

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ПЛАХОТИНА АНАСТАСИЯ ГРИГОРЬЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОСТИ В
ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы
Социальная психология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Тодышева Т.Ю.

Обучающийся
Плахотина А.Г.

Дата защиты

Оценка

Красноярск 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.....	6
1.1. Подходы к пониманию феномена «агрессивность» в психологической литературе	6
1.2. Социально-психологическая характеристика подросткового возраста ...	13
1.3. Психологическая коррекция агрессивности в подростковом возрасте	21
Выводы по главе 1.....	26
ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.....	28
2.1. Программа мероприятий, направленных на психологическую коррекцию агрессивности в подростковом возрасте.....	28
2.2. Реализация программы	33
Выводы по главе 2.....	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	42
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	44
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	48

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время исследования человеческой агрессии, ее форм и детерминант, а также различных аспектов агрессивности становятся все более актуальными. Проблема агрессивности является одной из самых значительных проблем современной психологии ввиду роста конфликтов, насилия и террора в мире.

На сегодняшний день серьезное беспокойство родителей, педагогов и особое внимание психологов вызывает подростковая агрессивность. Публикации, посвященные подростковому правонарушению, девиантному поведению, проявлениям вандализма и жестокости, стали едва ли не обязательной темой научно-педагогической, общественной печати и СМИ.

Актуальность темы исследования определяется встревоженностью общества агрессивными проявлениями поведения подростков, жестокостью, резким снижением нравственных критериев жизни. Современные подростки более прагматичны, чем предшествующие поколения, а снижение «планки» духовных ценностей, пренебрежение позитивными социокультурными целями, деформации временной перспективы «Я» породили резкий количественный рост трудных и агрессивных подростков. Все это свидетельствует о важности в проведении педагогом-психологом различных мероприятий, направленных на выявление и психологическую коррекцию агрессивности в подростковом возрасте.

Цель исследования – разработать и реализовать программу мероприятий, направленных на психологическую коррекцию агрессивности в подростковом возрасте и оценить ее эффективность.

Объект исследования – агрессивность в подростковом возрасте.

Предмет исследования – психологическая коррекция агрессивности в подростковом возрасте.

Гипотеза исследования предполагает, что реализация программы мероприятий, направленных на психологическую коррекцию агрессивности в подростковом возрасте, способствует снижению агрессивности подростков.

На основании поставленной цели, предмета, объекта и гипотезы исследовательской работы были сформулированы следующие задачи:

1. Провести анализ психолого-педагогической литературы по вопросам агрессивности и психологической коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте.
2. Эмпирически изучить агрессивность подростков.
3. Разработать и реализовать программу мероприятий, направленных на психологическую коррекцию агрессивности в подростковом возрасте.

Методологическая основа исследования:

- психоаналитическая теория З. Фрейда;
- социобиологический подход С. Медника и К. Мойера;
- этнологический подход К. Лоренца;
- теоретические положения по проблеме агрессивности, сформулированные в работах А. Басс, А. Бандура, Р. Бэрон, А. Дарки, Д. Доллард, Н. Деладо, К. Лоренц, А.А. Реан, Д. Ричардсон, Т.Г. Румянцевой, С.Л. Рубинштейн, Е.П. Ильина, З. Фрейд, Э. Фромм и др.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования; формулирование выводов и обобщающих теоретических положений по теме исследования.
2. Эмпирические: опрос, тестирование.
3. Интерпретационные: количественный и качественный анализ результатов исследования.

Методики исследования: В.А. Алексеенко «Оценка склонности к конфликту»; тест К. Томаса «Поведение личности в конфликтной ситуации».

База исследования: в исследовании принимали участие 20 подростков 8–9 классов.

Практическая значимость исследования заключается в разработке программы психологической коррекции агрессивности в подростковом возрасте путем развития коммуникативных навыков и гармонизации межличностного общения, которая может быть использована в работе практикующего психолога для проведения групповой работы с подростками, у которых имеются трудности с межличностными отношениями.

Структура выпускной квалификационной работы: исследование состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

1.1. Подходы к пониманию феномена «агрессивность» в психологической литературе

Термин «агрессия» в переводе с латинского «aggredi» трактуется как «нападать». При этом, до начала 19 века данное понятие имело достаточно широкое значение. К агрессивному поведению относили как враждебное поведение, так и напротив – доброжелательное. Но, с течением времени эволюция данного термина привела к его сужению. Агрессией стали обозначать исключительно враждебное поведение индивида к другим людям из его окружения.

В психологической науке имеет место большое количество подходов к природе появления агрессии. Так, согласно позиции Л. Берковиц [7], все существующие теоретические подходы к происхождению агрессии можно разделить на четыре основные категории:

- агрессия является врожденным побуждением человека;
- агрессия относится к потребностям, которые активируются внешними стимулами;
- агрессия активируется с помощью познавательных и эмоциональных процессов;
- агрессия относится к реальным социальным условиям в сочетании с предшествующим научением.

Рассмотрим понятие «агрессивность» с позиции различных психологических подходов.

1. Психоаналитический подход Зигмунда Фрейда [43].

Согласно позиции З. Фрейда [43], агрессивное поведение заложено в инстинктах человека, поэтому его проявление неизбежно. Два мощных

инстинкта, которые существуют в человеке: сексуальный (либидо) и влечение к смерти (тонатос), согласно мнению автора, управляют жизнью индивида. Все поведение человека является отражением результата взаимодействия данных инстинктов. Энергия «либидо» направлена на сохранение и воспроизведение жизни, а энергия «тонатос» – напротив, воздействует разрушению и прекращению жизни. При этом, постоянные конфликтные отношения между двумя мощными инстинктами, связанными с сохранением и разрушением жизни, управляются с помощью механизмов «смещения», которые направляют энергию «Танатоса» в направлении вовне от «Я» индивида, предотвращая разрушение личности. Таким образом, энергия «тонатос» выходит наружу и направляется на других.

2. Экологический подход К. Лоренца [21].

Представители данного подхода имеют схожее отношение к природе агрессивности человека. Агрессия относится к врожденному инстинкту борьбы за выживание. Данный инстинкт присущ не только человеку, но и всем живым существам. Согласно мнению К. Лоренца [21], агрессивность проявляется постоянно и накапливается в организме. Но, в отличие представителей психоаналитического подхода, автор считает, что, дружественные отношения и любовь несовместимы с открытой агрессивностью индивида.

3. Фрустрационный подход Д. Долларда [50].

Представители данного подхода агрессивное поведение относят к категории ситуативного. Фрустрация всегда является причиной агрессии, а агрессия является результатом фрустрации. Выделяют три фактора к побуждению агрессии, которые оказывают влияние на агрессивное поведение. Чем больше сила предвкушения удовольствия, чем сильнее препятствие на пути достижения цели и чем больше реакций на пути к цели блокируются, тем сильнее будет агрессивное поведение. А в случае нескольких фрустраций, которые следуют друг за другом возникает сильная агрессивная реакция. При этом, не всегда индивид реагирует в виде агрессивного поведения на возникающую фрустрацию. Сдерживающим фактором в данной ситуации

выступает угроза наказания. Таким образом, происходит «смещение» агрессивного поведения на другого человека, так как данная модель поведения воспринимается как получение наименьшего наказания.

4. Бихевиористический подход А. Бандуры [4].

Согласно позиции данного подхода, агрессия является приобретенным поведением, которое усваивается индивидом в процессе адаптации в обществе, путем наблюдения определенного образца поведения и конкретных примеров. Агрессивное поведение, согласно представлениям А. Бандуры, опирается на три главных критерия:

- способов усвоения агрессивного поведения;
- факторов, вызывающих агрессию;
- условия закрепления агрессивного поведения.

Главное значение имеет обучение агрессивному поведению. Например, классическим примером данного обучения является поведение родителей в семье. Агрессивные модели поведения своих родителей легко усваивают дети и становятся агрессивными. При этом, человек усваивает данные модели, регулярно получая поощрение своего поведения. При такой схеме подкрепления агрессивных действий возникает высокая степень вероятности, что данное поведение будет повторяться. При этом в рамках данного подхода, существенное влияние на формирование агрессивного поведения оказывает также наблюдение поощрения агрессии у других.

Важно сказать, что данная теория дает больше возможностей для того, чтобы индивид мог контролировать агрессию самостоятельно. Так как агрессивность относится к категории приобретенного поведения, то данного поведение можно ослабить, воздействуя на условия его появления.

Сегодня в рамках бихевиористического подхода, теория социального научения является наиболее эффективным способом в предсказании агрессивного поведения, особенно если имеются данные об объекте агрессивного поведения и ситуации, по причине которой она возникла.

