще всего кричит о своей боли, растерянности и отчаянной потребности быть услышанным. Ваша задача - не развернуть ответное оружие слов, а стать для него той надёжной пристанью, в которую можно вернуться, даже если буря была страшной.

Таким образом, опираясь на учебно-методический материал, знания, жизненный опыт, были составлены психолого-педагогические рекомендации по коррекции вербальной агрессии и подростков с высоким уровнем конфликтности. Представленные рекомендации помогут преподавателям общеобразовательной школы и родителям учеников правильно реагировать на стрессовые ситуации с подростками, помогать им справляться с агрессией конструктивными способами, что будет оказывать положительное влияние в их дальнейшей жизни во время межличностного общения. Разработанные рекомендации представляют практическую значимость и могут быть использованы педагогическим коллективом в образовательных учреждениях с целью профилактики и коррекции вербальной агрессии у подростков. Также была составлена технологическая карта внедрения результатов исследования в практику, которая состоит из семи этапов.

Выводы по третьей главе

На основе теоретических положений о природе вербальной агрессии и возрастных особенностях подростков создана программа, имеющая чёткую структуру (вводная, основная, заключительная части).

Цель программы: снижение уровня вербальной агрессии подростков с высоким уровнем конфликтности в рамках МБОУ «СОШ №105 г. Челябинска» через формирование навыков ненасильственного общения и эмпатического понимания.

Программа рассчитана на 10 занятий (2,5 месяца) и включает разнообразные методы: мини-лекции, ролевые игры, дыхательные техники, когнитивный анализ, упражнения на активное слушание. Программа адаптирована для групповой работы с подростками 14-15 лет и учитывает необходимость создания безопасной, доверительной атмосферы.

Разработанный материал демонстрирует системный подход, где каждый этап логически вытекает из предыдущего.

Для проверки результативности проведена повторная диагностика с использованием трёх валидных методик: опросник «Исследования уровня агрессивности» А. Басса, А. Дарки, «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева, «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева. Сравнительный анализ показателей «до» и «после» реализации программы выявил устойчивую положительную динамику:

1. Снизилась доля подростков с высоким уровнем позитивной и негативной агрессивности, конфликтности; респонденты переместились в зону средних значений (по методике «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева).

2. Показатель вербальной агрессии (по опроснику «Исследования уровня агрессивности» А. Басса, А. Дарки) уменьшился: доля с «очень высоким» уровнем сократилась с 9,3 % до 0 %, с «повышенным» – на 5,3 %; одновременно вырос процент подростков со средним уровнем (с 34,88 % до 48,84 %). Индекс агрессивности и индекс враждебности также улучшились: очень высокий уровень агрессивности снизился с 20,93 % до 6,98 %, высокий – с 46,51 % до 34,88 %; враждебность на высоком уровне – с 9,3 % до 2,33 %.

3. По методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева отмечено снижение прямой и косвенной вербальной агрессии, а также косвенной физической агрессии; прямая физическая агрессия изначально была невысокой и также показала положительную динамику.

Математическая обработка с помощью Т-критерия Вилкоксона подтвердила статистическую значимость изменений (эмпирические значения попадают в зону значимости при $p \leq 0,01$). Принимается гипотеза H_1 о том, что интенсивность сдвигов в сторону снижения показателей

вербальной агрессии, негативной агрессивности, конфликтности, индекса агрессивности и враждебности превосходит интенсивность сдвигов в сторону увеличения.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что разработанная программа способствует снижению вербальной агрессии и конфликтности у подростков, полностью подтверждена.

Для внедрения программы в образовательную практику создана технологическая карта, включающая семь последовательных этапов (аналитический, формирование психологической готовности, теоретико-методический, организационный, коллективное освоение, совершенствование знаний и умений, распространение опыта). Это обеспечивает системное и воспроизводимое применение коррекционных мероприятий в школе. Кроме того, разработаны подробные психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей, ориентированные на повседневное взаимодействие с агрессивными подростками.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ отечественной и зарубежной литературы показал, что Агрессия трактуется как намеренное деструктивное поведение, причиняющее вред другому живому существу, которое не желает подобного обращения. Принципиальное значение имеет разграничение трёх понятий. Во-первых, агрессивное действие – это ситуативное проявление, во-вторых, агрессивное поведение – систематически повторяющиеся действия, в-третьих, агрессивность – устойчивое свойство личности, выражающееся в готовности к агрессивным реакциям. Вербальная агрессия рассматривается как форма агрессивного поведения, осуществляемая посредством речи (оскорбления, угрозы, крик, ненормативная лексика, злые шутки и т.д.). В классификации А. Басса вербальная агрессия может быть прямой (непосредственные оскорбления, унижения) и косвенной (злые сплетни, обвинения за спиной).

Подростковый возраст (14-15 лет) характеризуется ключевыми психологическими особенностями: формирование самосознания и идентичности, эмоциональная нестабильность, стремление к автономии, изменение роли взрослых, доминирование группы сверстников. Именно в этом возрасте, согласно исследованиям Л.М. Семенюк, происходит значительный рост именно вербальной агрессии, тогда как пик физической агрессии приходится на 10-11 лет. Подростки предпочитают вербальные и косвенные формы проявления агрессии, что связано с желанием завоевать авторитет, повысить социальный статус в референтной группе (О.В. Кобзева) и стремлением к личностному самоопределению. Выявлены гендерные различия: мальчики более склонны к прямой открытой агрессии (в том числе вербальной), девочки – к косвенной вербальной агрессии (сплетни, бойкоты).

На основе анализа литературы и метода моделирования построено дерево целей исследования, генеральной целью которого является

теоретическое обоснование, разработка и экспериментальная проверка программы коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности. Разработана структурная модель коррекционной работы, включающая четыре последовательных блока: теоретический блок, диагностический блок, формирующий блок и аналитический блок. Исследование проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

Основные методы исследования: анализ, обобщение, моделирование, целеполагание, констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование и методы математико-статистической обработки – Т-критерий Вилкоксона, коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Также нами был подобран психодиагностический инструментарий с учётом возраста испытуемых и цели исследования: опросник «Исследование агрессивности» А. Басса, А. Дарки, методика «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева, методика «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева.

Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ №105 г. Челябинска». Выборку составили 43 подростка 14-15 лет (25 мальчиков, 18 девочек).

Предоставим результаты диагностик констатирующего эксперимента.

По методике «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева: у 27,91 % выявлен высокий уровень конфликтности; высокий уровень негативной агрессивности – у 25,58 %; показатели обидчивости, вспыльчивости, неуступчивости и мстительности находятся в основном на среднем и высоком уровнях.

По методике «Исследование агрессивности» А. Басса, А. Дарки: очень высокий индекс агрессивности – у 20,93 %, высокий – у 46,51 %; вербальная агрессия: повышенный уровень – 37 %, высокий – 12 %, очень высокий – 9 %; индекс враждебности повышен у 9,3 %, средний – у 30,23 %.

По методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева: прямая вербальная агрессия на высоком уровне – у 26 %, косвенная вербальная агрессия – у 16 %; прямая физическая агрессия на высоком уровне отсутствует.

Корреляционный анализ (критерий Спирмена) выявил сильные прямые связи между уровнем конфликтности и вспыльчивостью, напористостью, обидчивостью, бескомпромиссностью, а также между конфликтностью и позитивной и негативной агрессивностью. Связь уровня конфликтности с прямой вербальной агрессией оказалась слабой, что указывает на необходимость углублённой работы с косвенными формами и внутренними детерминантами. Гипотеза о взаимосвязи вербальной агрессии и конфликтности подтверждена, что обосновывает необходимость проведения коррекционной программы.

Нами была разработана и реализована авторская программа, рассчитанная на 10 занятий по 45 минут (2,5 месяца). Цель программы – снижение вербальной агрессии через формирование навыков ненасильственного общения и эмпатии.

После реализации программы была проведена повторная диагностика с использованием тех же методик. Анализ данных показал значимую положительную динамику:

- высокий уровень конфликтности снизился с 27,91 % до 0 %; средний уровень вырос с 48,84 % до 69,7 %;
- позитивная агрессивность: высокий уровень снизился с 16,28 % до 0 %, средний вырос на 16 %;
- негативная агрессивность: высокий уровень – с 25,58 % до 0 %, средний – с 51,16 % до 74,4 %;
- индекс агрессивности: очень высокий – с 20,93 % до 6,98 %; высокий – с 46,51 % до 34,88 %;

– вербальная агрессия: очень высокий уровень – с 9,3 % до 0 %; повышенный – с 37,21 % до 32,56 %; средний – с 34,88 % до 48,84 %;

– прямая вербальная агрессия (методика «Агрессивное поведение»): высокий уровень – с 26 % до 19 %; косвенная вербальная агрессия – с 16 % до 12 %.

Для анализа результативности психолого-педагогической программы и проверки выдвинутой гипотезы был проведен математико-статистический расчёт по Т-критерию Вилкоксона. Полученные результаты подтверждают значимость изменений – эмпирические значения попадают в зону значимости при $p \leq 0,01$ для всех ключевых показателей:

- позитивной агрессивности ($T_{\text{эмп}}=10 < T_{\text{кр}}=19$);
- негативной агрессивности ($T_{\text{эмп}}=2 < T_{\text{кр}}=15$);
- конфликтности ($T_{\text{эмп}}=0 < T_{\text{кр}}=19$);
- вербальной агрессии ($T_{\text{эмп}}=0 < T_{\text{кр}}=7$);
- индекса агрессивности ($T_{\text{эмп}}=0 < T_{\text{кр}}=110$);
- индекса враждебности ($T_{\text{эмп}}=0 < T_{\text{кр}}=37$).

Гипотеза исследования полностью подтверждена: уровень вербальной агрессии и конфликтности у подростков снизится, возможно, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции.

На основе полученных результатов и выявленных потребностей разработаны подробные психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по профилактике и коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности. Рекомендации имеют высокую практическую значимость и могут быть использованы в любом образовательном учреждении.

Таким образом, поставленные задачи исследования успешно решены, гипотеза проверена и подтверждена. Основываясь на этом, цель, которую мы преследовали в рамках данной квалификационной работы, достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агронина Н. И. Взаимосвязь видов агрессии с характерологическими свойствами личности / Н. И. Агронина, В. Л. Баркова, Н. П. Краснова // Актуальные проблемы социально-гуманитарного и научно-технического знания. – 2014. – № 2 (3). – С. 50-55.
2. Адушкина К. В. Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образования : учеб. пособие / К. В. Адушкина, О. В. Лозгачёва ; УрГПУ – Екатеринбург : [б. и.], 2017.
3. Аллаярова Б. Р. Конфликтное поведение несовершеннолетних подростков / Б.Р. Аллаярова, Л. Р. Логачева // Наука через призму времени. – 2021. – № 5 (50). – С. 44-45.
4. Андреева К. В. Конфликты между учителями и подростками: рекомендации по разрешению / К. В. Андреева // Актуальные проблемы современной психологии и педагогики. – 2017. – С. 8-15.
5. Анцупов А. Я. Конфликтология : учебник / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 320 с.
6. Анцупов А. Я. Конфликтология : учебник для вузов / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 560 с. – ISBN 978-5-4461-1423-8.
7. Бабичев А. Ю. Агрессия как фактор реализации психолого-педагогических условий превенции девиантного поведения подростков / А. Ю. Бабичев, В. М. Смирнов // Гуманизация образования. – 2024. – № 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/agressiya-kak-faktor-realizatsii-psihologo-pedagogicheskikh-usloviy-preventsii-deviantnogo-povedeniya-podrostkov> (дата обращения: 20.11.2025).
8. Банщикова Т. Н. Агрессия как понятийный конструкт: объяснительные характеристики и виды / Т. Н. Банщикова // Концепт. – 2013. – № 8. – С. 1-10.

9. Ботова М. Г. Понятия «агрессия» и «вербальная агрессия» / М. Г. Ботова // Основные тенденции гуманитарного образования: векторы современного развития. – Ижевск, – 2025. – С. 205-207.
10. Булаев Д. Ю. Буллинг и кибербуллинг среди подростков в образовательной среде / Д. Ю. Булаев // Известия Воронежского государственного педагогического университета. – 2024. – № 4 (187). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bulling-i-kiberbulling-sredi-podrostkov-v-obrazovatelnoy-srede> (дата обращения: 20.11.2025).
11. Булаев Д. Ю. Формы и методы психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения школьников подросткового возраста педагогами / Д. Ю. Булаев // Известия Воронежского государственного педагогического университета. – 2024. – № 8 (191). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formy-i-metody-psihologo-pedagogicheskoy-profilaktiki-agressivnogo-povedeniya-shkolnikov-podrostkovogo-vozrasta-pedagogami> (дата обращения: 20.11.2025).
12. Волков Б. С. Детская психология: логические схемы / Б. С. Волков, Н. В. Волкова. – Москва : ВЛАДОС, 2002. – 256 с.
13. Волков Б. С. Психология подростка : учеб. пособие / – Москва : Академический проект, 2020. – 240 с. – ISBN 978-5-8291-2572-1.
14. Гаврилова И. М. Подросток и конфликты / И. М. Гаврилова, О. Ю. Егорычева // Молодой ученый. – 2018. – № 24 (210). – С. 303-306.
15. Глинкина Н. В. К типологии вербальной агрессии / Н. В. Глинкина // Вестник Вологодского государственного университета. Серия: Исторические и филологические науки. – Вологда, – 2024. – № 3 (34). – С. 80-84.
16. Гришина Н. В. Психология конфликта / Н. В. Гришина. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 576 с. – ISBN 978-5-4461-0896-1.
17. Гур А. В. Стратегии поведения подростков в конфликтах / А. В. Гур // Аллея науки. – 2017. – Т. 5. – № 16. – С. 210-213.

18. Гуриева М. А. Вербальная агрессия как актуальный феномен современного общества / М. А. Гуриева // Актуальные вопросы философии, политики и права. – Ростов-на-Дону, 2024. – С. 36-38.
19. Дерябина Е.А. Возрастная психология : учеб. пособие / Е.А. Дерябина, В. И. Фадеев, М. В. Фадеева. – Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 158 с. – ISBN 978-5-4486-0070-8.
20. Диль-Илларионова Т. В. Психологические особенности детской агрессивности и варианты ее социализации / Т. В. Диль-Илларионова, И. В. Чикова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2016 г.
21. Дмитриев А. В. Конфликтология / А. В. Дмитриев. – Москва : Гардарики, 2014. – 318 с.
22. Дмитриева Ю. А. Метод моделирования в социальной психологии / Ю. А. Дмитриева, В. Г. Грязева-Добшинская // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2013. – Т. 6. – № 1. – С. 18-25.
23. Долгова В. И. Агрессивное поведение подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 16–20. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95510.htm>
24. Долгова В. И. Психологические особенности агрессивного поведения подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 11–15. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95509.htm>
25. Дубинский А. А. Ценностные ориентации подростков с девиантным поведением / А. А. Дубинский, М. С. Гаузнер, Н. Е. Лысенко, О. Д. Пеева // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024. – № 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnye-orientatsii-podrostkov-s-deviantnym-povedeniem> (дата обращения: 20.11.2025).

26. Егорова А. В. Половозрастные особенности проявления различных типов агрессии в старшем подростковом возрасте / А. В. Егорова, А. А. Реан, О. А. Тихомандрицкая // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета. Серия 16: Психология. Педагогика. – 2024. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/polovozrastnye-osobennosti-proyavleniya-razlichnyh-tipov-agressii-v-starshem-podrostkovom-vozhraze> (дата обращения: 20.11.2025).

27. Егорова А. В. Роль компонентов образа реального и виртуального мира в формировании индивидуальных различий в подростковой агрессии / А. В. Егорова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2022. – № 205. – С. 229-244.

28. Жуйкова И. В. Гендерные особенности агрессивного поведения подростков и их родителей / И. В. Жуйкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12 (118). – С. 257-261.

29. Загвязинский В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / В. И. Загвязинский, Р. Атаханов. – Москва : Академия, 2005. – 208 с.

30. Зеленков М. Ю. Конфликтология : учебник / М. Ю. Зеленков. – Москва : Дашков и К°, 2015. – 324 с. – ISBN 978-5-394-01918-0.

31. Канарская Л. Г. Вербальная агрессия и способы её контроля / Л. Г. Канарская, В. А. Канарский // Наука и образование. – Мичуринск : Мичуринский ГАУ, 2018. – Т. 1. – № 1. – С. 1-23.

32. Касимова З. Г. Понятие агрессивности в психолого-педагогической литературе / З. Г. Касимова // Концепт. – 2015. – Т. 10. – С. 111-115.

33. Книга практического психолога / А. Н. Беседин, И. И. Липатов, А. В. Тимченко, В. Б. Шапарь. – Харьков : Фортуна-пресс, 2019. – 327 с.

34. Кобзева О. В. Динамика агрессивности и ее взаимодействия с личностными особенностями в подростковом и юношеском возрастах : автореф. дис. ... канд. псих. наук / О. В. Кобзева. – Москва : ПИ РАО, 2006.
35. Кожевина О. В. Применение методов интеллектуального анализа данных в исследовании внедрения целей устойчивого развития / О. В. Кожевина, Е. В. Данько // Менеджмент в России и за рубежом. – 2022. – № 2. – С. 76-85.
36. Коломинский Я. Л. Психология детского коллектива: система личных взаимоотношений / Я. Л. Коломинский. – Минск : Народная асвета, 2016. – 239 с.
37. Конфликтология : учеб. пособие / Т. В. Кузьмина. – Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. – 65 с. – ISBN 978-5-4486-0416-4.
38. Костяев А. П. Дискурсивные маркеры вербальной агрессии в профессиональной коммуникации / А. П. Костяев. – URL: http://tverlingua.ru/archive/019/9_19.pdf (дата обращения: 20.11.2025).
39. Кубышкина М. Д. Психолого-исторический аспект изучения проявления агрессии / М. Д. Кубышкина // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. – 2018. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-istoricheskiy-aspekt-izucheniya-proyavleniya-agressii> (дата обращения: 20.11.2025).
40. Кулагина И. Ю. Психология развития и возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллюцкий. – Москва : Академический проект, 2020. – 420 с. – ISBN 978-5-8291-2748-0.
41. Липунова О. В. Методы психологических исследований / О. В. Липунова. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 102 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/86448.html> (дата обращения: 20.11.2025).
42. Лукичев П. Н. Методы математической статистики в социальных науках (описательная статистика) : учебник / П. Н. Лукичев, А.

