

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования**

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

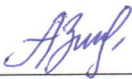
**Факультет педагогики, психологии
и социальных наук**

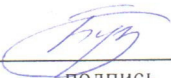
**Кафедра «Прикладная
психология»**

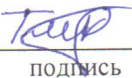
**Направление подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
Профиль «Психология образования»**

**Бакалаврская работа
на тему:**

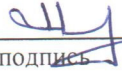
**«Диагностика и коррекция разных видов агрессивного поведения у
подростков»**

Студент  Захарова Александра Александровна
подпись

Руководитель  Бузыкина Ю.С.
подпись

Нормоконтролер  Карманова Т.М.
подпись

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 20.06.2020 № 14)

Заведующий кафедрой  Медведева И.А.
подпись

Работа защищена с отметкой отлично (протокол заседания ГЭК от 02.07.20 № 5)

Секретарь ГЭК  Карманова Т.М.
подпись

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Анализ теоретических и эмпирических данных по проблеме исследования агрессивного поведения подростков и методов его коррекции.....	7
1.1. Понятие агрессивного поведения в трудах зарубежных и отечественных психологов.....	7
1.2. Специфика проявления агрессивного поведения в подростковом возрасте.....	14
1.3. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения подростков с помощью социально-психологического тренинга.....	22
Выводы по 1 главе	28
Глава 2. Эмпирическое исследование возможностей коррекции разных видов агрессивного поведения у подростков	31
2.1. Описание процедуры и методов исследования.....	31
2.2. Анализ результатов диагностики агрессивного поведения детей подросткового возраста	34
2.3. Описание формирующего эксперимента по коррекции разных видов агрессивного поведения у подростков с помощью социально-психологического тренинга.....	53
2.4. Результаты исследования по коррекции агрессивного поведения у подростков.....	58
Выводы	68
Заключение.....	71
Список используемых источников	74
Приложение	77

Введение

В настоящее время одной из наиболее актуальных психолого-педагогических проблем становится рост различных проявлений агрессивности и агрессивного поведения среди детей и молодежи.

Агрессивность, как свойство личности, проявляется через деструктивные тенденции, целью которых является нанесение вреда, оскорбление или причинение вреда тому или иному лицу, не желающему подобного обращения.

Агрессивность находит свое выражение в целенаправленном разрушительном поведении, имеющем различные формы и проявления.

Актуальность темы несомненна, поскольку число детей и подростков с агрессивным поведением стремительно растёт. Статистика свидетельствует о росте отклоняющегося поведения среди лиц различных социальных и демографических групп, в том числе и подростков. Девиантное поведение проявляется в различных асоциальных действиях (алкоголизм, наркомания, нарушение общественного порядка, хулиганство, вандализм и др.). Также усиливается демонстративное и вызывающее по отношению к взрослым, поведение. Жестокость и агрессивность проявляется в крайних формах. Таким образом, одну из острейших социальных проблем нашего общества отражает рост агрессивных тенденций в подростковой среде, где за последние годы имеет место подростковая преступность.

Разноуровневые социально-экономические условия жизни людей, изменение прежнего мировоззрения и несформированность нового, отсутствие должных знаний и умений жить в этих условиях приводят общество к серьезным трудностям и внутренним конфликтам. Особенно нелегко подрастающему поколению. Игнорировать явления подростковой агрессивности недопустимо, хотя они и не имеют массового характера.

На подростков воздействует большое количество внутренних и внешних факторов. Далеко не все из них могут контролировать свои

поступки. Взаимодействие подростков со сверстниками и взрослыми, а также разнообразными явлениями жизни, что сопровождается изменением представлений, установок, желаний и привычек, далеко не всегда происходит у них безболезненно.

На смену одним чувствам приходят другие. У подростков могут формироваться внутренние взгляды, враждебные по отношению к другим. Такие дети не имеют в своем поведенческом «арсенале» другого, положительного опыта, поэтому считают агрессивное поведение приемлемым.

Изучением психологических аспектов проблемы агрессивного поведения занимались как зарубежные (Э. Фромм, В. Клайн, З. Фрейд, Р.С. Хоманс, А.А. Реан, К. Бютнер и др.), так и отечественные (Р.С. Немов, Й. Заградова, А.К. Осинский, Н.Д. Левитов и др.) исследователи.

Проблема коррекции агрессивного поведения подростков заключается в существующих противоречиях между ростом актуальности данной темы, традиционным пониманием необходимости поиска путей для профилактики деструктивных форм поведения у подростков, и недостатком имеющихся подходов к коррекции агрессивности через совокупность педагогических действий, направленных на научение подростков способам конструктивного взаимодействия, а также роли социально-психологических тренингов в коррекции разных видов агрессивного поведения.

Цель исследования – изучение эффективности социально-психологического тренинга в коррекции разных видов агрессивного поведения подростков для использования полученных результатов в коррекционно-развивающей деятельности педагога-психолога со школьниками данной возрастной категории.

Объект исследования – показатели агрессивного поведения у подростков.

Предмет – коррекция разных видов агрессивного поведения у подростков с помощью социально-психологического тренинга.

В исследовании выдвигается следующая **гипотеза**: 1) существует связь уровня самооценки, параметров самоотношения с показателями агрессивного поведения, а также связь мотивации к аффилиации, коммуникативной агрессивности с показателями агрессивного поведения у подростков;

2) социально-психологический тренинг, содержащий приемы саморегуляции, повышения самооценки, упражнения, направленные на оптимизацию межличностного взаимодействия, является эффективным для коррекции агрессивного поведения подростков.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой в исследовании решались следующие **задачи**:

1. Проанализировать литературу по проблеме диагностики и коррекции агрессивного поведения детей подросткового возраста.

2. Провести первичную диагностику агрессивного поведения детей подросткового возраста, диагностику уровня самооценки, самоотношения, мотивации аффилиации и форм коммуникативной агрессивности.

3. На основе результатов диагностики подготовить и провести социально-психологический тренинг.

4. Экспериментально оценить эффективность социально-психологического тренинга путем повторной диагностики агрессивного поведения, уровня самооценки, самоотношения, мотивации аффилиации и форм коммуникативной агрессивности у детей подросткового возраста.

5. Проанализировать полученные результаты, сделать выводы.

В соответствии с гипотезой, целью и задачами были выбраны следующие **методы** исследования: анализ психологической литературы, наблюдение, опрос, формирующий эксперимент.

В качестве основного метода был использован констатирующий эксперимент с применением следующих методик:

1. Опросник агрессивности А. Басса и А. Дарки;

2. Методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева (МИС);

3. Диагностика мотивов аффилиации А. Мехрабиана;

4. Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации Прихожан А.М.);

5. Определение интегральных форм коммуникативной агрессивности (В.В. Бойко).

Эмпирическое исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №66 г. Пензы. В исследовании приняли участие 30 человек (учащиеся 9 класса) в возрасте 15-16 лет.

Глава 1. Анализ теоретических и эмпирических данных по проблеме исследования агрессивного поведения подростков и методов его коррекции

1.1. Понятие агрессивного поведения в трудах зарубежных и отечественных психологов

Одной из наиболее актуальных социальных проблем является агрессивное поведение подростков. Для того, чтобы точно определить специфику данного феномена, нужно в первую очередь раскрыть основные понятия, а именно «агрессия», «агрессивность», «агрессивное поведение».

Само слово агрессия с латинского языка «*irascibilem*» переводится как «нападать». Но далеко не всегда ему придавалось одинаковое значение, это понятие давно используется в европейских языках. До начала XIX века любое активное поведение, как доброжелательное, так и враждебное считалось агрессивным. Позднее, значение этого слова изменилось, стало более узким. Враждебное поведение в отношении окружающих людей стали называть агрессией [4].

«В какой бы форме агрессия не проявлялась, она представляет собой поведение, направленное на причинение вреда или какого-либо ущерба другому живому существу, имеющего все основания избегать подобного обращения с собой» - считают Р. Бэрн и Д. Ричардсон. Вышеизложенное определение понятия включает в себя следующие частные положения:

1. Агрессия какой бы она не была обязательно подразумевает преднамеренное и целенаправленное причинение вреда или ущерба жертве;
2. Агрессия подразумевает под собой поведение, которое предполагает причинение вреда или ущерба любому предмету, а также живому существу;
3. Жертвы должны обладать мотивацией избегания подобного обращения с собой, то есть если живой организм, на которого направлено агрессивное поведение не препятствует этому, поведение может не считаться

агрессивным.

Сам термин агрессии подразумевает большое разнообразие действий – это одна из главных проблем. Люди, которые говорят об агрессивном поведении, обычно говорят о том, что агрессивный человек не дружелюбно поступает с другими людьми, возможны словесные оскорбления в сторону других людей. Агрессивный человек с помощью агрессии может отстаивать свои убеждения, без страха бросается в омут неразрешимых проблем. Такой человек может быть достаточно сильным морально. При описании агрессивного человека все исследователи сталкивались с основным вопросом: как же найти определение данного понятия «агрессивность» или «агрессия», ведь каждый из исследователей подразумевает под этим определением что-то свое [6].

Если говорить про определение, которое предложил А. Басс, агрессия – это любое поведение, содержащее угрозу или наносящее ущерб другим.

Другое определение было предложено другими известными исследователями в данной сфере, содержит следующее положение: Те или иные действия будут квалифицироваться как агрессия, если будут включать в себя намерение обиды или оскорбления, а не только приводить к таким последствиям [14].

В. Зильман высказал еще одну интересную точку зрения, согласно которой ограничивается употребление термина агрессия лишь попыткой нанесения другим телесных или физических повреждений, то есть только физическая агрессия может называться агрессией как таковой.

В области социальных наук многие специалисты склоняются к принятию определения, которое близкое, несмотря на значительные разногласия в этом определении агрессивности и агрессивного поведения. Данное определение можно охарактеризовать как общее определение, к которому относятся как намерения, так и само причинение ущерба другому лицу. То есть, большинством авторов, занимающихся данной проблемой принимается следующее определение: Агрессия – это совершенно любая

форма поведения, которая нацелена на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения [17].

Вышеизложенное определение агрессии характеризует ее не как эмоцию, мотив или установку, а как модель поведения. Термин агрессия чаще ассоциируется с негативными эмоциями, – такими как злость; с такими мотивами поведения, – как стремление оскорбить или навредить; и даже с такими негативными установками, – как расовые или этнические предрассудки. Наличие этих факторов не всегда является необходимым условием для подобных действий. Необходимым условием нападения на других вовсе не является злость; агрессивный человек может быть совершенно хладнокровным при причинении вреда другому человеку, также он может быть чрезвычайно эмоционально возбужден. Также, можно говорить о том, что агрессоры могут направлять свои действия на тех людей, к которым относятся положительно [21].

Весьма полезным может оказаться отграничение понятия, которое предложил А. Басс, он считает, что проявлений агрессивного поведения очень много, они могут быть направлены на разных лиц, с разной силой. По его мнению, агрессивные действия можно описать на основании трех шкал: физическая — вербальная, активная — пассивная и прямая — непрямая. Эти шкалы можно объединить по-разному, соответственно, может сложиться несколько категорий, под которые и попадает большинство агрессивных действий.

Э. Фромм под агрессивным поведением подразумевает абсолютно любые действия, которые причиняют или имеют намерение причинить ущерб другому человеку, также группе людей или даже животному, а также причинение ущерба вообще всякому неживому объекту [2].

Огромную методологическую ценность имеет разграничение агрессии Э. Фроммом на «доброкачественную» и «злокачественную». Первая – это защитная реакция, псевдоагрессия, поведение, которое 13 предусматривает нанесение вреда другому лицу, но изначально не спланированное. Вторая -

это агрессия, которая является следствием различных условий, например, взаимодействие условий и потребностей человека: садизм, некрофилия и мазохизм. Фромм считает, что злокачественная агрессия свойственна исключительно человеку и не порождается животными инстинктами, являясь важной составной частью его психики [2].

По Р.С. Немову агрессивность понимается как враждебность – то есть такое действие человека, которое отличается стремлением причинить неприятности, нанести вред или ущерб другому человеку или любому другому живому существу.

Интересное определение предлагается В.П. Зинченко, в «Психологическом словаре»: агрессией может выступать только мотивированное деструктивное поведение, которое противоречит нормам и правилам, которых придерживаются люди в обществе. Агрессивный человек наносит физический ущерб другим людям, вызывая у них психологический дискомфорт [22].

З. Фрейд определяет агрессию как инстинктивное поведение. З. Фрейд еще в своих первых работах говорит об инстинкте жизни, который носит название «эрос», с помощью которого сохраняется и воспроизводится жизнь. Такая энергия названа либидо. Агрессия в этом контексте рассматривалась при блокировке или разрушении этой энергии [4].

Также З. Фрейд предположил существование второго основного инстинкта, который назван «танатос». Этот инстинкт является противоположным инстинкту жизни. Он подразумевает влечение к смерти, его энергия разрушает и прекращает жизнь. З. Фрейд предполагал, что между эросом и танатосом существует постоянное взаимодействие и постоянное напряжение. Ввиду того, что существует острый конфликт между сохранением жизни (эросом) и ее разрушением (танатосом), другие механизмы (например, смещение) служат цели направлять энергию танатоса вовне, в направлении от «Я».

Обобщая вышеизложенное, можно сказать, что влечение к смерти не

прямо содействует тому, что агрессивное поведение выходит наружу, направляясь на другие живые организмы, причиняя им ущерб. Данное положение относится к числу спорных моментов в теории психоанализа. Многими учениками Фрейда оно было фактически отвергнуто, хотя по другим вопросам они разделяли его взгляды. Тем не менее, утверждение о том, что агрессия берет начало из врожденных, инстинктивных сил, находило поддержку даже у тех, кто не разделял взгляды З. Фрейда.

Пессимистичные взгляды З. Фрейда определил истоки и природу агрессии. Он считал, что это поведение, которое находит свое выражение в инстинкте смерти обязательно должна быть обращена вовне, это является неизбежным событием. Если эта энергия не будет высвобождена, то она может привести к разрушению человека, разрушению его личности. Но стоит сказать и о том, что агрессивное поведение может не нести разрушающее действие, то есть предполагается эмоциональная разрядка этой разрушительной энергии, а это в свою очередь ослабевает более опасные действия. Этот аспект теории Фрейда (положение о катарсисе) часто интерпретировался следующим образом: совершение экспрессивных действий, не сопровождающихся разрушением, может быть эффективным средством предотвращения более опасных поступков.

Агрессивное поведение проявляется самыми разнообразными способами. Различают два основных типа агрессивных проявлений: целевая агрессия и инструментальная агрессия [22].

Целевая агрессия выступает как заранее спланированный акт, то есть агрессивный человек преднамеренно наносит вред и ущерб другому живому организму. Инструментальная агрессия описывает агрессивного человека, который не намеревается наносить ущерб другому живому организму, агрессивное действие направлено лишь на достижение результата. В своих работах А.К. Осинский, Й. Заградова и Н.Д. Левитов предложили некоторую структуру агрессивного поведения, которая представлена ниже.

1. По направленности агрессивное поведение может быть

направленным вовне и направленным на себя, которое носит название аутоагрессии;

2. По цели агрессивное поведение может быть с интеллектуальной и с враждебной направленностью;

3. По методу выражения агрессивное поведение может характеризоваться как физическая и вербальная агрессия;

4. По степени выраженности агрессивное поведение может быть прямым и косвенным;

5. По наличию инициативы может быть как инициативная агрессия, когда субъект является инициатором агрессивного поведения, и как оборонительная агрессия, когда субъект вынужден вести себя агрессивно, защищаясь от другого лица.

С самого начала в понятия агрессивное действие и агрессивное поведение вкладывали один и тот же смысл, однако это не одно и то же и стоит разграничить эти два понятия. Если мы говорим про проявление агрессии в какой-либо ситуации, которая не носит длительный характер, предполагается определение агрессивного действия. Об агрессивном поведении говорят, если агрессивные действия периодически повторяются. Если мы говорим про проявления агрессивности, то можно сказать, что это такое психологическое состояние, которое может ситуативно проявляться перед или во время агрессивного действия [21].

Сама по себе агрессия является неотъемлемой характеристикой активности и адаптивности человека. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что каждая личность должна обладать определенной степенью агрессивности.

Настойчивость, инициатива, упорство в достижении цели, преодоление препятствий – все эти качества соответствуют лидерской позиции человека. Поэтому В. Клайн считает, что в агрессивном поведении есть определенные здоровые черты, необходимые для активной жизни.

Агрессивное поведение может быть объяснено как стремление к

справедливости, - по мнению Р.С. Хоманса.

Агрессивное поведение зачастую может выступать как адаптивное свойство, когда человек просто избавляется от фрустрированной ситуации и от тревоги, связанной с этой ситуацией, - так считают А.А. Реан и К. Бютнер. Состояние фрустрации - это психическое состояние, характеризующееся наличием стимулированной потребности, не нашедшей своего удовлетворения.

Обобщая все вышеизложенное можно прийти к следующим выводам: с одной стороны агрессивное поведение рассматривается как биологическое целесообразное поведение, которое всего лишь способствует выживанию и адаптации. С другой стороны, агрессивное поведение рассматривается как поведение, противоречащее позитивной сущности людей, т.е. расценивается как зло [24].

Т.Р. Румянцева считает, что при наличии двух обязательных условий поведение будем называть агрессивным:

1. Когда имеют место губительные для жертвы последствия;
2. Поведение считается агрессивным, когда нарушается мораль поведения.

Некоторые авторы при описании агрессивного поведения говорят о важной роли обучения и воспитания субъекта агрессии. Р. Кратчфилд и Н. Левинсон признают, что над агрессивными проявлениями возможен контроль, связанный с процессом социализации.

Причиной агрессивного поведения в большинстве случаев считают недостаток внимания и понимания со стороны взрослых, в случае с подростками. Враждебное неодобрение окружающих как бы провоцируя ребенка, непреднамеренно возбуждает в нем чувство гнева и страха [20].

Наиболее сильные проявления агрессии свойственны именно подросткам. В большинстве случаев подростковая агрессия - всего лишь протест против поведения взрослых, отстаивание своих границ и прав, подростки ранимы и беззащитны, их легко обидеть или обмануть. Подростки

как бы защищаются от окружающих людей, отстаивая свои права и истину, которая живет у них в голове.

Причин агрессивного поведения выделяют несколько [12]:

1. Дети могут быть ослаблены, не достаточно подвижны и неустойчивы вследствие эмоциональных нарушений, которые появляются в перинатальный или натальный период.

2. Причиной агрессивного поведения может выступать семейное неблагополучие.

3. Причиной агрессивного поведения могут выступать стрессы, перемены или любые изменения.

4. Причиной агрессивного поведения может выступать излишне строгое воспитание, постоянные запреты или отказы

5. Причиной агрессивного поведения может выступать излишняя опека, потакание любым прихотям.

6. Причиной агрессивного поведения может выступать копирования сценария своих родителей. Подросток хочет быть похож на своего отца или мать, копируя их образец поведения.

Можно сделать некоторые выводы о том, что подростковое агрессивное поведение имеет множество причин, в которых важно разобраться, понять некоторые из них и принять. Для того, чтобы снизить агрессивное поведение подростков создано большое разнообразие коррекционных и развивающих методов (игры, тренинги, художественное творчество).

1.2. Специфика проявления агрессивного поведения в подростковом возрасте

Подростковый возраст – это граница между детством и взрослой жизнью, связанна с возрастом обязательного участия человека в общественной жизни.

Практически все ученые и исследователи сходятся в мнении о том, что примерно подростковый возраст начинается в 10-11 лет и заканчивается в 15, что совпадает с обучением в 5-9 классах основной школы. Тем не менее он может как начаться раньше, так и закончиться позже [1].

«Переходной», «переломный», «трудный», «критический» - так характеризуют подростковый возраст. В данных характеристиках зафиксирована сложность и важность тех событий, которые происходят в этом возрасте. Эти процессы развития и формирования личности обычно связывают с переходом от одной эпохи жизни к другой, от младшего школьного возраста к более старшему. Переход от детства к взрослости является основной составляющей того, что у подростка особенно меняется жизнь в этот период. Становление качественно новых образований, перестройка организма – все это происходит в данный период. Так же изменения происходят в самосознании, во взаимоотношениях с взрослыми и товарищами, подросток по-другому реагирует на разговоры с родителями, учителями и сверстниками. У подростка меняются способы взаимодействия с разными группами лиц, меняются интересы во всех видах деятельности. Морально-этические нормы подростка становятся более осознаны, меняется поведение в целом [7].

Чтобы понять причины возникновения агрессивного поведения, а так же механизм его возникновения, нужно более подробно рассмотреть некоторые основные характеристики подросткового возраста.

Перестройка отношений с родителями, переход от детской зависимости к отношениям, основанным на взаимном уважении и равенстве, является первой общей закономерностью и острой проблемой подросткового возраста. Состояние подростка в этот возрастной период связано с двумя «переломными» моментами этого возраста: с одной стороны, это половое созревание, являющееся психофизиологическим моментом, с другой стороны, это конец детства и вступление в мир взрослых, являющимся социальным моментом [8].

Половое созревание, являющееся психофизиологическим моментом в основном связано с внутренней перестройкой организма, со всеми гормональными и физиологическими изменениями. Этот момент влечет за собой половое созревание, эмоциональные и чувствительные изменения [6].

Социальный момент непосредственно связан с окончанием детства и переходом в мир взрослых. У подростка меняется мышление, оно становится критически рефлектирующим, подросток начинает рассуждать о смысле бытия. Данное новообразование является основным противоречием в жизни ребенка подросткового возраста. Подросток не владеет этой логикой, эта формальная жесткая логика владеет умом подростка. Та самая логика неожиданно возникает в жизни подростка, принуждает его к выбору однозначного варианта действий. Создание определенной тенденции к юношескому максимализму движет им. Подчиняясь этой истине подросток вынужден жертвовать дружбой, переступать через себя, вступая в агрессивные отношения с окружением, отстаивая свои интересы. Подросток, вступая в многообразные отношения, готов отвергнуть все, что не подчиняется его логике. Ведь именно она является господствующей силой в его сознании, критерий его суждений и оценок в данное время [18].