Согласно мнению А. Бандура [4], агрессивность не во всех ситуациях может выражаться в жестоком поведении. Он допускает, что агрессивность возникает как реакция человека, который ведет борьбу за выживание и относит данное поведение к категории нормального. Проявление агрессивного поведения можно ослабить или перевести в социально-допустимые границы. Это достигается путем положительного одобрения неагрессивных моделей поведения, а также изменения условий, которые привели к агрессии.

Анализ основных подходов к пониманию природы проявления агрессии позволил отметить, что агрессивное поведение имеет как врожденное, так и приобретенное происхождение.

Рассмотрим основные определения понятий «агрессия» и «агрессивность», которые существуют в зарубежной и отечественной психологии.

Американские ученые Р. Бэрн и Д. Ричардсон [6], на основе многочисленных исследований агрессии у детей и подростков, сформулировали определение данного феномена. Согласно их представлениям, агрессия независимо от формы поведения является видом поведения, которое направлено на нанесение вреда любому живому существу, который имеет полное право на то, чтобы не допустить подобного обращения с собой.

Немецкий психоаналитик Э. Фромм [44] агрессию определяет как совокупность любых действий, которые направлены на принесение вреда или ущерба другому индивиду или их группе, животному или любому даже «неживому» объекту. Автор выделяет два основных вида агрессии – «биологически адаптивную» или положительную и «биологически неадаптивную» или негативную. Главная идея Э. Фромма [44], в трактовке жестокости человека необходимо искать не во врожденном животном инстинкте разрушения, а в тех причинах, которые отличают человека от животных и имеют разумный характер и объяснение. Таким образом, специфические условия окружающей среды несут ответственность за проявление агрессивности человека.

Основатель поведенческого направления в психологии А. Басс, определяет агрессию как поведение, которое имеет угрозу, или способно нанести ущерб другим людям. Автор разделяет такие понятия как «агрессия» и «враждебность». Проведение совместных исследований агрессии позволили А. Басса и А. Дарки [39] выделить основные виды агрессивных реакций: физическая, косвенная, раздражение, вербальная, раздражение, и враждебность (обида и подозрительность). Рассмотрим их более подробно:

- физическая агрессия предполагает применение физической силы против какого-либо лица в драках, разрушениях имущества и т.п.;
- косвенная агрессия имеет косвенную направленность на другое лицо в форме сплетен, слухов, клеветы, подрывающих репутацию человека;
- вербальная агрессия предполагает выражение отрицательных чувств в виде проявления криков, угроз, употребления оскорблений, ненормативной лексики, насмешек и т.п.;
- раздражение проявляется в случае незначительного возбуждения с помощью таких черт как вспыльчивость, грубость и резкость;
- негативизм проявляется в форме как пассивного сопротивления, так и активного противодействия, то есть подросток может устраивать протест против правил или запретов.

Также выделяют враждебность как:

- обиду(представляет собой проявление чувства зависти или ненависти к окружающим, вызванные гневом на весь мир за вымышленные или реальные страдания);
- подозрительность (выражается в недоверии и осторожному отношению к окружающим по причине убеждения, что данные люди хотят нанести вред).

Так, В. Клайн [13] определяет проявление агрессивности как нормальной реакции человека, необходимой ему для активной жизни. Чаще агрессивность присуща личностям с лидерскими способностями, которые отличаются

настойчивостью, инициативностью и упорством в достижении желаемых результатов.

Отечественные психологи также активно занимались изучением проблемы агрессивности.

Интерес вызывает определения известного советского психолога С. Л. Рубинштейн [35], согласно которому, агрессия представляет собой форму физического или вербального поведения, которое причиняет вред кому-либо.

Согласно определению Т.Г. Румянцевой [36], агрессия выступает как форма социального поведения, которое реализуется в рамках социального взаимодействия. Поведение будет агрессивным только тогда, когда имеются пагубные для жертвы последствия и когда нарушаются нормы поведения.

Анализ представленных определений понятий «агрессия» позволяет отметить, что, несмотря на различия в их толковании, общим для всех определений является идея причинения вреда или ущерба другому субъекту.

Необходимо отметить, что в современной психологии часто имеет место смешение понятий «агрессия» и «агрессивность».

Попытки разграничить данные понятий отражены в исследованиях Е.П. Ильина [16], согласно определению которой, агрессивность представляет собой свойство личности, которое отражает склонность к агрессивному проявлению поведения под влиянием конфликтной ситуации. Также автор считает, что агрессивное действие – это форма проявления агрессивности в конкретной ситуации. При этом, если агрессивные действия регулярно повторяются, то это свидетельствует об агрессивном поведении. Агрессия, по мнению Е.П. Ильина [16], представляет собой поведение человека в конфликтных или провоцирующих ситуациях.

Так, в работах А.А. Реан [34], агрессивность определяется как готовность индивида к агрессивному поведению, направленному к другим людям. Агрессивность как черта личности относится к группе следующих качеств: враждебность, обидчивость, недоброжелательность и т.п. Поэтому автор

обозначает личностную особенность, которая заключена в способности к потенциальному восприятию и интерпретации агрессии.

С точки зрения психофизиологии агрессивное поведение – это комплексное взаимодействие различных отделов нервной системы, нейромедиаторов, гормонов, внешних раздражителей и усвоенных реакций.

Рассматривая исследования Г.С. Абрамовой [1], следует отметить, что агрессия часто ассоциируется с негативными эмоциями, мотивами и даже с негативными установками. Все эти факторы играют важную роль в поведении, но их наличие не является необходимым условием для агрессивных действий. Агрессия может разворачиваться как в состоянии полнейшего хладнокровия, так и чрезвычайно эмоционального возбуждения. Также совершенно не обязательно чтобы агрессоры ненавидели тех, на кого направлены их действия. Многие причиняют страдания людям, к которым относятся скорее положительно, чем отрицательно.

Известный советский педагог и психолог Л.С. Выготский [11] изучал агрессивность на каждом возрастном этапе развития человека и считал, что в процессе исторического развития человечества происходит возникновение и развитие культурных форм поведения. При этом, на каждом возрастном этапе развития индивид имеет определенный опыт взаимодействия с окружающим миром. Известно, что для каждого возраста ученый выделяет социальную ситуацию развития как движущий фактор перехода от одного возрастного этапа к другому. Именно социальная ситуация развития вызывает агрессивность поведения личности. Также на агрессивное поведение оказывает влияние и социальная среда, и выступает формой адаптации к ней. Степень выраженности агрессивности поведения зависит от того, насколько агрессивна социальная среда.

Интерес вызывает также позиция С.Л. Соловьевой [39]. Агрессивность определяется как системное социально-психологическое свойство, которое формируется в результате социализации личности под воздействием факторов различного характера: биологических, психологических и социальных. Но,

агрессивное поведение носит индивидуальный характер и зависит от свойств агрессивности субъекта.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в настоящее время в психологической литературе представлено большое количество определений понятий агрессивности и агрессии, представленных в работах как зарубежных, так и отечественных авторов. Необходимо отметить, что несмотря на такое разнообразие, единого общепринятого определения феномена «агрессивности» в науке пока не существует. Разграничивая термины, «агрессия» и «агрессивность» необходимо отметить, что агрессия – это ситуативная форма поведения личности, возникающая под влиянием различных условий окружающей среды. Агрессивность – это свойство личности, которое выражает склонность к агрессивному проявлению поведения в конфликтных и провоцирующих ситуациях.

1.2. Социально-психологическая характеристика подросткового возраста

Подростковый возраст является переходным периодом, когда ребенок становится взрослым. Этому способствуют различные изменения, происходящие как на физическом, так и психическом уровне.

В возрастной периодизации Д.Б. Эльконина [48], подростковый возраст делится на периоды: младший (12–15 лет) и старший (15–17 лет).

Согласно периодизации, принятой Международным симпозиумом по возрастной периодизации в Москве, подростковый возраст охватывает период 13–16 лет для мальчиков, 12–15 – для девочек [22].

В подростковом возрасте происходит дальнейшее развитие психических и познавательных процессов, а также развитие личности. Следует отметить, что развитие познавательной сферы подростков достигает максимального уровня, в связи с чем, они становятся практически готовыми к выполнению всех видов умственной работы взрослого человека, включая самые сложные.

В мотивационной сфере общения подростка происходят глобальные изменения: теряют весомую значимость отношения с родителями, учителями, главное значение приобретают отношения со сверстниками. Кроме того, проявляется потребность в принадлежности к какой-нибудь группе, проявляется стремление к поиску близких дружеских отношений, основанных на глубокой эмоциональной привязанности и общности интересов.