В. Дятлов. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2018. – 182 с. – ISBN 978-5-9275-2719-9. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/87726.html> (дата обращения: 20.11.2025).

43. Лурия А. Р. Лекции по общей психологии : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальности «Психология» / А. Р. Лурия. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 62 с.

44. Люблинская А.А. Детская психология / А.А. Люблинская. – Москва : Просвещение, 2019. – 415 с.

45. Михалкин Н. В. Методология и методика научного исследования / Н. В. Михалкин. – Москва : РГУП, 2017. – 272 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65865.html> (дата обращения: 20.11.2025).

46. Невенчаный С. В. Понятие агрессивного поведения в современной психологии / С. В. Невенчаный // Наука и современность. – 2011. – № 10-1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-agressivnogo-povedeniya-v-sovremennoy-psihologii> (дата обращения: 20.11.2025).

47. Носс И. Н. Моделирование в психологическом исследовании / И. Н. Носс, М. Е. Ковалева // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2019. – Т. 12. – № 2. – С. 63-70.

48. Общая психология: Введение в общую психологию, психология познавательных процессов : учеб. пособие / Б. Н. Рыжов [и др.] ; под науч. и общ. ред. Б. Н. Рыжова и Д. А. Донцова ; отв. ред. Д. А. Донцов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ФЛИНТА, 2021. – 400 с.

49. Организация, методология и методы научного исследования / Е. Г. Ичитовкина, С. Ю. Звягинец, Г. Хазинов [и др.]. – Домодедово : Всероссийский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, 2020. – 136 с. – ISBN 978-5-9552-0758-2.

50. Перхайло Н. А. Вербальная агрессия подростков как объект социально-педагогической профилактики / Н. А. Перхайло // Наукові

записки Тернопільського національного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. – 2015. – № 2. – С. 125-131.

51. Першина Л. А. Возрастная психология : учеб. пособие для вузов / Л. А. Першина. – 2-е изд. – Москва : Академический проект, 2020. – 255 с. – ISBN 978-5-8291-2814-2.

52. Прикладная конфликтология : хрестоматия / под ред. К. В. Сельченко. – Москва : АСТ, 2019. – 624 с.

53. Прихожан А. М. Проблема подросткового кризиса / А. М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 1997. – Т. 2. – № 1. – С. 82-87.

54. Реан А. А. Взаимосвязь представлений учителя о причинах агрессии учащихся по отношению к нему и опыта столкновения с такой агрессией / А. А. Реан, Р. Г. Кузьмин // СибСкрипт. – 2024. – № 5 (35). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-predstavleniy-uchitelya-o-prichinah-agressii-uchaschihsya-po-otnosheniyu-k-nemu-i-opyta-stolknoveniya-s-takoy-agressiey> (дата обращения: 20.11.2025).

55. Реан А. А. Показатели вовлеченности подростков в агрессию в представлении педагогов с различным локусом контроля / А. А. Реан, Е. С. Авдеева, И. А. Коновалов // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2024. – № 2 (102). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pokazateli-vovlechnosti-podrostkov-v-agressiyu-v-predstavlenii-pedagogov-s-razlichnym-lokusom-kontrolya> (дата обращения: 20.11.2025).

56. Реан А. А. Проявление агрессивности подростков в зависимости от пола и социально-экономического статуса семьи / А. А. Реан, И. А. Коновалов // Национальный психологический журнал. – 2019. – № 1 (33). – С. 23-33.

57. Рыженко С. К. Психолого-педагогическое сопровождение реализации федерального государственного образовательного стандарта

среднего общего образования (ФГОС СОО) : учеб.-метод. пособие / С. К. Рыженко, Т. Н. Чиркова. – Краснодар : ИРО КК, 2019. – 83 с.

58. Семенюк Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции / Л. М. Семенюк. – Москва : МПСИ ; Флинта, 1996.

59. Сетко Н. П. Особенности формирования агрессии у современных подростков различных возрастных групп / Н. П. Сетко, Е. В. Булычева, И. А. Сетко // Оренбургский медицинский вестник. – 2021. – Т. 9. – № 3 (35). – С. 56-59.

60. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 350 с.

61. Симатова О. Б. Качественное своеобразие вербальной агрессии в контексте различных общепрофессиональных деформаций педагогов / О. Б. Симатова // Российский социально-гуманитарный журнал. – 2022. – № 3. – С. 113-127.

62. Синкевич И. А. Взаимосвязь типа акцентуаций характера с видами агрессии у подростков / И. А. Синкевич, Т. В. Тучкова // Проблемы современного педагогического образования. – 2025. – № 86-4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-tipa-aktsentuatsiy-haraktera-s-vidami-agressii-u-podrostkov> (дата обращения: 20.11.2025).

63. Славутская Е. В. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и агрессии в поведении подростков: анализ гендерных различий / Е. В. Славутская, Д. С. Карпунина // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2025. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-emotsionalnogo-intellekta-i-agressii-v-povedenii-podrostkov-analiz-gendernyh-razlichiy> (дата обращения: 20.11.2025).

64. Стрюкова Г. А. Математические основы психологии : учеб.-метод. пособие / Г. А. Стрюкова. – Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, 2012. – 84 с. – ISBN 978-5-86045-535-1.
65. Сысоева Е. Ю. Профилактика вербальной агрессии педагогов / Е. Ю. Сысоева // Психология обучения. – Самара, 2019. – № 6. – С. 96-102.
66. Токарь О. В. Психология развития и возрастная психология в схемах, таблицах, комментариях : учеб. пособие / О. В. Токарь. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2019. – 64 с.
67. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – [Москва]. – URL: <https://slovarozhegova.ru>
68. Третьякова В. С. Речевой конфликт и гармонизация общения : дис. ... д-ра филол. наук / В. С. Третьякова. – Екатеринбург, 2003. – 301 с.
69. Федосеева Т. Е. Самооценка как фактор проявления агрессивности в подростковом возрасте / Т. Е. Федосеева, И. А. Иванова, О. А. Юдина // Проблемы современного педагогического образования. – 2025. – № 86-3. – С. 372-375. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-kak-faktor-proyavleniya-agressivnosti-v-podrostkovom-vozhraсте> (дата обращения: 20.11.2025).
70. Федосюк М. Ю. «Стиль» ссоры / М. Ю. Федосюк // Русская речь. – Москва, 1993. – № 5. – С. 14-19.
71. Флегентова О. В. Особенности межличностных конфликтов подростков со сверстниками / О. В. Флегентова // Студенческий вестник. – 2022. – № 18-3 (210). – С. 69-71.
72. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Пер. с нем. Э. М. Телятниковой. – М.: Республика, 1994. – 447 с.
73. Циулина М. В. Методология психолого-педагогических исследований : учеб. пособие / М. В. Циулина. – Челябинск : ЧГПУ, 2015. – 239 с.

74. Шестакова Е. Г. Личностные предпосылки агрессии / Е. Г. Шестакова, Л. Я. Дорфман // Мир психологии. – 2011. – № 1. – С. 211-225.

75. Шмелева Т. В. Модель речевого жанра / Т. В. Шмелева // Жанры речи. – Саратов : Колледж, 1997. – С. 88-98.

76. Щербинина Ю. В. Вербальная агрессия / Ю. В. Щербинина. – Москва : ЛКИ, 2008. – 360 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности

Опросник исследования уровня агрессивности (А. Басс и А. Дарк)

Цель: Опросник предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций. Под агрессивностью понимается свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-объектных отношений. Враждебность понимается как реакция, развивающая негативные чувства и негативные оценки людей и событий. Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

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 (вспыльчивость, грубость).
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.

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Возраст _____

Дата и место тестирования _____

Время тестирования _____

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

Вопросы:

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

угрызения совести

9. Мне кажется, что я не способен ударить человека
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько

более дружелюбно, чем я ожидал

15. Я часто бываю не согласен с людьми
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор
21. Меня немного огорчает моя судьба
22. Я думаю, что многие люди не любят меня
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку
26. Я не способен на грубые шутки
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются

28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались

29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится

30. Довольно многие люди завидуют мне

31. Я требую, чтобы люди уважали меня

32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей

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

34. Я никогда не бываю мрачен от злости

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

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

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

38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются

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

40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены

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

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

43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием

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

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

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

47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею

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

49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева

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

51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать

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

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

54. Неудачи огорчают меня

55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие

56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хвата попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее

57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю
60. Я ругаюсь только со злости
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает
67. Я часто думаю, что жил неправильно
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение
72. В последнее время я стал занудой
73. В споре я часто повышаю голос
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить

Обработка результатов:

Индексы различных форм агрессивных и враждебных реакций определяются суммированием полученных ответов.

Таблица 1.1 – Индексы различных форм агрессивных и враждебных реакций

№ п/п	Вид агрессии	Вариант ответа	Номера высказываний	Кэфф.
1.	Физическая агрессия	Да	№ 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68	10
		Нет	№ 9, 17, 41	
2.	Косвенная агрессия	Да	№ 2, 18, 34, 42, 56, 63	8
		Нет	№ 10, 26, 49	
3.	Раздражение	Да	№ 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72	11
		Нет	№ 11, 35, 69	
4.	Негативизм	Да	№ 4, 12, 20, 23, 36	20

Продолжение таблицы 1.1

5.	Обида	Да	№ 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58	9
		Нет	№ 44	
6.	Подозрительность	Да	№ 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59	10
		Нет	№ 65,70	
7.	Вербальная агрессия	Да	№ 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60 71, 73	13
		Нет	№ 39, 74, 75	
8.	Угрызения совести, чувство вины	Да	№ 8.16, 24, 32, 40, 47, 54,61,67	11

Физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность – индекс враждебности.

Враждебность – общая негативная, недоверчивая позиция по отношению к окружающим.

Агрессия - активные внешние реакции агрессии по отношению к конкретным лицам.

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

ИА + ИВ = конструктивная или деструктивная направленность агрессивности.

По Хвану А.А., значение этих показателей равно среднему арифметическому составляющих показателей (так как максимальным уровнем во всех случаях является 100 стандартных баллов):

- Враждебность = (Обида + Подозрительность) / 2;
- Агрессивность = (Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия) / 3.

Хван А.А. с соавтор предлагает более сложную схему. Сырые баллы по каждой шкале необходимо умножить на коэффициент, цель которого – привести максимальное значение по каждой шкале к 100 баллам. Затем эти баллы переводятся в стены:

Таблица 1.2 – Интерпретация баллов в стены

Стены	Результаты в баллах		Интерпретация
	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	
	Вербальная агрессия	Раздражение	
	Негативизм	Подозрительность	
	Чувство вины	Обида	
1	0 – 20	0	низкий уровень
2	20 – 30	0 – 14	
3	31 – 41	15 – 25	средний уровень
4	42 – 52	26 – 36	
5	53 – 63	37 – 47	повышенный уровень

Продолжение таблицы 1.2

6	64 – 74	48 – 58	
7	75 – 85	59 – 69	высокий
8	86 – 96	70 – 80	очень высокий
9	97 и более	81 – 92	
10	–	92 и более	

Как уже указывалось выше физическая, косвенная и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность – индекс враждебности.

Таблица 1.3 – Итерпретация баллов в стены по суммарным показателям

Стены	Результаты в баллах		Интерпретация
	Агрессивность	Враждебность	
1	0 – 17	0	низкий уровень
2	18 – 27	0 – 14	
3	28 – 38	15 – 25	средний уровень
4	39 – 49	26 – 36	
5	50 - 60	37 – 47	повышенный уровень
6	61 - 71	48 – 58	
7	72 - 82	59 – 69	высокий
8	83 - 93	70 – 80	очень высокий
9	94 и более	81 – 92	
10	–	92 и более	

Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е.П. Ильин и П.А. Ковалев)

Цель: Методика предназначена для выявления склонности субъекта к конфликтности и агрессивности как личностных характеристик.

Конфликтность личности – это черта характера, способствующая частоте возникновения конфликта и вступления в них человека.

Конфликтность личности определяется действием таких психологических факторов, как особенность темперамента, уровень агрессивности, компетентность в общении, эмоциональное состояние. А также рядом социальных факторов – условиями жизни и деятельности, среды и социального окружения, общего уровня культуры.

Таким образом, конфликтность – это комплексный показатель, который связан с личностными предпосылками.

Данная методика поможет определить позитивную агрессивность, негативную агрессивность, обобщенный показатель конфликтности.

Что же такое агрессивность? Под агрессивным поведением, Агрессией (от лат. aggressio – нападение) понимают – мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт.

Позитивная агрессивность – это такое поведение, которое помогает человеку добиться желаемой цели, но при этом наносит незначительный дискомфорт другим. К позитивной агрессивности относятся такие качества как: напористость, наступательность, неуступчивость. Эти качества помогают обладателю в достижении цели, но не во всех ситуациях они необходимы.

Негативная агрессивность – это такое поведение человека, психологический дискомфорт у других людей. К негативной агрессивности относятся такие качества, как: мстительность, нетерпимость к мнению других.

Ф.И.О. _____

Инструкция:

Вам предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением в карте опроса (приводится ниже) в соответствующем квадратике поставьте знак "+" ("да"), при несогласии – знак "-" ("нет").

Текст опросника:

1. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
2. В спорах я всегда стараюсь захватить инициативу.
3. Мне чаще всего не воздают должное за мои дела.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не уступлю.
5. Я стараюсь делать все, чтобы избежать напряженности в отношениях.
6. Если по отношению ко мне поступают несправедливо, то я про себя накликаю обидчику всякие несчастья.
7. Я часто злюсь, когда мне возражают.
8. Я думаю, что за моей спиной обо мне говорят плохо.
9. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
10. Мнение о том, что нападение – лучшая защита – правильное.
11. Обстоятельства почти всегда благоприятнее складываются для других, чем для меня.
12. Если мне не нравится установленное правило, я стараюсь его не выполнять.

13. Я стараюсь найти такое решение спорного вопроса, которое удовлетворило бы всех.
14. Я считаю, что добро эффективнее мести.
15. Каждый человек имеет право на свое мнение.
16. Я верю в честность намерений большинства людей.
17. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
18. В споре я часто перебиваю собеседника, навязывая ему мою точку зрения.
19. Я часто обижаюсь на замечания других, даже если и понимаю, что они справедливы.
20. Если кто-то "корчит" из себя важную персону, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Я предлагаю, как правило, среднюю позицию.
22. Я считаю, что лозунг из мультфильма: "Зуб за зуб, хвост за хвост" справедлив.
23. Если я все обдумал, то я не нуждаюсь в советах других.
24. С людьми, которые со мной любезнее, чем я мог ожидать, я держусь настороженно.
25. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.
26. Я считаю бестактным не давать высказаться в споре другой стороне.
27. Меня обижает отсутствие внимания со стороны окружающих.
28. Я не люблю поддаваться в игре даже с детьми.
29. В споре я стараюсь найти то, что устроит обе стороны.
30. Я уважаю людей, которые не помнят зла.
31. Утверждение: "Ум – хорошо, а два – лучше" – справедливо.
32. Утверждение: "Не обманешь – не проживешь" тоже справедливо.
33. У меня никогда не бывает вспышек гнева.
34. Я могу внимательно и до конца выслушать аргументы спорящего со мной.
35. Я всегда обижаюсь, если среди награжденных за дело, в котором я участвовал, нет меня.
36. Если в очереди кто-то пытается доказать, что он стоит впереди меня, я ему не уступаю.
37. Я стараюсь избегать обострения отношений.
38. Часто я воображаю те наказания, которые могли бы обрушиться на моих обидчиков.
39. Я не считаю, что я глупее других, поэтому их мнение мне не указ.

40. Я осуждаю недоверчивых людей.
41. Я всегда спокойно реагирую на критику, даже если она кажется мне несправедливой.
42. Я всегда убежденно отстаиваю свою правоту.
43. Я не обижаюсь на шутки друзей, даже если они злые.
44. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение важного для всех вопроса.
45. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
46. Я верю, что за зло можно отплатить добром и действую в соответствии с этим.
47. Я часто обращаюсь к коллегам, чтобы узнать их мнение.
48. Если меня хвалят, значит, этим людям от меня что-то нужно.
49. В конфликтной ситуации я хорошо владею собой.
50. Мои близкие часто обижаются на меня за то, что в разговоре с ними я им "рта не даю открыть".
51. Меня не трогает, если при похвале за общую работу не упоминается мое имя.
52. Ведя переговоры со старшим по должности, я стараюсь ему не возражать.
53. В решении любой проблемы я предпочитаю "золотую середину".
54. У меня отрицательное отношение к мстительным людям.
55. Я не думаю, что руководитель должен считаться с мнением подчиненных, ведь отвечать за все ему.
56. Я часто боюсь подвохов со стороны других людей.
57. Меня не возмущает, когда люди толкают меня на улице или в транспорте.
58. Когда я разговариваю с кем-то, меня так и подмывает скорее изложить свое мнение.
59. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
60. Я всегда стараюсь выйти из вагона раньше других.
61. Вряд ли можно найти такое решение, которое бы всех удовлетворило.
62. Ни одно оскорбление не должно оставаться безнаказанным.
63. Я не люблю, когда другие лезут ко мне с советами.
64. Я подозреваю, что многие поддерживают со мной знакомство из корысти.
65. Я не умею сдерживаться, когда меня незаслуженно упрекают.
66. При игре в шахматы или настольный теннис я больше люблю атаковать, чем защищаться.
67. У меня вызывают сожаление чрезмерно обидчивые люди.

68. Для меня не имеет большого значения, чья точка зрения в споре окажется правильной – моя или чужая.

69. Компромисс не всегда является лучшим разрешением спора.

70. Я не успокаиваюсь до тех пор, пока не отомщу обидчику.

71. Я считаю, что лучше посоветоваться с другими, чем принимать решение одному.

72. Я сомневаюсь в искренности слов большинства людей.

73. Обычно меня трудно вывести из себя.

74. Если я вижу недостатки у других, я не стесняюсь их критиковать.

75. Я не вижу ничего обидного в том, что мне говорят о моих недостатках.

76. Будь я на базаре продавцом, я не стал бы уступать в цене за свой товар.

77. Пойти на компромисс – значит показать свою слабость.

78. Справедливо ли мнение, что если тебя ударили по одной щеке, то надо подставить и другую?

79. Я не чувствую себя ущемленным, если мнение другого оказывается более правильным.

80. Я никогда не подозреваю людей в нечестности.