Открытие своего внутреннего мира - особенность и ценнейшее психологическое приобретение подростка. В подростковый период особо остро встает проблема, связанная с самосознанием и самоопределением. Подросток ищет свой смысл жизни, хочет узнать самого себя, ищет более тесные связи с окружающими, хочет быть принят в своей референтной группе и т.д. Внешний мир, куда подросток может проецировать свою фантазию является единственной осознаваемой реальностью. Для подростка внешний, физический мир - только одна из возможностей субъективного опыта, сосредоточением которого является он сам. Подросток открывают целый мир новых чувств, обретая способность погружаться в самого себя и наслаждаться своими переживаниями, , он как бы начинает осмысливать свои эмоции уже не как производные от каких-то внешних событий, он

воспринимает их как состояние своего собственного «я».

Гипертрофированное внимание к себе порой связано с повышением степени осознанности своих переживаний. В данный период дети очень эгоцентричны, озабочены собой и тем, как их видят окружающие их люди, они могут быть застенчивы, агрессивны, нетерпеливы. Для подростка в данный период важно как его видят окружающие его люди.

Изучая особенности агрессивного поведения подростков нельзя не учитывать гендерные различия. Считается, что мальчики более агрессивны, чем девочки, но в действительности это не всегда так. Просто мальчишеская агрессия проявляется более открыто, без страха наказания, а девочки стремятся скрыть свое недовольство, опасаясь порицаний со стороны. Мальчикам-подросткам присуще даже одобрять всяческие проявления физической агрессии и обвинять их жертву. У девочек же косвенная агрессия имеет нарастающий характер[5].

Как отмечают многие ученые, в последние десятилетия разница в агрессивном поведении между девушками и юношами уменьшается. Результаты многих исследований показывают, например, более высокий уровень физической агрессии у девочек-подростков, что уже не вызывает таких безусловных осуждений, как это было ранее. Таким девочкам намного проще приспособливаться в сложном школьном коллективе [4].

Сложный, трудный период – данные прилагательные описывают этот период развития. В этот период подросток подвергается выбору, от правильности которого зависит будущее. При успешном переходе из подросткового возраста в юношеский ожидается формирование неагрессивного, конструктивного поведения. Не только от вышеперечисленных особенностей подросткового возраста зависит успешность.

В теориях возникновения агрессии у подростков выделяются две основные тенденции.

Если говорить о биологическом механизме, в нем основная роль

отводится нейрофизиологическим медиаторам и функциональным состояниям глубинных структур мозга. Это первая тенденция возникновения агрессии. Во второй тенденции речь идет о динамической теории агрессивного поведения. Она предполагает, что основным механизмом агрессии является патологическое личностное развитие, особенно в период жизненных кризисов [28].

Все агрессивные поступки подростка являются именно следствием личностного кризиса. Это поведение попадает в поле зрения правоохранительных и следственных органов, которые в свою очередь требуют психиатрического анализа. Все это происходит из-за непонятности и причинной необоснованности такого поведения. Болезненное отношение к восприятию собственного «Я» подростка окружающими людьми может привести к появлению признаков разлада личности. Такие признаки проявляются в виде, одиночества и оторванности от мира. Подросток подчеркивает свое несоответствие «Я» неким, зачастую ложным, идеалам, ощущает утрату целостности внутреннего мира. Все это в последствие сопутствует жестокой агрессии.

Следует отметить, что семья является почти всегда основным фактором социализации, она же является главным источником живых примеров агрессивного поведения для большинства детей. Поэтому говоря об особенностях агрессивного поведения в подростковом возрасте необходимо учитывать семейное воспитание. Следует учитывать тип семьи, в которой растет подросток [27].

Данной проблемой занимались многие исследователи, они выделяют разные типы неблагополучных семей, где появляются дети с отклонениями в поведении.

Виды семей, которые выделяет Л.С. Алексеева, считая их неблагополучными: 1) конфликтная; 2) асоциальная; 3) педагогически некомпетентная; 4) аморальная. Г.П. Бочкарёва выделяет семьи 1) семьи, где преобладает нездоровая атмосфера. В такой семье ребенку изначально

прививаются аморальные потребности; 2) семьи, где не существует эмоциональной связи между ее членами, ребенок находит принятие во внешней среде, зачастую в аморальных группах; 3) семье, где преобладает неуважительное отношение между родителями, между детьми. Ребенок из такой семьи вырастает равнодушным и грубым по отношению к окружающим.

Ситуации, которые способствуют возникновению агрессивного, неконструктивного поведения выделяет З.В. Баерунас: 1) преувеличение из эгоистических соображений самостоятельности ребёнка, то есть родители не уделяют времени ребенку, вследствие чего он подвержен самому себе; 2) хаотичность в воспитании из-за несогласия родителей, то есть точки зрения по воспитанию детей у родителей разные и ребенок не может почувствовать любовь к себе, потому что его то ругают, то любят; 3) высокий уровень подавления и даже насилия в воспитании, истощающий себя, как правило, подростковому возрасту. Из такой семьи, как правильно выходят агрессивные, жестокие дети; 4) отсутствие сознательного воспитательного процесса на ребёнка [11].

А.Е. Личко выделяет 4 неблагополучные ситуации в семье: 1) гиперопека, нередко переходящая в безнадзорность, где родители очень сильно опекают подростка, что он пытается убежать от этого контроля; 2) гиперопека различных степеней: от желания быть соучастником всех проявлений внутренней жизни детей (его мыслей, чувств, поведения) до семейной тирании. В такой семье подросток подвергается насильственному вмешательству в его жизнь; 3) ситуация, создающая "золушек" в семье - появилось много семей, где родители уделяют много внимания себе и мало детям. Все внимание родителей направлено на ребенка, который пытается как можно меньше рассказывать и даже скрывать свою жизнь от родителей; 4) ситуация, создающая "кумира" семьи - постоянное внимание к любому побуждению ребёнка и неумеренная похвала за весьма скромные успехи. Ребенок в такой семье обычно эгоцентричен и вследствие пытается достичь

результата даже неконструктивными действиями [13].

Агрессивное поведение зачастую определяется влиянием семьи, сверстников, а также массовой информации. Становление агрессивного поведения у подростков – очень сложный процесс, в котором участвуют многие факторы. Подростки учатся агрессивному и враждебному поведению, когда наблюдают за окружающими, в особенности за родителями. Например, когда родители хотят избавиться от нежелательного поведения, они могут наоборот подкрепить его. Жесткие родители могут обнаружить, что их дети агрессивны. Это непослушание происходит из-за суровых наказаний, из-за жестокого обращения, ребенок просто копирует поведение родителей сначала в подростковом возрасте, а затем и в своей семье.

Стоит сказать, что существует множество исследования, которые доказывают, что из семей применяющих к своим детям разные стили воспитания, выходят дети, которые во взаимоотношениях с другими людьми применяют агрессивные, неконструктивные способы взаимодействия. Подобные тенденции психологами описаны как «цикл насилия», то есть дети повторяют поведение родителей, или делают наоборот. Повторяя цикл насилия, дети воспроизводят то поведение, которое они ежедневно наблюдают в своей семье, во взаимоотношениях между родителями и в отношении родителей к детям. Дети постоянно копируют тактику и манеру поведения у родителей. Вырастая, они применяют поведение, скопированное у родителей уже в своей семье, применяют данное поведение к своим детям, повторяя цикл. Многими исследователями было установлено, что если ребенок выходит из семьи, в которой преобладает насилие, безответственность родителей, у него больше шансов на агрессивное поведение. Он также будет склонен к применению насилия, как в своей будущей семье, так и в общении с окружающими людьми [12].

Факторы, которые влияют на становление нежелательного агрессивного поведения – степень близости между родителями и ребенком, степень сплоченности семьи. Также большую роль играет стиль семейного

воспитания. Если ребенок выходит из семьи, в которой наблюдает ежедневные конфликты, он приобретает большую вероятность вести себя агрессивно и неконструктивно со своим будущим окружением. Общаясь с агрессивными сверстниками, подросток также становится агрессивным. Далее два пути, либо такие дети будут отвержены, либо найдут подкрепление со стороны таких же сверстников.

Е.С. Наумова выделила основные причины проявлений детской агрессивности: первая причина проявляется в стремление привлечь к себе внимание сверстников; также подросток может стремиться получить желанный результат с помощью нежелательного агрессивного поведения, то есть не применяя конструктивные способы достижения результатов; еще одной причиной может стать стремление быть главным; подросток может защищаться или мстить ненавистникам; подросток желает подчеркнуть свое превосходство, унижая других [31].

«Свойственное многим старшеклассникам преувеличение собственной уникальности с возрастом обычно проходит, но отнюдь не ценой ослабления индивидуального начала. Напротив, чем старше и более развит человек, тем больше он находит различий между собой и «усредненным» сверстником. Отсюда – напряженная потребность в психологической интимности, которая была бы одновременно самораскрытием и проникновением во внутренний мир другого. Осознание своей непохожести на других исторически и логически предшествует пониманию своей глубокой внутренней связи и единства с окружающими людьми» [1].

Подводя итоги, можно сказать что становление личности у старшего подростка может проходить по двум противоположным путям. Первый путь способствует гармоничному развитию личности подростка. Он характеризуется высоким уровнем взаимопонимания подростка и других категорий общения. Подросток способен уступать другим, у него наблюдается адекватная самооценка, вследствие чего, его ожидает успешный выход из кризиса личностной идентичности. Второй путь менее

оптимистичен. У подростка наблюдаются трудности при выходе из кризиса. При отсутствии поддержки со стороны семьи и сверстников, подросток становится агрессивным, применяет не конструктивные способы взаимодействия с окружающими людьми [29].

Таким образом, все вышеперечисленные факторы должны учитываться родителями, педагогами, психологами и обществом в целом при взаимодействии с подростками, потому что агрессию легче предотвратить, чем потом корректировать агрессивное поведение [17].

1.3. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения подростков с помощью социально-психологического тренинга

В широком смысле слова под социально-психологическим тренингом (СПТ) может пониматься практика психологического воздействия, которая основана на активных методах групповой работы. Использование своеобразных форм обучения знаниям, умениям и техникам в сфере общения, деятельности, собственного развития и коррекции – все это подразумевается в социально-психологическом тренинге [34].

Социально-психологический тренинг осуществляется в рамках активного обучения. Как правило, данный метод используется в группе, с помощью психологического воздействия на нее. Взаимодействие в группе, обычно направлено на формирование навыков общения, участники тренинга научаются сочувствовать друг другу, анализируют собственное поведение и поведение других участников группы. Также участники тренинговой работы используют рефлекссию, в качестве обратной связи о предложенных упражнениях, о способах их выполнения. В группе создаются максимально благоприятные условия для рефлексии и саморефлексии в виде возможности получить обратную связь на поведение каждого участника от тренера, а также членов группы.

Общей целью социально-психологического тренинга можно считать

повышение компетентности в сфере общения в ходе решения различных задач в его процессе. Социально психологический тренинг может выступать в нескольких формах [36]:

1. Ориентация на умения вести деловую беседу, решать межличностные конфликты. То есть данная форма направлена на приобретение и развитие специальных навыков;

2. Анализ самой ситуации общения, то есть своевременная коррекция развития тех или иных установок. Участник тренинга учится адекватно воспринимать свое поведение и поведение других участников тренинга.

В процессе социально-психологического тренинга могут применяться различные методические приемы: от обычной групповой дискуссии (базовый методический прием) до различных упражнений и игр. Так же в ходе занятий могут использоваться видеозаписи. Это может повысить эффективность тренинга, при получении объективной обратной связи [37].

Результативность социально-психологического тренинга в определяющей степени основывается на взаимодействии внутри группы следующих принципов, который принимаются всей группой в самом начале работы.

Один из основных принципов – это принцип активности, который включает в себя различные аспекты взаимодействия человека с окружающей действительностью. Участники тренинга обязательно должны принимать активное участие в работе, так они наблюдают на поведением других участников, тем самым анализируя их поведение, находя сходства со своим поведением. С помощью этого принципа участники социально – психологического тренинга могут получить обратную связь, понять как они мыслят и реагируют на те или иные ситуации. Принцип активности является основой для следующего принципа – принцип обратной связи.

Под обратной связью тут следует понимать краткое, обоснованное и плодотворное утверждение каждым членом группы своих соображений о смысле, методах разрешения разнообразных проблем, личном стиле

деятельности и общения, о сравнительной производительности этих или иных методов действия в специально смоделированных игровых ситуациях, об успешности исполнения установленных на занятиях задач. Собственно благодаря активному употреблению обратной связи участники тренинга получают неповторимую возможность узнать, как воспринимаются глазами прочих людей их постановка общения, манер индивидуальной беседы, рассуждения, мысли, те или некоторые индивидуальные поведенческие реакции. Тут коммуникативное индивидуальное мнение участников обычно воспринимается как анализ проблематичной ситуации, то есть описывается критика не самого человека, а только его поведения в той или иной ситуации, то есть применительно к его действию в проблематичных ситуациях, имитирующих его стиль взаимоотношения с окружающей средой. Данный принцип является основой для развития более высоких взаимоотношений в группе. Участники корректируют свои навыки и умения общения.

Соблюдение принципа «здесь и теперь» связано с ограничениями, которые психолог вводит для группового занятия. Обсуждению подлежат исключительно эти индивидуальные проявления, характеристики общения участников, какие можно замечать в самом занятии. Принцип «здесь и теперь» является одним из главных принципов, предполагающих целенаправленную, происходящую в данным момент времени общую работу, позволяет обговаривать материал, значимый для всех членов группы, но не исключительно участника случая. Это позволяет увеличить эмоциональную включенность и мотивировку к занятиям.

Действие принципа «здесь и теперь» исключает психологический уход кого-нибудь из участников групповой работы, его отчужденно отстраненную позицию что касается и нелепых высказываний в адрес других участников группы и себя. Некоторые участники группы настраивают себя на фантазирование и придумывание историй, в которых они не участвовали и не видели. Такие истории должны быть замечены и устранены.

От соблюдения принципа доверительности в разговоре в различных аспектах зависит обучающий эффект тренинга. Исключительно доверительная, благорасположенная обстановка в группе организует вероятность для ненормативных и искренних выражений участников по абсолютно всем обсуждаемым проблемам. Конфиденциальность здесь не только выступает в свойстве коллективного эксперта по отношению к любому участнику, но также призвана откорректировать общение, непосредственный стиль взаимодействия участников в процессе выполнения упражнений, имитирующих эти или иные стороны профессиональной деятельности.

Следовательно, создание и подкрепление в команде климата большого эмоционального доверия и открытости - одна из основных задач руководителя тренинга. Ее решению возможно способствовать специфическая организация группового пространства в ходе проведения занятий. Естественно в работе употребляется блок кругового расположения участников лицом друг к другу. Руководитель занятий как равный участник СПТ располагается в общем кругу. Цель такого месторасположения - изменение у членов коррекционной группы стандартных установок и изображений о том, как должны проводиться и организовываться занятия, какую роль должен играть в них руководитель.

Различные исследователи, которые занимались проблемой агрессии, до сих пор имеют противоположные точки зрения на природу агрессии, кто - то расценивает ее как отрицательное, а кто - то как положительно явление. Также и в литературе можно увидеть совершенно разные точки зрения на структуру агрессивного поведения, но все таки многие сходятся на определении о нанесении живым организмам ущерба. Мы же выявили некоторые причины агрессивного поведения в подростковом возрасте. Половое созревание, являющееся психофизиологическим моментом в основном связано с внутренней перестройкой организма, со всеми гормональными и физиологическими изменениями. Этот момент влечет за собой половое созревание, эмоциональные и чувствительные изменения.

Социальный момент непосредственно связан с окончанием детства и переходом в мир взрослых. У подростка меняется мышление, оно становится критически рефлектирующим, подросток начинает рассуждать о смысле бытия.

Изучив теоретические аспекты по проблеме исследования, мы установили, что агрессивное поведение может быть направленным вовне и направленным на себя, которое носит название аутоагрессии; может быть с интеллектуальной и с враждебной направленностью; может характеризоваться как физическая и вербальная агрессия; агрессивное поведение может быть прямым и косвенным; может быть как инициативная агрессия, когда субъект является инициатором агрессивного поведения, и как оборонительная агрессия, когда субъект вынужден вести себя агрессивно, защищаясь от другого лица.

Мы разобрали особенности подросткового возраста и выяснили, что агрессивное поведение зачастую определяется влиянием семьи, сверстников, а также массовой информации. Подростки учатся агрессивному и враждебному поведению, когда наблюдают за окружающими, в особенности за родителями. Стоит сказать, что существует множество исследований, которые доказывают, что из семей применяющих к своим детям разные стили воспитания, выходят дети, которые во взаимоотношениях с другими людьми применяют агрессивные, неконструктивные способы взаимодействия. Многими исследователями было установлено, что если ребенок выходит из семьи, в которой преобладает насилие, безответственность родителей, у него больше шансов на агрессивное поведение. Если ребенок выходит из семьи, в которой наблюдает ежедневные конфликты, он приобретает большую вероятность вести себя агрессивно и неконструктивно со своим будущим окружением.

Социально–психологический тренинг находится в числе новых форм работы, его все чаще используют профессиональные психологи. В начале XX в. появились научно обоснованные индивидуальные формы тренинга, как

средство преодоления ограничений, накладываемых на результаты обучения теоретическим знаниям, и «безопасного» приобретения трудовых навыков [25].

В течение занятий подросток чувствует себя принятым и активно принимающим других – это одно из основных достоинств социально-психологического тренинга. Подросток испытывает совершенное доверие группы и, наиболее важное, не боится доверять свои идеи и чувства, переживания и сомнения другим. Это является очень важным условием, потому что подросток в этом возрасте хочет быть принятым в значимой ему группе. В тренинговой группе возможно быть самим собой без всяких оговорок (разумеется, в масштабах установленных правил). С этой позиции, тренинг следует рассматривать как целеустремленную и напряженную подготовку к более функциональной и полноценной жизни в обществе. Участники пополняют свои психологические знания, у них возникает обусловленный опыт положительного взаимоотношения к себе, к окружающим людям и к миру в целом [10].

Для эффективного функционирования группы социально-психологического тренинга руководителю, организующему и проводящему занятия, необходимо осознать общие цели тренинга, например:

- формирование личности, как главная цель тренинговой работы;
- установление функциональной общественной позиции участников;
- формирование способности производить необходимые изменения в своей жизни;
- формирование способности адекватного и наиболее совершенного познания себя и прочих людей;
- корректировка индивидуальных достоинств и умений, снятие барьеров, мешающих реалистичным и продуктивным действиям;
- изучение индивидуализированных способов межличностного взаимодействия и овладение ими для увеличения его эффективности.

В социально-психологическом тренинге можно затрагивать абсолютно

любые темы, преследовать различные цели. Таким образом, целенаправленная и методологически обоснованная организация социально-психологических тренингов коррекции личностной сферы подростков может стать средством более эффективного развития новообразований данного возраста, а также решения эмоциональных и поведенческих проблем, связанных с повышенной агрессивностью [19].

Таким образом, социально-психологический тренинг является наиболее подходящим методом работы с подростками.

Выводы по 1 главе

В первой главе рассмотрены основные теории изучения агрессивного поведения в трудах зарубежных и отечественных учёных и практиков, по-разному объясняющие его причины и факторы возникновения у подростков.

В результате анализа существующих теоретических и практических подходов к проблеме агрессивного поведения можно сделать следующие выводы:

- проявление агрессивного поведения объясняют биологические и социальные факторы;
- агрессивные действия могут быть ослаблены или направлены в социально приемлемые рамки с помощью психолого-педагогической коррекции, а именно с помощью социально-психологического тренинга.

Даны определения понятий «агрессия», «агрессивное действие», «агрессивное поведение». Агрессивность понимается как относительно устойчивая черта личности, которая проявляется в готовности к агрессивному поведению, и в силу своей устойчивости и вхождения в структуру личности, способна предопределять общую тенденцию поведения, более того - жизненный путь личности, и поэтому заслуживает особого внимания. Возможна агрессия без агрессивности, в то же время агрессивность может проявляться не только в открытом агрессивном поведении [15].

Рассмотрены возрастные особенности подросткового возраста и новообразования во всех сферах психического развития. На данном рубеже онтогенеза по абсолютно всем направлениям происходит формирование качественно новых образований, возникают элементы взрослости в итоге перестройки организма, самосознания, отношений с взрослыми и товарищами, методов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержания морально-этических норм, опосредствующих поведение, деятельность и отношения. Необходимо помнить, что агрессивное поведение подростка – это зачастую не только нападение, но и отстаивание собственных прав и интересов.

Также, стоит сказать, что поведение родителей может выступать в качестве модели агрессивного поведения: у агрессивных родителей обычно бывают агрессивные дети, которым свойственны такие общие черты как неадекватная самооценка, низкий уровень самоконтроля, повышенная возбудимость нервной системы, озлобленность, жестокость, эмоциональная грубость.

Также была раскрыта роль тренинга в коррекции агрессивного поведения подростка. В этом случае, в процессе обучения возможно использование различных путей и средств: введение в образовательно-воспитательный процесс разнообразных общешкольных мероприятий, бесед, тренингов [10].

Неблагоприятные условия социальной среды, в которой воспитывается и обучается ребенок, могут привести к развитию неблагоприятных эмоциональных состояний, а именно к агрессивному поведению.

Социально-психологический тренинг с подростками можно рассматривать как форму специально организованного обучения для самосовершенствования личности, в ходе которого решаются задачи: овладение социально-психологическими знаниями, развитие способности познания себя и других людей, формирование положительной «Я-концепции», снижение агрессивности. Поведенческие тренинги по снижению

агрессивности могут быть не только средством коррекционно-развивающей работы, но и профилактической. Эффективность тренинга зависит также от создания в группе условий для полного раскрытия детьми своих проблем и эмоций в атмосфере взаимного принятия, безопасности, поддержки и защиты.