Другой отличительной чертой мотивационной сферы подростков является возникновение потребностей и мотивов, обуславливающих различные поведенческие отклонения в поведении подростка, например, наркоманию, алкоголизм, курение, преступное поведение и т.п. [27].

Проявление агрессии у подростков происходит в определенные возрастные периоды. Установлено, что мальчики и девочки проходят по два возрастных пика проявления агрессии. Мальчики в 12 и 14–15 лет, а девочки в 11 и 13 лет. Чаще агрессия у подростков проявляется в словесной (вербальной) форме. Хотя мальчики-подростки больше склонны к прямой или физической форме агрессии, а девочки – подростки к косвенной (вербальной). При этом, родители должны быть внимательны к таким проявлениям агрессии, так как при определенных обстоятельствах словесная агрессия может привести и к физической агрессии. Последствия данной агрессии могут быть очень серьезными, от административной ответственности до получения уголовного наказания.

Для подростков также характерен как прямой, так и косвенный вид агрессии. Необъяснимые вспышки гнева, громкий крик, удары ногами об стену или стуки кулаками по столу – все это проявления косвенной агрессии.

Степень выраженности агрессивных реакций подростков связан с уровнем самооценки. Так, чем выше уровень самооценки, тем выше проявления агрессии и ее компонентов. Кроме того, исследования позволили определить, что агрессивные подростки чаще имеют крайний уровень самооценки: высокую или низкую. У подростков, которые не страдают проявлениями агрессии, уровень самооценки имеет средний уровень.

Агрессивные подростки чаще отличаются бедностью ценностных ориентаций, примитивны в общении, не имеют каких-либо увлечений и духовных запросов, интересы узки и неустойчивы. Такие подростки отличаются также эмоциональной грубостью, озлобленностью как в отношении сверстников, так и к родителям или другим взрослым. Они испытывают повышенный уровень тревожности и страха перед конфликтами, не умеют находить выход из сложных ситуаций. Но, среди данной группы агрессивных подростков могут быть и дети, имеющие высокий уровень интеллектуального, эмоционального и социального развития. Агрессивность в поведении им необходима для поднятия престижа и демонстрации своей самостоятельности и независимости.

Поведение подростка в данный период определяется половым созреванием и быстрыми изменениями, происходящими в его организме, социальным положением, а также сформировавшимися у него к этому времени индивидуальными особенностями.

Дети подросткового возраста оказывают сопротивление прежним требованиям, предъявляемых со стороны взрослых, более активно отстаивают свои права на самостоятельность. Подростки очень болезненно реагируют на реальные или кажущиеся ущемления своих прав, пытаются ограничить претензии взрослых по отношению к себе [3].

Несмотря на внешнее проявление противодействия, которое подросток проявляет по отношению к взрослому, на самом деле он нуждается в поддержке и совете взрослого. В наиболее оптимальном варианте взрослый должен выступать в качестве друга подростка, оказать помощь в поиске своего места в системе, складывающихся взаимодействий, научить объективному оцениванию своих способностей и реальных возможностей, а также помочь пониманию самого себя. Организация совместной деятельности со взрослыми, общее проведение свободного времени помогают ребенку-подростку увидеть взрослого совсем с другой стороны. В результате данного взаимодействия,

развиваются глубокие эмоциональные и духовные контакты, помогающие подростку в жизни [17].

Известная ранимость ребенка в подростковом возрасте требует от взрослого поиска максимально подходящих приемов осуществления и поддержания контактов. Ребенок подросткового возраста проявляет желание в том, чтобы рассказать о своих переживаниях и событиях и проблемах своей жизни, но самому ему сложно выступить инициатором данного общения.

Большую значимость на данном этапе приобретает единство требований, предъявляемых к подростку в семье. Подросток может уклониться от выполнения различных обязанностей, если почувствует, что к нему предъявляют высокие требования и ожидания. В связи с чем, для освоения подростком новой системы отношений, важную роль приобретает аргументация требований взрослого, так как он не принимает обычное навязывание требований.

В ситуациях, когда взрослые относятся к подросткам как к маленьким детям, они протестуют, не подчиняются требованиям, так как преследуют с целью, связанную с изменением сложившихся ранее отношений. Таким образом, взрослые под влиянием требований подростков оказываются вынужденными осуществить переход к иным способам взаимодействия с ними.

Но данный процесс не всегда проходит безболезненно, так как взрослые воспринимают подростков как зависимых от них, что связано с большим количеством факторов. Среди них главными выступает материальная зависимость от родителей, а так как подросток находится в социальном статусе ученика и не может зарабатывать себе на жизнь сам. Именно эти причины вызывают конфликты между подростками и взрослыми [27].

Характерной особенностью подросткового возраста является подражание поведению взрослого. Наиболее часто подросток имитирует поведение близкого или значимого взрослого, достигшего определенного успеха в жизни, причем в первую очередь внимание подростков привлекает внешняя сторона успешности человека. Но, при недостаточной критичности и

несамостоятельности в суждениях подобный пример для подражания может оказать негативное влияние на поведение подростка.

Для подросткового возраста характерно то, что проявление слабости и неуспешности в какой-либо одной области подросток старается компенсировать успехами в другой. При этом, часто подростки используют различные формы гиперкомпенсации, когда для самореализации выбирается область деятельности, вызывающая наибольшие трудности [22].

В некоторых ситуациях позиции взрослых по отношению к подростку оказывают неблагоприятное влияние для его развития. Например, авторитарность по отношению к подростку может выступать условием, искажающим его психическое и социальное развитие, стать причиной агрессивного поведения.

При этом, последствия авторитарного стиля воспитания проявляются это не только в отношениях детей и родителей, но и оказывается эталоном отношений подростка с другими людьми. Подросток из семьи, где доминирует авторитарный стиль воспитания, обычно жесток по отношению к сверстникам, неуважителен ко взрослым, открыто демонстрирует свою свободу, нарушает правила и нормы общественного поведения. С посторонними людьми подросток или проявляет беспомощную застенчивость, или неуважительность. Но в семье с благополучными отношениями поведение подростка соответствует общественным ожиданиям в сфере общения.

С одной стороны, недостаток внимания, заботы, и формализм взрослых в отношениях к подростку воспринимаются болезненно, ребенок чувствует себя лишним, так как является источником лишних хлопот, поэтому очень часто начинает вести тайную жизнь от взрослых. С другой стороны, гиперопека и контроль, необходимый, по мнению родителей, также часто приносит негативные последствия: подросток становится лишенным возможности быть самостоятельным, возможности научиться пользоваться своей свободой. В таком случае у подростка активизируется стремление к самостоятельности, а родители, в свою очередь, нередко реагируют на подобные стремления

ужесточением контроля, изоляцией своего ребенка от сверстников, что приводит к противостоянию подростка и родителей.

Кроме того, большинство подростков стремятся избежать конфликты, пытаются скрыть непозволительные для их поведения поступки. Крайне редко проявляется стремление к открытым конфликтам с родителями, чаще подросток используют внешние формы отстаивания права на свою независимость, такие, например, как дерзость или грубость в общении. Однако, в действительности, ребенок восприимчив к культурным ожиданиям его поведения в отношении к своим родителям [1].

В подростковом возрасте, общение со сверстниками приобретает особую исключительную значимость. В межличностных отношениях подростки учатся приемам грамотного построения отношений друг с другом, а также общению со взрослыми людьми.

Особую ценность в подростковом возрасте имеют так же успехи в среде сверстников. Распространенной формой общения подростков выступает создание группировок. В группировках подростка в зависимости от общего уровня развития и воспитания формируются свои, нормы и правила поведения, заимствованные из отношений со взрослыми людьми.

Подростковые группировки формируется стихийно, контроль подростками за соблюдением установленных правил, осуществляется преимущественно в максималистских формах. Если подросток подвел, предал, бросил кого-то из группы, его жестоко наказывают. Он может быть избит, ему могут объявить бойкот и оставить в одиночестве. Подростки очень жестко оценивают сверстников, которые в своем развитии еще не достигли уровня самоуважения, не имеют собственного мнения, не способны отстаивать свои интересы. Обозначенные ориентации в общении подростка, в общем плане совпадают с ориентирами взрослых людей, но оценка подростками поступков сверстников отличается максимализмом и чрезмерной эмоциональностью [27].

Подростковая группировка, таким образом, создает чувство «мы», которое поддерживает подростка и укрепляет его внутренние позиции. Очень

часто подростки для усиления данного чувства прибегают к автономной групповой речи и невербальным знакам. В этом возрасте подростки начинают носить одежду одного стиля и вида, чтобы подчеркнуть свою причастность друг к другу. В неформальных подростковых группах формируется своеобразный сленг, то есть определенный язык общения членов группы. Сленг придает усиление чувству «мы», что сокращает дистанцию между общающимися подростками через общие знаки общения.