Ответы на вопросы соответствуют 8 шкалам: «вспыльчивость», «наступательность», «обидчивость», «неуступчивость», «компромиссность», «мстительность», «нетерпимость к мнению других», «подозрительность». За каждый ответ «да» или «нет» в соответствии с ключом к каждой шкале начисляется 1 балл. По каждой шкале испытуемые могут набрать от 0 до 10 баллов.

Ключ к расшифровке ответов:

– Ответы "да" по позициям 1, 9, 17, 65 и ответы "нет" по позициям 25, 33, 41, 49, 57, 73 свидетельствуют о склонности субъекта к вспыльчивости;

– Ответы "да" по позициям 2, 10, 18, 42, 50, 58, 66, 74 и ответы "нет" по позициям 26, 34 свидетельствуют о склонности к наступательности, напористости;

– Ответы "да" по позициям 3, 11, 19, 27, 35, 59 и ответы "нет" по позициям 43, 51, 67, 75 свидетельствуют о склонности к обидчивости;

– Ответы "да" по позициям 4, 12, 20, 28, 36, 60, 76 и ответы "нет" по позициям 44, 52, 68 свидетельствуют о склонности к неуступчивости;

– Ответы "да" по позициям 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53 и ответы "нет" по позициям 61, 69, 77 свидетельствуют о склонности к бескомпромиссности;

- Ответы "да" по позициям 6, 22, 38, 62, 70 и ответы "нет" по позициям 14, 30, 46, 54, 78 свидетельствуют о склонности к мстительности;
- Ответы "да" по позициям 7, 23, 39, 55, 63 и ответы "нет" по позициям 15, 31, 47, 71, 79 свидетельствуют о склонности к нетерпимости к мнению других;
- Ответы "да" по позициям 8, 24, 32, 48, 56, 64, 72 и ответы "нет" по позициям 16, 40, 80 свидетельствуют о склонности к подозрительности;
- Сумма баллов по шкалам "наступательность (напористость)", "неуступчивость" дает суммарный показатель позитивной агрессивности субъекта;
- Сумма баллов, набранная по шкалам «нетерпимость к мнению других», «мстительность», дает показатель негативной агрессивности субъекта;
- Сумма баллов по шкалам «бескомпромиссность», «вспыльчивость», «обидчивость», «подозрительность» дает обобщенный показатель конфликтности.

Опросник «Агрессивное поведение» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев)

Цель: Методика предназначена для выявления склонности респондента к определенному типу агрессивного поведения.

Инструкция. Перед вами ряд утверждений. Определите, насколько вы согласны с каждым из них. Если вы согласны с утверждением, выберите ответ: «Да», если не согласны – «Нет».

Опросник:

1. Я не могу удержаться от грубых слов, если кто-то не согласен со мной.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
4. Я редко даю сдачи, если меня ударят.
5. Подчас я требую в резкой форме, чтобы уважали мои права.
6. От злости я часто про себя посылаю проклятия моему обидчику.
7. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
8. Если я разозлюсь, я могу ударить человека.
9. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что о нем думаю.
10. При возникновении конфликта на работе я чаще всего «разряжаюсь» в разговорах с друзьями и близкими.
11. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком.

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

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

40. Лучше убедить человека, чем принуждать его физически.

Обработка результатов и интерпретация

1. Склонность к прямой вербальной агрессии:

- Ответы «Да» на вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 37

- Ответы «Нет»: 25, 29, 33

2. Склонность к косвенной вербальной агрессии:

- Ответы «Да» на вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 30, 34 38

- Ответы «Нет»: 22, 26

3. Склонность к косвенной физической агрессии:

- Ответы «Да» на вопросы: 7, 11, 15, 27, 35

- Ответы «Нет»: 3, 19, 23, 31, 39

4. Склонность к прямой физической агрессии:

- Ответы «Да» на вопросы: 8, 12, 16, 20, 32

- Ответы «Нет»: 4, 24, 28, 36, 40.

За каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл.

Уровень		Косвенная		Прямая		Прямая
несдержанности	=	физическая	+	физическая	+	вербальная
респондента		агрессия		агрессия		агрессия

Несдержанность диагностируется, если набрано более 20 баллов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности

Таблица 2.1 – Результаты диагностики «Личностная агрессивность и конфликтность»,
критерии агрессивности Е.П. Ильина и П.А. Ковалева

№ п/п	Вспыльчивость	Напористость	Обидчивость	Неуступчивость	Бескомпромиссность	Мстительность	Нетерпимость к мнению других	Подозрительность
1	7	8	8	7	6	7	8	6
2	2	4	5	3	2	3	4	6
3	3	5	4	5	5	7	6	7
4	4	6	6	7	6	4	4	2
5	2	2	3	5	3	3	4	2
6	3	5	2	8	6	7	8	3
7	8	7	7	6	8	9	6	5
8	3	4	6	4	4	7	5	5
9	6	7	3	5	6	7	4	7
10	7	6	7	8	8	5	9	6
11	6	8	7	5	6	7	7	5
12	8	9	9	8	6	7	5	5
13	8	7	7	6	8	9	6	5
14	3	4	6	7	4	7	5	5
15	5	5	4	4	3	2	3	4
16	6	5	6	4	7	6	4	4
17	6	6	6	5	5	3	4	3
18	8	7	7	8	6	8	9	6
19	3	5	7	8	7	7	8	5
20	4	3	4	1	2	5	5	3
21	2	3	2	1	1	4	3	3
22	4	6	6	7	5	3	4	2
23	2	2	3	5	3	3	4	2
24	4	5	5	8	6	7	8	3
25	2	3	5	3	3	4	2	4
26	3	6	8	7	5	4	7	6
27	4	6	7	3	5	6	7	6
28	8	8	7	7	7	8	9	5
29	4	3	4	6	7	4	7	3

Продолжение таблицы 2.1

30	2	5	5	4	4	3	2	5
31	5	7	8	7	7	8	8	2
32	3	4	1	2	5	5	7	4
33	7	5	6	6	5	8	8	5
34	9	9	8	6	7	6	6	6
35	6	7	8	8	7	9	6	7
36	8	7	5	6	7	7	4	8
37	7	3	5	6	7	4	4	3
38	7	7	6	8	9	6	5	5
39	4	6	7	4	7	5	3	6
40	5	4	4	3	2	3	3	6
41	5	6	4	7	6	5	4	6
42	6	6	5	5	3	4	5	3
43	7	7	8	5	8	9	5	4
	В: 7 С: 23 Н: 13	В: 5 С: 31 Н: 7	В: 7 С: 30 Н: 6	В: 8 С: 28 Н: 7	В: 5 С: 29 Н: 9	В: 8 С: 26 Н: 9	В: 9 С: 28 Н: 6	В: 1 С: 29 Н: 13

Таблица 2.2 – Результаты диагностики «Личностная агрессивность и конфликтность», суммарные показатели агрессивности и конфликтности Е.П. Ильина и П.А. Ковалева

№ п/п	Позитивная агрессивность	Негативная агрессивность	Конфликтность
1	15	15	27
2	7	7	15
3	10	13	19
4	13	8	18
5	7	7	10
6	13	15	14
7	13	15	28
8	8	12	18
9	12	11	22
10	14	14	28
11	13	14	24
12	17	12	28
13	13	15	28
14	11	12	18
15	9	5	16
16	9	10	23
17	11	7	20
18	15	17	27
19	13	15	22
20	4	10	13
21	4	7	8

Продолжение таблицы 2.2

22	13	7	17
23	7	7	10
24	13	15	18
25	6	6	14
26	13	11	22
27	9	13	22
28	15	17	27
29	9	11	18
30	9	5	16
31	14	16	22
32	6	12	13
33	11	16	23
34	15	12	30
35	15	15	28
36	13	11	28
37	9	8	22
38	15	11	27
39	10	8	24
40	7	6	17
41	13	9	21
42	11	9	17
43	12	14	27
	Высокий: 7 Средний: 28 Низкий: 8	Высокий: 11 Средний: 22 Низкий: 10	Высокий: 12 Средний: 18 Низкий: 13

Таблица 2.3 – Результаты диагностики «Личностная агрессивность и конфликтность»
Е.П. Ильина и П.А. Ковалева. Показатели агрессивности в процентах

Уровень	Количество участников в %		
	Позитивная агрессивность	Негативная агрессивность	Конфликтность
Высокий	16 %	26 %	28 %
Средний	65 %	51 %	42 %
Низкий	19 %	23 %	30 %
Итого	100 %	100%	100 %

Таблица 2.4 – Результаты диагностики «Исследование уровня агрессивности» А. Басс и А. Дарки

№ п/п	ИА	ИБ	ФА	КА	Р	Н	О	П	ВА	ЧВ
1	70,5	28	30	32	33	80	36	20	78	33
2	72,5	33	60	32	33	30	36	30	52	55
3	69	56,5	40	48	33	80	63	50	65	55
4	79	51,5	40	32	66	60	63	40	52	55

Продолжение таблицы 2.4

5	80	33	40	48	55	40	36	30	65	44
6	57,5	37,5	30	24	33	30	45	30	52	44
7	44	28,5	40	24	22	30	27	30	26	33
8	93	51,5	40	48	55	60	63	40	91	55
9	77,5	61,5	70	56	33	80	63	60	52	66
10	79	37,5	60	64	33	40	45	30	65	44
11	97	37,5	50	56	66	40	45	30	78	66
12	92	61,5	60	24	33	80	63	60	91	44
13	80,5	47	30	56	66	60	54	40	65	44
14	67,5	61	50	64	33	60	72	50	52	44
15	81	33	40	48	44	30	36	30	78	55
16	85,5	47	40	24	66	30	54	40	65	44
17	77	33	30	40	33	60	36	30	91	77
18	47	47	20	56	22	30	54	40	52	33
19	73	48	50	24	44	30	36	60	52	55
20	97,5	42	60	64	44	80	54	30	91	77
21	76,5	47,5	70	24	44	40	45	50	39	55
22	74	38	50	24	33	30	36	40	65	44
23	44,5	24	30	24	33	60	18	30	26	44
24	86	52,5	50	56	44	80	45	60	78	22
25	74,5	47,5	40	24	44	40	45	50	65	33
26	60	28	50	56	44	80	36	20	26	22
27	75	38	30	40	55	30	36	40	65	66
28	56	14	40	24	33	20	18	10	39	66
29	85,5	37,5	40	32	66	60	45	30	65	33
30	64	56,5	30	64	33	40	63	50	65	44
31	75,5	28	40	56	33	80	36	20	78	22
32	82	43	70	24	55	30	36	50	39	77
33	78,5	52	70	56	22	40	54	50	65	44
34	57,5	33	30	24	33	30	36	30	52	22
35	77	33	60	64	55	60	36	30	39	44
36	90	61,5	60	24	55	60	63	60	65	55
37	78,5	46,5	50	32	55	60	63	30	52	66
38	80,5	52	30	56	66	40	54	50	65	22
39	68,5	38	50	32	22	20	36	40	65	33
40	67	18,5	40	48	55	80	27	10	39	22
41	80,5	48	30	32	66	40	36	60	65	55
42	71	42,5	70	48	33	40	45	40	39	33
43	80	28,5	40	32	55	30	27	30	65	22
	ОВ: 9 В: 20 ПУ: 11 С: 3 Н: 0	ОВ: 0 В: 4 ПУ: 25 С: 13 Н: 1	ОВ: 0 В: 3 ПУ: 8 С: 21 Н: 11	ОВ: 0 В: 5 ПУ: 17 С: 21 Н: 0	ОВ: 0 В: 7 ПУ: 16 С: 20 Н: 0	ОВ: 0 В: 9 ПУ: 10 С: 10 Н: 14	ОВ: 1 В: 8 ПУ: 14 С: 18 Н: 2	ОВ: 0 В: 6 ПУ: 17 С: 18 Н: 2	ОВ: 4 В: 5 ПУ: 16 С: 15 Н: 3	ОВ: 0 В: 3 ПУ: 14 С: 19 Н: 7

Таблица 2.5 – Результаты диагностики «Исследование уровня агрессивности» А. Басс и А. Дарки. Показатели в процентах

Уровень	Количество участников в %	
	Индекс агрессии	Индекс враждебности
Очень высокий	21 %	0 %
Высокий	47 %	9 %
Повышенный уровень	26 %	58 %
Средний	7 %	30 %
Низкий	0 %	2 %
Итого	100 %	100 %

Таблица 2.6 – Результаты диагностики «Исследование уровня агрессивности» А. Басс и А. Дарки. Показатели в процентах

Уровень	Количество участников в %							
	ФА	КА	Р	Н	О	П	ВА	ЧВ
Очень высокий	0 %	0 %	0 %	0 %	2 %	0 %	9 %	0 %
Высокий	7 %	12 %	16 %	21 %	19 %	14 %	12 %	7 %
Повышенный уровень	19 %	40 %	37 %	23 %	33 %	40 %	37 %	33 %
Средний	49 %	49 %	47 %	23 %	42 %	42 %	35 %	44 %
Низкий	26 %	0 %	0 %	33 %	5 %	5 %	7 %	16 %
Итого	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Таблица 2.7 – Результаты диагностики «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева

№ п/п	Прямая вербальная агрессия	Косвенная вербальная агрессия	Косвенная физическая агрессия	Прямая физическая агрессия	Уровень несдержанности	
1	3	5	5	3	11	выдержка
2	3	2	5	5	10	выдержка
3	3	6	5	5	14	выдержка
4	4	7	4	4	15	выдержка
5	4	2	6	5	11	выдержка
6	6	4	4	6	16	выдержка
7	4	6	6	2	12	выдержка
8	3	2	3	5	10	выдержка
9	8	2	6	6	16	выдержка
10	3	5	5	6	14	выдержка
11	7	8	5	5	20	несдержанность
12	7	8	7	6	21	несдержанность
13	6	5	5	6	17	выдержка
14	6	5	3	3	14	выдержка
15	4	4	2	5	13	выдержка
16	5	5	6	3	13	выдержка
17	4	2	4	4	10	выдержка
18	6	6	3	3	15	выдержка

Продолжение таблицы 2.7

19	7	4	7	5	16	выдержка
20	8	2	4	2	12	выдержка
21	3	7	3	6	16	выдержка
22	6	6	3	4	16	выдержка
23	5	7	5	4	16	выдержка
24	5	3	3	2	10	выдержка
25	8	6	5	3	17	выдержка
26	3	5	4	4	12	выдержка
27	8	2	6	4	14	выдержка
28	6	4	7	3	13	выдержка
29	3	6	4	5	14	выдержка
30	7	3	3	5	15	выдержка
31	3	7	4	2	12	выдержка
32	5	3	5	4	12	выдержка
33	7	6	4	2	15	выдержка
34	4	4	7	4	12	выдержка
35	6	3	3	5	14	выдержка
36	6	5	4	2	13	выдержка
37	4	3	4	3	10	выдержка
38	4	5	3	4	13	выдержка
39	7	6	3	5	18	выдержка
40	4	3	5	2	9	выдержка
41	5	7	4	6	18	выдержка
42	6	6	4	4	16	выдержка
43	7	4	7	2	13	выдержка

Таблица 2.8 – Результаты диагностики «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева. Показатели в процентах

Уровень	Количество участников в %			
	Прямая вербальная агрессия	Косвенная вербальная агрессия	Косвенная физическая агрессия	Прямая физическая агрессия
Высокий	26 %	16 %	9 %	0 %
Средний	53 %	56 %	65 %	67 %
Низкий	21 %	28 %	26 %	33 %
Итого	100 %	100 %	100 %	100 %

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Психолого-педагогическая программа коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности

Цель программы: снижение уровня вербальной агрессии подростков с высоким уровнем конфликтности в рамках МБОУ «СОШ №105 г. Челябинска» через формирование навыков ненасильственного общения и эмпатического понимания.

Задачи программы:

1. Познакомить участников программы с теоретическими аспектами вербальной агрессии;
2. Научить подростков распознавать собственные эмоции (прежде всего гнев, обиду, раздражение) и применять техники их экологичной обработки;
3. Сформировать и закрепить навыки конструктивного и ненасильственного общения со сверстниками (активное слушание, Я-высказывания);
4. Сформировать конструктивные стратегии поведения в типичных конфликтных ситуациях, замещающие вербально-агрессивные реакции;

Участники: ученики МБОУ «СОШ №105 г. Челябинска» в возрасте 14-15 лет – 43 человека.

Ход занятий

Занятие 1. (45 минут)

Цель занятия – познакомить участников программы с теоретическими аспектами вербальной агрессии, а также создание доверительной и безопасной атмосферы в группе.

Упражнение №1. «Знакомство» (5-7 мин.)

Цель: создание доверительных взаимоотношения в группе, знакомство участников друг с другом.

Инструкция: участники тренинга по очереди называют свое имя и какого цвета их сегодняшнее настроение. Например, «Здравствуйте, меня зовут Маргарита и мое настроение сегодня оранжевого цвета, как как закатное солнце летом.

Обсуждение: Цвета отражают наше настроение, они способствуют как повешению, так и его пониманию. С помощью данного упражнения мы не только поприветствовали друг друга, но и увидели, с каким настроением пришел сегодня каждый участник на занятие.

Упражнение №2. Мини-лекция «Что такое вербальная агрессия?». Лекционная часть проходит в формате вопрос-ответ. (20-22 мин.)

Цель – раскрыть определение вербальной агрессии, рассказать о ее видах и методах её регулирования в жизни.

Содержание: Сегодня мы поговорим о том, с чем каждый из нас сталкивается практически ежедневно – в школе, в соцсетях, дома и даже в собственных мыслях. Я говорю о словах, которые ранят. Это не просто “грубость” или “плохое настроение”. Это вербальная агрессия. Давайте разберём главные из них – честно и без прикрас.

Вопрос 1. Что вообще такое «вербальная агрессия»? (Слушаем варианты участников группы).

Ответ: Если совсем просто – это любое словесное поведение, цель которого (осознанная или нет) – сделать другому больно, унижить, подавить, заставить чувствовать себя ничтожным или испуганным. Причём «словесное» – это не обязательно произнесённое вслух. Сюда же относятся сообщения в мессенджерах, комментарии, записки, мемы с подписями, даже красноречивое молчание с демонстративным вздохом.

Главный признак: это не про информацию, а про удар. Когда вам говорят «Ты опять не сделал домашку» – это может быть констатация факта. А когда с усмешкой говорят «Ну конечно, куда уж тебе, ты же у нас гений» – это уже вербальная агрессия в форме сарказма. Смысл один: не решить проблему, а задеть, унижить.