Глава 2. Эмпирическое исследование возможностей коррекции разных видов агрессивного поведения у подростков

2.1. Описание процедуры и методов исследования

Эмпирическое исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №66 г. Пензы. В исследовании приняли участие 30 человека (учащиеся 9 класса) в возрасте 15-16 лет.

На первом этапе была проведена диагностика агрессивного поведения детей подросткового возраста, диагностика уровня самооценки и мотивации аффилиации с помощью следующих методик:

1. Опросник агрессивности А. Басса и А. Дарки;
2. Методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева (МИС);
3. Опросник аффилиации А. Мехрабиана;
4. Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации Прихожан А.М.);
5. Определение интегральных форм коммуникативной агрессивности (В.В. Бойко).

Для выявления уровня агрессивности у детей подросткового возраста нами был использован опросник агрессивности А. Басса и А. Дарки.

Цель методики - определить у подростков показатели и формы агрессии. А. Басс и А. Дарки обращают внимание на восемь видов агрессивных реакций: физическая – применение физической силы против окружающих;

косвенная – завуалированная агрессия, направленная на человека или ни на кого не направленная;

раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при любой провокации (вспыльчивость, грубость);

негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы;

обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия;

подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред;

вербальная агрессия – выражение негативных чувств через форму (крик, топот) и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы);

чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести [27].

Вопрос в данной методике может относиться только к одной форме агрессии; вопросы формулируются таким образом – принципы, которыми пользовались авторы при составлении опросника. Это наибольшей степени ослабляет влияние общественного одобрения на ответ на вопрос. Методика предназначена для выявления агрессивности в общении со сверстниками, педагогами и родителями. Подросткам необходимо ответить на 75 вопросов, выбирая только «да» и «нет».

Методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева (МИС) предназначена для выявления структуры самоотношения личности. Кроме того, она предназначена для определения выраженности отдельных компонентов самоотношения: саморуководства, самоотношения, закрытости, отраженного самооценности, самообвинения, самоуверенности, самопривязанности, внутренней конфликтности.

Самоотношение в данном случае понимается в контексте представлений личности о смысле «Я» как выражение смысла «Я», как обобщенное чувство в адрес собственного «Я». В.В. Столин выделял три измерения самоотношения: симпатию, уважение, близость. Его концепция положена в основу понимания самоотношения.

Опросник аффилиации А. Мехрабиана. Под аффилиацией понимается потребность человека в установлении, сохранении и упрочении добрых

отношений с людьми. Человек, который обладает этой потребностью, не только постоянно стремится к людям и испытывает удовлетворение от эмоционально положительного общения с ними, но в человеческих отношениях видит один из главных смыслов жизни. Иногда данная потребность перевешивает остальные.

Опросник аффилиации А. Мехрабиана оценивает две мотивационные тенденции, функционально взаимосвязанные и соотносимые с потребностью аффилиации: стремление к людям и боязнь быть отвергнутыми. Соответственно, испытуемым предлагаются для ответов два разных опросника, один из которых предназначен для оценки первой мотивационной тенденции, а другой – второй.

Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) основана на непосредственном оценивании (шкалировании) испытуемыми ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д.

В данной методике испытуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень развития этих же качеств, который бы их удовлетворял. Время, которое отводится на выполнение – 12 минут, вместе с инструкцией. В ходе методики, каждому испытуемому предлагается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой - 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы.

Определение интегральных форм коммуникативной агрессивности (В.В. Бойко).

Методика предназначена для диагностики склонности личности к проявлению агрессии в различных ситуациях межличностного общения. Методика отличается тем, что она не только доступна, ее характеризует широта и интегральность диагностического диапазона. Кроме тонких форм проявлений агрессивности и потребности в ней, она позволяет определить и степень агрессивного заражения, и способность к торможению, и способы

переключения агрессивности.

2.2. Анализ результатов диагностики агрессивного поведения детей подросткового возраста

Для определения доминирующих видов агрессии и количественных показателей агрессии/враждебности у подростков была проведена методика А. Басса – А. Дарки. В ходе исследования нами были получены результаты, которые отражены в табл. 1-2.

Таблица 1

Результаты исследования доминирующих видов агрессии по методике
А. Басса – А. Дарки

Шкалы	Степень выраженности		
	Высокая	Средняя	Низкая
Физическая агрессия	16,7%	43,3%	40%
Косвенная агрессия	26,7%	53,3%	20%
Раздражение	20%	33,3%	46,7%
Негативизм	16,7%	36,7%	46,7%
Обида	20%	33,3%	46,7%
Подозрительность	23,3%	33,3%	43,3%
Вербальная агрессия	30%	60%	10%
Чувство вины	13,3%	50%	36,7%

Результаты, представленные в табл. 1, свидетельствуют о том, что для испытуемых характерны следующие показатели агрессивных и враждебных реакций по методике А. Басса – А. Дарки (см. Приложение 1, табл. 1).

По шкале «физическая агрессия» высокий уровень выявлен у 16,7% испытуемых по выборке. Им свойственно использование физической силы против других лиц.

Средний уровень выявлен у 43,3% испытуемых по выборке. Можно предположить, что эти подростки в большинстве случаев используют другие виды агрессии, а в критических ситуациях – физическую силу.

Низкий уровень свойственен 40% испытуемых по выборке, т.е. для них не характерно применение физической силы против других.

Второй показатель «косвенная агрессия», который характеризуется как агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная, распределился по выборке следующим образом.

Высокий уровень был выявлен у 26,7% подростков. Для них характерны такие проявления, как сплетни, слухи и т.д. Средний уровень выявлен у 53,3% подростков. У них данный вид агрессии может проявляться в критических ситуациях. Низкий уровень выявлен у 20% испытуемых по выборке, для которых не свойственны такие реакции, как взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топаний ногами и т.д.

По шкале «раздражение» высокий уровень выявлен у 20% детей подросткового возраста. Им свойственна готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении, средний уровень наблюдается у 33,3% испытуемых выборки, им характерны реакции вспыльчивости и грубости при сильном эмоциональном возбуждении, низкий уровень выявлен у 46,7% подростков по выборке, которые не проявляют негативные эмоции даже при сильном эмоциональном возбуждении.

По шкале «негативизм» получены следующие результаты: высокий уровень наблюдается у 16,7% испытуемых по выборке, средний уровень выявлен у 36,7% испытуемых по выборке, низкий уровень наблюдается у 46,7% испытуемых по выборке. Для подростков с высоким уровнем по данному показателю характерна оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев, законов. Подростки со средним уровнем по данному показателю могут использовать данную манеру поведения против авторитета или руководства. Для испытуемых с низким уровнем по данному показателю «негативизм» не характерен.

Пятый показатель «обида», который характеризуется как проявление зависти и ненависти к окружающим, обусловленные чувством гнева, недовольства кем-то именно или всем миром за действительные или мнимые страдания, распределился в выборке следующим образом. Высокий уровень

выявлен у 20% испытуемых по выборке. Можно предположить, что таким подросткам свойственно проявление негативных эмоций к другим людям, средний уровень у 33,3% испытуемых по выборке, для которых характерны проявления зависти и ненависти к окружающим при сильном эмоциональном возбуждении, низкий уровень наблюдается у 46,7% испытуемых по выборке, для которых данный показатель не характерен.

По шестому показателю «подозрительность», который характеризуется как склонность к недоверию и осторожному отношению к людям, проистекающим из убеждения, что окружающие намерены причинить вред, распределился в выборке следующим образом.. Высокий уровень преобладает у 23,3% испытуемых по выборке, которые очень тщательно подбирают себе круг общения, не доверяют другим людям, средний уровень выявлен у 33,3% испытуемых по выборке, которые с осторожностью подходят к выбору своего круга общения, низкий уровень наблюдается у 43,3% испытуемых по выборке, для них свойственна легкость в общении и доверие к людям.

По шкале «вербальная агрессия», которая обусловлена выражением негативных чувств через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы). Высокий уровень выявлен у 30% детей подросткового возраста, что говорит о выражение своих чувств через словесную форму, средний уровень выявлен у 60 % испытуемых по выборке, для них характерны такие проявления как крики, визги при сильном эмоциональном возбуждении, низкий уровень преобладает у 10% испытуемых по выборке, для которых данный показатель не характерен.

Восьмой показатель «чувство вины», который характеризуется как отношение и действия по отношению к себе и окружающим, проистекающие из возможного убеждения субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести, распределился в выборке следующим образом. Высокий уровень преобладает у 13,3% испытуемых по выборке. Можно предположить, что подросткам свойственны

угрызения совести, средний уровень выявлен у 50% испытуемых по выборке, эти испытуемые могут посчитать себя «плохим» человеком при сильном эмоциональном возбуждении, в моменты отчаяния. Низкий уровень у 36,7% испытуемых по выборке, для которых данный показатель не характерен.

Таблица 2

Результаты исследования агрессивных и враждебных реакций по методике А. Басса – А. Дарки (суммарный показатель)

Показатели	Степень выраженности		
	Высокая	Средняя	Низкая
Индекс агрессивности (ИА)	—	50%	50%
Индекс враждебности (ИВ)	43,3%	46,7%	10%

Данные по показателям «индекс агрессивности» и «индекс враждебности» распределились следующим образом.

Высокий уровень по первому показателю не выявлен, что говорит о том, что испытуемые не выражают свою агрессию открыто, а ведут себя достаточно сдержанно. Средний уровень характерен для 50% испытуемых по выборке, для которых характерны всплески агрессии при высоком эмоциональном напряжении. Низкий уровень выявлен у 50% испытуемых по выборке, для них не характерны как выражения чувств через открытую форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

По показателю «индекс враждебности» высокий уровень выявлен у 43,3% испытуемых по выборке, для которых характерна общая негативная, недоверчивая позиция по отношению к окружающим. Средний уровень характерен для 46,7% испытуемых выборки, которые в целом доверяют окружающим, но при длительном контакте. Низкий уровень выявлен у 10% испытуемых, для которых характерно открытое общение с окружающими.

Для изучения самосознания личности была использована методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева (МИС).

В ходе исследования нами были получены результаты, которые отражены в табл. 3.

Таблица 3

Результаты исследования самоотношения по методике С.Р. Пантелеева

Шкалы	Степень выраженности		
	Высокая	Средняя	Низкая
Замкнутость	16,7%	56,7%	26,7%
Самоуверенность	20%	53,3%	26,7%
Саморуководство	40%	40%	20%
Отраженное самоотношение	36,7%	43,3%	20%
Самоценность	66,7%	16,7%	16,7%
Самопринятие	63,3%	23,3%	13,3%
Самопривязанность	20%	53,3%	26,7%
Внутренняя конфликтность	40%	26,7%	33,3%
Самообвинение	30%	60%	10%

Результаты, представленные в табл. 3 свидетельствуют о том, что для испытуемых характерны следующие показатели самоотношения (см. Приложение 1, табл. 2).

По первому показателю «замкнутость», высокий уровень выявлен у 16,7% испытуемых по выборке. Можно предположить, что данные подростки характеризуются закрытостью, неспособностью или нежеланием осознавать и выдавать значимую информацию о себе. Средний уровень характерен для 56,7% испытуемых по выборке, что говорит о том, что эти подростки открыты в доверительной атмосфере. Низкий уровень наблюдается у 26,7% испытуемых выборки. Низкие значения говорят о глубокой осознанности Я, повышенной рефлексивности и критичности, способности не скрывать от себя и других даже неприятную информацию, несмотря на её значимость.

По показателю «самоуверенность», высокий уровень характерен для 20% испытуемых по выборке, это свидетельствует о высоком самомнении, самоуверенности, отсутствию внутренней напряженности у испытуемых. Средний уровень выявлен у 53,3% испытуемых выборки. Для них характерна уверенность в себе, адекватная самооценка, настойчивость, справедливость.

У 26,7% испытуемых по выборке получены низкие результаты, которые говорят о неудовлетворенности собой и своими возможностями, сомнениях в способности вызывать уважение.

Третий показатель «саморуководство» отражает представления о том, что основным источником активности и результатов, касающихся как деятельности, так и собственной личности, является он сам. По данному показателю высокий уровень получен у 40% испытуемых по выборке. Данные дети подросткового возраста отчётливо переживают собственное «Я» как внутренний стержень, интегрирующий и организующий их личность и жизнедеятельность, считают, что их судьба находится в их собственных руках; чувствуют обоснованность и последовательность своих внутренних побуждений и целей. Средние значения получены у 40% испытуемых по выборке, что свидетельствует о том, что испытуемые полагаются на себя, тем не менее готовы принять помощь от других людей. Низкий уровень выявлен у 20% испытуемых по выборке. Низкие результаты свидетельствуют о подвластности «Я» влияниям обстоятельств, неспособности противостоять судьбе, плохой саморегуляции, размытом фокусе «Я», отсутствии тенденций поиска причины поступков и результатов в себе самом.

По показателю «отраженное самоотношение» высокий уровень характерен для 36,7% испытуемых выборки, это говорит о представлении испытуемых о том, что их личность, характер и деятельность способны вызвать в других уважение, симпатию, одобрение и понимание. Средний уровень выявлен у 43,3% испытуемых по выборке, для них характерна самокритичность, но тем не менее подростки способны вызывать уважение и понимание со стороны других. Низкий уровень характерен для 20% испытуемых по выборке, которые склонны считать, что не вызывают уважения у окружающих.

По шкале «самоценность» получены следующие результаты. Высокий уровень выявлен у 66,7% испытуемых по выборке. Данные значения отражают заинтересованность детей подросткового возраста в собственном

Я, любовь к себе, ощущение ценности собственной личности и одновременно предполагаемую ценность своего Я для окружающих. Средний уровень характерен для 16,7% испытуемых по выборке, для которых характерна самокритичность, то есть испытуемые способны принимать и положительные и отрицательные стороны личности. У 16,7% испытуемых по выборке выявлен низкий уровень, что говорит о переоценке своего духовного Я, сомнении в ценности собственной личности, отстранённости, граничащей с безразличием к своему Я, потере интереса к своему внутреннему миру.

Показатель «самопринятие» характерен для испытуемых на высоком уровне у 63,3%. Такие подростки характеризуются дружеским отношением к себе, согласием с самой собой, одобрением своих планов и желаний, эмоциональному, безусловному принятию себя таким, каков есть, пусть даже с некоторыми недостатками. Средний уровень характерен для 23,3% испытуемых по выборке, для которых свойственно принятие себя, но излишнее акцентирование внимания на своих недостатках. Низкий уровень выявлен у 13,3% испытуемых по выборке. Низкие значения характеризуются недостатком самопринятия, что является важным симптомом внутренней дезадаптации.

По седьмому показателю «самопривязанность» высокий уровень выявлен у 20% испытуемых по выборке. Можно предположить о ригидности Я-концепции, привязанности, нежелании меняться на фоне общего положительного отношения к себе. Средние значения получены у 53,3% испытуемых выборки, что свидетельствует о том, что испытуемых принимают негативные стороны своей личности и готовы к изменениям. Низкий уровень характерен для 26,7% испытуемых по выборке. Данные результаты говорят о желании что-то в себе изменить, соответствовать идеальному представлению о себе, неудовлетворённости собой.

Показатель «внутренняя конфликтность» распределился в выборке следующим образом. Высокий уровень характерен для 40% испытуемых по выборке. Можно предположить о наличии у испытуемых внутренних

конфликтов, сомнений, несогласии с собой, тревожно-депрессивных состояний, сопровождаемых переживанием чувства вины. Средние значения получены у 26,7% испытуемых по выборке, для которых характерна повышенная рефлексия, глубокое проникновение в себя, осознание своих трудностей, адекватный образ Я. Низкий значения получены у 33,3% испытуемых по выборке. Данные значения свидетельствуют об отрицании проблем, закрытости, поверхностном самодовольстве испытуемых.

Последний показатель «самообвинение» распределился в выборке следующим образом. Высокий уровень характерен для 30% испытуемых по выборке, это говорит об самообвинении испытуемых, готовности поставить себе в вину свои промахи и неудачи, собственные недостатки. Средний уровень выявлен у 60% испытуемых по выборке, что говорит о готовности испытуемых преодолевать свои недостатки, адекватно принимать их. Низкий уровень характерен для 10% испытуемых по выборке, что говорит о закрытости испытуемых, нежелании что-то менять.

Для определения мотивации аффилиации был использован опросник аффилиации А. Мехрабиана. В ходе исследования нами были получены следующие результаты (табл. 4).

Таблица 4

Результаты исследования мотивации аффилиации по методике
А. Мехрабиана

Стремление к принятию (СП)	Страх отвержения (СО)	
	Высокий	Низкий
Высокий	16,7%	40%
Низкий	43,3%	-

Результаты, представленные в табл. 4 свидетельствуют о том, что для испытуемых характерны следующие показатели мотивации аффилиации (см. Приложение 1, табл. 3).

Высокий уровень развития мотива «стремление к людям», сочетаемый с высоким уровнем развития мотива «боязнь быть отвергнутым» характерен для 16,7% испытуемых по выборке. Подростки, имеющие такое сочетание

обоих мотивов, характеризуются сильно выраженным внутренним конфликтом между стремлением к людям и их избеганием, который возникает каждый раз, когда ему приходится встречаться с незнакомыми людьми.

Высокий уровень развития мотива «стремление к людям», сочетаемый с низким уровнем развития мотива «боязнь быть отвергнутым», выявлен у 40% испытуемых по выборке. Такие дети подросткового возраста активно ищут контактов и общения с людьми, испытывая от этого в основном только положительные эмоции.

Высокий уровень развития мотива «боязнь быть отвергнутым» в совокупности с низким уровнем развития мотива «стремление к людям» характерен для 43,3% испытуемых по выборке. Такие подростки активно избегают контактов с людьми, ищут одиночества.

Низкий уровень развития обоих мотивов в данной выборке не выявлен. Такое сочетание данных мотивационных тенденций характеризует человека, который, живя среди людей, общаясь с ними, не испытывает от этого ни положительных, ни отрицательных эмоций и хорошо себя чувствует как среди людей, так и без них.

Для исследования самооценки испытуемых была использована методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан).

В ходе исследования нами были получены результаты, которые отражены в табл. 5-9.

Таблица 5

Результаты исследования самооценки по показателю «характер» по методике Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан)

Уровень самооценки	Уровень притязаний		
	Высокий	Средний	Низкий
Высокий	13,3%	6,7%	-
Средний	6,7%	73,3%	-
Низкий	-	-	-

Результаты, представленные в табл. 5 свидетельствуют о том, что для испытуемых характерны следующие значения по показателю «характер» (см. Приложение 1, табл. 4).

По показателю «характер» высокий уровень притязаний при высоком уровне самооценки характерен для 13,3% испытуемых по выборке, что свидетельствует о нереалистическом, некритичном отношении подростков к собственным возможностям. Можно предположить о том, что испытуемые не умеют правильно ставить перед собой цели. Наличие нереалистического уровня притязаний может, таким образом, свидетельствовать о личностной незрелости. Кроме того, завышенная самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности детей подросткового возраста – «закрытость» для опыта, нечувствительность к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. При этом расхождения между показателями уровня притязаний и самооценки находятся на низком уровне, что указывает на то, что притязания не служат стимулом личностного развития, становления той или иной стороны личности.

Высокий уровень притязаний при среднем уровне самооценки характерен для 6,7% испытуемых по выборке, что говорит об адекватной самооценки при слишком возвышенных, но реалистичных целях. Расхождения между показателями уровня притязаний и самооценки находятся на среднем уровне, что свидетельствует о том, что испытуемые ставят перед собой такие цели, которых они действительно стремятся достичь.

Средний уровень притязаний при высоком уровне самооценки по показателю «характер» выявлен у 6,7% испытуемых по выборке. Такое расхождение между показателями указывает на то, что уровень притязаний не только не стимулирует, но, напротив, тормозит личностное развитие.

Средний уровень притязаний при среднем уровне самооценки является самым оптимальным результатом, выявлен у 73,3% испытуемых по выборке. Такие значения говорят об адекватной самооценки, о реалистичных целях,

которые ставят испытуемые.

Таблица 6

Результаты исследования самооценки по показателю «авторитет у сверстников» по методике Дембо-Рубинштейн
(модификация А.М. Прихожан)

Уровень самооценки	Уровень притязаний		
	Высокий	Средний	Низкий
Высокий	3,3%	3,3%	-
Средний	23,3%	66,7%	-
Низкий	-	3,3%	-

Результаты, представленные в табл. 6 (см. Приложение 1, табл. 4) свидетельствуют о том, что высокий уровень притязаний при высоком уровне самооценки характерен для 3,3% испытуемых по выборке. Можно предположить о том, что испытуемые не умеют правильно ставить перед собой цели. Это свидетельствует о нереалистическом, некритичном отношении испытуемых к собственным возможностям. При этом расхождения между показателями уровня притязаний и самооценки находятся на низком уровне, что указывает на то, что притязания не служат стимулом личностного развития, становления той или иной стороны личности, говорит об ее закрытости от внешнего мира.

Высокий уровень притязаний при среднем уровне самооценки по показателю «авторитет у сверстников» характерен для 23,3% испытуемых по выборке, что говорит об адекватной самооценке. Испытуемые ставят перед собой высокие цели, которых пытаются достичь. Расхождения между показателями уровня притязаний и самооценки находятся на среднем уровне, что свидетельствует о том, что испытуемые ставят перед собой реалистичные цели.

Средний уровень притязаний при высоком уровне самооценки по показателю «авторитет у сверстников» выявлен у 3,3% испытуемых по выборке. Такое расхождение между показателями указывает на то, что уровень притязаний не только не стимулирует, но, напротив, тормозит личностное развитие.