Особое внимание ребенка в подростковом возрасте обращено к собственной внешности. Данное стремление проявляется в соотнесении подростком того, в какой степени его лицо, прическа, фигура, манера держать себя соответствует половой идентификации по принципу «Я как мужчина» или «Я как женщина». Особое значение в данной ситуации придается личной привлекательности, что имеет первостепенное значение в глазах сверстников [17].

Диспропорции, наблюдающиеся в развитии между мальчиками и девочками подростками, являются причинами их переживаний. Известно, что в физическом развитии девочки опережают мальчиков, они могут быть крупнее и выше. Девочка-подросток, опережающая других в росте, может переживать данный факт как неполноценность, аналогичные чувства вызывает низкий рост у мальчиков. Особенно тяжело подростком переживаются рост, полнота, худоба, проблемы с кожей, волосами и т.д.

В подростковом возрасте, возникает интерес к представителям противоположного пола, который в начале может проявляться в неадекватных формах. Так, для мальчиков-подростков, например, характерны такие формы обращения на себя внимания, как «задирание», приставание и даже болезненные действия в адрес девочек. Девочки-подростки обычно осознают причины таких действий и серьезно не обижаются, в свою очередь, демонстрируя, что не замечают, игнорируют мальчиков. В целом мальчики-подростки с интуитивным вниманием относятся к подобным проявлениям девочек.

Позднее отношения между представителями полов усложняются, исчезает непосредственность в их общении. Часто это выражается либо в демонстрации безразличного отношения к противоположному полу, либо в стеснительности при общении. В то же время подростки испытывают напряжение от непонятого для них чувства влюбленности к представителям противоположного пола [27].

Интерес к противоположному полу, обычно у девочек возникает раньше, чем у мальчиков. О своих симпатиях девочка тайно сообщает единственной подруге, но иногда и группе сверстниц. Но даже при взаимных симпатиях открытые дружеские отношения среди подростков проявляются очень редко, так как для этого им необходимо не только преодолеть собственную скованность, но и быть готовым противостоять насмешкам и поддразниванию со стороны сверстников.

Непосредственной причиной для оценки своих переживаний может являться общение с привлекательным для себя сверстником другого пола.

Стремление нравиться другим становится одним из ведущих потребностей подростка, особая значимость придается взаимным взглядам и улыбкам. Подросток, являющийся предметом неотступного внимания, проявляет ответное поведение аналогичного характера. Если ответные взгляды противоположного пола отсутствуют, то подросток сильно и остро страдает, у девочек-подростков подобные переживания часто связаны с чрезмерной плаксивостью.

Особую значимость для подростка приобретают прикосновения, становясь проводниками внутренней напряженности, связанной с физическим и психическим обретением тела. Именно в этот период многие подростки, стремясь сохранить свои переживания для самих себя, начинают вести дневник, писать стихи и т.д. [3].

Романтическое отношение к представителю противоположного пола в подростковом возрасте побуждает к мечтанию, к фантазиям, где осуществляются самые невероятные замыслы и сбываются надежды подростка.

Мечты и фантазии развивают рефлексивность и смелость в решении вымышленных или реальных ситуаций, подросток учится действовать в своих фантазиях, но отрабатывает свои действия и поступки по-настоящему, переживая их и представляя все возможные ситуации.

Подростковая влюбленность может так же, оказаться истинной любовью. Но такие случаи являются крайне редкими. Зачастую первая влюбленность приносит подростку разочарования и переживания, но память о первой любви остаются в воспоминаниях человека на протяжении всей жизни.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что подростковый возраст является важным периодом психического, умственного и личностного развития, который позволяет ребенку ощутить свою взрослость, независимость и свободу, но при этом, ключевое значение в формировании личности подростка имеет общение со сверстниками, включающее дружественное и романтическое общение полов, а так же общение со взрослыми, проявляющееся с одной стороны в выраженной эмансипации от родителей, а с другой стороны, в необходимости помощи и поддержке взрослых в понимании и разрешении различных проблем подросткового возраста. При этом, агрессивность в поведении подростков также обусловлена их переходом во взрослую жизнь и связана с демонстрацией независимости от родителей, зависит от высокого или низкого уровня самооценки подростка и его ценностных ориентаций. Агрессивное поведение не относится к категории нормы и требует коррекции.

1.3. Психологическая коррекция агрессивности в подростковом возрасте

Проблема агрессивности подростков является одной из самых актуальных в современной психологии, а наибольшую значимость имеет вопрос о психологической коррекции агрессивности в подростковом возрасте.

Известно, что главное влияние на формирование агрессивности в подростковом возрасте оказывает близкое окружение подростка – его семья. Именно в семье под влиянием примеров поведения родителей формируются

навыки взаимодействия с окружающими, нормы нравственности и морали, ценности, идеалы и планы на жизнь.

Доказано, что неверные тактики семейного воспитания способствуют развитию агрессивности у подростка.

1. Воспитание по типу «кумир семьи». Данное воспитание предполагает то, что подросток является главным объектом внимания, обожания и восхваления в семье. Такое поведение типично для семей, где воспитывают одного ребенка. В результате такого воспитания подросток становится высокомерным, имеет высокое мнение о себе и желание иметь все самое лучшее и дорогое. В случае, если он не получает желаемого становится агрессивным.

2. Воспитание по типу чрезмерной «гипо» опеки. В данной ситуации ребенок не получает должного внимания, контроля и заботы. Ребенок предоставлен сам себе, растет в условиях безнадзорности. Как правило, такое воспитание имеет место в неблагополучных семьях, где родители страдают алкоголизмом и не занимаются воспитанием детей. Но, такое воспитание сегодня можно наблюдать и в семьях, где родители ведут здоровый образ жизни, но заняты на работе и их внимание по отношению к ребенку сводится только к материальному обеспечению. Такие подростки часто начинают употреблять алкоголь, наркотические вещества, вступают в группировки с антисоциальным поведением, часто совершают правонарушения. Вследствие чего, у подростков развивается агрессивность и склонность к негативному поведению.

3. Воспитание по типу «золушки». Предполагает, что подростка воспитывают в чрезвычайной строгости и требовательности. Родители требуют подчинения и послушания. В результате такого поведения подросток становится неуверенным в себе, нерешительным, не умеет отстаивать свою позицию, становится вспыльчивым и агрессивным. Но, следует отметить, что сегодня данный тип семейного воспитания встречается очень редко.

Не мало важное значение в формировании и научении агрессивности в поведении способствуют взаимоотношения подростка с братом или сестрой. Многочисленные исследования психологов доказывают, что дети проявляют больше вербальной или физической агрессии в отношении своего единственного брата или сестры, чем других детей из их круга общения. При этом, даже попытки родителей в том, чтобы прекратить агрессивное поведение между детьми, напротив, приводит к тому, что родители поощряют, таким образом, негативные отношения [39].

Также в развитии агрессивности подростка важное значение имеет и влияние окружающей социальной среды. Прежде всего, это школа, друзья и различные группировки, в которых подросток состоит.

Агрессию может вызвать смена школы или учителя. Сегодня школа является провоцирующим фактором агрессивного поведения подростков, что связано с изменением ценностных ориентаций. Если раньше школа была местом получения знаний, то сегодня знания отступают на второй план. Завышенные требования к внешнему виду подростка, наличия дорогих гаджетов определяют его авторитет среди сверстников и вызывают негативное отношение, насмешки со стороны одноклассников, если ребенок, например, не модно одет или имеет старый телефон. Все это приводит к тому, что подросток начинает пропускать занятия в школе, становится чрезмерно раздражительным и агрессивным, совершает плохие поступки.

Примеры агрессивного поведения подростки также получают и от общения со сверстниками или наблюдая за их поведением. Агрессивные подростки часто не находят друзей среди сверстников, которые не имеют агрессивности, а ищут их среди групп агрессивных сверстников или в группах более старшего возраста. Все это приводит к усилению агрессивности.

Сильнейшее воздействие на психику подростков оказывает и СМИ, и реклама, и интернет. Сегодня образцы агрессивного поведения можно наблюдать в различных программах, фильмах, рекламных роликах и видео. При

этом, наибольшее воздействие на психику современных подростков имеют компьютерные игры.