Вопрос 2. А какие виды вербальной агрессии вообще бывают? (Слушаем варианты участников группы).

Ответ: Обзывательства (прямые оскорбления) – лишь вершина айсберга. Часто агрессия маскируется под шутку, заботу или «честность». Давайте разложим по полочкам:

- прямые оскорбления и унижительные ярлыки: «тупой», «лох», «толстый», «псих». это открытая атака.

- угрозы: «если ты ещё раз так сделаешь, я тебе устрою», «ты пожалеешь», «я тебя в чате уничтожу». угроза не обязательно физическая – часто это обещание социального уничтожения (буллинг, бойкот).

- сарказм и ядовитая ирония: «ой, какая неожиданность – ты снова опоздал, с твоей-то пунктуальностью». формально вроде не оскорбление, но подтекст пропитан ядом.

– обвинения и навешивание вины: «Это всё из-за тебя!», «Ты нам весь проект испортил». Даже если человек допустил ошибку, тотальное обвинение направлено не на поиск решения, а на того, кого можно «назначить крайним».

– унижительная оценка личности (а не поступка): разница тонкая, но огромная. сравните: «этот поступок был глупым» (оценка действия) и «ты вообще умом не блещешь» (оценка личности). второе – агрессия.

– газлайтинг – отрицание реальности собеседника: «ты всё придумываешь», «тебе показалось», «ты слишком чувствительный, это же просто шутка». цель – заставить человека сомневаться в себе.

– сплетни, клевета, высмеивание за спиной: это тоже слова, просто направленные не в лицо, а в спину. создание «репутации» через слухи – одна из самых разрушительных форм.

– кибербуллинг: всё перечисленное, умноженное на эффект публичности и анонимности в соцсетях. Скриншоты личной переписки, оскорбительные комментарии, создание порочащих групп.

Вопрос 3. Почему люди вообще нападают словами? (Слушаем варианты участников группы).

Ответ: Причины разные, и их понимание помогает не принимать агрессию на свой счёт, но это не отменяет ответственности агрессора. Чаще всего агрессия не про вас, а про самого агрессора: это может быть способ справиться с собственной болью или бессилием. Подросток, которого унижают дома, может прийти в школу и срываться на других, пытаясь хоть где-то почувствовать контроль. Также, это может быть желание поднять статус в группе. «Остроумно» унижая другого, привлечь внимание, казаться крутым. Работает, увы, безотказно в некоторых компаниях. Может это неумение выражать злость иначе. Когда нет навыка сказать «Я разозлился, потому что...», идёт в ход самое простое – ударить словом. Защита от страха и неуверенности. Лучшая защита – нападение. «Сам ударю первым, чтобы не успели ударить меня».

Вопрос 4. А как отличить вербальную агрессию от обычного конфликта, спора или критики? (Слушаем варианты участников группы).

Ответ: Конфликт сам по себе – это нормально, это столкновение интересов, которое может вести к развитию. Отличие в цели и форме. Давайте обратим внимание на таблицу.

Простой тест: если после разговора вы чувствуете, что вас услышали, вопрос сдвинулся с мёртвой точки, хотя и остались разногласия – это был спор. Если вы

чувствуете опустошение, ярость, обиду и ощущение, что вас втоптали в грязь – это была агрессия.

Таблица 3.1 – Отличая конструктивного диалога от вербальной агрессии

Конструктивный диалог	Вербальная агрессия
Цель – решить проблему, понять другого, договориться.	Цель – задеть, подавить, «выиграть» ценой унижения другого.
Фокус на ситуации и поступках: «Мне обидно, что ты не предупредил о переносе встречи».	Фокус на личности: «Ты эгоистичная свинья, которая думает только о себе».
Готовность слушать и слышать аргументы.	Перебивание, обесценивание: «Да что ты вообще можешь понимать!»
Признаётся право на чувства: «Я понимаю, ты расстроен, но...»	Чувства высмеиваются: «Ой, какие мы нежные, развели тут сопли».
Критика конкретного действия, с предложением: «В следующий раз давай по-другому».	Универсальная негативная оценка: «Ты безнадёжен, с тобой бесполезно».

Вопрос 6. А можно ли шутить так, чтобы это не было агрессией? (Слушаем варианты участников группы).

Ответ: Можно и нужно! Юмор – отличный способ снять напряжение, если соблюдено золотое правило: Шутка должна быть безопасна и смешна для того, на кого она направлена. Важно запомнить:

- Все участники смеются вместе, а не над кем-то.
- Шутка не бьёт по уязвимым местам (внешность, вес, семейная ситуация, особенности здоровья, прошлые ошибки).
- Если объект шутки просит прекратить, это делается мгновенно, без фраз «ты что, шуток не понимаешь?».
- Когда после «шутки» один краснеет, замолкает или выдавливает улыбку сквозь слёзы – это не шутка, а агрессивный акт.

Вопрос 7. Ну хорошо, допустим, я понял. А что делать, если я узнал себя в этих примерах? Получается, я – агрессор? (Без ответов участников).

Ответ: Узнать себя – это важнейший и очень смелый шаг. Это не клеймо на всю жизнь, а точка, с которой начинаются изменения.

Каждый из нас хоть раз в жизни говорил слова, о которых потом жалел. Агрессия – часто привычка, способ сбросить напряжение, выученная реакция. И как любой навык, её можно заменить на другой. В этом и состоит наша программа: мы будем учиться замечать триггеры, останавливать этот импульс и выбирать иной способ говорить о

своих чувствах и потребностях. Так что если вы узнали себя – добро пожаловать в зону роста.

Вопрос 8. Представим ситуацию, что на Вас нападают вербально? Как реагировать, чтобы не стать жертвой, но и не скатиться в ответную агрессию? (Слушаем варианты участников группы).

Ответ: Это целая наука, и мы будем отрабатывать её на практике в следующих занятиях. Пока скажу главное: цель – не «победить» агрессора его же оружием (это только разжигает войну), а защитить свои границы, сохранив лицо и внутреннее равновесие.

Универсальный приём – честно назвать происходящее и свои чувства, не переходя на личности: «Я сейчас слышу сарказм в свой адрес, и мне это неприятно. Давай вернёмся к сути вопроса». Или просто спокойно сказать: «Я не готов продолжать разговор в таком тоне» – и взять паузу. Это не слабость, это управление ситуацией.

Заключительное слово:

Запомните главное: слово – мощнейший инструмент. Им можно лечить, а можно калечить. Вербальная агрессия – это не «просто эмоции», это реальный поступок с реальными последствиями. Сегодня мы лишь начали называть вещи своими именами. На следующем занятии мы поймём, как вовремя заметить в себе волну гнева и не дать ей превратиться в разрушительные слова. А сейчас я предлагаю вам упражнение «Палитра агрессивных слов», чтобы увидеть, как много таких слов мы пропускаем мимо ушей каждый день».

Упражнение №3. «Палитра агрессивных слов» (10-13 мин.)

Цель – показать участникам как много «агрессивных» слов вокруг нас каждый день. Главное объяснить, что нецензурную лексику на занятиях мы не используем.

Инструкция: участники выписывают на листочки фразы, от которых им было больно или которые сами произносили в гнев, затем участникам предлагается по желанию поделиться с группой данными фразами\словами и рассказать свою историю, связанную с этим. В конце упражнение предлагается разорвать листочек на части, символизируя избавление от негатива слова из жизни.

Рефлексия (5 мин.). Что нового узнали сегодня? Что уносим с собой?

Занятие 2. (45 минут)

Цель занятия – развитие способности отслеживать телесные и эмоциональные сигналы нарастающего гнева, нормализация чувства злости без агрессивного поведения.

Упражнение №1. «Скульптура гнева» (15 мин.)

Цель – помочь осознать, как гнев «живёт» в теле. Повысить телесную осознанность и способность замечать напряжение.

Инструкция: «Гнев – это не только эмоция в голове, это всегда телесное переживание. Вспомните момент, когда вы очень злились: скорее всего, сжимали кулаки, напрягали челюсти, сводили брови или хотели топнуть ногой. Сегодня мы попробуем понять, как гнев выглядит в теле, и сделаем это без слов – только через позу и движение. Это безопасно и даже весело».

Всем необходимо встать и провести быструю «проверку» тела: напрячь по очереди лицо (сжать зубы, нахмуриться), плечи (поднять к ушам), руки (сжать кулаки до дрожи), ноги (упереться пятками в пол, напрячь бёдра), затем с выдохом резко сбросить напряжение. Делается 2-3 раза. «Почувствуйте, как ваше тело умеет собираться в комок, словно готовясь к атаке, и как потом расслабляется».

Сейчас мы поработаем в парах или тройках. Один человек будет «скульптором», другой – «глиной». Задача скульптора – вылепить из партнёра статую под названием «Мой гнев». Делайте это молча, мягкими прикосновениями, не причиняя боли друг другу. Важно не ломать человека, а помогать его телу занять такую позу, которая для вас олицетворяет злость/гнев: может быть, руки скрещены на груди, голова наклонена вперёд, кулаки сжаты, спина колесом. «Глина» доверяется и замирает в той позе, которую ей придали».

Через 2 минуты ведущий даёт сигнал поменяться ролями. Если участник не хочет, чтобы до него дотрагивались, он может сам стать «скульптором» из собственного тела, приняв перед зеркалом позу гнева. В конце каждая пара/тройка на несколько секунд замирает в своих скульптурах, а ведущий проходит мимо, активизируя рефлексию: «Посмотрите на эти статуи. Что общего вы видите? Какие части тела напряжены практически у всех?»

Обсуждение: Что вы чувствовали, когда вас «лепили»? А когда лепили вы? Похожа ли эта скульптура на то, как вы реально выглядите в гневе? Где в теле вы ощущаете гнев в первую очередь?

Упражнение №2. «Градусник злости» (15 мин.)

Цель – создать градиент злости: от лёгкого раздражения до ярости. Визуализировать телесные сигналы, чтобы вовремя замечать приближения «точки кипения».

Инструкция: Ведущий рисует на доске большой вертикальный термометр с делениями от 1 до 10 и комментирует: «Представьте, что злость – это температура, которая может подниматься от нуля до кипения.

1 – это полное спокойствие, как вода комнатной температуры.

3-5 – лёгкое раздражение: что-то не так, но вы ещё можете отвлечься.

6-8 – отчётливая злость: хочется язвить или хлопнуть дверью.

9-10 – ярость, аффект, когда вы уже не контролируете слова и действия.

На каждом уровне у нашего тела есть свои сигналы – это как лампочки на приборной панели. Если мы их замечаем на уровне 3-5, мы можем успеть применить наши «стоп-краны», чтобы не дойти до 9».

Раздайте листы с нарисованной вертикальной шкалой 1-10 (или попросите нарисовать самих). Инструкция: «Вспомните ситуации, когда вы злились по-разному – от лёгкого раздражения до бешенства. Нарисуйте рядом с каждой цифрой или напишите ключевые ощущения в теле, которые говорят вам, что вы находитесь именно на этом уровне. Можно рисовать человечков, писать слова, использовать цвета (например, 1–3 зелёный, 4–6 жёлтый, 7–8 оранжевый, 9–10 красный)». Подсказки (можно написать на доске): Что происходит с лицом (Сжатые губы, прищур, напряжение скул)? Что с руками (кулаки, дрожь, желание стучать по столу)? Что в груди и животе (жар, ком, тяжесть)? Как дышится (часто, поверхностно, задержка дыхания)? Какие мысли (хочется обзвать, уйти прочь)?

Обсуждение: желающие могут показать свои «градусники». Выпишите на общий плакат/доску самые частые сигналы для уровней 3-5, 6-8, 9-10. Важно подчеркнуть, что на уровне 9-10 уже почти невозможно конструктивно мыслить – мозг переходит в режим выживания. Поэтому наша задача – поймать себя на уровнях 3-5.

Упражнение №3. (15 мин.)

Цель – определить конкретные ситуации, слова и действия, которые запускают гнев, разобрать, что у каждого человека разные триггеры.

Инструкция: Ведущий: «Триггер – это спусковой крючок. У каждого из нас есть вещи, которые мгновенно выводят из себя. Кого-то бесит, когда перебивают, кого-то – когда трогают его вещи без спроса, кого-то – когда говорят снисходительным тоном. Часто мы сами не осознаём полный список своих триггеров, а просто реагируем. Сейчас мы исследуем, что конкретно вас заводит. Это поможет нам потом выбирать другую реакцию».

Далее, ведущий раздает листочки с таблице «Карта триггеров» каждому участнику. (Ситуация (где, с кем), слова/фразы, которые меня задевают, действия других, которые бесят, моя типичная мгновенная мысль, моя обычная реакция (словесная или поведенческая)).

Инструкция: «Заполните таблицу. Вспомните реальные случаи из последней недели или месяца, когда вы реально злились и срывались. Пишите честно, как есть. Мы не будем сдавать эти листы, вы потом сможете взять их с собой или утилизировать. Чем конкретнее, тем лучше: не «когда меня не уважают» (это интерпретация), а, например «когда при мне говорят обо мне в третьем лице» или «когда мама заходит без стука»».

Далее, необходимо объединиться в группы и поделиться только тем, чем хочется (можно не показывать листы целиком). Задача: найти 3–5 самых частых триггеров в группе и записать их на отдельном листе. Затем каждая группа называет свои топ-триггеры, ведущий фиксирует на доске. Обычно звучат: «когда перебивают», «когда обвиняют в том, чего я не делал», «когда берут мои вещи», «когда оскорбляют моих друзей/семью», «когда высмеивают при всех».

Обсуждение: Есть ли среди этих триггеров те, на которые вы раньше не обращали внимания, например? Как вы думаете, почему одни и те же слова одних людей раздражают, а других – нет? (Подвести к мысли, что за триггером часто стоит какая-то важная ценность или уязвимое место: например, потребность в уважении, личном пространстве, справедливости).

Рефлексия (5 мин.). Что нового узнали сегодня? Что уносим с собой?

Занятие 3. (45 минут)

Цель занятия – обучение практическим приёмам экстренной саморегуляции в момент захлестывающих эмоций.

Упражнение №1. Дыхательная техника «Квадрат». (5 мин.)

Цель – научить участников дыханию, способствующему физическому и душевному успокоению

Инструкция: «Когда мы закипаем, дыхание становится частым и поверхностным, мозг получает сигнал тревоги и включает режим атаки. Управляя дыханием, мы можем буквально обмануть мозг и сказать ему: «Всё под контролем, успокойся». Сегодня мы освоим технику «Квадрат», а затем создадим внутри себя безопасное место, куда можно мгновенно уходить мысленно, когда вокруг шторм».

Участники сидят удобно, желательно с прямой спиной, стопы на полу. Ведущий показывает счёт рукой:

Вдох носом на 4 счёта (рука плавно поднимается),

Задержка дыхания на 4 счёта (рука движется горизонтально),

Выдох ртом на 4 счёта (рука опускается вниз),

Задержка после выдоха на 4 счёта (рука снова горизонтально – квадрат завершён).

Делаем 3-4 цикла вместе. Ведущий задаёт спокойный ритм вслух: «Вдох – 2-3-4, задержка – 2-3-4, выдох – 2-3-4, задержка – 2-3-4...». Затем предлагает каждому про себя повторить цикл в комфортном темпе. Важно: если 4 секунды много, можно начать с 3 или 2, главное – равные отрезки.

Подсказка для участников: «Эту технику можно незаметно делать, например, сидя на уроке. Никто не увидит, а ваша нервная система скажет спасибо».

Упражнение №2. Визуализация «Безопасное место» (5 мин).

Цель – создать внутренний ресурсный якорь для самопомощи (Безопасное место).

Инструкция: Участников просят закрыть глаза. Ведущий спокойным голосом проводит короткую медитацию: «Вспомните или придумайте место, где вы чувствуете себя абсолютно спокойно и защищённо. Это может быть реальное место (дача, комната, берег моря) или воображаемое (лес, облако, космический корабль). Почувствуйте, что там вас никто не трогает, никто не требует ничего делать. Посмотрите вокруг: какие там цвета, предметы? Прислушайтесь: есть ли звуки? Может быть, ветер, тишина, музыка? Ощутите запах или температуру воздуха. Побудьте в этом месте минуту. Теперь представьте, что это место уменьшается до размеров маленькой картинки и помещается у вас в груди, рядом с сердцем. Это ваш личный ресурс. В любой сложный момент вы можете на секунду прикрыть глаза, представить его и сделать один цикл «Квадрата» - и вернуть себе контроль».

Обсуждение: Откройте глаза. Быстрый обмен впечатлениями (1–2 желающих называют своё место одним словом: «лес», «пляж», «чердак», объясняют почему кратко).

Упражнение №3. «Рычаги управления»: составление личного плана «5 шагов стоп» (15 мин.)

Цель – создать индивидуальный алгоритм действий, который будет автоматически запускаться при первых сигналах нарастающей агрессии, переключая человека из эмоционального режима в рациональный.

Инструкция: «Когда мы злимся, мыслей слишком много, и они толкают к привычной реакции – оскорбить, накричать, хлопнуть дверью. Чтобы в этот момент выбрать другое, нужен заранее заготовленный сценарий, который мы вытаскиваем как

памятку и просто выполняем по шагам. Это наши пять рычагов, которые переключают стрелку с «агрессия» на «пауза».

Раздайте карточки. Ведущий говорит: «Сейчас каждый создаёт свой уникальный план из 5 шагов. Они должны быть простыми, конкретными и выполнимыми прямо здесь и сейчас (не «пойти побегать» если вы на уроке). Пишите то, что сработает лично для вас. Вот варианты-подсказки, из которых можно собрать свой план – можно брать идеи целиком или придумывать свои»:

На доске или плакате список возможных шагов:

- сказать мысленно (или прошептать) «стоп» и представить красный сигнал светофора.
- задать себе вопрос: «что я сейчас чувствую? как называется эта эмоция одним словом?»
- сделать один цикл дыхания «квадрат».
- медленно сосчитать от 10 до 1 или от 20 до 0 (обратный счёт требует чуть больше контроля).
- сжать и разжать кулаки 3 раза, одновременно с медленным выдохом.
- сделать глоток воды (если есть бутылка).
- отвернуться, перевести взгляд в окно или на нейтральный объект на 5 секунд.
- сказать себе фразу-напоминание: «у меня есть выбор», «это не стоит моего спокойствия», «я сильнее этого импульса».
- спросить себя: «какое моё действие будет конструктивным сейчас?»
- дать себе команду: «Отойду на минуту и вернусь». Если возможно – физически отойти.