Средний уровень притязаний при среднем уровне самооценки является самым оптимальным результатом, выявлен у 66,7% испытуемых по выборке. Такие значения говорят об адекватной самооценки, о реалистичных целях, которые ставят подростки. Все это говорит об оптимистическом представлении о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Средний уровень притязаний при низком уровне самооценки по показателю «авторитет у сверстников» характерен для 3,3% испытуемых по выборке. Можно предположить о подлинной неуверенности в себе, то есть отношение к себе как ни к чему не способному, неумелому, никому не нужному. Тем не менее, испытуемые, имеющие данные значения, ставят перед собой реалистичные цели.

Таблица 7

Результаты исследования самооценки по показателю «умелые руки» по методике Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан)

Уровень самооценки	Уровень притязаний		
	Высокий	Средний	Низкий
Высокий	13,3%	3,3%	-
Средний	16,7%	66,7%	-
Низкий	-	-	-

Результаты, представленные в табл. 7 (см. Приложение 1, табл. 4) свидетельствуют о том, что высокий уровень притязаний при высоком уровне самооценки характерен для 13,3% испытуемых по выборке, что свидетельствует о нереалистическом, некритичном отношении испытуемых к собственным возможностям. Можно предположить о том, что подростки не умеют правильно ставить перед собой цели. Завышенная самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности испытуемых – «закрытость» для опыта, нечувствительность к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Высокий уровень притязаний при среднем уровне самооценки по показателю «умелые руки» характерен для 16,7% испытуемых по выборке,

что говорит об адекватной самооценке при слишком возвышенных, но реалистичных целях. Можно предположить, что дети подросткового возраста ставят перед собой такие цели, которых они действительно стремятся достичь.

Средний уровень притязаний при высоком уровне самооценки выявлен у 3,3% испытуемых по выборке. Такое расхождение между показателями указывает на то, что уровень притязаний не только не стимулирует, но, напротив, тормозит личностное развитие. Испытуемые характеризуются неадекватной самооценкой.

Средний уровень притязаний при среднем уровне самооценки по показателю «умелые руки» является самым оптимальным результатом, выявлен у 66,7% испытуемых по выборке. Такие значения говорят об адекватной самооценке, о реалистичных целях, которые ставят испытуемые.

Таблица 8

Результаты исследования самооценки по показателю «внешность» по методике Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан)

Уровень самооценки	Уровень притязаний		
	Высокий	Средний	Низкий
Высокий	13,3%	3,3%	-
Средний	30%	43,3%	-
Низкий	-	10%	-

Результаты, представленные в табл. 8 (см. Приложение 1, табл. 4) свидетельствуют о том, что по показателю «внешность» высокий уровень притязаний при высоком уровне самооценки характерен для 33,3% испытуемых по выборке. Расхождения между показателями уровня притязаний и самооценки находятся на низком уровне, что указывает на то, что притязания подростков не служат стимулом личностного развития, становления той или иной стороны личности, говорит об ее закрытости от внешнего мира. Можно предположить о том, что испытуемые не умеют правильно ставить перед собой цели. Это свидетельствует о нереалистическом, некритичном отношении испытуемых к собственным

ВОЗМОЖНОСТЯМ.

Высокий уровень притязаний при среднем уровне самооценки по показателю «внешность» характерен для 30% испытуемых по выборке, что говорит об адекватной самооценке. Подростки ставят перед собой высокие цели, которых пытаются достичь. Расхождения между показателями уровня притязаний и самооценки находятся на среднем уровне, что свидетельствует о том, что испытуемые ставят перед собой реалистичные цели. Имеется стремление добиться лучшего.

Средний уровень притязаний при высоком уровне самооценки выявлен у 3,3% испытуемых по выборке. Такое расхождение между показателями указывает на то, что уровень притязаний не только не стимулирует, но, напротив, тормозит личностное развитие.

Средний уровень притязаний при среднем уровне самооценки по показателю «внешность» является самым оптимальным результатом, выявлен у 43,3% испытуемых по выборке. Можно предположить об оптимистическом представлении о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.. Такие значения говорят об адекватной самооценки, о реалистичных целях, которые ставят испытуемые.

Средний уровень притязаний при низком уровне самооценки по шкале «внешность» характерен для 10% испытуемых по выборке. Можно предположить о подлинной неуверенности в себе, то есть отношение к себе как ни к чему не способному, неумелому, никому не нужному. Тем не менее, подростки, имеющие данные значения, ставят перед собой реалистичные цели.

Таблица 9

Результаты исследования самооценки по показателю «уверенность» по методике Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан)

Уровень самооценки	Уровень притязаний		
	Высокий	Средний	Низкий
Высокий	20%	3,3%	-
Средний	16,7%	60%	-
Низкий	-	-	-

Результаты, представленные в табл. 9 (см. Приложение 1, табл. 4) свидетельствуют о том, что по показателю «уверенность» высокий уровень притязаний при высоком уровне самооценки характерен для 20% испытуемых по выборке, что свидетельствует о нереалистическом, некритичном отношении испытуемых к собственным возможностям. Можно предположить о том, что испытуемые подростки не умеют правильно ставить перед собой цели. Завышенная самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности испытуемых, их «закрытость» для опыта, нечувствительность к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Расхождения между показателями говорят, о том, что цели для испытуемого не имеют должной значимости.

Высокий уровень притязаний при среднем уровне самооценки характерен для 16,7% испытуемых по выборке, что говорит об адекватной самооценке при слишком возвышенных, но реалистичных целях. Можно предположить, что испытуемые ставят перед собой такие цели, которых они действительно стремятся достичь.

Средний уровень притязаний при высоком уровне самооценки по шкале «уверенность» выявлен у 3,3% испытуемых по выборке. Такое расхождение между показателями указывает на то, что уровень притязаний не только не стимулирует, но, напротив, тормозит личностное развитие. Испытуемые характеризуются неадекватной самооценкой.

Средний уровень притязаний при среднем уровне самооценки по шкале «уверенность» является наиболее оптимальным результатом и выявлен у 60% испытуемых по выборке. Такие значения говорят об адекватной самооценке, о реалистичных целях, которые ставят испытуемые. Испытуемые самокритичны, способны видеть свои положительные и отрицательные стороны, характеризуются стремлением перевести отрицательные стороны в положительные.

Для определения интегральных форм коммуникативной агрессивности была использована методика В.В. Бойко. Результаты отражены в табл. 10.

Таблица 10

**Результаты исследования интегральных форм коммуникативной
агрессивности по методике В.В. Бойко**

Степень выраженности коммуникативной агрессивности	Распределение по выборке
Низкая	10%
Невысокая	26,7%
Средняя	43,3%
Повышенная	16,7%
Высокая	3,3%

Результаты, представленные в табл. 10, свидетельствуют о том, что высокий уровень коммуникативной агрессивности выявлен у 10% испытуемых по выборке. Можно предположить, что испытуемые получают удовольствие от проявления агрессии, перенимают её у толпы, и провоцируют агрессию у окружающих.

Повышенный уровень коммуникативной агрессивности характерен для 16,7% испытуемых по выборке, что говорит о наличии у них таких форм, как показательная расплата за агрессию и провокация окружающих.

Средний уровень коммуникативной агрессивности выявлен у 43,3% испытуемых по выборке, что может указывать на спонтанность их агрессии, некоторой анонимности и слабой способности к торможению.

Невысокий уровень коммуникативной агрессии характерен для 26,7% испытуемых по выборке. Данный уровень агрессивности встречается у большинства людей. Обусловлен спонтанной агрессией и сопряжён с неумением переключать агрессию на деятельность и неодушевлённые объекты.

Низкий уровень коммуникативной агрессивности характерен для 10% испытуемых по выборке. Можно предположить, что у них либо отсутствует агрессия, что практически невозможно, либо о ярко выраженном стремлении соответствовать социальной норме. Такие показания встречаются у подростков со сниженной самокритичностью и завышенными притязаниями.

Для проверки выдвинутой гипотезы о том, что существует связь уровня самооценки, параметров самоотношения с показателями агрессивного поведения, а также связь мотивации к аффилиации, коммуникативной агрессивности с показателями агрессивного поведения у подростков, полученные данные были подвергнуты математико-статистическому анализу с помощью критерия ранговой корреляции Спирмена. Результаты представлены в табл. 11-14.

Таблица 11

Результаты анализа связи проявлений агрессивного поведения с самооценкой у подростков

Название шкалы	Показатель r_s ($p_{0,01}=0.47$; $p_{0,05}=0.36$)
Характер	0.476**
Авторитет	0.373*
Умелые руки	0.066
Внешность	0.588**
Уверенность в себе	0,436*

* - значимость связи при $p \leq 0,05$; ** - значимость связи при $p \leq 0,01$.

Соотнеся результаты диагностики по методике доминирующих видов агрессии А. Басса – А. Дарки и методики «Исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации Прихожан А.М.), можно сказать, что:

- существует связь между проявлениями агрессивного поведения и самооценкой у детей подросткового возраста по параметрам: «Характер» ($r_s = 0,476$, при $p \leq 0,01$), «Авторитет» ($r_s = 0,373$, при $p \leq 0,05$), «Внешность» ($r_s = 0,588$, при $p \leq 0,01$), «Уверенность в себе» ($r_s = 0,436$, при $p \leq 0,05$).

Это говорит о том, что чем ниже самооценка подростков по данным параметрам, тем более устойчивы у них проявления агрессивного поведения.

Связь между проявлениями агрессивного поведения и самооценкой по параметру «Умелые руки» не выявлена.

Таблица 12

Результаты анализа связи проявлений агрессивного поведения с параметрами
самоотношения у подростков

Название шкалы	r_s $p_{0,01}=0.47; p_{0,05}=0.36$
Замкнутость	0,488**
Самоуверенность	0,436*
Саморуководство	0,373*
Отраженное самоотношение	0,088
Самоценность	0,078
Самопринятие	0,088
Самопривязанность	0,373*
Внутренняя конфликтность	0,588**
Самообвинение	0,588**

* - значимость связи при $p \leq 0,05$; ** - значимость связи при $p \leq 0,01$.

Соотнеся результаты диагностики по методике доминирующих видов агрессии А. Басса – А. Дарки и методики исследования самоотношения С.Р. Пантелеева, можно сказать, что:

- существует связь между проявлениями агрессивного поведения и самоотношением у детей подросткового возраста по параметрам: «Замкнутость» ($r_s = 0,488$, при $p \leq 0,01$), «Самоуверенность» ($r_s = 0,436$, при $p \leq 0,05$), «Саморуководство» ($r_s = 0,373$, при $p \leq 0,05$), «Самопривязанность» ($r_s = 0,373$, при $p \leq 0,05$), «Внутренняя конфликтность» ($r_s = 0,588$, при $p \leq 0,01$), «Самообвинение» ($r_s = 0,588$, при $p \leq 0,01$). Это говорит о том, что чем выше значения по данным параметрам, тем более устойчивыми являются проявления агрессивного поведения у подростков. Исходя из особенностей возраста, можно сказать, что подростковый период – время активного формирования личности, подростку присуща сильная потребность в общении со сверстниками. В данном возрастном периоде у ребенка закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок.

Не выявлена связь между проявлениями агрессивного поведения и самоотношением по параметрам «Самоценность», «Самопринятие»,

«Отраженное самоотношение». Можно предположить, что чем выше значения по этим параметрам, тем меньше будет проявляться агрессивное поведение у испытуемых.

Таблица 13

Результаты анализа связи проявлений агрессивного поведения с мотивацией к аффилиации у подростков

Название шкалы	r_s $p_{0,01}=0.47; p_{0,05}=0.36$
Стремление к принятию	0,435*
Страх отвержения	0.658**

* - значимость связи при $p \leq 0,05$; ** - значимость связи при $p \leq 0,01$.

Соотнеся результаты диагностики по методике доминирующих видов агрессии А. Басса – А. Дарки и методики исследования мотивации аффилиации по методике А. Мехрабиана можно сказать, что:

- существует связь между проявлениями агрессивного поведения и мотивацией к аффилиации у детей подросткового возраста по следующим параметрам: «Стремление к принятию» ($r_s = 0,435$, при $p \leq 0,05$), «Страх отвержения» ($r_s = 0,658$, при $p \leq 0,01$). Можно предположить, что проявление агрессивного поведения является желанием подростка принадлежать группе и страхом быть отвергнутым этой группой.

Таблица 14

Результаты анализа связи проявлений агрессивного поведения с коммуникативной агрессивностью у подростков

Название шкалы	r_s $p_{0,01}=0.47; p_{0,05}=0.36$
Спонтанность агрессии	0.292
Неспособность тормозить	0.285
Неумение переключаться	0.523**
Анонимная агрессия	0.496**
Провоцирование	0.17
Отраженная агрессия	0.336
Аутоагрессия	0.464*
Ритуализация	0.338
Удовольствие от агрессии	0.167
Расплата за агрессию	0.09

* - значимость связи при $p \leq 0,05$; ** - значимость связи при $p \leq 0,01$.

Соотнеся результаты диагностики по методике доминирующих видов агрессии А. Басса – А. Дарки и методики исследования интегральных форм коммуникативной агрессивности В.В. Бойко можно сказать, что:

- существует связь между проявлениями агрессивного поведения и коммуникативной агрессивностью у детей подросткового возраста по следующим параметрам: «Неумение перелючиться» ($r_s = 0,523$, при $p \leq 0,01$), «Анонимная агрессия» ($r_s = 0,496$, при $p \leq 0,01$), «Аутоагрессия» ($r_s = 0,464$, при $p \leq 0,05$). Это говорит о том, что чем выше значения по данным параметрам, тем более устойчивы проявления агрессивного поведения.

Не выявлена связь между проявлениями агрессивного поведения и коммуникативной агрессивностью по параметрам «Спонтанность агрессии», «Неспособность тормозить», «Провоцирование», «Отраженная агрессия», «Ритуализация», «Удовольствие от агрессии», «Расплата за агрессию».

2.3. Описание формирующего эксперимента по коррекции разных видов агрессивного поведения у подростков с помощью социально-психологического тренинга

По итогам констатирующего эксперимента выборка была разделена на контрольную и экспериментальную группы.

В экспериментальную группу вошло 10 испытуемых с высоким уровнем агрессивного поведения, которое характеризуется проявлениями косвенной агрессии, вербальной агрессии, высоким уровнем негативизма и подозрительности. Также в эту группу вошли испытуемые с «заниженной» и с «завышенной» самооценкой, характеризующиеся такими личностными качествами, как замкнутость, недружелюбность.

Кроме того, в экспериментальную группу вошли дети, имеющие средний или низкий уровень агрессивного поведения, адекватный уровень самооценки (5 человек). По результатам наблюдения у данных респондентов

высоко развиты такие личностные качества, как общительность, открытость, целеустремленность.

Таким образом, качественный и количественный анализ экспериментальных данных подтверждает необходимость проведения коррекционно-развивающей работы, содержащей приемы саморегуляции, повышения самооценки, упражнения, направленные на оптимизацию межличностного взаимодействия для подростков, имеющих высокий уровень агрессивного поведения.

Агрессия является серьезной социальной проблемой. Она может проявляться как в мелких семейных ссорах, так и в острых национальных конфликтах. Несмотря на то, что проблему агрессии много лет изучают в различных науках, актуальность ее не исчерпана и сегодня. Растущий уровень преступности, постоянные войны, терроризм и насилие повышают интерес к природе агрессии. Такая напряженность в социальной, экономической и идеологической сфере определяет увеличение проявлений агрессии у современных подростков [26].

Посредством разработанной программы проведена коррекция разных видов агрессивного поведения у подростков. Программа реализована с помощью социально-психологического тренинга. Группа - это реальный мир в миниатюре. В ней существуют те же, что и в жизни проблемы в межличностных отношениях, в вопросах принятия решений и т.д. Тем не менее, от реальности тренинговая группа отличается тем, что в ней каждый может быть и экспериментатором, и предметом эксперимента. Здесь возможно решить те задачи, которые не поддаются решению в реальной жизни [29]. Особую роль в этом возрасте играют отношения со сверстниками. Дети хотят быть принятыми и признанными в группе, иметь определенный статус в ней.

Данный тренинг представляет собой комплекс упражнений, направленных на развитие саморегуляции, повышение самооценки и оптимизацию межличностного взаимодействия, что будет способствовать

возникновению ощущения легкости и комфорта в ситуациях общения. Дети будут отрабатывать навыки самоанализа и учиться управлению своим психоэмоциональным состоянием, что достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Цель программы: коррекция агрессивного поведения у подростков с помощью социально-психологического тренинга.

Для достижения этой цели решались следующие задачи:

1. Выработать у подростков умение грамотно проявлять свои эмоции и сдерживать свои агрессивные реакции.
2. Научить подростков сопереживанию, пониманию состояний и интересов других людей, развить эмпатию.
3. Сформировать навыки конструктивного разрешения межличностных конфликтов.
4. Развить позитивную самооценку.

Практическая направленность: разработанная программа является инструментом практической работы для педагогов-психологов, сталкивающихся с проблемой агрессивного поведения у подростков.

В основе цикла занятий лежат материалы, опубликованные в работах Г.Э. Бреслава, Н.В. Самоукиной, К. Фопеля, И.А. Фурманова [9].

Продолжительность программы: предлагаемый цикл состоит из 10 тренинговых занятий. Время проведения одного занятия 1 час. Частота встреч 3 раза в неделю.

Основной метод работы – социально-психологический тренинг, как активный метод обучения и психологического воздействия, осуществляемого в процессе интенсивного группового взаимодействия и направленного на повышение компетентности в сфере общения, в котором общий принцип активности обучаемого дополняется принципом рефлексии над собственным поведением и поведением других участников группы [29].

Структура программы психолого-педагогической коррекции

агрессивного поведения подростков включает вводную, основную и заключительную части.

Вводная часть программы включает одно занятие, цель которого - знакомство участников группы, расширение информации о собственной личности и проблеме агрессивного поведения.

В основную часть программы входит восемь занятий, направленных на обучение подростков конструктивным поведенческим реакциям, снятие деструктивных элементов в поведении; обучение агрессивных подростков навыкам контроля и управления собственным гневом; формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии.

В заключительную часть программы входит одно занятие, целью которого является подведение результатов и оценка произошедших изменений; получение обратной связи от участников группы.

Для реализации программы необходимы следующие материалы и оборудование: бумага, ручки, фломастеры, маркеры, мяч или клубок ниток, мягкая игрушка, карточки (фотографии), стулья и повязка на глаза.

Таблица 15

Тематический план корректирующих занятий

Тема занятия	Цели занятия
Занятие 1. «Знакомство»	Знакомство участников друг с другом, установление правил поведения в группе, снятие напряжения и создание рабочей атмосферы
Занятие 2. «Осознание и понимание своих эмоций»	Синхронизация группы, установление контактов между участниками, снятие эмоционального и телесного напряжения, развитие навыков совместной игры.
Занятие 3. «Снимаем напряжение»	Осознание агрессивного поведения и отношение к нему, обучение методам релаксации
Занятие 4. «Самооценка»	Повышение активности и самооценки участников, принятие своих негативных качеств
Занятие 5. «Мотивы агрессивного поведения»	Изучение мотивов своего агрессивного поведения, и поведения других людей
Занятие 6. «Агрессия может быть конструктивной»	Взаимодействие, отреагирование чувств, осознание неконструктивных способов выражения агрессии

Занятие 7. «Формирование навыков отреагирования эмоций»	Отреагирование накопившейся отрицательной эмоции, обсуждение конструктивных способов разрядки гнева и агрессии
Занятие 8. «Совершенствование навыков эмпатии и рефлексии»	Повышение самопонимания и понимания других, поддержание позитивной самооценки
Занятие 9. «Положительное лидерство»	Научить участников неагрессивному настаиванию на своем
Занятие 10. «Подведение итогов»	Получение обратной связи от участников группы, подведение итогов

На протяжении всех групповых занятий осуществляется формирование положительных установок в межличностном общении через развитие способности к эмпатии, переоценку негативных эмоций по отношению окружающим.

Данная программа опирается на ряд принципов:

1. Принцип добровольного участия в работе;
2. Принцип «я – высказываний»;
3. Принцип «не перебивать, когда говорит другой»;
4. Принцип толерантности по отношению к другим членам группы;
5. Принцип симпатии в участии – участник должен чувствовать себя в полной безопасности;
6. Принцип конфиденциальности.

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

1. Ритуал приветствия позволяет сплочать участников, создавать атмосферу группового доверия и принятия.
2. Разминка – воздействие на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность.
3. Основное содержание занятия – совокупность функциональных упражнений и техник.
4. Рефлексия занятия предполагает участниками две оценки занятия:

эмоциональную (понравилось - не понравилось) и смысловую (почему это важно для каждого конкретно, зачем и чему мы научились, что запомнилось больше всего).

5. Ритуал прощания - смысловое завершение занятий.

Таким образом, программа проводилась с целью снижения агрессивного поведения у подростков путём обучения навыкам адаптивного поведения в обществе. Для достижения этой цели в процессе коррекции решались следующие задачи: выработать у подростков умение грамотно проявлять свои эмоции и сдерживать свои агрессивные реакции; научить подростков понимать переживания, состояния и интересы других людей, развить эмпатию; сформировать навыки конструктивного разрешения межличностных конфликтов, предотвратить деструктивные элементы в поведении; развить позитивную самооценку.

2.4. Результаты исследования по коррекции агрессивного поведения у подростков

После реализации коррекционной программы была проведена повторная диагностика доминирующих видов агрессии и показателей агрессии/враждебности у подростков. Результаты повторной диагностики в экспериментальной группе представлены в табл. 16.