Возможности виртуального мира позволяют, с одной стороны, развивать фантазию, воображение, память, а также логическое мышление. В качестве негативных последствий можно отметить зависимость, сужение круга интересов подростка, стремление к созданию собственного мира, уход от реальности, социальная изоляция и трудностям в межличностных контактах. Негативную картину дополняют соматические нарушения (снижение остроты зрения, быстрая утомляемость, чрезмерная раздражительность и другие), которые, как полагают психологи, - прямое следствие общей «компьютеризации» свободного времени современных подростков[40].

Среди причин формирования агрессии у подростков следует отметить личностные характеристики. Также повышенный или пониженный самоконтроль подростка приводит к агрессивным реакциям в поведении.

Современная психолого-педагогическая наука испытывает необходимость в разработке направлений и практических рекомендаций для организации различных комплексных психологических и педагогических программ, направленных на профилактику и коррекцию агрессивности личности, детей и подростков, в частности. Для разработки программ необходимо проведение исследований личности детей, склонных к агрессивности, включая изучение причин и факторов, вызывающих агрессивное поведение.

Психолого-педагогическая помощь, направленная на коррекцию агрессивного поведения подростков, прежде всего ориентирована на:

- коррекция имеющихся нарушений в эмоционально-волевой, когнитивной, поведенческой сферах;
- работа по преодолению нарушений семейного воспитания (коррекция родительских установок, выработка эффективного стиля воспитания, гармонизация имеющихся внутрисемейных отношений с братьями и сестрами и т. д.);

– гармонизация межличностных отношений в коллективе сверстников (создание условий для укрепления межличностных связей, удовлетворение статусных притязаний подростков и т. д.) [11];

– ограничение интернет зависимости (использование планшетов, телефонов и иных гаджетов) и воздействия СМИ и телевидения;

– сокращение времени проведения за просмотром телевизионных программ, компьютерными играми, использование родительского контроля, ограничивающего доступ подростков к различным запрещенным сайтам в сети интернет, играм, видео-клипам и роликам или фильмам, непредназначенных для их возраста.

Главными задачами коррекционной работы по преодолению агрессивного поведения является обучение подростков способам регулирования эмоционального состояния, формирование и закрепление приемов поведения в ситуациях, которые провоцируют агрессивность.

Для коррекции агрессивного поведения применяют как общие методы воспитания, направленные на формирование сознания, поведения и специальные методы, которые связаны с коррекцией девиантного поведения, а также психологические и психотерапевтические методы.

Упражнения, направленные на эмоциональный уровень личности подростков, дают возможность освободить свои отрицательные эмоции, переосмыслить скрытые обиды, разочарования и проблемы. Подростки учатся тактикам выражения своих чувств. Например, «Письма гнева», «Эмоции» и т.п. [9].

Упражнения, направленные на когнитивный уровень личности, имеют свою цель в обучении подростков приемам саморегуляции, управления эмоциями. Это позволит сохранить стабильность своего состояния. Также данные упражнения направлены на формирования чувства сопереживания. Это могут быть упражнения на установление правил о том, как подростку справиться с агрессией и закрепить их с помощью ролевых игр («Волшебный

базар»). К данной группе относятся также релаксационные упражнения на расслабление рук, лица, плеч, живота («Релаксация», «Надувная кукла»).

Упражнения, воздействующие на поведенческий уровень личности, направлены на овладение подростками различными способами поведения в проблемной ситуации, которые не имеют отношения к применению физической силы. Также данные упражнения направлены на формирование навыка конструктивного поведения в проблемной ситуации с минимальным количеством разрушительных элементов в поведении. Также, важное значение имеет включение комплекса упражнений, способствующих формированию позитивной и адекватной самооценки, так как часто самооценка у агрессивных подростков занижена («Ассоциации», «Я очень хороший»).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что коррекционная работа с агрессивными подростками имеет актуальное значение. При этом, основное воздействие направлено на устранение причин агрессивности, связанных с коррекцией отношений подростков в семье, со сверстниками, а также контроль за их увлечениями в сети интернет.

Выводы по главе 1

Понятие «агрессивность» раскрыто в психоаналитическом подходе Зигмунда Фрейда, экологическом подходе К. Лоренца, фрустрационном подходе Д. Долларда и бихевиористическом подходе А. Бандуры. Анализ данных подходов о природе агрессивности позволил выяснить, что агрессивное поведение имеет как врожденное, так и приобретенное происхождение. Существенный вклад в изучении проблемы агрессии и агрессивности внесли работы как зарубежных (А. Басс, Р. Бэрн, А. Дарки, В. Клайн, Д. Ричардсон, Э. Фромм), так и отечественных ученых (М.В. Алфимова, Л.С. Выготский, Е.П. Ильина, А. А. Реан, Т.Г. Румянцева, С.Л. Рубинштейн, С.Л. Соловьев).

Подростковый возраст является переходным периодом, когда у ребенка происходят изменения на психическом и физическом уровне, и охватывает

возрастной этап с 12 до 17 лет. Ведущее значение в подростковом возрасте имеет общение со сверстниками, стремление получить свободу и независимость от взрослых, появляется чувство взрослости. При этом, тенденция к копированию поведения взрослых, приобщение к различным группировкам, а также обусловленные природой необоснованные проявления вспышек гнева являются факторами, обуславливающими формирование агрессивности у подростков.

Особую значимость для современной психологии имеет вопрос о психологической коррекции агрессивности в подростковом возрасте. Коррекционная работа должна быть направлена на коррекцию в эмоционально-волевой, когнитивной и поведенческой сферах; преодоление нарушений тактик семейного воспитания, взаимоотношения с родителями, братьями и сестрами; гармонизация межличностных отношений со сверстниками, ограничения воздействия СМИ и телевидения, интернет зависимости и компьютерных игр.

ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

2.1. Программа мероприятий, направленных на психологическую коррекцию агрессивности в подростковом возрасте

С целью подтверждения гипотезы исследования о том, что реализация программы мероприятий, направленных на психологическую коррекцию агрессивности в подростковом возрасте, способствует снижению агрессивности подростков, была разработана и реализована программа мероприятий.

Реализация программы мероприятий, направленных на психологическую коррекцию агрессивности в подростковом возрасте, была проведена среди группы подростков, обучающихся 8–9 класса в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении города Красноярска, в количестве 20 человек, в возрасте 13–15 лет.

Программа мероприятий включает следующие этапы:

1. Подготовительный этап (январь 2020 г.).

На данном этапе проводится подбор методик для обследования, выбор базы исследования. Для исследования агрессивности были предложены следующие методики:

1.1. Тест «Оценка склонности к конфликту» (Методика В.А. Алексеенко). Вниманию испытуемых предлагаются 10 пар противоположных утверждений о тактиках поведения в конфликтных ситуациях. Обучающимся необходимо оценить степень выраженности каждого из утверждений по шкале от 1 до 7 баллов, где 7 баллов означает, что данное свойство проявляется всегда, а 1 балл свидетельствует о том, что данное свойство не проявляется совсем. Интерпретация результатов осуществляется с помощью подсчета общего количества баллов и распределения степени выраженности конфликтности по 4 уровням: высокий, выше среднего, средний и низкий (подробнее смотри Приложение А).

Подросткам с высоким уровнем свойственно мелочность, стремление найти поводы для споров, большая часть которых излишня. Они любят критиковать, но только, когда это выгодно им, стремятся навязывать свое мнение, даже если не правы.

Подросткам с уровнем конфликтности выше среднего также имеют высокую степень вероятности вступления в конфликты, настойчивы, могут идти на компромисс, но в случае, если их мнение будет признанным окружающими.

Подростки, имеющие средний уровень конфликтности более терпимы друг к другу, но настойчивы, могут отстаивать свое мнение, невзирая на то, как это повлияет на их отношение с окружающими, за это качество их уважают сверстники. Они не ищут конфликта, но в споре будут отстаивать свое мнение.

Подростки с низким уровнем – это дети, которые не склонны к конфликтам. Они умеют их сглаживать, легко избегать критических ситуаций. Вступая в спор, они учитывают, что это может отразиться на их отношениях с окружающими, поэтому легко сглаживают конфликтные ситуации.

Методика В. Алексеенко направлена на выявление свойств, которые, по мнению респондентов, проявляют у них в процессе решения конфликтных ситуаций и какое поведение характерно для подростка:

- провоцирует конфликт или уклоняется от него;
- какую интонацию использует в общении с окружающими: извиняющимся или нетерпящим возражений и вообще надо ли проявлять эмоции в конфликтной ситуации;
- как относится к принятию его доводов окружающими: обращает на это внимание или нет;
- может ли обсуждать конфликтную ситуацию в присутствии остальных участников или делает это «за глаза»;
- как ведет себя в конфликтной ситуации: взрывается, смущается или считает, что надо проявлять характер во всех ситуациях;

– как считает старшеклассник: можно ли легко выйти из конфликта.