Участники записывают 5 шагов, именно в том порядке, в котором будут их выполнять. Первый шаг желательно самый простой, триггерный (например, мысленно сказать себе «стоп, сценарий!»), второй – осознание эмоции или дыхание, третий и четвёртый – переключение, пятый – включение разума.

Обсуждение: Каждый желающий зачитывает свой план (или один-два шага). Ведущий подчёркивает, что не существует «неправильного» плана – главное, чтобы он был освоен до автоматизма. Предлагает дома повесить карточку на видное место и мысленно проиграть её пару раз в спокойном состоянии, чтобы в нужный момент она «всплыла».

Упражнение №4. Ролевое проигрывание в парах: наложение «паузы» (15 мин.)

Цель – отработать применение стоп-техник в моделируемой, но безопасной ситуации нарастающего раздражения; преодолеть автоматизм агрессивного ответа.

Инструкция: «Мы потренируем торможение в почти настоящем конфликте. Работаем в парах. Один – спикер-провокатор, второй – мастер паузы. Провокатор не оскорбляет, не унижает – его задача просто немного надавить: повторять просьбу, высказывать недовольство спокойным, но настойчивым тоном. Задача мастера – заметить момент, когда внутри поднимается волна, и применить свой стоп-план. Мы делаем это медленно, осознанно. Если станет слишком неприятно, можно сказать стоп игра, и мы остановимся».

Ведущий вместе с одним из помощников или с добровольцем демонстрирует короткий раунд:

Провокатор: «Почему ты опять не сделал то, что обещал? Ты вечно так. Это уже надоело». Говорит ровно, но с напором.

Мастер: делает явную паузу (видно, как он осознанно берет паузу, делает вдох, смотрит в сторону, затем спокойно говорит нейтральную фразу: «Я слышу тебя. Мне нужно немного времени, чтобы ответить спокойно»). Ведущий комментирует: «Видите, он не стал оправдываться или нападать в ответ – он просто взял паузу. Это и есть применение стоп-крана».

Работа в парах: Участники расходятся по парам (если нечётное количество – тройка с наблюдателем). На первый раунд (2 минуты). Мастером становится один, провокатором другой. Провокатор получает карточку с примерной репликой, но может импровизировать в безопасном ключе. Примеры провоцирующих фраз (без перехода на личность):

- «Вечно ты опаздываешь, с тобой невозможно ни о чём договориться».
- «Ну и где твоя часть проекта? Опять я должен всё доделывать?»
- «Ты что, меня вообще не слушаешь? Я же три раза повторил».
- «Почему ты взял мою ручку без спроса? Когда ты уже научишься уважать чужие вещи?»

Мастер слушает, отслеживает внутреннюю реакцию и делает паузу, используя элементы своего «стоп-плана». Важно не что он ответит словами, а сам факт осознанной паузы, изменения тона, дыхания. Можно ответить коротко: «Я сейчас не готов обсуждать в таком тоне. Давай вернёмся через минуту» или просто спокойно сказать: «Я тебя услышал».

По сигналу ведущего (через 2–3 минуты) партнёры меняются ролями. Если пара быстро справилась, можно попросить сыграть второй раунд с другой фразой. Ведущий ходит по парам, подбадривает, подсказывает.

Обсуждение: Ведущий просит поделиться одним словом: «Каково было тормозить?» – «странно», «трудно», «непривычно», «на удивление спокойно». Это подготовит почву для общего обсуждения. Что лично вам помешало бы применить стоп-план в реальной жизни? Как эти помехи можно преодолеть? Какие шаги из плана кажутся самыми реальными для школьной перемены? А для ситуации дома?

Рефлексия (5 мин.). Каждый по кругу заканчивает фразу: «Для меня самый надёжный способ остыть – это...» (например, выйти на минуту из комнаты). Ведущий подводит итог: «Сегодня вы собрали целую аптечку первой помощи. Важно теперь попробовать её использовать в жизни, начиная с низких уровней злости».

Занятие 4. (45 минут)

Цель занятия – формирование навыка выражения негативных эмоций без обвинений и оскорблений через приемы ненасильственной коммуникации.

Упражнение №1. Теоретический блок: схема Я-высказывания. (15 мин.)

Цель – ознакомить подростков с формулой ненасильственного выражения чувств и потребностей, показать разницу между «Ты-сообщением» (агрессия) и «Я-сообщением» (ответственность за свои переживания).

Инструкция: «На прошлом занятии мы учились тормозить. Теперь, когда мы сумели взять паузу и не взорваться, встаёт вопрос: а что говорить дальше? Можно выдавить из себя деревянное «извини», а можно вернуться к обвинениям. Но есть третий путь – сказать о себе, а не о другом. Это формула Я-высказывания».

Ведущий рисует на доске цепочку: «Когда (описание ситуации/действия без оценки), я чувствую (называю чувство), потому что (причина/потребность), мне важно/я хочу (предложение или просьба)». Например, Ты-сообщение (не экологичное): «Ты меня бесишь, ты вечно опаздываешь, ты эгоист!». Я-высказывание: «Когда ты опаздываешь и не предупреждаешь, я чувствую раздражение и тревогу, потому что я не знаю, стоит ли тебя ждать, и мне кажется, что моё время не ценят. Мне важно, чтобы в следующий раз ты написал или позвонил».

Подросткам важно видеть разницу: мы не обвиняем личность, мы говорим о конкретном поведении и о своих чувствах. Чувства не могут быть «правильными» или «неправильными», и собеседнику легче услышать нас, если мы не атакуем.

Разбор компонентов (ведущий задаёт вопросы группе):

– Почему важно описать факт, а не оценку? («ты опоздал на 15 минут» вместо «ты безалаберный»).

– Какие слова для чувств можно использовать? (Злость, обида, тревога, растерянность, грусть). Важно избегать обвинительных псевдо-чувств вроде «я чувствую, что ты идиот» – это не чувство, а осуждение.

– Блок «потому что» объясняет потребность: в уважении, в безопасности, в предсказуемости. Это помогает другому понять, что его действия заделали что-то важное.

– Завершающая просьба должна быть конкретной и реалистичной.

Далее, ведущий просит одного добровольца назвать ситуацию, где его недавно обидели. Совместно с группой строится Я-высказывание: «Когда (что именно сделал человек), я почувствовал, потому что для меня важно, мне бы хотелось». Это мостик к следующему упражнению.

Упражнение №2. «Переводчик»: перевод Ты-сообщений в Я-высказывания (10 мин.)

Цель – закрепить схему через практику, научиться быстро переформулировать агрессивные импульсы в конструктивную форму.

Инструкция: Ведущий: «Сейчас я буду зачитывать фразы-провокации – так обычно звучат грубости или претензии, от которых собеседник сразу становится в защиту. Ваша задача – в своих листочках перевести их в правильную Я-форму. Можно пользоваться нарисованной схемой на доске».

– Ты вечно меня перебиваешь! Тебя вообще слушать воспитывали?

– Ты никогда не убираешь за собой! В комнате свинарник, какой же ты неряха!

– Ты вообще думаешь только о себе, тебе плевать на всех остальных!

– Опять ты не позвонил! Я себе места не находила, а тебе хоть бы что!

– Ты специально меня доводишь? Тебе нравится, когда я злюсь?

Участники пишут. Ведущий подбадривает: «Пишите, как получится, даже коряво – главное уловить суть: факт, чувство, потребность».

Обсуждение: Ведущий просит зачитывать варианты. Для каждой фразы 1-2 человека озвучивают свои переводы. Группа и ведущий комментируют: насколько перевод попал в Я-форму, не проскользнуло ли скрытого обвинения («я чувствую, что ты бесишься» – так нельзя). Более экологичный вариант: «Когда меня перебивают, я чувствую раздражение, потому что мне важно, чтобы мою мысль выслушали до конца. Пожалуйста, дай мне договорить».

Упражнение №3. Ролевая игра «Реагирую иначе» (15 мин.)

Цель – отработать навык предъявления Я-высказываний в живом диалоге, научиться спонтанно выбирать конструктивную форму выражения недовольства.

Инструкция: Ведущий: «Сейчас вы в парах разыграете мини-сценки. Один будет «инициатором» (тот, кто совершил некое действие), второй – тем, кто будет использовать Я-высказывание, чтобы выразить свои чувства. Инициатор просто играет заданную роль, не агрессивно. Цель второго – не нападать в ответ, а спокойно и ясно сказать о себе, используя формулу. Если трудно с ходу подобрать слова – можно взять паузу, вспомнить шаги стоп-плана, и потом проговорить».

Раздать карточки. Примеры ситуаций:

Ситуация 1: Твой друг (подруга) взял без спроса твой телефон, чтобы поиграть, и случайно посадил батарейку в ноль. Ты очень злишься.

Ситуация 2: Одноклассник на перемене громко включил музыку, когда ты пытался сосредоточиться и дочитать параграф. Ты раздражаешься.

Ситуация 3: Мама (или друг) перебивает тебя, когда ты рассказываешь что-то важное, и переводит разговор на свою тему. Тебе обидно.

Ситуация 4: Твой собеседник не сдержал обещание принести книгу, хотя ты специально ждал. Ты чувствуешь разочарование.

Пары играют одновременно. Ведущий даёт 4-5 минут на один раунд, затем может предложить поменяться ролями (те, кто был инициатором, становятся на место обиженного, получив другую ситуацию).

Ведущий ходит и слушает фрагменты. При необходимости подсказывает: «Начни с «когда ты», назови чувство». Если кто-то всё же срывается на «ты виноват!», мягко останавливает: «Стоп, попробуй ещё раз – только через Я-форму».

Обсуждение: Что было легче – сказать или слушать?

Рефлексия (5 мин.). Что нового узнали сегодня? Что показалось самым трудным в использовании Я-высказываний? Что уносим с собой?

Занятие 5. (45 минут)

Цель занятия – развитие умения слушать собеседника без оценки, отражать его чувства и проявлять эмпатическое принятие.

Упражнение №1. Разминка «Испорченный телефон чувств» (5-7 мин.)

Цель – разогрев, фокусировка на невербальных аспектах передачи эмоций, осознание того, как интонация меняет смысл сообщения.

Инструкция: Группа выстраивается в линию или цепочку (если позволяет пространство). Первый участник выходит к ведущему, получает карточку (например,

«печаль»)), возвращается и произносит условленную фразу: «Я вчера ходил в кино» с печальной интонацией. Второй поворачивается к третьему и, пытаясь имитировать ту же интонацию, передаёт эту фразу. Последний участник вслух называет эмоцию, которую он уловил. Затем ведущий показывает исходную карточку. Обычно эмоция искажается или превращается в другую. Играем 2 круга с разными эмоциями.

Обсуждение: Что было легче – передать или угадать? Заметили ли вы, насколько по-разному можно сказать одну и ту же фразу?

Упражнение №2. Техника «Эхо» (10-13 мин.)

Цель – освоить базовый приём активного слушания – дословное повторение и отражение чувств, дающее собеседнику ощущение, что его услышали и поняли.

Инструкция: Ведущий приглашает добровольца и просит его рассказать небольшой нейтральный (или с лёгким оттенком эмоций) случай из жизни, например: «Я сегодня утром проспал, пришлось бежать за автобусом, ещё и тетрадь забыл». Ведущий выполняет технику из двух шагов:

- шаг «Эхо»: повторяет почти дословно последнюю часть фразы: «...тетрадь забыл, и пришлось бежать».

- шаг «Отражение чувства»: предполагает эмоцию, используя мягкие фразы: «Похоже, ты расстроился из-за этого» или «Наверное, это было неприятно». Даже если ведущий не угадал, собеседник поправит – и это тоже диалог.

Затем ведущий объясняет: «Эхо – это чистое повторение, без интерпретаций. Оно даёт собеседнику подтверждение, что вы его не переиначиваете. А отражение чувства помогает ему осознать свои переживания и чувствовать себя понятым. Это снижает напряжение и предотвращает агрессию, потому что человек видит: его не обесценивают».

Группа делится на тройки. Распределяются роли: рассказчик, слушатель, наблюдатель. Рассказчик в течение 2 минут описывает любую рядовую ситуацию, которая вызвала у него эмоции (можно вспомнить утро, случай в транспорте, разговор с кем-то). Слушатель использует приём «Эхо» + отражение. Наблюдатель следит, чтобы слушатель не давал советов и не оценивал, а только отражал.

Через 2 минуты ведущий останавливает, даёт минуту наблюдателю на обратную связь: что получилось, была ли фраза отражением, а не советом? Затем меняются ролями так, чтобы каждый попробовал побыть слушателем.

Обсуждение: Что ощущал рассказчик, когда его слова отзеркаливали?

Упражнение №3. «Эмпатическое интервью» (20 мин.)

Цель – углубить навык понимания собеседника через постановку открытых вопросов и эмпатическое слушание, интегрировать «Эхо» и Я-сообщения в один диалог.

Инструкция: Ведущий объясняет: «Эмпатическое интервью – это разговор, в котором один человек очень внимательно слушает и пытается понять внутренний мир другого, не осуждая, не решая его проблемы, а просто исследуя чувства и потребности. Это прямой антипод вербальной агрессии, потому что мы смотрим на ситуацию глазами другого».

Роли в тройках: Рассказчик, Интервьюер (эмпатический слушатель), Наблюдатель. Рассказчик выбирает тему из предложенных (или свою): «Конфликт с близким человеком, который меня задел», «Ситуация, в которой я чувствовал себя непонятым», «Случай, когда мне было обидно». Важно, чтобы тема была комфортной по глубине.

Раунд длится 8 минут, затем 2 минуты на обратную связь. Интервьюер начинает с открытого вопроса, например: «Расскажи, что произошло? Что ты почувствовал в тот момент?». Далее он слушает, используя:

- уточнения («Правильно ли я понял, что ты почувствовал себя отвергнутым?»),
- отражение чувств («Похоже, тебе было очень больно»),
- паузы, не перебивает,
- ни в коем случае не говорит «а вот у меня ещё хуже было», «не обижайся, это мелочи», «ты сам виноват».

Наблюдатель заполняет чек-лист. Через 8 минут ведущий останавливает процесс, даёт 2 минуты наблюдателю на мягкую обратную связь (только по критериям, без критики личности).

Смена ролей и краткое обсуждение (4-5 мин, если позволяет время, но с учётом оставшегося времени на дискуссию; если нет, то проводим один раунд, а остальных просим понаблюдать и дать общую обратную связь).

Обсуждение: Дискуссия «Чем эмпатия отличается от жалости и согласия? Как она снижает агрессию?

Рефлексия (5 мин.). Что нового узнали сегодня? Что уносим с собой?

Занятие 6. (45 минут)

Цель занятия – осознание своего привычного стиля поведения в конфликте и долгосрочных последствий вербально-агрессивных стратегий.

Упражнение №1. Краткий опросник по Томасу и обсуждение профилей поведения (10 мин.)

Цель – помочь участникам определить доминирующий стиль поведения в конфликте и осознать, что каждая стратегия – это выбор, имеющий свои плюсы и минусы.

Инструкция: Раздаются бланки с 15 парами утверждений (например: «а) Я стараюсь найти компромиссное решение; б) Я пытаюсь уладить дело с учётом интересов другого и моих собственных»). Участникам нужно выбрать в каждой паре вариант, который лучше описывает их обычное поведение. Ведущий подчёркивает: здесь нет правильных ответов, важна честность перед собой.

Участники быстро подсчитывают баллы по пяти шкалам, которые ведущий зачитывает вслух. Затем на доске появляется краткая интерпретация:

Соперничество («тигр»): активно отстаиваю свою позицию, могу давить – эффективно, когда нужна быстрая реакция, но может разрушать отношения.

Сотрудничество («сова»): ищу решение, полностью удовлетворяющее обе стороны – требует времени и доверия.

Компромисс («лиса»): нахожу среднее, где каждая сторона немного уступает.

Избегание («черепаха»): ухожу от конфликта, замалчиваю – иногда полезно, чтобы остыть, но проблема не решается.

Приспособление («медвежонок»): жертвую своими интересами ради сохранения отношений.

Обсуждение: Ведущий просит посмотреть на свои баллы: какой стиль набрал больше всего? Это не приговор, а карта привычек.

Упражнение №2. Анализ кейса «Ссора в чате класса» (15 мин.)

Цель – развить навык анализа конфликтной коммуникации, выявить вербально-агрессивные паттерны, их скрытые смыслы и последствия, найти альтернативные варианты реагирования.

Инструкция: Каждому участнику (или одной на парту) выдаётся текст примерно такого содержания:

Общий чат 9 «А». Андрей пишет: «Кто дежурный? Опять доска грязная, вечно никто не моет». Лена: «Я дежурная, зато проект вчера только я доделывала, между прочим». Андрей: «Ну конечно, Леночка-звезда, ты у нас самая незаменимая». Вика: «Андрей, чё докапываешься, сам мой». Андрей: «Защитница нашлась. Сиди в своём углу»

Работа в малых группах. Группа делится на четвёрки. Задание: найдите в переписке все агрессивные реплики (прямые оскорбления, сарказм, обвинения, провокации).

Обсудите: что на самом деле стоит за этими словами? Какие чувства и потребности у Андрея, Лены, Вики? Как каждая агрессивная фраза повлияла на конфликт (разжигала, ранила, привлекала других)? Предложите 2–3 альтернативные фразы для любого из участников, которые перевели бы диалог в конструктивное русло.

Обсуждение: Представители групп делятся выводами. Ведущий фиксирует ключевые моменты: переход на личности, сарказм, подстрекательство, эффект «наблюдателей». Обобщает информацию «Мы видим, как быстро слова распаляют конфликт, втягивают новых людей и уводят от первоначальной проблемы (доска). Но всегда можно выбрать другую реплику, которая снизит температуру».

Упражнение №3. «Цена агрессии» (10 мин.)

Цель – визуализировать и осознать скрытые потери и мнимые выгоды агрессивного поведения в конфликте, усилить мотивацию к выбору конструктивных стратегий.

Инструкция: Ведущий: «В каждой ссоре с оскорблениями мы что-то теряем, хотя в моменте кажется, что мы защищаем себя или побеждаем. Сейчас каждый изобразит на листе две стороны медали конфликта. Разделите лист на две части.

Левая половина: Что я теряю? (Нарисуйте символами или напишите словами: доверие, уважение, спокойствие, время, друзей, репутацию, энергию...).