Таблица 16

Результаты повторной диагностики доминирующих видов агрессии по методике Басса-Дарки

Шкалы	Степень выраженности		
	Высокая	Средняя	Низкая
Физическая агрессия	-	40%	60%
Косвенная агрессия	-	46,7%	53,3%
Раздражение	-	53,3%	46,7%
Негативизм	-	40%	60%
Обида	-	53,3%	46,7%
Подозрительность	-	40%	60%
Вербальная агрессия	-	40%	60%
Чувство вины	-	46,7%	53,3%

По данным, представленным в табл. 16 (см. Приложение 2, табл. 1), можно сказать, что для 40% испытуемых по выборке характерен средний уровень физической агрессии. Низкий уровень физической агрессии выражен у 60% подростков экспериментальной группы, что свидетельствует о том, что они не применяют физическую силу против других лиц.

Средний уровень по шкале «косвенная агрессия» выражен у 46,7% подростков экспериментальной группы, что говорит о том, что данный вид агрессии проявляется при высоком эмоциональном напряжении. Низкий уровень выявлен у 53,3% испытуемых экспериментальной группы. У них данный вид агрессии не проявляется.

Полученные результаты по шкале «раздражение» распределились следующим образом. Средний уровень характерен для 53,3% испытуемых экспериментальной группы. Такие испытуемые характеризуются вспыльчивостью. Низкий уровень выявлен у 46,7% подростков по выборке, для которых данный вид агрессии не характерен.

По шкале «негативизм» преобладает низкая степень выраженности данного параметра (60%). Для таких испытуемых данный вид агрессии не характерен. Средний уровень выражен у 40% подростков по выборке, для которых характерна оппозиционная манера в поведении.

По шкале «обида» преобладает средняя степень выраженности данного параметра (53,3%). Испытуемым свойственна зависть и ненависть к окружающим. Испытуемым с низкой степенью выраженности данного параметра (46,7%) данный вид агрессии не свойственен.

Средний уровень по шкале «подозрительность» и «вербальная агрессия» характерен для 40% испытуемых по выборке, для них свойственно недоверие к людям и выражение своих чувств через словесную форму. Для подростков с низким уровнем по этим параметрам (60%) данные виды агрессии не характерны.

По шкале «чувство вины» средний уровень выявлен у 46,7% испытуемых по выборке, для которых характерны угрызения совести. Низкий

уровень выражен у 53,3%, для которых данный вид агрессии не характерен.

Результаты повторной диагностики параметров самоотношения (в экспериментальной группе) по методике С.Р. Пантелеева представлены в табл. 17.

Таблица 17

Результаты повторной диагностики параметров самоотношения по методике
С.Р. Пантелеева

Шкалы	Степень выраженности		
	Высокая	Средняя	Низкая
Замкнутость	-	53,3%	46,7%
Самоуверенность	-	80%	20%
Саморуководство	-	100%	-
Отраженное самоотношение	80%	20%	-
Самоценность	100%	-	-
Самопринятие	100%	-	-
Самопривязанность	-	20%	80%
Внутренняя конфликтность	-	100%	-
Самообвинение	-	100%	-

По данным, представленным в табл. 17 (см. Приложение 2, табл. 2), можно сказать, что по показателю «замкнутость» средний уровень преобладает у 53,3% подростков экспериментальной группы, что говорит об избирательном отношении человека к себе. Низкий уровень выражен у 46,7% испытуемых по выборке, что указывает на внутреннюю честность, на открытость отношений человека с самим собой.

По показателю «самоуверенность» средний уровень характерен для 80% испытуемых по выборке. В привычных для себя ситуациях подростки сохраняют работоспособность, уверенность в себе. Низкий уровень характерен для 20% подростков экспериментальной группы, что отражает неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях.

По шкале «саморуководство» результаты распределились следующим образом: средний уровень выявлен у 100% испытуемых. Такие подростки могут проявлять выраженную способность к личному контролю.

По шкале «отраженное самоотношение» получены следующие результаты: высокий уровень характерен для 80% подростков экспериментальной группы.

Высокий уровень свойственен испытуемым, которые воспринимают себя принятыми окружающими людьми. У 20% испытуемых по выборке выявлен средний уровень. Это означает избирательное восприятие человеком отношения окружающих к себе.

По шкалам «самоценность» и «самопринятие» у всех испытуемых выявлен высокий уровень. Это говорит о том, что испытуемые высоко оценивают свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира, характеризуют склонность воспринимать все стороны своего «Я», принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений.

По следующему показателю «самопривязанность» средний уровень характерен для 20% подростков экспериментальной группы. Это указывают на избирательность отношения к своим личностным свойствам, на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других.

Низкий уровень характерен для 80% испытуемых по выборке. Это свидетельствует об открытости новому опыту познания себя, о поисках соответствия реального и идеального «Я».

По шкалам «внутренняя конфликтность» и «самообвинение» у всех испытуемых по выборке выявлен средний уровень выраженности, что говорит об установках видеть себя в зависимости от степени адаптированности в ситуации, об избирательном отношении к себе.

Результаты повторной диагностики мотивации аффилиации (в экспериментальной группе) по методике А. Мехрабиана представлены в табл. 18.

Таблица 18

Результаты исследования мотивации аффилиации по методике
А. Мехрабиана

Стремление к принятию (СП)	Страх отвержения (СО)	
	Высокий	Низкий
Высокий	-	100%
Низкий	-	-

Результаты, представленные в табл. 18, свидетельствуют о том, что для испытуемых характерны следующие показатели мотивации аффилиации (см. Приложение 2, табл. 3).

Высокий уровень развития мотива «стремление к людям», сочетаемый с низким уровнем развития мотива «боязнь быть отвергнутым», выявлен у всех испытуемых по выборке. Такие подростки активно ищут контактов и общения с людьми, испытывая от этого в основном только положительные эмоции.

Результаты повторной диагностики уровня самооценки (в экспериментальной группе) по методике Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) представлены в табл. 19.

Таблица 19

Результаты повторной диагностики уровня самооценки по методике Дембо-
Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

Показатели	Уровень самооценки		
	Завышенный	Адекватный	Заниженный
Характер	-	100%	-
Уверенность в себе	-	100%	-
Авторитет у сверстников	-	100%	-
Умелые руки	-	93,3%	6,7%
Внешность	-	100%	-

По данным, представленным в табл. 19, можно сказать, что адекватный уровень самооценки выявлен у всех детей подросткового возраста по показателям «характер», «уверенность в себе», «авторитет у сверстников», «внешность». По показателю «умелые руки» адекватный уровень самооценки

характерен для 93,3% испытуемых по выборке. Дети реалистично оценивают свои способности и возможности. Завышенный уровень самооценки выявлен у 6,7% испытуемых по шкале «умелые руки». Это говорит о том, что испытуемые недооценивают свои способности.

Результаты повторной диагностики интегральных форм коммуникативной агрессивности (в экспериментальной группе) по методике В.В. Бойко представлены в табл. 20.

Таблица 20

Результаты повторной диагностики интегральных форм коммуникативной агрессивности по методике В.В. Бойко

Степень выраженности коммуникативной агрессивности	Распределение по выборке
Низкая	-
Невысокая	80%
Средняя	20%
Повышенная	-
Высокая	-

Результаты, представленные в табл. 20, свидетельствуют о том, что средний уровень коммуникативной агрессивности выявлен у 20% испытуемых по выборке, что может указывать на спонтанность их агрессии, некоторой анонимности и слабой способности к торможению.

Невысокий уровень коммуникативной агрессии характерен для 26,7% испытуемых по выборке. Данный уровень агрессивности встречается у большинства людей. Обусловлен спонтанной агрессией и сопряжён с неумением переключать агрессию на деятельность и неодушевлённые объекты.

С целью проверки гипотезы о том, что социально-психологический тренинг, содержащий приемы саморегуляции, повышения самооценки, упражнения, направленные на оптимизацию межличностного взаимодействия, является эффективным для коррекции агрессивного поведения подростков, нами был использован U-критерий Манна-Уитни.

Результаты математической обработки представлены в табл. 21-25.

Таблица 21

Результаты математической обработки данных доминирующих видов агрессии

Название шкалы	U _{Кр} p≤0.01=56; p≤0.05=72
Физическая агрессия	69*
Косвенная агрессия	49**
Раздражительность	44**
Негативизм	48**
Обида	49**
Подозрительность	57*
Вербальная агрессия	47**
Чувство вины	69*

* - значимость связи при p≤0,05; ** - значимость связи при p≤0,01.

После проведения коррекционной работы показатели агрессивного поведения уменьшились по шкалам «физическая агрессия» (U=69, при p≤0.05), «подозрительность» (U=57, при p≤0.05), «чувство вины» (U=69, при p≤0.05). А также по шкалам «косвенная агрессия» (U=49, при p≤0.01), «раздражительность» (U=44, при p≤0.01), «негативизм» (U=48, при p≤0.01), «обида» (U=49, при p≤0.01), «вербальная агрессия» (U=47, при p≤0.01). Это говорит о том, что дети подросткового возраста стали применять более конструктивные способы решения конфликтов, стали более общительны, установился доверительный контакт.

Таблица 22

Результаты математической обработки данных по самоотношению

Название шкалы	U _{Кр} p≤0.01=56; p≤0.05=72
Замкнутость	57*
Самоуверенность	55**
Саморуководство	49**
Отраженное самоотношение	47**
Самоценность	58*
Самопринятие	57*
Самопривязанность	47**
Внутренняя конфликтность	49**
Самообвинение	47**

* - значимость связи при p≤0,05; ** - значимость связи при p≤0,01.

Выявлены достоверные различия по шкалам «замкнутость» ($U=57$, при $p \leq 0.05$), «самоценность» ($U=58$, при $p \leq 0.05$), «самопринятие» ($U=57$, при $p \leq 0.05$), «самоуверенность» ($U=55$, при $p \leq 0.01$), «саморуководство» ($U=49$, при $p \leq 0.01$), «отраженное самоотношение» ($U=47$, при $p \leq 0.01$), «самопривязанность» ($U=47$, при $p \leq 0.01$), «внутренняя конфликтность» ($U=49$, при $p \leq 0.01$), «самообвинение» ($U=47$, при $p \leq 0.01$). Это говорит о том, испытуемые стали более открытыми сами с собой и со своими сверстниками, существует баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями. Подростки сохраняют работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех своих начинаний.

Таблица 23

Результаты математической обработки данных по мотивации аффилиации

Название шкалы	$U_{кр}$ $p \leq 0.01=56; p \leq 0.05=72$
Стремление к принятию	49**
Страх отвержения	49**

* - значимость связи при $p \leq 0,05$; ** - значимость связи при $p \leq 0,01$.

По шкалам «стремление к принятию» ($U=49$) и «страх отвержения» ($U=49$) различия достоверны при $p \leq 0.01$. Испытуемые активно ищут контактов и общения с людьми, испытывая от этого в основном только положительные эмоции.

Таблица 24

Результаты математической обработки данных по уровню самооценки

Название шкалы	$U_{кр}$ $p \leq 0.01=56; p \leq 0.05=72$
Характер	49**
Уверенность в себе	47**
Авторитет у сверстников	57*
Умелые руки	73
Внешность	57*

* - значимость связи при $p \leq 0,05$; ** - значимость связи при $p \leq 0,01$.

По шкалам «авторитет у сверстников» ($U=57$) и «внешность» ($U=57$)

различия достоверны при $p \leq 0.05$. По шкалам «характер» ($U=49$) и «уверенность в себе» ($U=47$) различия достоверны при $p \leq 0.01$. По шкале «умелые руки» различий не выявлено. Все вышеперечисленное говорит об изменении уровня самооценки в ходе тренинговой работы.

Таблица 25

Результаты математической обработки данных интегральных форм коммуникативной агрессивности

Название шкалы	$U_{кр}$ $p \leq 0.01=56; p \leq 0.05=72$
Спонтанность агрессии	49**
Неспособность тормозить	57*
Неумение переключаться	47**
Анонимная агрессия	49**
Провоцирование	57*
Отраженная агрессия	57*
Аутоагрессия	49**
Ритуализация	47**
Удовольствие от агрессии	58*
Расплата за агрессию	48**

* - значимость связи при $p \leq 0,05$; ** - значимость связи при $p \leq 0,01$.

По шкалам «неспособность тормозить» ($U=57$), «провоцирование» ($U=57$), «отраженная агрессия» ($U=57$), «удовольствие от агрессии» ($U=58$) различия достоверны при $p \leq 0.05$.

По шкалам «спонтанность агрессии» ($U=49$), «неумение переключаться» ($U=47$), «анонимная агрессия» ($U=49$), «аутоагрессия» ($U=49$), «ритуализация» ($U=47$), «расплата за агрессию» ($U=48$) различия достоверны при $p \leq 0.01$. После проведения тренинговой работы все показатели по вышеперечисленным шкалам у испытуемых уменьшились. Можно предположить, что испытуемые научились переключать агрессию на деятельность и неодушевленные объекты.

В результате проведенного исследования нами были получены следующие выводы:

1. В ходе первичной диагностики были выявлены дети с явным агрессивным поведением, которое проявляется в форме физической или

вербальной агрессии, раздражительности, обиды, негативизма. Была выделена группа подростков с повышенным уровнем агрессии, которая характеризуется особой враждебностью к окружающим людям.

2. Была разработана специальная программа с использованием метода социально-психологического тренинга для снижения агрессивного поведения у подростков.

3. Эффективность программы по коррекции агрессивного поведения у подростков с использованием метода социально-психологического тренинга была доказана с помощью U-критерия Манна-Уитни.

Выводы

В результате изучения разных видов агрессивного поведения, уровня самооценки, самоотношения, мотивации аффилиации и форм коммуникативной агрессивности у детей подросткового возраста можно сделать следующие выводы:

1. Для большинства подростков по выборке характерен средний уровень физической агрессии (43,3%), средний уровень косвенной агрессии (53,3%), низкий уровень раздражения (46,7%), средний уровень негативизма (36,7%), средний уровень обиды (33,3%), средний уровень вербальной агрессии (60%), средний уровень по показателю «чувство вины».

2. У большинства испытуемых по выборке по показателю «замкнутость» преобладает средний уровень выраженности (56,7%). Также подросткам свойственен средний уровень самоуверенности (53,3%), высокий и средний уровни саморукводства (40%). Средний уровень преобладает по показателю «отраженное самоотношение» (43,3%), высокий уровень самооценности (66,7%) и самопринятия (63,3%). По показателю «самопривязанность» большинству испытуемых по выборке характерен средний уровень выраженности (53,3%). Большинству подростков по выборке свойственен высокий уровень внутренней конфликтности (40%) и средний уровень самообвинения (60%).

3. В ходе исследования было выявлено, что для большинства подростков по выборке характерна боязнь быть отвергнутыми при низком стремлении к общению с людьми (43,3%), а также 40% свойственно сочетание высокого уровня развития мотива «стремления к людям» при низком уровне развития мотива «боязнь быть отвергнутыми».

4. У большинства детей подросткового возраста (66,7%) выявлен адекватный уровень самооценки по показателям «характер», «уверенность в себе», «авторитет у сверстников», «внешность». При этом заниженный уровень самооценки выражен у 23,3% испытуемых, а завышенный уровень –

у 10% испытуемых.

5. По выборке доминирует средний уровень коммуникативной агрессивности (43,3%).

В ходе исследования у детей подросткового возраста были выявлены следующие связи уровня самооценки, параметров самоотношения с проявлением агрессивного поведения, а также связь мотивации к аффилиации, коммуникативной агрессивности с проявлением агрессивного поведения:

- связь проявлений агрессивного поведения с самооценкой по параметрам: «Характер» ($r_s = 0,476$, при $p \leq 0,01$), «Авторитет» ($r_s = 0,373$, при $p \leq 0,05$), «Внешность» ($r_s = 0,588$, при $p \leq 0,01$), «Уверенность в себе» ($r_s = 0,436$, при $p \leq 0,05$);

- связь проявлений агрессивного поведения с самоотношением по параметрам: «Замкнутость» ($r_s = 0,488$, при $p \leq 0,01$), «Самоуверенность» ($r_s = 0,436$, при $p \leq 0,05$), «Саморуководство» ($r_s = 0,373$, при $p \leq 0,05$), «Самопривязанность» ($r_s = 0,373$, при $p \leq 0,05$), «Внутренняя конфликтность» ($r_s = 0,588$, при $p \leq 0,01$), «Самообвинение» ($r_s = 0,588$, при $p \leq 0,01$);

- связь проявлений агрессивного поведения с мотивацией к аффилиации по параметрам: «Стремление к принятию» ($r_s = 0,435$, при $p \leq 0,05$) и «Страх отвержения» ($r_s = 0,658$, при $p \leq 0,01$);

- связь проявлений агрессивного поведения с коммуникативной агрессивностью по параметрам: «Неумение переключаться» ($r_s = 0,523$, при $p \leq 0,01$), «Анонимная агрессия» ($r_s = 0,496$, при $p \leq 0,01$), «Аутоагрессия» ($r_s = 0,464$, при $p \leq 0,05$).

В результате проведения коррекционной работы по снижению агрессивного поведения подростков с помощью социально-психологического тренинга, содержащего приемы саморегуляции и повышения самооценки, были сделаны следующие выводы:

- снизились показатели агрессивного поведения по шкалам «физическая агрессия» ($U=69$, при $p \leq 0,05$), «подозрительность» ($U=57$, при

$p \leq 0.05$), «чувство вины» ($U=69$, при $p \leq 0.05$), «косвенная агрессия» ($U=49$, при $p \leq 0.01$), «раздражительность» ($U=44$, при $p \leq 0.01$), «негативизм» ($U=48$, при $p \leq 0.01$), «обида» ($U=49$, при $p \leq 0.01$), «вербальная агрессия» ($U=47$, при $p \leq 0.01$);

- снизились показатели самоотношения по шкалам «замкнутость» ($U=57$, при $p \leq 0.05$), «самопривязанность» ($U=47$, при $p \leq 0.01$), «внутренняя конфликтность» ($U=49$, при $p \leq 0.01$) и «самообвинение» ($U=47$, при $p \leq 0.01$).

По шкалам «самоценность» ($U=58$, при $p \leq 0.05$), «самопринятие» ($U=57$, при $p \leq 0.05$), «самоуверенность» ($U=55$, при $p \leq 0.01$), «саморуководство» ($U=49$, при $p \leq 0.01$), «отраженное самоотношение» ($U=47$, при $p \leq 0.01$) показатели повысились;

- повысились показатели мотивации к аффилиации по шкале «стремление к принятию» ($U=49$, при $p \leq 0.01$) и снизились показатели по шкале «страх отвержения» ($U=49$, при $p \leq 0.01$);

- повысились показатели самооценки по шкалам «авторитет у сверстников» ($U=57$, при $p \leq 0.05$) и «внешность» ($U=57$, при $p \leq 0.05$), «характер» ($U=49$, при $p \leq 0.01$) и «уверенность в себе» ($U=47$, при $p \leq 0.01$);

- снизились показатели коммуникативной агрессивности по шкалам «неспособность тормозить» ($U=57$, при $p \leq 0.05$), «провоцирование» ($U=57$, при $p \leq 0.05$), «отраженная агрессия» ($U=57$, при $p \leq 0.05$), «удовольствие от агрессии» ($U=58$, при $p \leq 0.05$), «спонтанность агрессии» ($U=49$, при $p \leq 0.01$), «неумение переключаться» ($U=47$, при $p \leq 0.01$), «анонимная агрессия» ($U=49$, при $p \leq 0.01$), «аутоагрессия» ($U=49$, при $p \leq 0.01$), «ритуализация» ($U=47$, при $p \leq 0.01$), «расплата за агрессию» ($U=48$, при $p \leq 0.01$).

Заключение

В ходе изучения проблемы агрессивного поведения у детей подросткового возраста были рассмотрены вопросы, связанные с возрастными особенностями и спецификой проявления агрессивного поведения, связи такого поведения с самооценкой, самоотношением, мотивацией к аффициации и коммуникативной агрессивностью.

Также была рассмотрена роль социально-психологического тренинга в коррекции агрессивного поведения у подростков.

Наиболее остро агрессивное поведение проявляется на рубеже перехода ребёнка из детства во взрослое состояние – в подростковом возрасте. Причём проблема агрессивности подростков является одной из наиболее острых проблем не только для педагогов и психологов, но и для общества в целом.

Несмотря на теоретическую разработанность проблемы агрессивного поведения подростков, продолжает оставаться актуальным вопрос о коррекции разных видов агрессивного поведения в подростковом возрасте. Актуальность выделенной проблемы, имеющиеся научные предпосылки, способствующие дальнейшему изучению, обусловили выбор темы исследования «Диагностика и коррекция разных видов агрессивного поведения у подростков».

В результате проведенного исследования было выявлено, что существует связь проявлений агрессивного поведения и самооценки у детей подросткового возраста. Это говорит о том, что чем ниже самооценка подростков, тем более устойчивы у них проявления агрессивного поведения.

Также была выявлена связь проявлений агрессивного поведения и самоотношения. Исходя из особенностей возраста, можно сказать, что подростковый период – время активного формирования личности, подростку присуща сильная потребность в общении со сверстниками.

В ходе исследования нам удалось выявить связь между проявлениями агрессивного поведения и мотивацией к аффициации у детей подросткового

возраста. Можно предположить, что проявление агрессивного поведения является желанием подростка принадлежать группе и страхом быть отвергнутым этой группой.

Так же нами была выявлена связь между проявлениями агрессивного поведения и коммуникативной агрессивностью у детей подросткового возраста, это говорит о том, что чем выше значения, тем более устойчивы проявления агрессивного поведения.

По итогам констатирующего эксперимента выборка была разделена на контрольную и экспериментальную группы. В экспериментальную группу вошло 10 испытуемых с высоким уровнем агрессивного поведения, которое характеризуется проявлениями косвенной агрессии, вербальной агрессии, высоким уровнем негативизма и подозрительности. Также в эту группу вошли испытуемые с «заниженной» и с «завышенной» самооценкой, характеризующиеся такими личностными качествами, как замкнутость, не дружелюбность.