1.2. Тест К. Томаса «Поведение личности в конфликтной ситуации».

Для описания типов поведения людей в конфликтах (точнее, в конфликте интересов) К. Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в ситуацию, и напористость, для которой характерен акцент на собственных интересах.

Выделяется пять способов регулирования конфликтов, обозначенные в соответствии с двумя основополагающими измерениями (кооперация и напористость):

1. Соревнование (конкуренция) как стремление добиться своих интересов в ущерб другому.

2. Приспособление или принесение в жертву собственных интересов ради другого.

3. Компромисс как соглашение на основе взаимных уступок; предложение варианта, снимающего возникшее противоречие.

4. Избегание или отсутствие стремления к кооперации и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.

5. Сотрудничество – это когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Данный тест представляет собой бланк, на котором содержится 30 пар утверждений. Испытуемому предлагается выбрать то утверждение, которое больше подходит к их поведению в заданной ситуации. Отвечать необходимо максимально быстро, долго не задумываясь над ответом. Полученные результаты заносят в специальные бланки, где выделены 5 шкал: соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление. С помощью ключа подсчитывается общее количество баллов по каждой шкале. Чем больше получено баллов, тем более выражена тенденция к проявлению обозначенных форм поведения в конфликтных ситуациях (Подробнее см. Приложение Б).

2. Основной этап (январь–апрель 2020 г.).

Предполагает организацию и проведение эмпирического исследования. Разработку и реализацию занятий, направленных на развитие навыков конструктивного межличностного общения в рамках программы «Мир начинается с тебя!».

Актуальность программы заключена в том, что на современном этапе имеет место проблема агрессивности в подростковом возрасте, обусловленная как физиологическими причинами, так и влиянием социального окружения, а также воздействия СМИ, телевидения, интернет-ресурсов. Поэтому существует необходимость осуществления психологической коррекции агрессивного поведения подростков.

Цель программы: формирование и развитие у подростков социально-психологических навыков, позволяющих конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Для достижения цели программы поставлены следующие задачи:

1. Коррекционная работа самопринятия подростков; организация условий, которые направлены на понимание своего жизненного предназначения.

2. Развитие навыков социального взаимодействия, в том числе в группе, формирование приемов поддержания благоприятного климата в группе, ее сплочение и обучение тактикам эффективного группового сотрудничества, атмосферы доверия и взаимоуважения.

3. Развитие личностных ресурсов подростков в сфере коммуникации.

4. Освоение способов конструктивного поведения в конфликте.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы составляет 13–15 лет.

Количество часов: по 1,5 –2 часа каждое.

Режим занятий: один раз в неделю.

Наполняемость группы: 10–20 человек.

Продолжительность занятий: занятия проходили в течении второго полугодия в период с января по апрель 2020 года. Проводились 1 раз в неделю. Четыре месяца курса заняли 18 часов.

Способы обратной связи: анкетирование подростков по разработанной «Анкете обратной связи» (Приложение В).

Способы оценки эффективности: тестирование.

Ожидаемые результаты:

- формирование навыков саморегуляции, управления психическим состоянием в конфликтных ситуациях;
- понимание того, что может послужить причиной конфликта;
- умение выбирать способ поведения в конфликтной ситуации;
- умение высказать свои интересы и прояснить интересы другого человека;
- освоение техник конструктивного решения конфликтных ситуаций (подробнее смотри в Приложении Г).

3. Заключительный этап (апрель 2020 г.).

На данном этапе проводится повторная диагностика агрессивности подростков по заданным методикам. Осуществляется сравнительный анализ полученных результатов обследования на данном этапе с результатами, полученными на подготовительном этапе. Оценивается эффективность реализации программы мероприятий, направленных на коррекцию агрессивности подростков.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанная программа мероприятий по коррекции агрессивности подростков будет способствовать снижению агрессивности их поведения по отношению к окружающим.

2.2. Реализация программы

Результаты исследования уровня конфликтности подростков на по методике В. Алексеенко на основном этапе показаны на рисунке 1.



Рисунок 1. Распределение подростков по уровню конфликтности по методике В.А. Алексеенко

Анализ результатов исследования показал, что у большинства подростков (50%, 10 чел.), принимавших участие в эксперименте уровень выраженности конфликтности имеет уровень выше среднего. Высокий уровень обнаружен у 25% (4 чел.) подростков, средний – у 15% (3 чел.). Низкий уровень склонности к конфликтам диагностирован у 10% (2 чел.) испытуемых.

Данные результаты показывают, что большинство подростков склонны к конфликтному поведению в различных ситуациях, причем всего у двух подростков выявлена склонность к избеганию конфликтов.

Результаты обследования подростков по тестовой методике К. Томаса «Поведение личности в конфликтной ситуации» иллюстрирует рисунок 2.

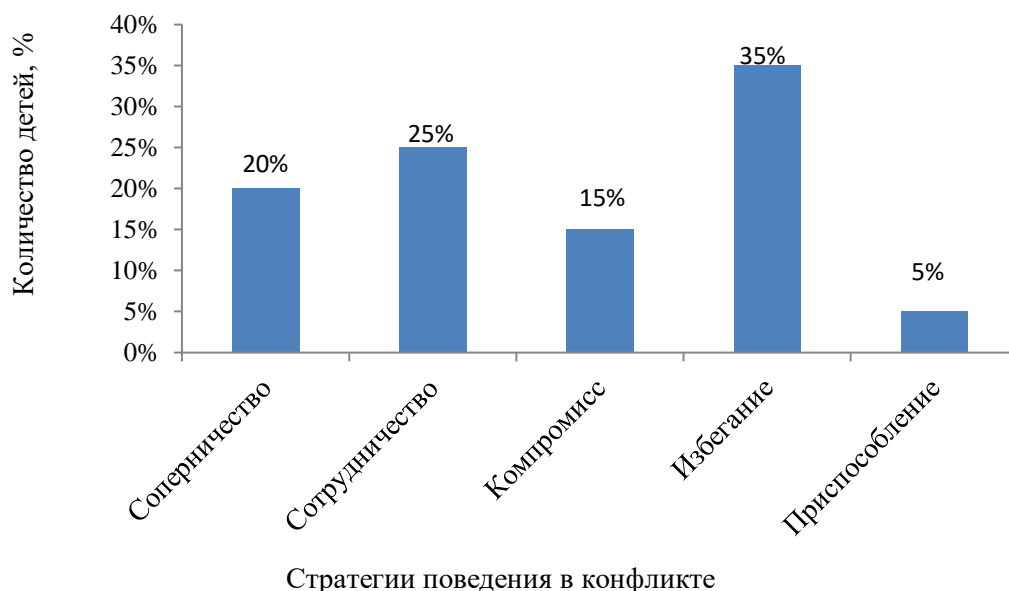


Рисунок 2. Распределение подростков по предпочтительным стратегиям поведения в конфликтной ситуации К. Томаса

Анализ полученных результатов исследования позволил определить, что большинство подростков в конфликтных ситуациях выбрали стратегию избегания (35%, 7 чел.). Преобладание тактики сотрудничества обнаружено у 25% (5 чел.) подростков, 20% (4 чел.) испытуемых имеют склонность к соперничеству, 15% (3 чел.) к компромиссу, и только 5% (1 чел.) применяет стратегию приспособления.

Результаты тестирования показали, что большинство подростков 60% (12 чел.) выбрали неконструктивные тактики поведения в конфликтных ситуациях. Конструктивные стратегии сотрудничества и компромисса выбрали 40% (8 чел.) подростков.

Анализ результатов обследования по двум методикам показал, что большинство подростков склонны к конфликтному поведению в различных ситуациях. Большинство не умеют разрешать проблемы в межличностном общении и выбирают неконструктивные тактики поведения в конфликтных ситуациях.

Таким образом, было выявлено, что большинство подростков склонны к конфликтному поведению в различных ситуациях, и не умеют разрешать

проблемы в межличностном общении, выбирая неконструктивные тактики поведения в конфликтных ситуациях. В связи с чем, на основном этапе нами была разработана и реализована программа занятий «Мир начинается с тебя!».

Наша Программа составлена на основе материалов курса Л.Б. Шнейдер «Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога» и разработок педагога-психолога ЦППРК «Практик» Е.В. Ларионовой (тренинг для подростков «Конструктивное разрешение конфликтов»).

Занятия проходили в течение второго полугодия в период с января по апрель 2020 года. Занятия проводились 1 раз в неделю. Четыре месяца курса заняли 18 часов.

В программе были применены различные технологии.