Правая половина: Что я приобретаю? (Рисунок/слова: временное облегчение, иллюзию власти, подтверждение своей крутости, чувство мести...).

Если трудно рисовать, используйте метафоры: сгоревший мост, дыра в репутации, пустой кошелек отношений. Если есть метафорические карты, участники могут выбрать по одной карте в открытую для каждой части и описать, как карта отражает потери и приобретения.

Обсуждение: Добровольцы показывают свои рисунки, зачитывают ключевые потери и приобретения. Ведущий задаёт вопросы: «Оглядываясь на прошлые ссоры, подтверждается ли эта карта? Что оказывается важнее – минутная победа или долгосрочные последствия?»

Рефлексия (5 мин.). Что нового узнали сегодня? Что уносим с собой?

Занятие 7. (45 минут)

Цель занятия – дифференциация пассивного, агрессивного и асертивного поведения, тренировка навыка отстаивать интересы уважительно.

Упражнение №1. Пантомима «Три стиля» (10 мин.)

Цель – на уровне тела прочувствовать разницу между пассивным, агрессивным и уверенным (ассертивным) поведением в типичной житейской ситуации.

Инструкция: Ведущий объясняет: «Сейчас мы разыграем без слов, только позой, жестами и мимикой, три способа поведения в ситуации, где сталкиваются интересы. Например, представьте очередь в столовую: кто-то пытается пролезть без очереди. Как поведёт себя человек пассивный, агрессивный и уверенный?»

Три добровольца (или все участники в тройках) получают роли: «агрессор», «жертва», «уверенный». Ведущий задаёт ситуацию вслух: «Ты стоишь в очереди, подходит некто и встаёт перед тобой со словами: «Я только спросить». Задача: молча (или с минимумом слов) отреагировать. «Агрессор» демонстрирует нападение (резкие жесты, вторжение в пространство, сжатые кулаки); «жертва» – пассивность (втягивает голову, пропускает, отводит глаза); «уверенный» – обозначает границы (открытая поза, спокойный жест «стоп», контакт глаз, твёрдое, но негромкое «нет»). Можно повторить 2-3 раза с разными исполнителями и ситуациями (в транспорте, при просьбе списать).

Обсуждение: Что вы чувствовали в каждой роли? Какое поведение оставляет чувство собственного достоинства? Какое истощает энергию?

Упражнение №2. Мозговой штурм «Права уверенного человека» (7 минут)

Цель – сформировать внутреннюю опору для асертивного поведения, осознать базовые психологические права личности, которые часто не осознаются и из-за этого нарушаются либо агрессивно «выбиваются».

Инструкция: Ведущий: «Уверенность зиждется на знании своих прав. Это не про «я могу всё, что хочу», а про фундамент уважения к себе и другим. Сейчас мы вместе соберём список прав, которые есть у каждого, просто потому что он человек».

Ведущий записывает на доске предложения участников, при необходимости дополняя и уточняя. Обязательно должны прозвучать:

- право сказать «нет» и не чувствовать вины.
- право иметь своё мнение и выражать его.
- право быть несовершенным, ошибаться.
- право просить о помощи.
- право на свои чувства (злость, грусть, обиду) и их выражение без ущерба другим.

- право менять своё решение.
- право не оправдываться.
- право на уважение к себе.

Обсуждение: Какие из этих прав подросткам труднее всего реализовать? Почему? Как вербальная агрессия часто возникает именно тогда, когда мы не решаемся прямо заявить о своём праве (например, обида копится, а потом прорывается оскорблением)?

Упражнение №3. Техника «Заигранная пластинка» (10-13 минут)

Цель – отработать навык спокойного, повторяющегося отказа без агрессии и без оправданий, научиться держать границу под давлением.

Инструкция: Ведущий объясняет: «Заигранная пластинка – это техника повторения одного и того же короткого, чёткого сообщения, пока собеседник не услышит. Например, друг настойчиво просит дать списать домашку, а вы решили не давать. Агрессивный ответ: «Отстань! Ты всегда тупишь!», Пассивный: «Ну ладно, только в последний раз...». Ассертивный: «Нет, я не дам, это моё решение» – и если давление продолжается, вы повторяете ту же фразу спокойно, как сломанная пластинка».

Ведущий с добровольцем показывает короткую сценку:

- дай телефон позвонить, срочно!
- мне неудобно, не дам.
- да ладно тебе, на минуточку, что ты жадничаешь?
- я понимаю, тебе нужно, но я не даю свой телефон.
- ну ты и друг...
- возможно, ты так думаешь, но я всё равно не дам.

Участники разбиваются на пары. Один играет «просителя» (использует настойчивость, может слегка давить, но не оскорблять), второй – отказывает, используя «заигранную пластинку». Заготовки для просителя: «Дай списать, я не успел». «Пойдём курить/прогуляем урок, все идут». «Скажи учителю, что ты видел, как я сдавал тетрадь (хотя это не так)». «Дай денег в долг, я точно верну» (когда уже должен и не отдаёт). Ведущий обходит пары и следит, чтобы отказывающийся не переходил на оправдания («я не могу, потому что...») – только чёткое «нет» и краткое повторение. Через 4 минуты партнёры меняются ролями.

Обсуждение: Какие чувства испытывал отказывающийся? Было ли желание сорваться в грубость? Что помогало удержаться в ассертивном русле? Просители: насколько легче/труднее было продолжать давить, когда ответ был «пластинкой»?

Рефлексия (5 мин.). Что нового узнали сегодня? Что уносим с собой?

Занятие 8. (45 минут)

Цель занятия – выявление и коррекция иррациональных убеждений, провоцирующих вербальную агрессию (перфекционизм, долженствование, катастрофизация).

Упражнение №1. Психологический АВС-анализ на примере. (10 мин.)

Цель – познакомить с когнитивной моделью «Активирующее событие – Мысль (убеждение) – Следствие (эмоции и поведение)», показать, что не сама ситуация, а её интерпретация вызывает агрессию.

Инструкция: едущий рисует на доске три буквы: $A \rightarrow B \rightarrow C$.

A – активирующее событие (факт).

B – мысли/убеждения (внутренний комментарий).

C – следствие (эмоции, телесная реакция, поведение).

«Часто мы думаем, что A вызывает C: «Меня толкнули в коридоре (A), и я взбесился (C)». Но на самом деле между ними проносится мысль, как молния: «Он специально, он меня не уважает, все хотят меня унижить» (B). Именно эта мысль разжигает ярость, а не сам толчок».

Разбор конкретного примера: Ведущий берёт ситуацию из жизни группы (или типичную): «Учитель при всех сделал замечание, что я плохо подготовился».

Вместе с группой заполняется АВС:

A: Слова учителя: «Твой ответ был слабым, ты явно не читал параграф».

B (типичные мысли): «Он меня унижает, перед всеми позорит, он несправедлив, я ничтожество».

C: Эмоции – ярость, обида; поведение – громко хлопнуть тетрадью, огрызнуться, думать о мести.

Затем ведущий предлагает альтернативную мысль B2: «Учитель резок, но, возможно, он хотел указать на пробел. Это не делает меня ничтожеством, это про подготовку». Обсуждаем, как изменились бы эмоции и действия (спокойнее, можно подойти после урока и уточнить).

Вывод: «События не всегда в нашей власти, но интерпретация – наша. Перехват мысли на уровне B – мощнейший рычаг предотвращения агрессии».

Упражнение №2. «Детектор мыслей-вирусов» (15 мин.)

Цель – выявить и оспорить автоматические мысли, провоцирующие гнев, научиться формулировать рациональные альтернативы.

Инструкция: Ведущий раздаёт или показывает список «мыслей-вирусов», типичных для подростков: «Он обязан относиться ко мне уважительно ВСЕГДА» (долженствование). «Если меня критикуют, значит, я полный неудачник» (чёрно-белое мышление). «Они все специально сговорились меня доводить» (персонализация). «Если один раз получилось плохо, значит, теперь всё будет ужасно» (катастрофизация). «Он сделал это нарочно, чтобы меня задеть» (чтение мыслей). «Если я не отвечу ударом на удар, я слабак» (жёсткое правило).

Работа в малых группах: Группа делится на тройки-четвёрки. Каждая получает 2-3 «вируса». Задача: превратить вирус в здоровую, рациональную мысль. Например, «Он обязан всегда быть вежлив» → «Я предпочёл бы вежливость, но не могу контролировать других. Зато я могу выбрать, как реагировать». Или «Если меня перебивают – это неуважение и катастрофа» → «Мне неприятно, когда перебивают, но это не конец света, я могу сказать об этом прямо». Группы записывают свои формулировки.

Обсуждение: Каждая команда зачитывает исходный вирус и свою здоровую альтернативу. Ведущий комментирует, уточняет, добавляет примеры. Вывешивает листы с рациональными утверждениями в общий «антивирусный щит». Подчёркивается, что переубедить мозг одномоментно нельзя, но можно ежедневно тренироваться в обнаружении вирусов.

Упражнение №3. Дневник «Мысль – эмоция – действие» (15 мин.)

Цель – перенести навыки рационального мышления на реальный личный конфликт, создать опыт переосмысления, который закрепляет новую привычку.

Инструкция: Ведущий: «Вспомните ближайший недавний случай, когда вы разозлились и, возможно, сказали что-то агрессивное. Сейчас вы заполните таблицу, но с важным дополнением – вы попробуете к той же ситуации придумать другую, рациональную мысль и представить, как бы вы себя чувствовали и действовали иначе». Участники садятся отдельно, сосредотачиваются. Ведущий подходит, помогает сформулировать, если кто-то застревает.

Схема:

- ситуация: кратко, факты (кто, что, где).
- автоматическая мысль: что пролетело в голове сразу.
- эмоция и реакция: степень гнева (по 10-балльной шкале), поведение (накричал, обозвал, вышел вон).
- альтернативная мысль: здоровая, логичная переформулировка (используя наработки из «антивирусного щита»).

– новая эмоция и поведение: представить, как изменились бы чувства и действия.

Обсуждение: Желаящие могут поделиться с соседом своей альтернативной мыслью. Ведущий: «Это не значит, что впредь вы всегда будете думать рационально. Но тренировка мозга, как мышцы, постепенно меняет автоматизмы».

Рефлексия (5 мин.). Что нового узнали сегодня? Что уносим с собой?

Занятие 9. (45 минут)

Цель занятия – интеграция полученных навыков, комплексная отработка поведения в эмоционально заряженных ситуациях.

Упражнение №1. Разминка «Сглаживание углов» (10 мин.)

Цель – активизировать коммуникативные навыки, подготовиться к сложным диалогам, тренироваться в экспромте переводить потенциально взрывоопасные реплики в мирное русло.

Инструкция: Ведущий сообщает: «Я буду говорить провоцирующую фразу. Ваша задача – ответить так, чтобы не затушить диалог, но и не разжечь ссору; ответить уверенно, с уважением к себе и к говорящему. Можно использовать любые изученные техники: Я-сообщение, заигранную пластинку, отражение чувств».

Участники сидят в кругу. Ведущий кидает мяч и произносит фразу, адресованную тому, кто поймал. Примеры фраз: «Вечно ты всё портишь! Без тебя было бы лучше». «Ты вообще в командной работе ноль, только мешаешь». «И это называется твой стиль? Вырядился, как пугало». «Я слышал, ты за моей спиной гадости говоришь. Трус!». «Ты никогда меня не слушаешь, тебе плевать на мои слова». Участник отвечает быстро, затем сам становится ведущим и кидает мяч другому с новой фразой (из заготовленного списка или придумывая). Ведущий следит, чтобы ответы сохраняли конструктивный вектор (не уходить в пассивную агрессию или молчание). При удачных ответах группа аплодирует.

Обсуждение: Ведущий отмечает, что лучше всего работало: называние чувств, просьба прояснить, перевод в конкретику («Что именно я испортил? Давай разберём»). Это мостик к следующей глубокой игре.

Упражнение №2. «Острый сюжет» (25 мин.)

Цель – интегрировать навыки в условиях, максимально приближенных к реальным, дать возможность попрактиковать конструктивную конфронтацию с получением обратной связи.

Инструкция: Ведущий выбрал 1-2 наиболее типичные и эмоционально заряженные ситуации из предложенных подростками (например, «одноклассник распускает слухи», «родители запрещают что-то очень важное, не слушая», «друг

предал, обсуждал меня за спиной»). Группа делится на «актёров» (2-4 человека) и «наблюдателей» (остальные). Актёры получают краткое описание ситуации и ролей, без прописанных реплик – они импровизируют.

Наблюдатели располагаются вокруг. Ведущий объявляет: «Играем так, как будто это происходит сейчас. Конфликтная ситуация запущена. Вы можете общаться так, как вам свойственно. Но если вы хотите применить конструктивный навык, делайте это осознанно. Я могу в любой момент сказать «стоп-рефлексия», и мы замираем, чтобы обсудить происходящее внутри сцены». Сцена разыгрывается 6-8 минут. Ведущий может останавливать действие, задавая вопросы: «Что сейчас чувствует персонаж А? Какая у него потребность? Какая мысль могла бы помочь ему сейчас не сорваться на крик?» Это даёт возможность прямо на ходу внедрить альтернативное поведение. Затем сцену продолжают, возможно, с заменой актёра или с новой тактикой. Если есть вторая ситуация, повторяют с другим составом.

Обратная связь от наблюдателей: Ведущий предлагает наблюдателям высказаться по двум пунктам, записанным на доске: Что было сделано/сказано конструктивно? (даже маленький шаг). Где ещё звучала скрытая или явная агрессия? Как бы вы её переформулировали? Затем сами актёры делятся ощущениями: что им помогало, а что тянуло в привычный агрессивный сценарий.

Обсуждение: Ведущий просит каждого (и актёров, и наблюдателей) назвать одно умение или внутреннюю опору, которую они почувствовали, как свой новый инструмент (например, «умение мысленно отстраниться и взвесить слова», «техника Я-сообщения теперь звучит в голове как вариант»). Это ключевой рефлексивный итог практики.

Рефлексия (10 мин.). Что нового узнали сегодня? Что уносим с собой? Ведущий просит всех продолжить фразу: «Сегодня в конфликте я использовал(а) наиболее осознанно ...». Акцент смещается с недостатков на реальное применение навыков. Это укрепляет самооэффективность.

Занятие 10. (45 минут)

Цель занятия – рефлексия личностной динамики, закрепление позитивных изменений, сбор обратной связи, завершение группы.

Упражнение №1. «До и После»: рисунок метафор (15 мин.)

Цель – через метафору запечатлеть произошедшие внутренние изменения, связать эмоциональный опыт с образом, создать позитивное подкрепление.

Инструкция: Разделите лист пополам. На левой стороне нарисуйте образ, метафору вашего общения и реакций до нашей группы. Это может быть всё что угодно:

вулкан, колючий кактус, запертая дверь, бушующее море. На правой стороне – образ вашего общения сейчас. Может быть, вместо вулкана появился костёр, который греет, но не обжигает; или появились мостики, цветы, распустившиеся бутоны. Звучит спокойная музыка. Ведущий поддерживает атмосферу тишины и сосредоточенности

Обсуждение: Желающие показывают свои листы, коротко объясняют метафоры. Ведущий и группа благодарят каждого, отмечая позитивные сдвиги. Это мягкий способ заметить даже небольшие изменения у себя и у других

Упражнение №2. «Чемодан в дорогу» (10 мин.)

Цель – закрепить полученные инструменты в конкретные формулировки, получить поддерживающую обратную связь от группы, усилить чувство принадлежности и взаимопомощи.

Инструкция: Ведущий: «Представьте, что вы собираете чемодан в дальнейший путь. Вам нужно положить туда инструменты, которые вы приобрели на наших занятиях. Напишите на стикере один инструмент для себя – тот, который точно пригодится. Например: дышать квадратом, когда закипаю, спрашивать себя: что я сейчас на самом деле хочу? использовать Я-сообщения с родителями».

«Теперь напишите на трёх отдельных стикерах инструмент или тёплое пожелание для трёх конкретных участников группы. Это может быть то, что вы заметили в них, или что, вам кажется, им поможет. Например: «Лена, помни о своей силе и праве говорить прямо». Подпишите, от кого». Можно сделать это анонимно, но с указанием адресата.

Обсуждение: Участники опускают свои «пожелания-инструменты» в общий красивый конверт. Затем ведущий вынимает по одному стикеру с адресатом и зачитывает вслух. Получатели молча слушают. Это создаёт тёплую, даже трогательную атмосферу, закрепляет позитивный образ каждого в группе.

Рефлексия (15 мин.)

Упражнение №1. «Самое важное открытие для меня» (5 мин.)

Инструкция: Каждый по кругу (можно передавать какой-то символ, мяч) делится одним главным открытием, которое он сделал за время программы. Ведущий следит за временем, чтобы высказались все. Это может быть открытие о себе («я могу не кричать, когда злюсь»), о других («люди не всегда хотят меня обидеть специально») или о навыке («оказывается, простой выдох помогает»). Ведущий подводит итог, обобщая, как много ресурсов раскрыто.

Упражнение №2. «Круг поддержки» (5 мин.)

Инструкция: Участники встают в тесный круг, кладут руки друг другу на плечи (если комфортно, можно просто взяться за руки). Ведущий предлагает в тишине вспомнить самый яркий момент занятий, затем все вместе делают глубокий вдох и на выдохе произносят слово, которое каждый хочет отправить группе (например, «спасибо», «сила», «свобода»). Затем все аплодируют себе и друг другу.

Итоговый комментарий ведущего: «Вы проделали огромную работу. Помните, что вербальная агрессия – это привычка, а вы теперь знаете, что у вас есть выбор. Ошибаться – это нормально. Главное, вы теперь видите путь. Удачи на этом пути».