Кроме того, в экспериментальную группу вошли дети, имеющие средний или низкий уровень агрессивного поведения, адекватный уровень самооценки (5 человек). По результатам наблюдения у данных респондентов высоко развиты такие личностные качества, как общительность, открытость, целеустремленность.

После реализации коррекционной программы было выявлено, что:

- существуют значимые различия в различных проявлениях агрессивного поведения, самооценки, самоотношения, мотивации к аффилиации, коммуникативной агрессивности учащихся до и после коррекционной работы. Дети подросткового возраста стали применять конструктивные способы решения конфликтов, стали более общительны, установился доверительный контакт. Подростки стали более открыты сами с собой и со своими сверстниками, наладился баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями. Подростки сохраняют работоспособность,

уверенность в себе, ориентацию на успех своих начинаний. Дети активно ищут контактов и общения с людьми, испытывая от этого в основном только положительные эмоции. Также подростки научились переключать агрессию на деятельность и неодушевленные объекты.

Таким образом, исходя из полученных результатов, можно сказать, что гипотеза исследования нашла свое подтверждение.

Полученные результаты можно использовать в коррекционно-развивающей деятельности педагога-психолога в работе с подростками.

Список используемых источников

1. Агапов П.В. Эрих Фромм о человеческой агрессивности и деструктивности: опыт философско-антропологического анализа // Вестник МГУКИ. – 2012. – №6. – 56 с.
2. Айхорн А. Трудный подросток. – М., 2011. – 337 с.
3. Андреева А. Психологическая поддержка ребенка. – 2010. – 222 с.
4. Бабанский Ю.К. Избранные педагогические труды. – 2009. – 343 с.
5. Бандура А. Подростковая агрессия // ИНФРА-М. – 2009. – 312 с.
6. Берковиц Л. Агрессия: причины, следствие и контроль. – 2007. – С. 56.
7. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов. – 2006. – 244 с.
8. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия – 1997. – 336 с.
9. Васильева Н.В. Агрессивное поведение и его соотношение с клинико-нозологическими характеристиками индивида //Актуальные вопросы клинической и социальной психиатрии. – 2009. – С. 145-152.
10. Гревцов А. Тренинг развития с подростками: творчество, общение, самопознание. – 2012. – 215 с.
11. Григорович Л.А., Марцинковская Т.Д. Педагогика и психология. – 2003. – С. 43.
12. Денисенко А.Г. Метаиндивидуальное проявление агрессивности у военнослужащих. – 2014. – 144 с.
13. Долгова В.И., Барышникова Е.В., Попова Е.В. Инновационные психолого-педагогические технологии в работе со старшеклассниками: монография. – 2015. – С. 76.
14. Долгова В.И., Капитанец Е.Г., Погорелова Н.Б. Модель психолого-педагогической коррекции. – 2014. – С. 82.
15. Долгова В.И., Капитанец Е.Г. Психолого-педагогическая коррекция

агрессивного поведения старших подростков. – 2010. – С. 21.

16. Долгова В.И. Формирование эмоциональной устойчивости личности. – 2010. – С. 33.

17. Дубинко Н.А. К проблеме условий и движущих факторов агрессии // Социально-педагогическая работа. – 2007. – 85 с.

18. Егошкин Ю.В. Диагностика и коррекция агрессивного поведения у детей дошкольного возраста. – 2005. – 165 с.

19. Ениколопов С.Н. Понятие агрессии в современной психологии. Прикладная психология. – 2011. – 122 с.

20. Жеребкина В.Ф., Лапшина Л.М. Педагогическая психология: учебно-методическое пособие. – 2012. – 142 с.

21. Жигинас Н.В. Гендерные особенности социализации. – 2012. – 151 с.

22. Журавлев В.С. Почему агрессивны подростки // СоцИс. м 2011. – № 2. – С. 18-19.

23. Завражин С.А. Агрессивные фантазии в детском и подростковом возрасте // Вопросы психологии. – 2013. – №5. – С. 43.

24. Змановская Е.В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения: Учебное пособие. – 2003. – 187 с.

25. Змановская Е.В. Девиантное поведение личности и группы: Учебное пособие. – 2010. – 132 с.

26. Кайл Р. Агрессия // Олма – пресс, – 2002. – 35 с.

27. Ковальчук А.В., Рукавишникова Н.Г., Журавлев Д.Н. Педагогическая коррекция агрессивного поведения подростков. – 2006. – С. 44.

28. Коннор Д. Агрессия и антисоциальное поведение детей и подростков. – 2005. – С. 26.

29. Корецкая И.А. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие. – 2011. – 261 с.

30. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. – 2012. – С. 22.

31. Крачфилд А. Нравственность, агрессия, справедливость. – 2011. – С. 11.
32. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология // Сфера. – 2013. – 44 с.
33. Лоренц К. Агрессия (так называемое зло). – 2008. – С. 36.
34. Можгинский Ю.Б. Агрессивность детей и подростков: распознавание, профилактика // «КОГИТО-ЦЕНТР». – 2006. – С. 12.
35. Наумова Е.С. Агрессия, ее причины и последствия // Социальная сеть работников образования. – 2012. – С. 16.
36. Немов Р.С. Психология: учебник для высших учебных заведений непсихологического профиля. – 2007. – 111 с.
37. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. – 2009. – 117 с.
38. Палагина А. О. Формы проявления агрессии по классификации А. Басса в русской классической литературе // Образование и воспитание. – 2016. – С. 12.

Приложение 1

Таблица 1

Индивидуальные данные испытуемых по итогам первичной диагностики
агрессивности по методике А. Басса и А. Дарки

№ п/п	Физи- ческа я	Косвен- ная	Раздраж- ение	Негати- визм	Обид- а	Подозри- тельность	Вербал- ьная	Чувст- во вины	ИА	ИБ
1	6	3	3	3	5	7	6	4	15	12
2	3	8	10	1	3	4	9	5	22	7
3	4	6	3	3	7	8	7	4	14	15
4	2	5	4	1	2	4	8	3	13	6
5	5	4	2	3	5	3	8	2	15	8
6	9	3	2	4	2	9	10	5	21	11
7	2	7	5	2	8	3	5	2	13	11
8	4	4	3	1	3	5	6	3	13	8
9	1	6	8	3	6	5	9	7	18	11
10	8	2	3	2	4	2	7	4	18	6
11	1	4	5	1	7	8	7	5	13	15
12	6	7	1	5	3	6	6	3	13	9
13	7	5	1	1	6	1	7	4	14	7
14	8	2	9	2	2	2	4	2	21	4
15	2	5	1	1	2	6	9	8	12	8
16	4	4	3	3	1	3	3	4	10	4
17	2	8	6	1	7	9	8	4	16	16
18	5	3	2	3	5	7	3	2	10	12
19	3	5	7	1	2	4	10	2	20	6
20	8	8	6	4	4	7	5	4	19	11
21	5	6	6	1	1	5	6	1	17	6
22	4	4	7	1	1	8	9	7	20	9
23	3	7	9	3	4	3	6	4	18	7
24	9	5	3	1	8	2	6	2	18	10
25	4	4	3	5	3	9	9	5	16	11
26	1	4	9	1	3	6	10	4	20	9
27	2	7	1	1	6	1	7	8	10	7
28	5	8	6	4	2	1	9	1	20	2
29	3	4	8	1	7	8	7	6	18	15
30	4	3	5	2	5	5	8	5	17	10

Таблица 2

Индивидуальные данные испытуемых по итогам первичной диагностики
самоотношения по методике С.Р. Пантелеева (в стенах)

№ п/п	Замк.	Увер.	Руков.	От.сам.	Ценн.	Прин.	Прив.	Вн.кон.	Обв.
1	5	5	6	8	9	9	5	8	8
2	8	8	8	2	1	8	7	3	6
3	3	1	9	6	9	9	8	8	5
4	6	6	6	6	9	9	6	7	1
5	7	5	7	6	5	5	2	9	9
6	1	3	9	8	8	8	6	9	7
7	6	2	2	6	7	9	7	5	6
8	5	6	5	6	8	8	3	9	8
9	9	9	6	9	7	5	6	2	5
10	2	6	6	6	9	8	9	6	5
11	6	9	9	9	2	6	5	8	8
12	7	5	1	3	9	9	6	3	6
13	8	6	7	5	8	7	2	5	5
14	7	2	9	8	9	8	7	8	6
15	2	3	2	6	7	5	8	7	2
16	8	6	6	2	9	9	7	2	7
17	6	7	8	8	8	5	3	3	6
18	5	8	6	9	9	2	9	5	9
19	3	5	3	9	9	8	3	8	5
20	6	6	7	5	8	9	5	7	6
21	7	9	8	9	2	8	3	9	9
22	5	6	5	7	9	2	7	3	6
23	9	7	8	3	6	8	5	6	7
24	7	6	3	2	8	9	8	8	8
25	3	8	9	9	3	2	6	2	6
26	6	6	9	6	3	9	3	7	2
27	5	6	6	5	9	7	9	9	9
28	6	3	8	9	8	9	6	6	6
29	2	2	2	6	8	2	2	1	9
30	1	3	9	3	9	8	7	8	5

Таблица 3

Индивидуальные данные испытуемых по итогам первичной диагностики
мотивации аффилиации по методике А. Мехрабиана

№ п/п	Стремление к принятию (СП)	Страх отвержения (СО)
1	11	9
2	25	24
3	10	16
4	9	10
5	8	11
6	24	26
7	25	24
8	8	9
9	16	7
10	25	25
11	9	7
12	7	11
13	17	17
14	15	10
15	10	11
16	13	16
17	16	12
18	9	11
19	17	25
20	18	9
21	19	7
22	24	26
23	20	6
24	17	26
25	9	5
26	17	15
27	9	9
28	17	14
29	16	24
30	17	14

Таблица 4

Индивидуальные данные испытуемых по итогам первичной диагностики
самооценки по методике Дембо-Рубинштейн
(в модификации Прихожан А.М.)

№ п/п	Характер		Авторитет		Умелые руки		Внешность		Уверенность	
	Ур.п рит	Самоо ц.	Ур.пр ит	Самоо ц.	Ур.пр ит	Самоо ц.	Ур.пр ит	Самоо ц.	Ур.пр ит	Самоо ц.
1	80	56	65	79	55	64	67	67	78	43
2	90	79	64	65	67	65	90	79	90	56
3	78	56	74	44	68	67	78	59	76	57
4	76	48	90	65	90	79	90	56	75	76
5	75	44	64	75	78	65	64	44	74	68
6	70	56	74	56	76	67	69	67	80	69
7	91	78	74	43	75	54	56	68	78	65
8	76	56	73	44	76	56	78	65	68	64
9	80	51	72	67	56	67	90	45	63	44
10	56	52	91	69	71	69	66	67	67	65
11	92	80	74	86	74	79	90	65	69	78
12	68	56	78	65	75	56	67	50	87	65
13	69	54	56	46	55	44	69	65	86	64
14	79	57	90	79	78	56	90	78	76	67
15	78	56	64	54	79	57	64	65	65	68
16	90	56	69	44	90	76	56	64	90	44
17	59	59	70	65	64	54	66	51	78	54
18	88	44	55	67	56	56	76	67	76	80
19	76	58	90	76	67	44	77	68	64	65
20	80	81	76	65	68	67	64	65	78	64
21	81	43	78	68	74	68	67	52	90	43
22	90	56	79	69	75	44	58	56	77	46
23	64	52	91	77	90	76	78	80	67	48
24	82	52	62	45	76	65	89	65	56	86
25	79	82	90	44	55	67	67	64	76	76
26	80	58	65	67	72	68	90	54	66	65
27	90	42	58	76	73	65	56	67	61	67
28	86	79	90	77	90	79	78	70	90	42
29	80	57	67	44	65	67	90	44	78	56
30	79	43	73	45	90	69	79	43	90	43

Таблица 5

Индивидуальные данные испытуемых по итогам первичной диагностики
интегральных форм коммуникативной агрессивности по методике В.В. Бойко

№ п/п	Сп. аг.	Несп.то р.	Неум.пе р.	Анон .	Пров .	Отраж .	Ауто .	Ритуал .	Удов .	Распл .	И А
1	2	1	1	2	2	3	2	5	1	3	22
2	5	2	5	5	1	5	5	4	4	5	41
3	1	2	4	2	1	1	2	1	4	1	19
4	3	1	1	2	2	1	3	2	2	2	19
5	2	2	3	4	4	3	3	2	0	0	23
6	4	3	2	2	4	3	3	4	4	3	32
7	2	2	1	1	1	2	2	4	4	4	21
8	2	2	1	1	3	1	2	2	2	3	19
9	2	4	3	4	3	3	3	3	4	5	34
10	2	2	3	4	4	5	4	4	2	2	32
11	2	2	1	2	1	2	1	3	3	3	20
12	2	3	1	1	4	3	1	-	4	2	21
13	3	2	1	4	1	1	3	2	4	0	21
14	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	32
15	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8
16	2	2	3	2	1	1	2	2	4	3	25
17	1	1	3	2	0	0	3	0	3	3	17
18	5	4	2	2	4	1	0	4	5	0	26
19	2	2	2	2	3	0	1	0	3	1	21
20	4	3	4	2	1	1	0	4	2	1	22
21	3	2	3	3	1	5	1	1	0	0	18
22	2	2	3	2	0	2	5	2	1	4	21
23	1	1	1	2	3	3	2	2	0	0	16
24	5	1	1	3	0	1	3	4	2	1	25
25	4	4	3	3	4	4	1	1	1	2	26
26	5	4	2	2	3	2	4	2	2	1	29
27	3	2	1	1	1	2	2	0	4	2	16
28	2	4	4	3	4	2	2	5	2	1	32
29	2	1	1	1	1	2	2	3	1	2	17
30	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	7

Приложение 2

Таблица 1

Индивидуальные данные испытуемых по итогам повторной диагностики агрессивности по методике А. Басса и А. Дарки

№ п/п	Физическая	Косвенная	Раздражение	Негативизм	Обида	Подозрительность	Вербальная	Чувство вины	ИА	ИВ
1	4	1	1	1	4	5	5	1	10	9
2	1	4	8	1	2	2	8	4	17	4
3	1	4	1	2	5	5	5	4	7	10
4	1	4	4	1	2	2	5	1	10	4
5	4	1	1	2	2	2	6	1	11	3
6	5	1	1	2	8	8	6	4	12	9
7	1	6	4	1	1	1	1	1	6	5
8	4	2	2	1	1	1	1	1	7	2
9	1	4	5	2	1	1	6	4	12	5
10	5	1	1	1	2	2	6	1	12	3
11	1	1	4	1	5	5	2	4	9	10
12	4	5	1	2	5	5	2	1	7	6
13	4	2	1	1	1	1	2	4	7	5
14	6	1	5	1	1	1	7	1	13	2
15	1	4	1	1	5	5	6	4	9	6

Таблица 2

Индивидуальные данные испытуемых по итогам повторной диагностики самоотношения по методике С.Р. Пантелеева (в стенах)

№ п/п	Замк.	Увер.	Руков.	От.сам.	Ценн.	Прин.	Прив.	Вн.кон.	Обв.
1	5	5	6	8	9	9	5	8	8
2	8	8	8	2	1	8	7	3	6
3	3	1	9	6	9	9	8	8	5
4	6	6	6	6	9	9	6	7	1
5	7	5	7	6	5	5	2	9	9
6	1	3	9	8	8	8	6	9	7
7	6	2	2	6	7	9	7	5	6
8	5	6	5	6	8	8	3	9	8
9	9	9	6	9	7	5	6	2	5
10	2	6	6	6	9	8	9	6	5
11	6	9	9	9	2	6	5	8	8
12	7	5	1	3	9	9	6	3	6
13	8	6	7	5	8	7	2	5	5
14	7	2	9	8	9	8	7	8	6
15	2	3	2	6	7	5	8	7	2

Таблица 3

Индивидуальные данные испытуемых по итогам повторной диагностики
мотивации аффилиации по методике А. Мехрабиана

№ п/п	Стремление к принятию (СП)	Страх отвержения (СО)
1	1	6
2	24	24
3	4	14
4	3	7
5	2	7
6	15	10
7	16	6
8	1	6
9	7	4
10	15	11
11	3	4
12	2	5
13	14	14
14	15	6
15	7	8

Таблица 4

Индивидуальные данные испытуемых по итогам повторной диагностики
самооценки по методике Дембо-Рубинштейн
(в модификации Прихожан А.М.)

№ п/п	Характер	Авторитет	Умелые руки	Внешность	Уверенность
	Самооц.	Самооц.	Самооц.	Самооц.	Самооц.
1	56	79	64	67	43
2	79	65	65	79	56
3	56	44	67	59	57
4	48	65	79	56	76
5	44	75	65	44	68
6	56	56	67	67	69
7	78	43	54	68	65
8	56	44	56	65	64
9	51	67	67	45	44
10	52	69	69	67	65
11	80	86	79	65	78
12	56	65	56	50	65
13	54	46	44	65	64
14	57	79	56	78	67
15	56	54	57	65	68

Таблица 5

Индивидуальные данные испытуемых по итогам повторной диагностики интегральных форм коммуникативной агрессивности по методике В.В. Бойко

№ п/п	Сп.аг.	Несп.т ор.	Неум. пер.	Анон.	Пров.	Отра ж.	Аут о.	Ритуа л.	Удов .	Рас пл.	И А
1	2	1	1	2	2	3	2	5	1	3	22
2	5	2	5	5	1	5	5	4	4	5	41
3	1	2	4	2	1	1	2	1	4	1	19
4	3	1	1	2	2	1	3	2	2	2	19
5	2	2	3	4	4	3	3	2	0	0	23
6	4	3	2	2	4	3	3	4	4	3	32
7	2	2	1	1	1	2	2	4	4	4	21
8	2	2	1	1	3	1	2	2	2	3	19
9	2	4	3	4	3	3	3	3	4	5	34
10	2	2	3	4	4	5	4	4	2	2	32
11	2	2	1	2	1	2	1	3	3	3	20
12	2	3	1	1	4	3	1	-	4	2	21
13	3	2	1	4	1	1	3	2	4	0	21
14	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	32
15	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8

Приложение 3

Социально-психологический тренинг по коррекции разных видов агрессивного поведения у детей подросткового возраста

Таблица 1

Занятие 1 - «Знакомство».

Цель: знакомство участников группы с ведущим, установление правил поведения в группе; снятие эмоционального напряжения, создание рабочей атмосферы.

Этап работы	Время	Содержание заданий	Задачи	Примечание
Организационный	7 мин.	Ритуал приветствия	Обмен чувствами	
	5 мин.	Разминка «Билетики»	Создать доверительную атмосферу	
	3 мин.	«Имена по кругу»	Создать доверительную атмосферу	
Основной	25 мин.	«Галерея негативных портретов»	Снять эмоциональное и телесное напряжение	
	5 мин.	«Моё солнце»	Повысить эмоциональный тонус и самооценку участников	
	5 мин.	Разминка «Цвет моего настроения»	Осмыслить свое эмоциональное состояние	
Завершающий	10 мин.	Шерринг	Обсудить результаты своей деятельности	

Таблица 2

Занятие 2 - «Осознание и понимание своих эмоций».

Цель: установление контактов между участниками, снятие эмоционального и телесного напряжения, развитие навыков совместной игры.

Этап работы	Время	Содержание заданий	Задачи	Примечание
Организационный	7 мин.	Ритуал приветствия	Обмен чувствами	
	5 мин.	Разминка «Колпак»	Снять эмоциональное и телесное напряжение	
	3 мин.	«Пропась»	Развить сплочение и доверие в группе	
Основной	20 мин.	«Работа с фотографиями»	Осознать себя и свое поведение, обсуждая различные ситуации	
	5 мин.	Разминка «Коллективный счет»	Развить умения чувствовать настроение другого	
Завершающий	10 мин.	Шерринг	Обсудить результаты своей деятельности	

Таблица 3

Занятие 3 - «Снимаем напряжение».

Цель: осознание агрессивного поведения и отношение к нему, обучение методам релаксации.

Этап работы	Время	Содержание заданий	Задачи	Примечание
Организационный	7 мин.	Ритуал приветствия	Обмен чувствами	
	8 мин.	Разминка «Слепой и поводырь»	Развить доверие в коллективе	
Основной	30 мин.	Проигрывание эмоций	Выявить агрессивное поведение, обучиться методам релаксации	
	5 мин.	Разминка «Летнее поле»	Стабилизировать эмоциональное состояние	
Завершающий	10 мин.	Шерринг	Обсудить результаты своей деятельности	

Таблица 4

Занятие 4 - «Самооценка».

Цель: повышение активности и самооценки подростков, принятие своих негативных качеств.

Этап работы	Время	Содержание заданий	Задачи	Примечание
Организационный	7 мин.	Ритуал приветствия	Обмен чувствами	
	8 мин.	Разминка «Поймай человека»	Развить доверие в группе	
Основной	30 мин.	«Корабль среди скал»	Сформирование позитивные навыки общения, конструктивные элементы поведения	
	10 мин.	Разминка «Два стула»	Формирование чувства уверенности, повышение самооценки	
	5 мин.	Разминка «Прогулка на теплоходе»	Снять эмоциональное напряжение	
Завершающий	10 мин.	Шерринг	Обсудить результаты своей деятельности	

Таблица 5

Занятие 5 - « Мотивы агрессивного поведения».

Цель: изучение мотивов своего агрессивного поведения, и поведения других людей.

Этап работы	Время	Содержание заданий	Задачи	Примечание
Организационный	7 мин.	Ритуал приветствия	Обмен чувствами	
	8 мин.	Разминка «Треугольник, квадрат»	Развить умения взаимодействия, доверия и движения	
Основной	30 мин.	Групповая дискуссия	Сформировать план конструктивного поведения в конфликте	
	5 мин.	Разминка «Горы»	Снять эмоциональное напряжение	
Завершающий	10 мин.	Шерринг	Обсудить результаты своей деятельности	

Таблица 6

Занятие 6 - «Агрессия может быть конструктивной».