Психолого-педагогические технологии, включающие обучение, примененное на практике. Они способствуют более эффективному обучению за счет повышения интереса и мотивации к нему у подростков. К психолого-педагогическим технологиям относятся игры:

- инструментальные (игровые упражнения, которые формируют навыки и умения);
- гностические (дидактические: формирование знаний и развития мышления) и социально-психологические (развитие коммуникативных навыков: сюжетно-ролевые игры, ролевые игры затрагивают педагогическую и психологическую ситуацию).

Гуманно-личностные технологии имеют гуманитарную направленность, помощь личности, уважение к подростку.

Эмоционально-нравственные технологии предполагают самоуправление механизмами саморегуляции и саморазвитие.

Социально-психологические технологии – это коррекционные занятия, тренинговые упражнения, ролевые и дискуссионные игры.

Каждая встреча логически вытекала из предыдущей и являлась основой для последующей. При этом программа позволяла с легкостью включаться в

процесс вновь пришедшим в группу участникам. Занятия начинались с упражнения, которое способствует установлению доверительной атмосферы в группе. По итогам встречи проводилось обсуждение участниками тренинга полученной информации и приобретенных навыков.

В содержание занятий были включены элементы тренинга, позволяющие активизировать подростков, а также создать условия для активной личностной позиции и партнерского общения, что предполагает терпимость по отношению к другим подросткам, признание важности каждого участника группы.

После завершения занятий программы нами было проведено обследование подростков для установления обратной связи с помощью специальной «Анкеты обратной связи».

Анкета включает 7 вопросов без предложенных вариантов ответов. Вопросы направлены на выявление позиции каждого подростка по отношению к проведенным занятиям, были ли они полезными, и есть ли желание продолжить занятия в рамках подобных программ в будущем. Результаты ответа на вопрос по предпочтениям показаны на рисунке 3.

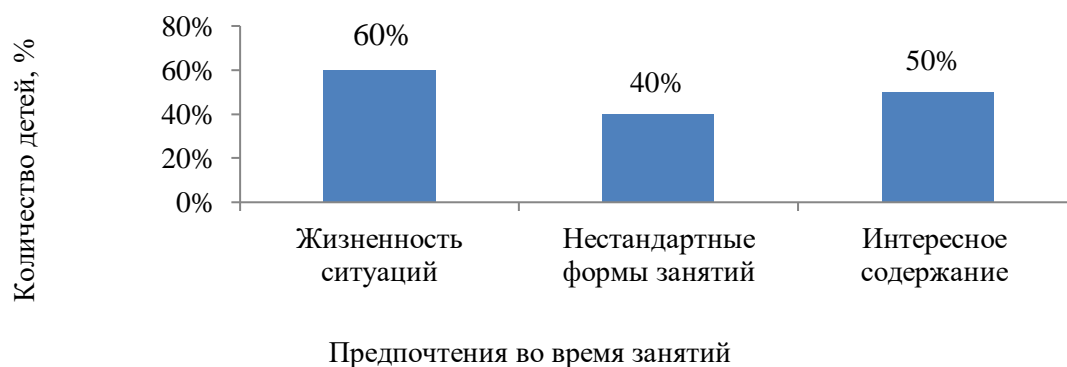


Рисунок 3. Отношение подростков к работе во время занятий программы «Мир начинается с тебя!»

Анализ рисунка позволяет отметить, что при ответе вопрос о том, что понравилось в ходе работы группы, большинство подростков 60% (12 чел) отметили жизненность предлагаемых ситуаций, 40% (8 чел.) отметили

нестандартные формы занятий, 50% (10 чел.) отметили интересное содержание курса.

Среди навыков эффективного общения большинство подростков 80% (16 чел.) отметили сотрудничество и компромисс, 60% (12 чел.) выделили эмпатию и умение оказать поддержку. Результаты показаны на рисунке 4.

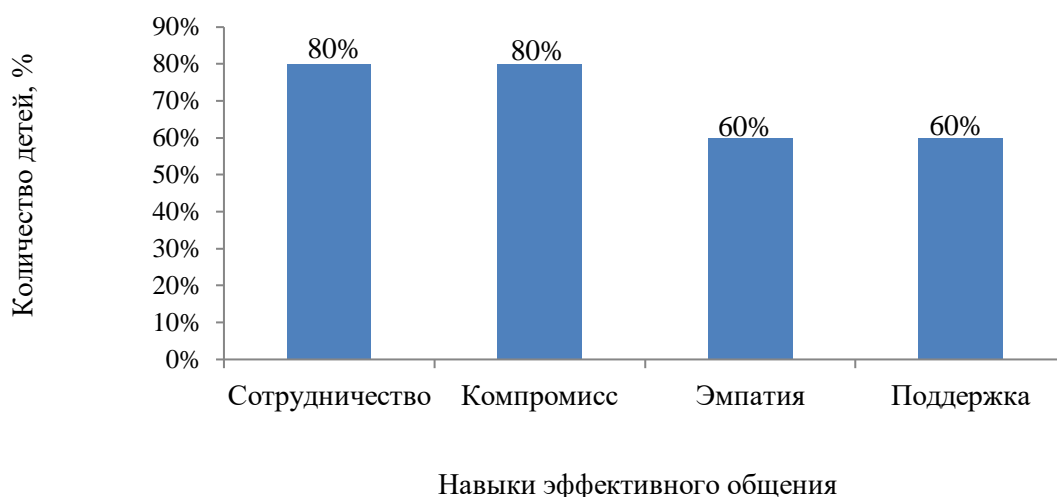


Рисунок 4. Навыки эффективного общения подростков

Около 70% (14чел.) отметили, что занятия позволили им узнать, что они не всегда вели себя правильно в различных ситуациях, провоцировали конфликты, которые можно было избежать. Примерно 50% (10 чел.) подростков считают, что не всегда умели проявлять эмпатию по отношению к другим, и оказывать поддержку даже своим друзьям и родным. При этом, около 40% (8 чел.) подростков отметили завышенный уровень самооценки, а 30% (6 чел.) напротив, отметили, что их самооценка была заниженной.

Среди предложений о повышении эффективности занятий около 65% (13 чел.) подростков предлагали включать больше занятий по темам жизненных ситуаций, разрешения конфликтов, которые уже произошли с ними. Около 50% (10 чел.) проявили желания встретиться на аналогичных занятиях в будущем.

Большинство подростков – 90% (18 чел.) атмосферу в группе отметили, как дружелюбную и открытую, а 75% (15 чел.) как добрую, а 70% (14 чел.) как спокойную. Результаты показаны на рисунке 5.

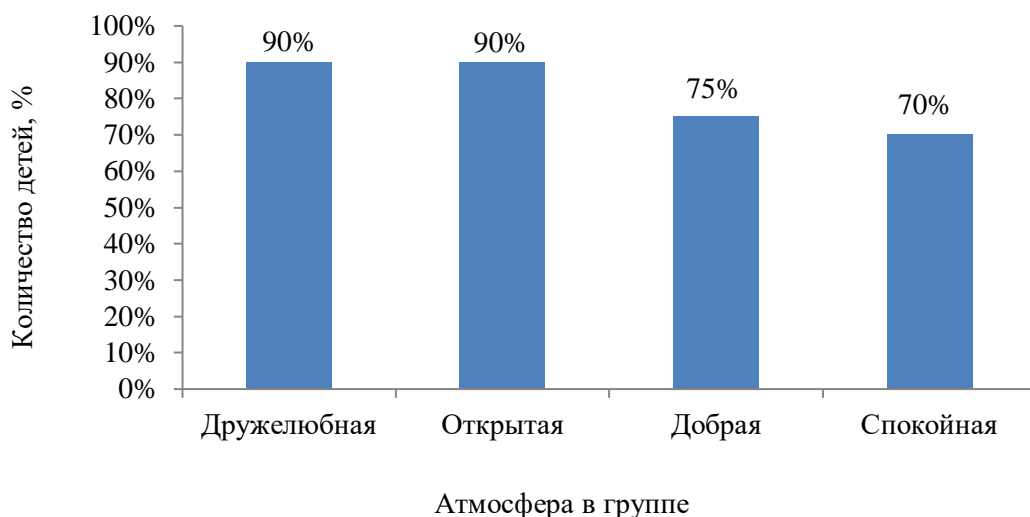


Рисунок 5. Оценка подростками атмосферы в группе

На заключительном этапе была проведена повторная диагностика подростков по заданным методикам первого этапа.

Детям были предложены те же самые задания. Были даны инструкции, оказана необходимая помощь. Диагностика была проведена в первой половине дня, в свободное от занятий время.