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности

Таблица 4.1 – Результаты диагностики «Личностная агрессивность и конфликтность»,
критерии агрессивности Е.П. Ильина и П.А. Ковалева

№ п/п	Вспыльчивость	Напористость	Обидчивость	Неуступчивость	Бескомпромиссность	Мстительность	Нетерпимость к мнению других	Подозрительность
1	5	6	6	6	6	5	6	6
2	2	4	5	3	2	3	4	6
3	3	5	4	5	5	6	6	7
4	4	6	6	8	6	4	4	2
5	2	2	3	5	3	3	4	2
6	3	5	2	6	6	7	6	3
7	6	8	7	6	6	6	6	5
8	3	4	6	4	4	7	5	5
9	6	7	3	5	6	7	4	6
10	6	6	6	6	6	5	7	6
11	6	6	7	5	6	7	7	5
12	6	5	7	6	6	8	5	5
13	6	7	5	6	6	5	6	5
14	3	4	6	5	4	7	5	5
15	5	5	4	4	3	2	3	4
16	6	5	6	4	7	6	4	4
17	6	6	6	5	5	3	4	3
18	6	5	8	6	6	6	8	6
19	3	5	7	6	7	7	6	5
20	4	3	4	1	2	5	5	3
21	2	3	2	1	1	4	3	3

Продолжение таблицы 4.1

22	4	6	6	7	5	3	4	2
23	2	2	3	5	3	3	4	2
24	4	5	5	6	6	5	6	3
25	2	3	5	3	3	4	2	4
26	3	6	6	7	5	4	7	6
27	4	6	5	3	5	6	7	6
28	6	6	7	5	7	6	5	5
29	4	3	4	6	7	4	7	3
30	2	5	5	4	4	3	2	5
31	5	7	6	7	7	6	6	2
32	3	4	1	2	5	5	7	4
33	7	5	6	6	5	6	6	5
34	7	7	6	6	7	6	6	6
35	6	7	6	6	7	7	6	7
36	6	7	5	6	7	7	4	6
37	7	3	5	6	7	4	4	3
38	7	7	6	6	7	6	5	5
39	4	6	7	4	7	5	3	6
40	5	4	4	3	2	3	3	6
41	5	6	4	7	6	5	4	6
42	6	6	5	5	3	4	5	3
43	7	7	6	5	6	7	5	4
	В: 0 С: 30 Н: 13	В: 1 С: 35 Н: 7	В: 1 С: 36 Н: 6	В: 1 С: 35 Н: 7	В: 0 С: 34 Н: 9	В: 1 С: 34 Н: 8	В: 1 С: 36 Н: 6	В: 1 С: 29 Н: 13

Таблица 4.2 – Результаты диагностики «Личностная агрессивность и конфликтность», суммарные показатели агрессивности и конфликтности Е.П. Ильина и П.А. Ковалева

№ п/п	Позитивная агрессивность	Негативная агрессивность	Конфликтность
1	12	11	23
2	7	7	15
3	10	12	19
4	14	8	18
5	7	7	10
6	11	12	14
7	14	15	22
8	8	12	18

Продолжение таблицы 4.2

9	12	11	21
10	12	12	24
11	15	14	24
12	11	13	24
13	13	11	22
14	9	12	18
15	9	5	16
16	9	10	23
17	11	7	20
18	11	14	26
19	11	13	22
20	4	10	13
21	4	7	8
22	13	7	17
23	7	7	10
24	11	11	18
25	6	6	14
26	13	11	20
27	9	13	22
28	11	11	25
29	9	11	18
30	9	5	16
31	14	12	20
32	6	12	13
33	11	12	23
34	13	12	26
35	13	14	26
36	13	11	24
37	9	8	22
38	13	11	25
39	10	8	24
40	7	6	17
41	13	9	21
42	11	9	17
43	12	12	23
	Высокий: 0 Средний: 35 Низкий: 8	Высокий: 1 Средний: 32 Низкий: 10	Высокий: 0 Средний: 30 Низкий: 13

Таблица 4.3 – Результаты диагностики «Личностная агрессивность и конфликтность»
Е.П. Ильина и П.А. Ковалева. Показатели агрессивности в процентах

Уровень	Количество участников в %		
	Позитивная агрессивность	Негативная агрессивность	Конфликтность
Высокий	0 %	2 %	0 %
Средний	81 %	74,4 %	69,7 %
Низкий	19 %	23,6 %	30,3 %
Итого	100 %	100 %	100 %

Таблица 4.4 – Результаты диагностики «Исследование уровня агрессивности» А. Басс и А. Дарки

№ п/п	ИА	ИБ	ФА	КА	Р	Н	О	П	ВА	ЧВ
1	70,5	28	30	32	33	60	36	20	78	33
2	67,5	28	50	24	33	30	36	20	52	44
3	62,5	52	40	48	33	20	54	50	52	55
4	74	51,5	30	32	66	60	63	40	52	55
5	69,5	33	30	48	44	30	36	30	65	22
6	45,5	28	30	24	22	30	36	20	39	44
7	44	28,5	40	24	22	20	27	30	26	33
8	70	38	20	48	55	60	36	40	65	55
9	72,5	61,5	60	48	33	40	63	60	52	55
10	73,5	37,5	60	56	22	40	45	30	65	33
11	91,5	33	50	56	55	40	36	30	78	66
12	74	51,5	50	24	33	60	63	40	65	44
13	75	42,5	30	56	55	60	45	40	65	44
14	62	53	50	64	22	60	56	50	52	33
15	81	28,5	40	48	44	40	27	30	78	33
16	74	47	30	24	66	30	54	40	52	44
17	64	33	30	32	33	60	36	30	65	66
18	47	47	20	40	22	30	54	40	52	33
19	67,5	48	50	24	33	30	36	60	52	55
20	91	37,5	60	56	44	80	45	30	78	66
21	66	47,5	60	24	33	30	45	50	39	55
22	68,5	38	50	24	22	30	36	40	65	44
23	44,5	24	30	24	33	40	18	30	26	44
24	86	42,5	50	48	44	60	45	40	78	22
25	74,5	47,5	40	24	44	40	45	50	65	33
26	54,5	23,5	50	56	33	80	27	20	26	22
27	68,5	38	30	40	55	20	36	40	52	55
28	56	14	40	24	33	20	18	10	39	66
29	80	37,5	40	24	55	30	45	30	65	33
30	58,5	52	30	32	22	40	54	50	65	44

Продолжение таблицы 4.4

31	56	28	40	56	33	60	36	20	65	22
32	82	33,5	70	24	55	20	27	40	39	66
33	78,5	42,5	70	48	22	30	45	40	65	33
34	57,5	33	30	24	33	30	36	30	52	22
35	77	33	60	56	55	60	36	30	39	44
36	78,5	52	50	24	55	60	54	50	52	44
37	73,5	32,5	40	32	55	40	45	20	52	44
38	68,5	52	30	40	55	40	54	50	52	22
39	63,5	38	40	32	22	20	36	40	65	22
40	67	18,5	40	48	55	80	27	10	39	22
41	80,5	43	30	32	66	30	36	50	65	55
42	66	38	60	32	33	40	36	40	39	33
43	63,5	28,5	40	32	22	20	27	30	65	22
	ОВ: 3 В: 15 ПУ: 20 С: 4 Н: 0	ОВ: 0 В: 1 ПУ: 24 С: 17 Н: 1	ОВ: 0 В: 0 ПУ: 8 С: 20 Н: 15	ОВ: 0 В: 5 ПУ: 17 С: 21 Н: 0	ОВ: 0 В: 7 ПУ: 16 С: 20 Н: 0	ОВ: 0 В: 3 ПУ: 11 С: 10 Н: 19	ОВ: 1 В: 8 ПУ: 14 С: 18 Н: 2	ОВ: 0 В: 6 ПУ: 17 С: 18 Н: 2	ОВ: 0 В: 5 ПУ: 15 С: 20 Н: 3	ОВ: 0 В: 0 ПУ: 13 С: 21 Н: 9

Таблица 4.5 – Результаты диагностики «Исследование уровня агрессивности» А. Басс и А. Дарки. Показатели в процентах

Уровень	Количество участников в %	
	Индекс агрессии	Индекс враждебности
Очень высокий	7 %	0 %
Высокий	35 %	2 %
Повышенный уровень	49 %	56 %
Средний	9 %	40 %
Низкий	0 %	2 %
Итого	100 %	100 %

Таблица 4.6 – Результаты диагностики «Исследование уровня агрессивности» А. Басс и А. Дарки. Показатели в процентах

Уровень	Количество участников в %							
	ФА	КА	Р	Н	О	П	ВА	ЧВ
Очень высокий	0 %	0 %	0 %	0 %	2 %	0 %	0 %	0 %
Высокий	0 %	12 %	16 %	7 %	19 %	14 %	12 %	0 %
Повышенный уровень	19 %	40 %	37 %	26 %	33 %	40 %	33 %	30 %
Средний	47 %	49 %	47 %	23 %	42 %	42 %	49 %	49 %
Низкий	35 %	0 %	0 %	44 %	5 %	5 %	7 %	21 %
Итого	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Таблица 4.7 – Результаты диагностики «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева

№ п/п	Прямая вербальная агрессия	Косвенная вербальная агрессия	Косвенная физическая агрессия	Прямая физическая агрессия	Уровень несдержанности	
1	3	5	5	3	11	выдержка
2	3	2	5	5	13	выдержка
3	3	5	5	5	13	выдержка
4	4	7	4	4	12	выдержка
5	4	2	6	5	15	выдержка
6	6	4	4	6	16	выдержка
7	4	5	6	2	12	выдержка
8	3	2	3	5	11	выдержка
9	7	2	6	5	18	выдержка
10	3	5	5	6	14	выдержка
11	6	7	4	5	15	выдержка
12	7	7	6	6	19	выдержка
13	5	5	5	5	15	выдержка
14	6	5	3	3	12	выдержка
15	4	4	2	5	11	выдержка
16	5	5	6	3	14	выдержка
17	4	2	4	3	11	выдержка
18	6	6	3	3	12	выдержка
19	7	4	7	5	19	выдержка
20	7	2	4	2	13	выдержка
21	3	6	3	6	12	выдержка
22	6	6	3	3	12	выдержка
23	5	7	4	4	13	выдержка
24	5	3	3	2	10	выдержка
25	7	6	5	3	15	выдержка
26	3	5	4	4	11	выдержка
27	5	2	5	4	14	выдержка
28	6	4	7	3	16	выдержка
29	3	6	4	5	12	выдержка
30	7	3	3	5	15	выдержка
31	3	6	4	2	9	выдержка
32	5	3	4	4	13	выдержка
33	7	6	4	2	13	выдержка
34	4	4	6	4	14	выдержка
35	5	3	3	5	13	выдержка
36	6	5	4	2	12	выдержка
37	4	3	4	3	11	выдержка
38	4	5	3	4	11	выдержка

Продолжение таблицы 4.7

39	6	6	3	5	14	выдержка
40	4	3	5	2	11	выдержка
41	5	7	4	6	15	выдержка
42	6	5	4	3	13	выдержка
43	7	4	5	2	14	выдержка

Таблица 4.8 – Результаты диагностики «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева. Показатели в процентах

Уровень	Количество участников в %			
	Прямая вербальная агрессия	Косвенная вербальная агрессия	Косвенная физическая агрессия	Прямая физическая агрессия
Высокий	19 %	12 %	5 %	0 %
Средний	60 %	58 %	70 %	58 %
Низкий	21 %	30 %	26 %	42 %
Итого	100 %	100 %	100 %	100 %

Математическая обработка результатов исследования коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности

Таблица 4.9 – Результаты расчёта Т-критерия Вилкоксона позитивной агрессивности по методике «Личностная агрессивность и конфликтность», критерии агрессивности Е.П. Ильина и П.А. Ковалева после опытно-экспериментального исследования

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до} - t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
15	12	3	3	12
7	7	0	-	-
10	10	0	-	-
13	14	-1	1	1,5
7	7	0	-	-
13	11	2	2	7
13	14	-1	1	1,5
8	8	0	-	-
12	12	0	-	-
14	12	2	2	7
13	15	-2	2	7
17	11	6	6	15
13	13	0	-	-
11	9	2	2	7
9	9	0	-	-
9	9	0	-	-
11	11	0	-	-

Продолжение таблицы 4.9

15	11	4	4	13,5
13	11	2	2	7
4	4	0	-	-
4	4	0	-	-
13	13	0	-	-
7	7	0	-	-
13	11	2	2	7
6	6	0	-	-
13	13	0	-	-
9	9	0	-	-
15	11	4	4	13,5
9	9	0	-	-
9	9	0	-	-
14	14	0	-	-
6	6	0	-	-
11	11	0	-	-
15	13	2	2	7
15	13	2	2	7
13	13	0	-	-
9	9	0	-	-
15	13	2	2	7
10	10	0	-	-
7	7	0	-	-
13	13	0	-	-
11	11	0	-	-
12	12	0	-	-

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=120$

Нулевые сдвиги равны – 28, значит $n=15$.

Проверка правильности составления матрицы по формуле (1).

$$\sum x_{ij} = \frac{n*(1+n)}{2} = \frac{15*(1+15)}{2} = 120 \quad (1)$$

$\Sigma (R)_{\text{эмп}} = \Sigma (R)_{\text{г}}$ – сумма рангов эмпирическая равна сумме рангов расчетная, значит ранжирование проведено, верно.

Сформулируем гипотезы.

H_0 – Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей «позитивной агрессивности» превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей «позитивной агрессивности» у подростков с высоким уровнем конфликтности.

H_1 – Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей «позитивной агрессивности» не превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения

показателей «позитивной агрессивности» у подростков с высоким уровнем конфликтности.

Теперь отметим те сдвиги, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти сдвиги и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T_{\text{эмп}} = 1,5 + 1,5 + 7 = 10$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=15$:

$$T_{\text{кр}} = 19 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр}} = 30 \quad (p \leq 0.05)$$

В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$, принимается гипотеза H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей «позитивной агрессивности» не превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей «позитивной агрессивности» у подростков с высоким уровнем конфликтности.

Таблица 4.10 – Результаты расчёта Т-критерия Вилкоксона негативной агрессивности по методике «Личностная агрессивность и конфликтность», критерии агрессивности Е.П. Ильина и П.А. Ковалева после опытно-экспериментального исследования

До измерения, $t_{\text{до}}$	После измерения, $t_{\text{после}}$	Разность ($t_{\text{до}} - t_{\text{после}}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
15	11	4	7	14
7	7	0	-	-
13	12	1	1	2
8	8	0	-	-
7	7	0	-	-
15	12	3	3	7,5
15	15	0	-	-
12	12	0	-	-
11	11	0	-	-
14	12	2	2	5
14	14	0	-	-
12	13	-1	1	2
15	11	4	4	10,5
12	12	0	-	-
5	5	0	-	-
10	10	0	-	-
7	7	0	-	-
17	14	3	3	7,5
15	13	2	2	5

Продолжение таблицы 4.10

10	10	0	-	-
7	7	0	-	-
7	7	0	-	-
7	7	0	-	-
15	11	4	4	10,5
6	6	0	-	-
11	11	0	-	-
13	13	0	-	-
17	11	6	6	13
11	11	0	-	-
5	5	0	-	-
16	12	4	4	10,5
12	12	0	-	-
16	12	4	4	10,5
12	12	0	-	-
15	14	1	1	2
11	11	0	-	-
8	8	0	-	-
11	11	0	-	-
8	8	0	-	-
6	6	0	-	-
9	9	0	-	-
9	9	0	-	-
14	12	2	2	5

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=105$

Нулевые сдвиги равны – 29, значит $n=14$.

Проверка правильности составления матрицы по формуле (2).

$$\sum x_{ij} = \frac{n*(1+n)}{2} = \frac{14*(1+14)}{2} = 105 \quad (2)$$

$\Sigma (R)_{\text{эмп}} = \Sigma (R)_{\text{г}}$ – сумма рангов эмпирическая равна сумме рангов расчетная, значит ранжирование проведено, верно.

Сформулируем гипотезы.

H_0 – Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей «негативной агрессивности» не превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей негативной агрессивности у подростков с высоким уровнем конфликтности.

H_1 – Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей «негативной агрессивности» превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей негативной агрессивности у подростков с высоким уровнем конфликтности.

Теперь отметим те сдвиги, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти сдвиги и соответствующие им ранги выделены цветом.

Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T_{\text{эмп}} = 2$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=14$:

$$T_{\text{кр}}=15 (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр}}=25 (p \leq 0.05)$$

В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$, принимается гипотеза H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей «негативной агрессивности» превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей негативной агрессивности у подростков с высоким уровнем конфликтности.

Таблица 4.11 – Результаты расчёта Т-критерия Вилкоксона конфликтности по методике «Личностная агрессивность и конфликтность», критерии агрессивности Е.П. Ильина и П.А. Ковалева после опытно-экспериментального исследования

До измерения, $t_{\text{до}}$	После измерения, $t_{\text{после}}$	Разность ($t_{\text{до}} - t_{\text{после}}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
27	23	4	4	10,5
15	15	0	-	-
19	19	0	-	-
18	18	0	-	-
10	10	0	-	-
14	14	0	-	-
28	22	6	6	14,5
18	18	0	-	-
22	21	1	1	1,5
28	24	4	4	10,5
24	24	0	-	-
28	24	4	4	10,5
28	22	6	6	14,5
18	18	0	-	-
16	16	0	-	-
23	23	0	-	-
20	20	0	-	-
27	26	1	1	1,5
22	22	0	-	-
13	13	0	-	-
8	8	0	-	-
17	17	0	-	-
10	10	0	-	-
18	18	0	-	-

Продолжение таблицы 4.11

14	14	0	-	-
22	20	2	2	5
22	22	0	-	-
27	25	2	2	5
18	18	0	-	-
16	16	0	-	-
22	20	2	2	5
13	13	0	-	-
23	23	0	-	-
30	26	4	4	10,5
28	26	2	2	5
28	24	4	4	10,5
22	22	0	-	-
27	25	2	2	5
24	24	0	-	-
17	17	0	-	-
21	21	0	-	-
17	17	0	-	-
27	23	4	4	10,5

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=120$

Нулевые сдвиги равны – 28, значит $n=15$.

Проверка правильности составления матрицы по формуле (3).

$$\sum x_{ij} = \frac{n*(1+n)}{2} = \frac{15*(1+15)}{2} = 120 \quad (3)$$

$\Sigma (R)_{\text{эмп}} = \Sigma (R)_{\text{г}}$ – сумма рангов эмпирическая равна сумме рангов расчетная, значит ранжирование проведено, верно.

Сформулируем гипотезы.

H_0 – Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей конфликтности не превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей «конфликтности» у подростков с высоким уровнем конфликтности.

H_1 – Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей конфликтности превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей «конфликтности» у подростков с высоким уровнем конфликтности.

Теперь отметим те сдвиги, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице таких сдвигов нет. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T_{\text{эмп}} = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=15$:

$$T_{кр}=19 (p\leq 0.01)$$

$$T_{кр}=30 (p\leq 0.05)$$

В данном случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$, принимается гипотеза H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей конфликтности не превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей конфликтности у подростков с высоким уровнем конфликтности.