Цель: взаимодействие, отреагирование чувств, осознание неконструктивных способов выражения агрессии.

Этап работы	Время	Содержание заданий	Задачи	Примечание
Организационный	7 мин.	Ритуал приветствия	Обмен чувствами	
	8 мин.	Разминка «Распутай клубок!»	Развить доверие и взаимодействие в коллективе	
Основной	30 мин.	Игра на снятие агрессии	Осознать свою агрессивность и не конструктивность поведения, принять собственные негативные качества	
	5 мин.	Разминка «Вверх по радуге»	Стабилизировать эмоциональное состояние	
Завершающий	10 мин.	Шерринг	Обсудить результаты своей деятельности	

Таблица 7

Занятие 7 - «Формирование навыков отреагирования эмоций».

Цель: отреагирование накопившейся отрицательной эмоции, обсуждение конструктивных способов разрядки гнева и агрессии.

Этап работы	Время	Содержание заданий	Задачи	Примечание
Организационный	7 мин.	Ритуал приветствия	Обмен чувствами	
	8 мин.	Разминка «Петушиные бои»	Развить взаимодействие и противодействие, движение	
Основной	30 мин.	«Чувства»	Сформировать навыки отреагирования эмоций	
	5 мин.	Разминка «Летний дождь»	Снять эмоциональное напряжение	
Завершающий	10 мин.	Шерринг	Обсудить результаты своей деятельности	

Таблица 8

Занятие 8 - «Совершенствование навыков эмпатии и рефлексии».

Цель: поддержание позитивной самооценки, совершенствование навыков эмпатии и рефлексии.

Этап работы	Время	Содержание заданий	Задачи	Примечание
Организационный	7 мин.	Ритуал приветствия	Обмен чувствами	
	8 мин.	Разминка «Гомеостат»	Развить доверие и взаимодействие в группе участников	
Основной	30 мин.	Групповая дискуссия	Совершенствовать навыки поддержания позитивной самооценки	
	5 мин.	Разминка «Да»	Совершенствовать навыки эмпатии и рефлексии	
Завершающий	10 мин.	Шерринг	Обсудить результаты своей деятельности	

Таблица 9

Занятие 9 - «Положительное лидерство».

Цель: обучение участников неагрессивному настаиванию на своем.

Этап работы	Время	Содержание заданий	Задачи	Примечание
Организационный	7 мин.	Ритуал приветствия	Обмен чувствами	
	8 мин.	Разминка «6 и 9»	Развить умение договариваться, убеждать	
Основной	30 мин.	Обыгрывание ситуаций. Групповой диспут.	Научить участников на неагрессивном настаивании на своем	
	5 мин.	Разминка «Вверх по радуге»	Стабилизировать эмоциональное состояние	
Завершающий	10 мин.	Шерринг	Обсудить результаты своей деятельности	

Таблица 10

Занятие 10 - «Подведение итогов».

Цель: подведение итогов групповой работы, получение обратной связи от участников группы.

Этап работы	Время	Содержание заданий	Задачи	Примечание
Организационный	7 мин.	Ритуал приветствия	Обмен чувствами	
	8 мин.	Разминка «Удобное место»	Развить наблюдательность, интуицию, терпимость, умения взаимодействовать друг с другом	
Основной	25 мин.	Свободная беседа с обсуждением итогов групповой работы	Получить обратную связь от участников	
	10 мин.	Разминка «Багаж»	Установить обратную связь, проанализировать информацию, опыт, полученный в группе, создать позитивную атмосферу прощания	
Завершающий	10 мин.	Шерринг	Обсудить результаты своей деятельности	

«Программа психолого-педагогической коррекции разных видов агрессивного поведения подростков с помощью социально-психологического тренинга»

Занятие 1. «Знакомство».

Цель: знакомство участников группы с ведущим, установление правил поведения в группе; снятие эмоционального напряжения, создание рабочей атмосферы.

Этап 1. Организационный

Правила работы группы. По каждому из принципов подростки выражают своё мнение и выносят решения - принять или отвергнуть.

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

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

3. Правило каждого члена группы сказать «стоп». Можно прекратить обсуждение, если понимаете, что упражнение может затронуть болезненные темы, которые повлекут за собой тяжелые переживания. Участник имеет право не принимать участия в обсуждении.

4. Каждый участник говорит за себя, от своего имени и не говорит за другого.

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

6. Высказываться деликатно и аккуратно.

7. Не выносить за пределы группы все то, что происходит на занятиях

8. Внимательно выслушивать мнения других и не перебивать. Принципы вводятся ведущим:

9. Ввести знак-регулятор, например, поднятая рука, при котором все внимание обращается на ведущего.

10. Ввести лимит времени, который будет ограничивать и задавать рамки каждого занятия.

11. Попросить детей предложить дополнительные принципы, если они сочтут это необходимым.

Разминка «Билетики».

Цель: знакомство участников, синхронизация.

Участники встают парами лицом друг к другу, образуя два круга (внутренний и внешний). Внутренний круг – это «билетики», внешний – пассажиры. В центре заяц (безбилетник). По команде ведущего: « Поехали!», круги начинают вращаться (внутренний - по часовой стрелке, внешний против часовой) и петь какую-нибудь песню. Ведущий кричит: «Контролер!»: «Билетики» остаются на местах, заяц хватается тот «билетик», который ему понравился. «Пассажир», оставшийся без «билетика», становится водящим – «зайцем». При встрече « билетик» и «пассажир» знакомятся.

Упражнение 2. «Имена по кругу» (по типу «Снежного кома»), возможны варианты – «Ассоциации», «Имя-качество».

Цель: познакомить участников.

Участники сидят в кругу (желательно, чтобы и все последующие тренинги проводились в кругу) и, передавая друг другу мяч или игрушку, называют свое имя и какое-либо одно свое качество, начинающееся с любой буквы, которая есть в его имени, фамилии или отчестве. Можно выполнять это упражнение в технике «Снежный ком»,

каждый следующий участник повторяет все, что было сказано до него, и прибавляет свое имя и качество. Подводя итоги, ведущий обращает внимание участников на разнообразие качеств друг друга, подчеркивает, что несмотря на то что все они очень разные, им предстоит совместная работа.

Этап 2. Основной

Упражнение 3. «Галерея негативных портретов»

Цель: снятие эмоционального и телесного напряжений.

1) попросите детей сесть по удобнее расслабиться, глубоко вдохнуть 3-4 раза и закрыть глаза. Затем попросите их представить, что они попали на небольшую выставку галерею: «На ней выставлены фотографии (портреты) людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые, как вам кажется, поступили с вами несправедливо;

2) походите по этой выставке, рассмотрите портреты, обратите внимание, как они выглядят (цвет, размер, отдаленность, выражение лиц). Выберите любой из них и остановитесь возле него. Какие чувства вызывает у вас портрет этого человека?

3) мысленно выразите свои чувства, адресуя их портрету. Не сдерживайте своих чувств, мысленно говорите все, что хочется сказать, не стесняясь в выражениях. А также представьте, что вы делаете с портретом все, к чему побуждают ваши чувства. После того, как вы сделали это упражнение, сделайте глубокий вдох 3-4 раза и откройте глаза.

Затем следует обсудить с подростками: - что легко, а что трудно было сделать в этом упражнении; - что понравилось, что не понравилось; - кого они увидели в галерее, кого выбрали, на ком остановились; - как менялось их состояние в процессе выполнения упражнения; - чем отличаются чувства в начале и в конце упражнения.

Упражнение 4. «Моё солнце»

Цель: повышение эмоционального тонуса и самооценки участников.

«А теперь давайте попробуем увидеть себя, но уже не в ситуации обиды, конфликта, а с хорошей стороны!» - каждый участник рисует «солнце» в виде круга и исходящих лучей, надписывая вдоль каждого луча по одному из своих несомненных достоинств, а на конце луча тех, кого это качество согревает.

Разминка. «Цвет моего настроения».

Цель: осмыслить свое эмоциональное состояние.

Участники а кругу, передавая друг другу мяч или игрушку, сообщают, с каким цветом ассоциируется их теперешнее настроение. Обобщая высказывания, ведущий сообщает, что преобладание светлых и ярких тонов указывает на позитивное эмоциональное состояние участников.

Этап 3. Завершающий

Шерринг

Как прошло занятие, что было самым трудным (неприятным), что больше всего понравилось (запомнилось), ваши пожелания участникам группы, себе самому, ведущим.

Ритуал прощания

В конце занятия психолог встает, протягивает вперед руку и говорит что-нибудь типа: «Мне очень приятно было работать с вами!». Затем поднимается один из участников и тоже говорит что-нибудь типа: «Спасибо, всем спасибо!», и кладет свою руку на руку тренера. Таким же образом поступают и другие участники. Когда правые руки будут все задействованы, в дело вступают левые, таким образом, каждый член группы говорит два раза за упражнение. После того как речи сказаны и руки соединены, психолог говорит всем «До свидания», и группа расходится.

Занятие 2. «Осознание и понимание своих эмоций».

Цель занятия: продолжение знакомства и синхронизации группы, установление контактов между участниками, снятие эмоционального и телесного напряжения, развитие навыков совместной игры.

Этап 1. Организационный

Приветствие.

Разминка «Колпак»

Цель: снятие эмоционального и телесного напряжения.

Психолог просит всех по кругу рассчитаться на 1-2-3. «Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Подростки должны повторить текст вслух. После этого предлагается в этом тексте некоторые слова заменить жестами, но не все сразу, а последовательно - сначала слово «колпак», затем «мой», затем часть «тре» в слове «треугольный», затем вторую часть этого слова. Видоизмененный текст будет произносить каждый 1-й, если он допускает ошибку, то тогда еще одну попытку все выполнить верно предпринимает 2-й из этой тройки и, возможно, 3-й и т.д.

Условные обозначения: - «колпак» - два раза похлопать себя по голове (два слога); - «мой» - показать на себя; - «тре» - выбросить три пальца вперед; - «угольный» - выпятить локоть.

Упражнение 2. «Пропасть».

Цель: развить сплочение и доверие в группе.

(Нужны парашют или длинная скамейка): ребята выстраиваются на парашюте вдоль края боком, лицом к ведущему. Их задача: перейти из одного конца в другой по очереди лицом к ребятам, держась за них, и спиной к ведущему. Всё это должно происходить молча, если кто-то оступился и сорвался, упражнение следует начинать сначала. Те, кто стоит, помогают переходящим. Затем упражнение можно усложнить: подростки поворачиваются на 90°, лицом в затылок друг другу. Условия те же самые.

Этап 2. Основной

Упражнение 3. «Работа с фотографиями».(карточками)

Цель: осознания себя и своего поведения, обсуждение различных ситуаций. Для работы необходим набор фотографий (карточек) с изображением людей (взрослых или детей), находящихся в различных эмоциональных состояниях. (В этих целях можно попросить детей принести фотографии из дома).

Подросткам предлагается рассмотреть внимательно фотографию (карточку-рисунок) и определить, в каком эмоциональном состоянии находится человек, изображенный на данной фотографии. Следует обсудить с детьми возникшие варианты. Затем попросите придумать детей историю, которая произошла с этим человеком, позволяющую понять причины данного эмоционального состояния, отображенного на фотографии (карточке-рисунке). Лучше, если таких причин будет несколько.

Далее можно обсудить с детьми, испытывали ли они сами подобные чувства, и если да, то при каких обстоятельствах. Важно, чтобы каждый подросток высказался и был услышан.

Разминка «Коллективный счет».

Цель: развить умения чувствовать настроение другого.

Проводя аналогию с работой авиадиспетчера, участники выполняют упражнение «Коллективный счет»: участники сидят в кругу, опустив голову, не глядя друг на друга. Необходимо называть по порядку числа натурального ряда, стараясь как можно быстрее добраться до больших чисел. При этом должны выполняться три условия: участникам неизвестно, кто начинает счет и кто называет следующее число; один участник не может называть два числа подряд, если следующее по порядку число назовут несколько участников, счет начинается с начала, с единицы. Запрещается каким-либо способом договариваться между собой. Ведущий подчеркивает, что каждый должен постараться настроение других и решить стоит ли ему говорить или лучше помолчать.

Этап 3. Завершающий

Шерринг

Как прошло занятие, что было самым трудным (неприятным), что больше всего

понравилось (запомнилось), ваши пожелания участникам группы, себе самому, ведущим. Прощание.

Занятие 3. «Снимаем напряжение».

Цель: осознание агрессивного поведения и отношение к нему, обучение методам релаксации.

Этап 1. Организационный

Приветствие

Разминка «Слепой и поводырь»

Цель: развить доверие в коллективе.

Группа разбивается на пары, один из пары закрывает лаза («слепой»), другой («поводырь») ведет «слепого» через различные препятствия, которые показывает ведущий. Потом ребята меняются ролями (водить человека не меньше 10 минут!).

Этап 2. Основной

Упражнение 2. Проигрывание эмоций

Цель: выявление агрессивного поведения, обучение методам релаксации.

1. Ролевая игра, в которой «агрессор» проигрывает роль «жертвы»: Вместе с группой список ситуаций (обстоятельств), в которых подросток, как правило, выбирает агрессивный стиль поведения (больно бьет, портит вещи, проявляет вербальную агрессию и т.п.). Затем выберите ту из них, которая является наиболее типичной для данного подростка, и проиграйте ее вместе. Причем, в первом варианте игры ребенок проигрывает роль самого себя. Это нужно для того, чтобы в следующем варианте игры, где «агрессивный» ребенок играет роль «жертвы», а психолог - самого «агрессивного» ребенка, психолог (или приглашенный для ролевой игры другой ребенок) смог максимально точно отобразить манеру невербального поведения «агрессивного» ребенка (его позу, интонацию, взгляд), а также использовал в игре типичные для данного ребенка выражения (слова) и манеру физического агрессивного поведения. Нельзя забывать, что это игра, в которой соблюдается правило «не делай больно».

По окончании ролевой игры обсудите вместе с подростком:

- как он чувствовал себя в роли жертвы; - что он чувствовал по отношению к «нападающему», что он думал о нем; - изменилось ли его отношение (как «агрессора») к ситуации в целом и к «жертве», в частности; - если да, то можно ли изменить свое поведение в данной ситуации, сделать его более конструктивным, менее агрессивным; - обсудите вместе с группой эти новые варианты.

2. Обучение методам релаксации

Прежде, чем приступить к прогрессивной мышечной релаксации, необходимо обучить детей глубокому дыханию. Расслаблению способствует медленное и глубокое дыхание с помощью диафрагмы. Подростков можно попросить сделать следующее:

1) при вдохе постараться наполнить воздухом живот, а потом, продолжая вдох, заполнить воздухом грудь. Когда ребенок почувствует, что продолжать вдох тяжело, пусть слегка сожмет диафрагму и плавно выдохнет, живот при этом начнет втягиваться;

2) когда подросток освоит дыхание животом с помощью диафрагмы, нужно обучить его задержке дыхания. Для этого, после того как он сделает вдох, пусть постарается не сразу выдохнуть воздух, а слегка задержать его, а уже после плавно выдохнуть. Глубокий вдох — задержка дыхания — плавный выдох. Желательно постепенно довести вдох до 5 ударов пульса, задержку дыхания до 3 ударов, а плавный выдох - до 5 ударов пульса (5-3-5)

3) после того, как подросток освоил глубокое дыхание с задержкой и со счетом, можно подключать к дыханию визуальные образы. Для этого необходимо: - сесть поудобнее или лечь; - сделать глубокий вдох; на задержке дыхания представить человека, на которого разозлился (или ситуацию): - выдохнуть свой гнев (злость) в виде облачка; - сделать упражнение несколько раз. Иногда на задержке дыхания у детей возникает

зрительный (символический) образ гнева, пусть они его тоже выдохнут в виде облачка.

4) когда подросток научился делать предыдущие упражнения, можно переходить к упражнениям с использованием мышечной релаксации. Расслаблять мышцы необходимо в такой последовательности: 1. руки (кисть, предплечье, плечо); 2. шея; 3. живот; 4. ноги; 5. голова, в основном лицевая часть (рот, нос, лоб).

Инструкция перед релаксационными упражнениями (с использованием текстов визуализации): «Сядьте удобно, выпрямитесь, чтобы шея, голова и позвоночник являли собой одну прямую линию, не горбитесь, но и не напрягайтесь. Поставьте ступни ног плотно на пол, кисти рук положите на колени так, как вам удобно. Ни руки, ни ноги не должны соприкасаться. Если вы можете закрыть глаза - закройте, если нет, посидите с открытыми глазами. Сейчас нужно будет сосредоточиться на своем дыхании. (Проводится одно-два дыхательных упражнения). Откройте глаза, как вы себя чувствуете? Что вы ощущали во время выполнения упражнения? А сейчас снова закройте глаза и представьте лицо самого любимого человека. Снова откройте глаза, как самочувствие, кого представляли, какое сейчас настроение? И еще раз закройте глаза (далее - текст визуализации)».

Разминка «Летнее поле»

«Представь себе, что ты идешь по летнему, залитому солнцем, полю. Поле усыпано цветами, словно мягкий разноцветный ковер. Ты чувствуешь теплый воздух. Легкий ветерок приятно овеивает твоё лицо. Ты вдыхаешь легкий аромат цветов, слышишь, как поют птицы. Посмотри, какие красочные цветы вокруг: красные, голубые, желтые – они радуют твой взгляд. Ощути, как с каждым вдохом тебе становится легко. Ты чувствуешь, как прозрачная энергия цветов заполняет тебя. С этим ощущением ты легко и свободно взлетаешь над полем. Ощути, как легко ты летишь. Почувствуй, как твои мысли становятся спокойными и безмятежными, спокойствие полностью охватывает тебя. Теперь ты опускаешь ближе к цветам. Протягиваешь к ним руки. Чувствуешь какие цветы мягкие и нежные. Ты опускаешься и снова стоишь на поле. Глубоко вдохнув, ты чувствуешь, как легкая энергия заполнила каждую клеточку твоего тела. Оглянись вокруг еще раз, запомни все, что видишь и ощущаешь. Картинка медленно растворяется, поле исчезает, и ты медленно и спокойно открываешь глаза.

Этап 3. Завершающий

Шерринг

«Что запомнилось, что узнали нового, что понравилось...» и прощание.

Занятие 4. «Самооценка».

Цель: повышение активности и самооценки подростков, принятие своих негативных качеств.

Этап 1. Организационный

Приветствие

Разминка «Поймай человека»

Цель: развить доверие в группе.

Играющие делятся на пары. После этого один падает спиной, второй его ловит у земли, затем меняются. Потом перемешайте пары. Возможен вариант падения со стула и страховка товарищей (человек 6-8). Напомните ребятам, что эта игра на доверие, не позволяйте баловаться.

Этап 2. Основной

Упражнение 2. «Корабль среди скал»

Цель: формирование позитивных навыков общения, конструктивных элементов поведения.

(Понадобятся стулья и повязка на глаза). Подростки встают в большой круг, если детей немного (5-6 чел.), то они встают по 1-2 человека вдоль стен, обозначая берега. В середине круга находится море. «Но это очень опасное море, потому что в нем есть

скалистые утесы. Эти «утесы» чуть позже мы сделаем из стульев. Один из вас будет кораблем, а кто-то другой - капитаном корабля. Любой из вас сейчас может сказать: «Я хочу быть кораблем» и встать в центр круга, который станет гаванью. «Корабль» сам находит себе капитана, задача которого так провести корабль среди скал, чтобы он ни разу не налетел на них. Капитан ведет «корабль», держа его осторожно за руку и отдавая команды. Например: «Сделай два маленьких шага вперед, а теперь повернись влево. Стоп! Сделай один шаг направо, Стоп!» и т.п.». Количество «скал» может быть произвольным (выбирают сами дети), главное, чтобы задание было выполнимым.

Нам осталось еще выяснить, к какому берегу отправится корабль. Любой из ребят, образующих «берег», может сказать: «Пусть корабль плывет ко мне». Когда другие «берега» садятся на стулья и становятся «скалами». Когда «корабль» подойдет к конечной точке своего маршрута, «берег» должен сказать кораблю: «Ты достиг своей цели» и радостно заключить «корабль» в объятия. «Скалы» аплодируют «кораблю». Несмотря на то, что дети любят эту игру, не стоит «отправлять в плавание» больше 2-3 детей, иначе дети могут устать.

В конце игры следует обсудить с детьми: - что они чувствовали, когда были «кораблем», «берегом», «капитаном», «скалами»; - чувствовал ли «корабль» себя в безопасности со своим капитаном; - что «капитану» следует делать по-другому в следующий раз; - что было самым трудным для «капитана».

Разминка «Два стула»

Цель: формирование чувства уверенности, повышение самооценки

Поставить два стула друг напротив друга. Предложить одному из участников занять один из стульев, все остальные члены группы по очереди садятся на свободный стул и называют ему только его положительные качества. Слушатель может попросить уточнить то или иное высказывание, задать дополнительные вопросы, но не имеет права на отрицание или оправдание. Каждый член группы, по возможности, должен занять место слушателя.

Обсуждение: что вы чувствовали и думали в процессе выполнения задания.

Разминка «Прогулка на теплоходе» (текст визуализации)

Цель: снятие эмоционального напряжения.

«Представьте, что вы находитесь на борту красивого современного белого теплохода. На борту этого лайнера вам предстоит путешествие по самому сказочному, теплему, бескрайнему и безопасному морю на Земле. Вы поднимаетесь по трапу и с каждым шагом чувствуете, как приближается приятное, таинственное и долгожданное путешествие. Вы ходите по кораблю, поднимаетесь на самую верхнюю палубу. Вы чувствуете, как теплый морской ветерок обдувает плечи и лицо. Вы вдыхаете солоноватый запах моря. Солнце своими теплыми лучами окутывает ваше тело. Этой энергией солнца наполняется каждая клеточка тела. Уходят напряжение и скованность. Движения становятся медленными, ленивыми. Вы подходите к борту теплохода, смотришь, как медленно удаляется берег, он становится все меньше и меньше. Вместе с ним остались ваши невзгоды, плохое настроение, однообразие, усталость. Вы поворачиваете голову в сторону моря и понимаете, что сейчас вас ничто не беспокоит. С каждым вдохом вам становится легче, душа наполняется чувством радости и беззаботности.