Таблица 4.12 – Результаты диагностики расчёта Т-критерия Вилкоксона вербальной агрессии по методике «Исследование уровня агрессивности» А. Басс и А. Дарки после опытно-экспериментального исследования

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до} - t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
78	78	0	-	-
52	52	0	-	-
65	52	13	13	4,5
52	52	0	-	-
65	65	0	-	-
52	39	13	13	4,5
26	26	0	-	-
91	65	26	26	10
52	52	0	-	-
65	65	0	-	-
78	78	0	-	-
91	65	26	26	10
65	65	0	-	-
52	52	0	-	-
78	78	0	-	-
65	52	13	13	4,5
91	65	26	26	10
52	52	0	-	-
52	52	0	-	-
91	78	13	13	4,5
39	39	0	-	-
65	65	0	-	-
26	26	0	-	-
78	78	0	-	-
65	65	0	-	-
26	26	0	-	-
65	52	13	13	4,5
39	39	0	-	-
65	65	0	-	-
65	65	0	-	-

Продолжение таблицы 4.12

78	65	13	13	4,5
39	39	0	-	-
65	65	0	-	-
52	52	0	-	-
39	39	0	-	-
65	52	13	13	4,5
52	52	0	-	-
65	52	13	13	4,5
65	65	0	-	-
39	39	0	-	-
65	65	0	-	-
39	39	0	-	-
65	65	0	-	-

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=66$

Нулевые сдвиги равны – 32, значит $n=11$.

Проверка правильности составления матрицы по формуле (4).

$$\sum x_{ij} = \frac{n*(1+n)}{2} = \frac{11*(1+11)}{2} = 166 \quad (4)$$

$\Sigma (R)_{\text{эмп}} = \Sigma (R)_{\text{г}}$ – сумма рангов эмпирическая равна сумме рангов расчетная, значит ранжирование проведено, верно.

Сформулируем гипотезы.

H_0 – Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня показателей вербальной агрессии не превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей «вербальной агрессии» у подростков с высоким уровнем конфликтности.

H_1 – Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня показателей вербальной агрессии превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей «вербальной агрессии» у подростков с высоким уровнем конфликтности.

Теперь отметим те сдвиги, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице таких сдвигов нет. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T_{\text{эмп}} = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=11$:

$$T_{\text{кр}}=7 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр}}=13 \quad (p \leq 0.05)$$

В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$, принимается гипотеза H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении

снижения уровня показателей вербальной агрессии превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей «вербальной агрессии» у подростков с высоким уровнем конфликтности.

Таблица 4.13 – Результаты диагностики расчёта Т-критерия Вилкоксона индекса агрессивности по методике «Исследование уровня агрессивности» А. Басс и А. Дарки после опытно-экспериментального исследования

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до} - t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
70,5	70,5	0	-	-
72,5	67,5	5	5	3,5
69	62,5	6,5	6,5	17
79	74	5	5	3,5
80	69,5	10,5	10,5	19,5
57,5	45,5	12	12	23,5
44	44	0	-	-
93	70	23	23	29
77,5	72,5	5	5	3,5
79	73,5	5,5	5,5	11
97	91,5	5,5	5,5	11
92	74	18	18	27
80,5	75	5,5	5,5	11
67,5	62	5,5	5,5	11
81	81	0	-	-
85,5	74	11,5	11,5	21,5
77	64	13	13	25
47	47	0	-	-
73	67,5	5,5	5,5	11
97,5	91	6,5	6,5	17
76,5	66	10,5	10,5	19,5
74	68,5	5,5	5,5	11
44,5	44,5	0	-	-
86	86	0	-	-
74,5	74,5	0	-	-
60	54,5	5,5	5,5	11
75	68,5	6,5	6,5	17
56	56	0	-	-
85,5	80	5,5	5,5	11
64	58,5	5,5	5,5	11
75,5	56	19,5	19,5	28
82	82	0	-	-
78,5	78,5	0	-	-
57,5	57,5	0	-	-
77	77	0	-	-

Продолжение таблицы 4.13

90	78,5	11,5	11,5	21,5
78,5	73,5	5	5	3,5
80,5	68,5	12	12	23,5
68,5	63,5	5	5	3,5
67	67	0	-	-
80,5	80,5	0	-	-
71	66	5	5	3,5
80	63,5	16,5	16,5	26

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=435$

Нулевые сдвиги равны – 14, значит $n=29$.

Проверка правильности составления матрицы по формуле (5).

$$\sum x_{ij} = \frac{n*(1+n)}{2} = \frac{29*(1+2)}{2} = 435 \quad (5)$$

$\Sigma (R)_{\text{эмп}} = \Sigma (R)_r$ – сумма рангов эмпирическая равна сумме рангов расчетная, значит ранжирование проведено, верно.

Сформулируем гипотезы.

H_0 – Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей «индекса агрессивности» не превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей индекса агрессивности у подростков с высоким уровнем конфликтности.

H_1 – Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей «индекса агрессивности» превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей «индекса агрессивности» у подростков с высоким уровнем конфликтности.

Теперь отметим те сдвиги, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице таких сдвигов нет. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T_{\text{эмп}} = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=29$:

$$T_{\text{кр}}=110 (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр}}=140 (p \leq 0.05)$$

В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$, принимается гипотеза H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей «индекса агрессивности» превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей «индекса агрессивности» у подростков с высоким уровнем конфликтности.

Таблица 4.14 – Результаты диагностики расчёта Т-критерия Вилкоксона индекса враждебности по методике «Исследование уровня агрессивности» А. Басс и А. Дарки после опытно-экспериментального исследования

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до} - t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
28	28	0	-	-
33	28	5	5	9,5
56,5	52	4,5	4,5	4,5
51,5	51,5	0	-	-
33	33	0	-	-
37,5	28	9,5	9,5	13,5
28,5	28,5	0	-	-
51,5	38	13,5	13,5	18
61,5	61,5	0	-	-
37,5	37,5	0	-	-
37,5	33	4,5	4,5	4,5
61,5	51,5	10	10	16,5
47	42,5	4,5	4,5	4,5
61	53	8	8	11
33	28,5	4,5	4,5	4,5
47	47	0	-	-
33	33	0	-	-
47	47	0	-	-
48	48	0	-	-
42	37,5	4,5	4,5	4,5
47,5	47,5	0	-	-
38	38	0	-	-
24	24	0	-	-
52,5	42,5	10	10	16,5
47,5	47,5	0	-	-
28	23,5	4,5	4,5	4,5
38	38	0	-	-
14	14	0	-	-
37,5	37,5	0	-	-
56,5	52	4,5	4,5	4,5
28	28	0	-	-
43	33,5	9,5	9,5	13,5
52	42,5	9,5	9,5	13,5
33	33	0	-	-
33	33	0	-	-
61,5	52	9,5	9,5	13,5
46,5	32,5	14	14	19
52	52	0	-	-
38	38	0	-	-
18,5	18,5	0	-	-

Продолжение таблицы 4.14

48	43	5	5	9,5
42,5	38	4,5	4,5	4,5
28,5	28,5	0	-	-

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=190$

Нулевые сдвиги равны – 24, значит $n=19$.

Проверка правильности составления матрицы по формуле (6).

$$\sum x_{ij} = \frac{n*(1+n)}{2} = \frac{19*(1+19)}{2} = 190 \quad (6)$$

$\Sigma (R)_{\text{эмп}} = \Sigma (R)_r$ – сумма рангов эмпирическая равна сумме рангов расчетная, значит ранжирование проведено, верно.

Сформулируем гипотезы.

H_0 – Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей «индекса враждебности» не превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей индекса враждебности у подростков с высоким уровнем конфликтности.

H_1 – Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей «индекса враждебности» не превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей индекса враждебности у подростков с высоким уровнем конфликтности.

Теперь отметим те сдвиги, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице таких сдвигов нет. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T_{\text{эмп}} = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=19$:

$$T_{\text{кр}}=37 (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр}}=53 (p \leq 0.05)$$

В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$, принимается гипотеза H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей «индекса враждебности» не превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей индекса враждебности у подростков с высоким уровнем конфликтности.

Таблица 4.15 – Результаты диагностики расчёта Т-критерия Вилкоксона уровня несдержанности по методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева после опытно-экспериментального исследования

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до} - t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
11	11	0	-	-
10	13	-3	3	27
14	13	1	1	6,5
15	12	3	3	27
11	15	-4	4	33,5
16	16	0	-	-
12	12	0	-	-
10	11	-1	1	6,5
16	18	-2	2	16,5
14	14	0	-	-
20	15	5	5	36
21	19	2	2	16,5
17	15	2	2	16,5
14	12	2	2	16,5
13	11	2	2	16,5
13	14	-1	1	6,5
10	11	-1	1	6,5
15	12	3	3	27
16	19	-3	3	27
12	13	-1	1	6,5
16	12	4	4	33,5
16	12	4	4	33,5
16	13	3	3	27
10	10	0	-	-
17	15	2	2	16,5
12	11	1	1	6,5
14	14	0	-	-
13	16	-3	3	27
14	12	2	2	16,5
15	15	0	-	-
12	9	3	3	27
12	13	-1	1	6,5
15	13	2	2	16,5
12	14	-2	2	16,5
14	13	1	1	6,5
13	12	1	1	6,5
10	11	-1	1	6,5
13	11	2	2	16,5
18	14	4	4	33,5
9	11	-2	2	16,5

Продолжение таблицы 4.15

18	15	3	3	27
16	13	3	3	27
13	14	-1	1	6,5

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=666$

Нулевые сдвиги равны – 7, значит $n=36$.

Проверка правильности составления матрицы по формуле (7).

$$\sum x_{ij} = \frac{n*(1+n)}{2} = \frac{36*(1+36)}{2} = 666 \quad (7)$$

$\Sigma (R)_{\text{эмп}} = \Sigma (R)_r$ – сумма рангов эмпирическая равна сумме рангов расчётная, значит ранжирование проведено, верно.

Сформулируем гипотезы.

H_0 – Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей «уровня несдержанности» не превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей уровня несдержанности у подростков с высоким уровнем конфликтности.

H_1 – Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей «уровня несдержанности» превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей уровня несдержанности у подростков с высоким уровнем конфликтности.

Теперь отметим те сдвиги, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T_{\text{эмп}} = 27+33,5+6,5+16,5+6,5+6,5+27+6,5+27+6,5+16,5+6,5+16,5+6,5 = 209,5$$

$$T_{\text{кр}}=185 (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр}}=227 (p \leq 0.05)$$

В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону неопределённости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,05)$, принимается гипотеза H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей «уровня несдержанности» превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей уровня несдержанности у подростков с высоким уровнем конфликтности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов психолого-педагогической программы коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности

Таблица 5.1 – Технологическая карта внедрения результатов психолого-педагогической программы коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственный
Первый этап: Целеполагание внедрения программы психолого-педагогической коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности.						
1.1. Изучить документы по предмету внедрения	Изучение нормативно-правовой базы образовательной организации	Изучение литературы, анализ, синтез, обобщение, наблюдение и обсуждение	Самостоятельная работа, беседы с педагогическим составом образовательной организации	1	Сентябрь	Руководитель подразделения, педагог-психолог
1.2 Сформулировать цели внедрения программы	Озвучивание актуальности и формулировки цели внедрения программы	Обсуждение за круглым столом, анализ материалов по теме внедрения программы	Педагогический совет	1	Сентябрь	Руководитель подразделения, педагог-психолог
1.3 Разработать этапы внедрения программы	Изучение каждого этапа внедрения: цели, задачи, условия, принципы, критерии и показатели эффективности	Беседа, наблюдение, анализ готовности и условий для реализации программы	Совещание, работа с методистами, самостоятельная работа	1	Октябрь	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, педагог-психолог
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы	Анализ уровня подготовленности педагогического коллектива образовательной организации по теме внедрения программы	Составление плана внедрения программы, целеполагание, обсуждение	Совещание с администрацией и педагогическим советом, самостоятельная работа	1	Октябрь	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, педагог-психолог
Второй этап: Формирование положительной психологической установки на внедрение программы психолого-педагогической коррекции вербальной агрессии у подростков с высоким уровнем конфликтности.						

Продолжение таблицы 5.1

2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации образовательной организации	Формирование готовности внедрить программу в детскую школу искусств, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения программы, формирование готовности внедрения программы и психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Индивидуальные беседы с подобранными субъектами внедрения программы. Индивидуальные и групповые консультации с педагогическим коллективом	1	Октябрь	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, педагог-психолог
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у всего педагогического коллектива и администрации образовательной организации	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в детской школе искусств и их значимости и актуальности внедрения программы	Беседы, обсуждение, семинары, выпуск стенгазеты (тема: проблемы, связанные с низкой саморегуляцией эмоциональных состояний)	Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в детской школе искусств, творческая деятельность	2	Октябрь	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог
2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у заинтересованных субъектов вне	Пропаганда передового опыта по внедрению программы и её значимости для системы образования	Методически выставки, семинары, консультации, научно-исследовательская работа, конференции и конгрессы	Участие в конгрессах, конференциях, семинарах по теме внедрения, статьи, выставки		Октябрь	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог
2.4. Сформировать веру в свои силы по внедрению программы у группы подростков	Анализ своего состояния по теме внедрения, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения, исследование психологического паспорта субъектов внедрения	Постановка проблемы, обсуждение, тренинг развития, консультации с научным руководителем диссертационного исследования	Беседы, консультации, самоанализ	1	Октябрь-ноябрь	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог

Продолжение таблицы 5.1

Третий этап: Изучение предмета внедрения программы формирования межэтнических отношений студентов колледжа методами психологического консультирования.						
3.1 Изучить материал и документацию о предмете внедрения	Изучение материала и документов о предмете внедрения программы	Изучение и определение понятий, обобщение	Круглый стол, семинары, источники информации	1	Декабрь	Педагог-психолог
3.2 Изучить сущность предмета внедрения программы	Изучение предмета внедрения программы, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Обобщение, определение понятий, фронтальный опрос, самообразование	Тренинги и семинары	1	Январь	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, педагог-психолог
3.3 Изучить методику внедрения темы программы	Освоение системного подхода в работе над темой	Обобщение, фронтальные опросы и самообразование	Тренинги и семинары	2	Январь-февраль	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, педагог-психолог
Четвёртый этап: Опережающее освоение предмета внедрения программы формирования межэтнических отношений студентов колледжа методами психологического консультирования.						
4.1 Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы программы	Определение состава инициативной группы, обеспечение организационной работы и изучение психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ	Консультации, собеседование, дискуссии, тематические мероприятия	2	Март-апрель	Заместитель директора по учебно-методической работе, заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог, педагоги
4.2 Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущих этапах	Изучение теории предмета и методик внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение	Беседы, консультации, работа психологической службы	1	Апрель	Педагог-психолог
4.3 Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной программы	Экспертная оценка, дискуссии, анализ документации	Семинары, собрания	1	Май	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, педагог-психолог

Продолжение таблицы 5.1

4.4 Проверить методику внедрения программы	Работа инициативной группы по новой методике	Экспертная работа: наблюдение, контроль, изучение, корректировка методики	Посещение занятий, мероприятий	3	Февраль-март	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, педагог-психолог
Пятый этап: Фронтальное освоение предмета внедрения формирования межэтнических отношений студентов колледжа методами психологического консультирования						
5.1 Мобилизовать педагогический коллектив на внедрение программы	Анализ работы инициативной группы по внедрению программы	Демонстрация результатов работы, отчётная деятельность	Тренинги, педагогический совет	1	Январь	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог, педагоги
5.2 Развивать знания и умения, которые были получены на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Обмен опытом, самообразование, упражнения, беседа	Консультирование, тренинги, совещание	3	Январь-март	Руководитель подразделения, педагог-психолог
5.3 Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы	Беседа, наблюдение, анализ документов и проверка	Круглый стол, совещание	1	Март	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог

Продолжение таблицы 5.1

5.4 Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения	Фронтальное освоение программы формирования межэтнических отношений студентов колледжа методами психологического консультирования	Обмен опытом, анализ, самоанализ, поправки, рефлексия	Консультации, занятия, собрания	3	Март-май	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, педагог-психолог
Шестой этап: Совершенствование работы над темой: «Формирование межэтнических отношений студентов колледжа методами психологического консультирования»						
6.1 Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущих этапах	Совершенствование знаний по системному подходу	Обмен опытом, корректировка методики, беседа, лекции	Конференция, семинары, консультации	2	Сентябрь-октябрь	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, педагог-психолог
6.2 Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы	Анализ зависимости конечного результата от создания условий для внедрения программы	Анализ, наблюдение, отчётная деятельность, доклад, беседа	Собрания, обсуждения	2	Сентябрь-октябрь	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог
6.3 Совершенствовать методику освоения внедрения программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы	Самоанализ, анализ, контроль, методическая работа, беседа	Посещение занятий, собраний	3	Октябрь-декабрь	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, педагог-психолог
Седьмой этап: Распространение передового опыта освоения внедрения программы формирования межэтнических отношений студентов колледжа методами психологического консультирования						
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения	Изучение и обобщение опыта работы	Наблюдение, изучение документов, посещение уроков	Работа психологической службы, стенды, буклеты, внеурочные формы работы	Не менее 5	Сентябрь - декабрь	Психолог, администрация

Продолжение таблицы 5.1

7.2 Осуществить наставничество в других образовательных учреждениях, приступивших к внедрению программы	Обучение психологов и педагогов других образовательных организаций по внедрению программы	Беседа, обмен опытом, наставничество, инструктаж	Семинары, тренинги, презентационные встречи, консультации	2	Февраль-апрель	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, педагог-психолог, педагоги
7.3 Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы	Пропаганда внедрения программы в образовательных организациях города	Беседа, выступления	Выступления на конференциях, семинарах, практикумах, написание научных статей по теме	1	Май	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, педагог-психолог, педагоги
7.4 Сохранить и углубить традиции работы над темой сложившихся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы образовательной организации над темой, научная работа по теме внедрения программы	Научная деятельность, дискуссия, беседа, наблюдение, рефлексия, анализ	Семинары, написание статей по теме программы, посещение различных мероприятий по теме	2	Октябрь-февраль	Руководитель подразделения, заместитель директора по учебно-методической работе, педагог-психолог, педагоги