Этап 4. Завершающий

Шерринг. Прощание.

Занятие 5. «Мотивы агрессивного поведения».

Цель: изучение мотивов своего агрессивного поведения, и поведения других людей.

Этап 1. Организационный

Приветствие

Разминка «Треугольник, квадрат»

Цель: развить умения взаимодействия, доверия и движения.

Все встают в круг и берутся за руки. Затем все закрывают глаза. Ведущий просит: «Ребята! В полной тишине, без слов, постройте мне треугольник... квадрат... ромб и т.д.»

Этап 2. Основной

Групповая дискуссия с анализом поведения людей в различных конфликтных ситуациях.

Вопросы для дискуссии: - Что такое конфликт? - Из-за чего мы обычно конфликтуем? - Какие возможны варианты конфликтного поведения? - В какой форме чаще всего проявляется в конфликте ваша агрессивная энергия? - Как распознавать свои агрессивные импульсы, управлять ими и направлять в желаемое русло?

Разминка «Горы» (текст визуализации)

Цель: снятие эмоционального напряжения

«Теплый солнечный летний день. Ты сидишь на горной лужайке, покрытой зеленой мягкой травой. Твоя спина опирается на нагретый солнцем камень. Вокруг тебя возвышаются величественные горы. В воздухе пахнет согретой солнцем травой, доносится легкий запах цветов и нагретых за день скал. Легкий ветерок ерошит твои волосы, нежно касается лица. Ты оглядываешься вокруг. Со своего места ты видишь горный хребет, простирающийся вдаль, за горизонт. Солнечный луч плавно скользит вдоль склонов. Далеко впереди, почти за пределами слышимости, с каменного уступа медленно падает вода горного потока. Вокруг стоит удивительная тишина: ты слышишь лишь далекий, чуть слышный шум воды, жужжание пчелы над цветком, где-то поет одинокая птица, ветер легко шелестит травой. Ты чувствуешь, каким спокойствием и безмятежностью дышит это место. Уходят заботы и тревоги, напряжение. Приятный покой охватывает тебя. Ты поднимаешь глаза и видишь над собой небо, такое ясное, синее, бездонное, какое может быть только в горах. В синей вышине парит орел. Почти не шевеля могучими крыльями, он словно плывет в безграничной синеве. Ты смотришь на него и случайно ловишь его взгляд. И вот уже ты - орел, и твое тело легко и невесомо. Ты паришь в небе, оглядывая землю с высоты полета, запоминаешь каждую его деталь...»

Этап 3. Завершающий

Шерринг.

Занятие 6. «Агрессия может быть конструктивной».

Цель: взаимодействие, отреагирование чувств, осознание неконструктивных способов выражения агрессии.

Этап 1. Организационный

Приветствие

Разминка «Распутай клубок!»

Цель: развить доверие и взаимодействие в коллективе.

Участники становятся в круг «Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три».

После того как тренер убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Тренер тоже принимает участие в упражнении, но при этом активного влияния на «распутывание» не оказывает. Во время выполнения упражнения достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать: « Эта задача решаемая, распутаться можно всегда».

Упражнение может завершиться одним из трех вариантов: 1. Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг). 2. Участники

группы образуют два или больше независимых круга. 3. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке. Когда задача выполнена, можно обратиться к группе с вопросами: «Что нам помогало справиться с поставленной задачей?» или «Что можно было бы делать иначе для того, чтобы быстрее справиться с поставленной задачей?» (последний вариант является более предпочтительной, с нашей точки зрения, модификацией вопроса «Что нам помешало быстрее справиться с поставленной задачей?»).

В ходе обсуждения участники группы обычно приходят к мнению, что успешно решать такую задачу в ходе совместной деятельности помогает доброжелательное, бережное отношение друг к другу, забота о том, чтобы каждый чувствовал себя комфортно, постоянная ориентация в ситуации, учет мнения каждого, появление оригинальных идей и т. д. Этот материал может быть полезен в содержательном плане, в то же время упражнение сплачивает группу. Однако в силу того, что оно предполагает тесный физический контакт, использовать его надо с большой осторожностью. Если тренер предполагает, что у кого-то из участников в результате проведения упражнения возрастет напряженность, следует воздержаться от его проведения.

Этап 2. Основной

Цель: осознание своей агрессивности и не конструктивности поведения, принятие собственных негативных качеств

Игра на снятие агрессии: Участники сидят в кругу. Одному из них (агрессивному) завязывают глаза, а его сосед указывает на кого-нибудь рукой, так, чтобы все видели, кроме агрессивного. Участник, указавший жертву, говорит подростку с завязанными глазами: «Вымести свою злость на этом человеке!», - и тот высказывает всё накопившееся в неизвестно чей адрес. Потом ему развязывают глаза и показывают, кого он столь нелестно охарактеризовал. Смущенный автор высказываний извиняется перед невинной жертвой вербальной агрессии, например, так: «Я вовсе не Вас имел в виду, извините!». Упражнение следует проводить по кругу. После двух-трех выступлений спросите, есть ли еще желающие ругаться, и, если есть, предоставить им слово, предварительно завязав глаза, а затем остановите игру и переходите к дальнейшим занятиям. Если слишком много желающих высказаться, то прервите игру после того, как кто-либо из соседей укажет на игрока с завязанными глазами как на объект агрессии и автора выступления одновременно, т.е. участник будет ругать сам себя от своего имени. Обычно всем становится смешно, когда кто-нибудь прохаживается в свой собственный адрес.

Разминка «Вверх по радуге»

Цель: стабилизировать эмоциональное состояние.

Все встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вздохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая - съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяют трижды, затем желающие делятся впечатлениями. Можно повторить упражнение с открытыми глазами еще 3-4 раза.

Этап 3. Завершающий

Шерринг. Получение обратной связи: в чем заключались трудности при выполнении заданий, что понравилось, выслушать предложения участников.

Занятие 7. «Формирование навыков отреагирования эмоций».

Цель: отреагирование накопившейся отрицательной эмоции, обсуждение конструктивных способов разрядки гнева и агрессии.

Этап 1. Организационный

Приветствие

Разминка «Петушиные бои»

Цель: развить взаимодействие и противодействие, движение.

Определяется площадка (круг диаметром 2-4 метра). Группа делится на две команды и выстраивается в две шеренги одна против другой. В каждой команде

выбирается капитан. Капитаны посылают по одному игроку - петуху в круг. Каждый из них встает на одну ногу, другую подгибает, руки кладет за спину. По сигналу петухи, прыгая на одной ноге, начинают выталкивать плечом друг друга из круга или стремятся заставить своего противника встать на обе ноги и т.д.

Этап 2. Основной

Упражнение 2. «Чувства»

Цель: отреагирование эмоций.

Психолог: «Любой контакт, который возникает между людьми, вызывает у них какие-то эмоциональные реакции. Давайте представим некоторые жизненные ситуации.

(1) Продолжите фразы (по кругу):

1. Когда я вижу человека, идущего мне навстречу, я чувствую...
2. Когда я вижу малыша, идущего мне навстречу, я чувствую...
3. Когда я вижу старенького дедушку, идущего мне навстречу, я чувствую...
4. Когда я вижу незнакомого юношу, идущего мне навстречу, я чувствую...
5. Когда мне навстречу идет красивая девушка, я чувствую...
6. Когда я вижу, что мне навстречу идет мой одноклассник, я чувствую...
7. Когда я вижу человека, с которым я поздоровался, но он меня не заметил, я чувствую...
8. Когда я вижу знакомого, который остановился и что-то ищет у себя в кармане, я чувствую...
9. Когда передо мной человек, с которым я дружески поздоровался, приняв его за знакомого, но потом понял, что я ошибся, я чувствую...
10. Когда мне навстречу идет человек, с которым мне не хотелось бы встречаться, я чувствую...
11. Когда мне навстречу идет знакомый, с которым мы очень давно не виделись, я чувствую...
12. Когда мне навстречу идет человек, который разговаривает сам с собой, я чувствую...
13. Когда я вижу идущую мне навстречу учительницу, у которой в руках тяжелые сумки, я чувствую...
14. Когда я вижу юношу (девушку), с которым (ой) у меня недавно закончился роман, я чувствую...

(2) Какие разные шли навстречу люди, и они вызывали самые разные эмоции. А вот теперь к вам подходит знакомый вам человек и произносит следующее (далее ведущий по очереди обращается к каждому ученику и просит каждого отреагировать, дать реплику в ответ):

1. Тебе не идет эта прическа!
2. У тебя неумное выражение лица!
3. Какой ты худой и длинный!
4. Слушай, ты ужасный зануда!
5. Ты производишь впечатление легкомысленного человека!
6. У тебя мятый костюм!
7. А ты вообще безвкусно одета!
8. У тебя какая-то неуклюжая походка!
9. Что ты молчишь, как будто никаких умных мыслей нет в твоей голове!
10. А ты слишком болтлива и производишь впечатление поверхностного и легкомысленного человека!
11. Такое впечатление, что ты слабый человек и не умеешь постоять за себя!
12. Вечно ты такой никчемный - что ни попросишь, все сделаешь кое-как!
13. А ты слишком о себе высокого мнения, хотя на самом деле ничего собой не представляешь!
14. Привет, сонная муха!

Психолог: «Я по отношению к вам сейчас, честно надо признаться, была несправедлива. Мои слова, возможно, были кому-то обидны. Чувство обиды - основная причина конфликтов. От чего зависят наши обиды? От целого ряда причин: - от нашего личного восприятия обиды (про одного говорят: «А с него все как с гуся вода», а про другого: «Уж слова ему не скажи, обидится!»); - от возможных последствий (чем это опасно для нас); - от того, насколько мы себя контролируем; - от значимости обидчика (одному человеку мы можем позволить делать нам какие-то замечания, а другому - нет). А если обида уже живет в сердце, если возникли отрицательные переживания, связанные с чувствами унижения, безысходности, гнева? Как психологически защититься от этих отрицательных переживаний? Постараться сформировать в себя состояние бесстрастия и переключиться от эмоций на рассудочную деятельность. Также в этом полезна будет релаксация.

Разминка «Летний дождь» (текст визуализации).

Цель: снятия эмоционального напряжения.

«Представь, что ты стоишь на опушке леса. Перед тобой раскрывается великолепный вид на летний лес, залитые солнцем луга. Воздух раскален от солнца и наэлектризован. Нет ни малейшего ветерка. Душно. Все замерло в ожидании дождя. Ты чувствуешь, как подул слабый ветерок. Вот он становится все сильнее и сильнее. Солнце закрыла череда грозowych туч. Почувствуй порывы пронизывающего ветра. Ощути, как ветер уносит все ненужное: беспокойство, разочарование, тревогу, обиду. Сроднись с ветром. Почувствуй его силу и энергию. Теперь это твоя сила, твоя энергия. Вот хлынул теплый летний ливень. Его прозрачные струи омывают тебя, принося с собой чистоту и ясность, наполняя тебя новой жизнью, новыми идеями. Ты видишь, как дождь стихает. Небо очищается. Ты видишь, как вновь светит солнце, и чувствуешь себя обновленным, бодрым и уверенным...»

Этап 3. Завершающий

Шерринг.

Занятие 8. «Совершенствование навыков эмпатии и рефлексии».

Цель: поддержание позитивной самооценки, совершенствовать навыки эмпатии и рефлексии.

Этап 1. Организационный

Приветствие

Разминка «Гомеостат»

Цель: развитие доверия и взаимодействия в группе участников.

Вся группа собирается в круг. По команде ведущего все выбрасывают пальцы. Группа стремится к тому, чтобы все участники выбросили одно и то же число. Участникам запрещено договариваться, перемигиваться и т.д., т.е. нельзя пытаться согласовать свои действия какими-либо незаконными способами. Игра продолжается, пока группа не достигнет цели. Для того, чтобы предоставить друг другу возможность оцепить обстановку и учесть её в последующих играх, участники, после выбрасывания пальцев фиксируют их на какое-то время.

Этап 2. Основной

Групповая дискуссия

Цель: поддержание позитивной самооценки

Задачи: - обсудить способы поддержания позитивной самооценки; - дать подростку возможность полностью осознать свои силы; - дать возможность каждому члену группы узнать, как его воспринимают другие участники; - предоставить участникам возможность соотнести самооценку и оценку членами группы; - формирование умения слушать и давать обратную связь. Ведущий: самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущение собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов. На самооценку влияют

несколько факторов. Во-первых, представление о том, каков человек на самом деле и каким бы он хотел быть, во-вторых, человек склонен оценивать себя так, как по его мнению, его оценивают другие, в-третьих, человек испытывает удовлетворение не от того, что он просто делает что-то хорошо, а от того, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо.

1. Тема дискуссии «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку». Мнения выписываются на отдельный лист бумаги и дополняются ведущим. Например: улучшаем внешность(прическа, макияж, следим за фигурой), занимаемся самообразованием, развитием своих талантов, способностей, достигаем успеха в каком-то деле, обещиваем других людей, выигрываем конкурсы, соревнования, помогаем другим людям, тем самым повышая свою самооценку, украшаем свой уголок плакатами « Ты Лучший!» и т.д., «нарываемся» на комплимент, иногда рисуем(делаем то что не свойственно, но это выглядит «круто» и ярко), не ставим глобальных целей, имеем хобби как способ выделиться из толпы, усилием воли стараемся себя перебороть, сделать что-то на грани возможного.

2. Говорим друг другу комплименты. Отдельно – так, чтобы всем было хорошо видно, поставить два стула друг напротив друга. Предложить одному из участников занять один из стульев, все остальные члены группы по очереди садятся на свободный стул и называют ему только его положительные качества. Слушатель может попросить уточнить то или иное высказывание, задать дополнительные вопросы, но не имеет право на отрицание или оправдание. Каждый член группы должен по возможности занять место слушателя.

3. Обсуждение Обсудить, что каждый участник чувствовал и думал в процессе выполнения задания.

4. Выводы. Чтобы поддержать позитивную самооценку, мы прибегаем к разным стратегиям. Например: подчеркиваем свой позитивный опыт, избегаем постановки глобальных целей, обещиваем других и др. Таким образом человек формирует несколько образов «Я», строит гибкую и устойчивую самооценку, выстраивая иерархию образов «Я».

Разминка «Да»

Цель: совершенствовать навыки эмпатии и рефлексии.

Группа разбивается на пары. Один из участников произносит фразу, выражающую его состояние, настроение или ощущения. Второй должен выяснить детали. Например: «Странно, но я заметила за собой, что когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков». Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа «да».

Этап 3. Завершающий

Шерринг.

Занятие 9. «Положительное лидерство».

Цель: научить участников неагрессивному настаиванию на своем.

Этап 1. Организационный

Приветствие

Разминка «6 и 9».

Цель: развить умение договариваться, убеждать.

Упражнение выполняется в парах. Участникам предлагается лист с нарисованной цифрой «6». Лист держится таким образом, что один участник видит цифру «6», а другой – «9». Задача участников видеть одну и ту же цифру.

Этап 2. Основной

Упражнение 2. Обыгрывание ситуаций. Групповой диспут.

Цель: научит участников на неагрессивном настаивании на своем. Ведущий: есть множество ситуаций, в которых трудно честно и открыто выражать свои чувства и

настаивать на своих правах. Когда они нарушаются.

1. Мозговой штурм. Перечислите общеизвестные ситуации, когда людям трудно «неагрессивно настаивать на своем». Например: сказать «нет» другу; выразить мнение, не совпадающее с мнением другого; попросить снисхождения для себя, попросить об одолжении; сказать человеку, что в нем есть что-то, что сводит вас с ума; высказать претензии; вернуть обратно не качественный товар, купленный вами; сказать продавцу, что он вас обсчитал; сказать учителю или родителю, что он поступил нечестно.

2. Виды поведения и их причины. Ведущий: на приведенные выше ситуации можно реагировать тремя разными способами. Первый – быть пассивный, т.е. никак не реагировать. Такое пассивное поведение предполагает избегание конфронтации, игнорирование ситуации или предоставление активности другому человеку. Второй – агрессивное поведение. Это включает атаку на другого человека, чрезмерное реагирование. Третий – неагрессивное настаивание на своем, которое предполагает умение постоять за свои права, честно и открыто выразить себя, свое отношение и быть ответственным за свое поведение. Существуют разные причины того, почему люди иногда не настаивают на своих правах и не выражают свои чувства. Например: не хотят начинать спор или ссору; не хотят устраивать сцен; боятся, что будут выглядеть глупо; не хотят быть замешанными в драке; не хотят оскорбить другого человека; рационализируют, говоря, что на самом деле это не так уж и важно, чтобы вокруг этого создавать проблему.

3. Выгоды неагрессивного настаивания на своем. Спросите детей, какие преимущества, по их мнению, можно получить, умея неагрессивно настаивать на своем. Выпишите на лист. Примера ряда преимуществ: личное удовлетворение, повышение вероятности того, что вы получите то, что хотите; возрастающая самооценка; повышение чувства контроля за своей жизнью; понижение тревоги из-за межличностных конфликтов; повышение способности стоять за свои права и не допускать, чтобы люди брали над вами верх; уважение и симпатия со стороны окружающих.

4. Упражнения для выработки вербальных навыков неагрессивного настаивания на своем.

Ведущий. Первая важная область неагрессивного настаивания на своем включает обучение сказать «нет» или стоять на своем, когда что-то требуют или просят. Умение сказать нет включает три компонента: - скажите о вашей позиции; - назовите причины или суждения в пользу этой позиции; - признайте позицию и чувства другого человека. Другая область неагрессивного настаивания на своем включает умение попросить об одолжении или настаивать на своих правах: - скажите о том, что ситуация или проблема должна быть изменена; - потребуйте, чтобы ситуация была изменена или проблема разрешена. Последний навык включает умение выражать чувства, как положительные, так и отрицательные. Например: «Ты мне нравишься на самом деле», «Я на тебя очень зол», «Я ценю, что ты это сказал», «Это меня на самом деле злит» и т.д. Я – высказывания отражают неагрессивное настаивание на своем: я чувствую; я хочу; мне не нравится; я могу; я согласен. А теперь давайте разыграем сценки, иллюстрирующие вербальный навык неагрессивное настаивание на своем.

5. Упражнение по выработке невербальных навыков неагрессивного настаивания на своем. Ведущий. Идентифицируйте и поупражняйтесь в следующих невербальных навыках неагрессивного настаивания на своем. Предполагающих как словесное высказывание, так и соответствующее невербальное сопровождение: громкость голоса, поток произносимых слов, контакт глаз, выражение лица, положение тела (поза), дистанция. Попросить подростков разыграть ситуации, приведенные выше, но на этот раз сконцентрироваться на невербальных компонентах.

6. Сделать совместные выводы с подростками. Неагрессивное настаивание на своем служит вашим интересам, отстаивает ваши права, позволяет открыто и честно выражать себя и при этом не задевает прав других людей. Оно повышает вероятность получения того, что вам в жизни надо, и приносит личное удовлетворение. Неагрессивное

настаивание на своем включает невербальные и вербальные компоненты и может быть сформулировано путем упражнений.

Разминка «Вверх по радуге».

Цель: стабилизировать эмоциональное состояние.

Все встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вздохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая - съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяют трижды, затем желающие делятся впечатлениями. Можно повторить упражнение с открытыми глазами еще 3-4 раза.

Этап 3. Завершающий

Шерринг.

Занятие 10. «Подведение итогов».

Цель: подведение итогов групповой работы, получить обратную связь от участников группы.

Этап 1. Организационный

Приветствие

Разминка «Удобное место»

Цель: развить наблюдательность, интуицию, терпимость, умения взаимодействовать друг с другом.

Выполняется в парах. Методом проб и ошибок необходимо найти для партнера удобное место (показывать запрещается). Затем поменяться ролями

Этап 2. Основной

Свободная беседа с обсуждением и подведением итогов групповой работы.

Вариант 1. Каждый ребенок складывает лист бумаги пополам, как поздравительную открытку, кладет на внешнюю сторону открытки свою ладонь, обводит ее карандашом и пишет внутри «руки» своё имя. (Рука является личным символом открытости для других.) Затем подросток передает свою открытку соседу слева, который должен написать что-нибудь внутри. Карточки передаются до тех пор, пока каждый не напишет по предложению остальным.

Вариант 2. Раздать подростку по листку бумаги и фломастеру. Попросить их написать свои инициалы в правом верхнем углу. Ведущий так же подписывает свой листок. Каждый ребенок пишет короткую строчку, с которой будет начинаться поэма. Далее участник передает свой листок соседу слева, и тот дописывает свою строчку, продолжающую поэму. После того как каждый напишет по одной строчке на всех листах, законченная поэма возвращается к автору первой строчки.

Разминка «Багаж»

Цель: установить обратную связь, проанализировать информацию, опыт, полученный в группе создать позитивную атмосферу прощания.

Этап 3. Завершающий

Шерринг

Как прошли занятия, что было самым трудным (неприятным), что больше всего понравилось (запомнилось), что изменилось, что узнали о себе нового.

В конце занятия психолог встает, протягивает вперед руку и говорит что-нибудь типа: «Мне очень приятно было работать с вами!». Затем поднимается один из участников и тоже говорит что-нибудь на вроде: «Спасибо, всем спасибо!», и кладет свою руку на руку тренера. Таким же образом поступают и другие участники. Когда правые руки будут все задействованы, в дело вступают левые, таким образом, каждый член группы говорит два раза за упражнение. После того как речи сказаны и руки соединены, психолог говорит всем «До свидания», и группа расходится.