Сравнительный анализ полученных результатов обследования конфликтности подростков на предварительном и заключительном этапах (Методика В. А. Алексеенко) изображен на рисунке 6.

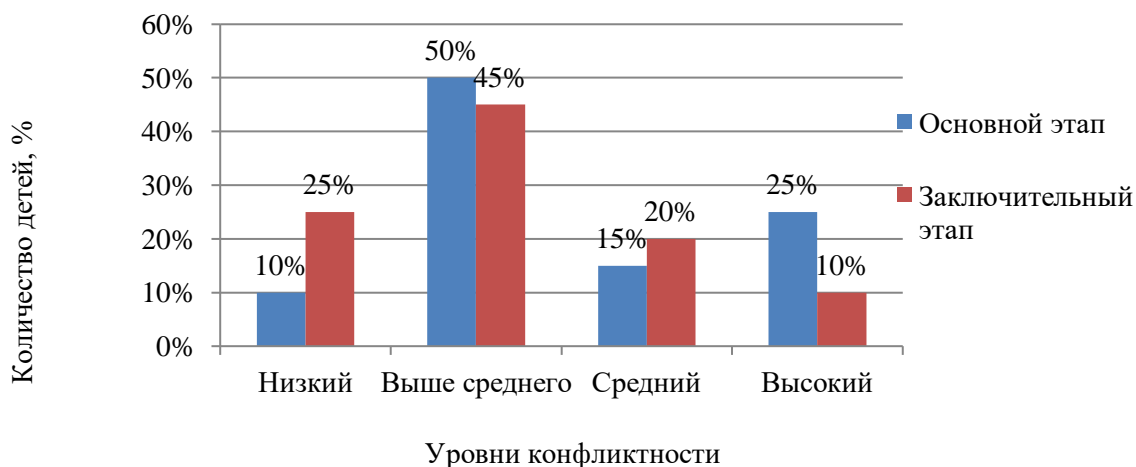


Рисунок 6. Сравнительный анализ результатов обследования на предварительном и заключительном этапах по методике В.А. Алексеенко

Анализ полученных результатов изучения конфликтности на предварительном и заключительном этапах позволили отметить положительную динамику. Сократилось на 15% (3 чел.) число подростков, имеющих высокий уровень конфликтности.

Также увеличилось на 15% (3чел.) число подростков, имеющих низкий уровень конфликтности.

Сравнительный анализ полученных результатов изучения стратегий поведения подростков на подготовительном и заключительном этапах, по тестовой методике К. Томаса «Поведение личности в конфликтной ситуации» показан на рисунке 7.



Рисунок 7. Сравнительный анализ результатов обследования на предварительном и заключительном этапах по методике К. Томаса

Сравнительный анализ результатов изучения стратегий поведения подростков в конфликтных ситуациях показал положительную динамику. Необходимо отметить, что на 10% (2 чел.) увеличилось число подростков, применяющих тактику сотрудничества в конфликтных ситуациях, на 15% (3

чел.) выросло количество испытуемых, предпочитающих использовать тактику компромисса.

Также на 20% (4 чел.) сократилось число подростков, применяющих стратегию соперничества и тактику избегания. Важно отметить, что на заключительном этапе подростков, применяющих стратегию приспособления, выявлено не было, на подготовительном этапе таких подростков было 5% (1 чел.). Так, на 25% в общей сложности выросло количество подростков, применяющих конструктивные стратегии сотрудничества и компромисса.

По результатам исследования были разработаны рекомендации для педагогов и родителей по коррекции агрессивности в подростковом возрасте.

Данные рекомендации предполагают следующее:

- работа по коррекции имеющихся нарушений в эмоционально-волевой, когнитивной, поведенческой сферах;
- работа по преодолению нарушений семейного воспитания (коррекция родительских установок, выработка эффективного стиля воспитания, гармонизация имеющихся внутрисемейных отношений с братьями и сестрами и т. д.);
- гармонизация межличностных отношений в коллективе сверстников (создание условий для укрепления межличностных связей, удовлетворение статусных притязаний подростков и т. д.);
- ограничение интернет-зависимости (использование планшетов, телефонов и иных гаджетов) и воздействия СМИ и телевидения;
- сокращение времени проведения за просмотром телевизионных программ, компьютерными играми, использование родительского контроля, ограничивающего доступ подростков к различным запрещенным сайтам в сети интернет, играм, видео-клипам и роликам или фильмам, не предназначенных для их возраста;

– обучение подростков способам регулирования эмоционального состояния, формирование и закрепление приемов поведения в ситуациях, которые провоцируют агрессивность.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что реализация программы мероприятий, направленных на психологическую коррекцию агрессивности в подростковом возрасте, способствует снижению агрессивности подростков, полностью подтвердилась.

Выводы по главе 2

С целью подтверждения гипотезы исследования была разработана программа мероприятий, направленных на коррекцию агрессивности в подростковом возрасте. Данная программа предполагала следующие этапы: подготовительный, основной и заключительный.

На подготовительном этапе было проведено обследование уровня конфликтности и стратегий поведения подростков 13–15 лет, обучающихся 8–9 классов общеобразовательной школы. Обследование было проведено по методикам методике В.А. Алексеенко и К. Томаса. Результаты показали доминирование уровня конфликтности выше среднего у 50% подростков и преобладание у 60% неконструктивных стратегий поведения в конфликтной ситуации.

На основном этапе были проведены занятия по программе «Мир начинается с тебя!». Также было проведено анкетирование, позволяющее установить обратную связь с подростками. Анкетирование показало заинтересованность большинства подростков, их удовлетворенность занятиями и позитивный настрой. На заключительном этапе было проведено повторное обследование подростков по заданным методикам. Сравнительный анализ результатов на подготовительном и заключительном этапах позволило обнаружить положительную динамику, что подтвердило эффективность разработанной программы занятий и гипотезу исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Приступая к данному исследованию, была поставлена цель, заключающаяся в разработке и реализации программы психологической коррекции агрессивности в подростковом возрасте. Данная цель предполагала анализ, как теоретических источников по психолого-педагогической литературе, также разработку и реализацию мероприятий, направленных на коррекцию агрессивности современных подростков.

Теоретический анализ показал, что проблема агрессивности современных подростков чрезвычайно актуальна в настоящее время. Существенный вклад в изучении проблемы агрессивности внесли работы как зарубежных (А. Басс, Р. Бэрн, А. Дарки, В. Клайн, Д. Ричардсон, Э. Фромм), так и отечественных ученых (М.В. Алфимова, Л.С. Выготский, Е.П. Ильина, А. А. Реан, Т.Г. Румянцева, С.Л. Рубинштейн, С.Л. Соловьев).

Подростковый возраст является переходным периодом, когда у ребенка происходят изменения на психическом и физическом уровне, и охватывает возрастной этап с 12 до 17 лет. Ведущее значение в подростковом возрасте имеет общение со сверстниками, стремление получить свободу и независимость от взрослых, появляется чувство взрослости.

Проявление агрессивного поведения является также особенностью подросткового возраста. В связи с чем, особую значимость для современной психологии имеет вопрос о психологической коррекции агрессивности в подростковом возрасте.

С целью подтверждения гипотезы исследования была разработана программа мероприятий, направленных на коррекцию агрессивности в подростковом возрасте. Данная программа предполагала следующие этапы: подготовительный, основной и заключительный.

На подготовительном этапе было проведено обследование уровня конфликтности и стратегий поведения подростков. Обследование было

проведено по методикам методике В.А. Алексеенко и К. Томаса. Результаты показали, что большинство подростков (70%) склонны к конфликтному поведению в различных ситуациях, а у 60% подростков выявлено предпочтение неконструктивных стратегий поведения в конфликтной ситуации.

На основном этапе были проведены коррекционные занятия по программе «Мир начинается с тебя!».

После завершения занятий было проведено анкетирование, позволяющее установить обратную связь с подростками. Анкетирование показало заинтересованность большинства подростков, их удовлетворенность занятиями и позитивный настрой.

На заключительном этапе было проведено повторное обследование подростков по заданным методикам.

Сравнительный анализ результатов на подготовительном и заключительном этапах позволило обнаружить положительную динамику, что подтвердило эффективность разработанной программы по коррекции агрессивности подростков.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи решены в полном объеме. Гипотеза исследования о том, что реализация программы мероприятий, направленных на психологическую коррекцию агрессивности в подростковом возрасте, способствует снижению агрессивности подростков, нашла свое подтверждение.

Результаты данного исследования могут быть рекомендованы педагогам и психологам по вопросам изучения и коррекции агрессивности в подростковом возрасте, а также могут быть полезны для ознакомления студентов педагогических вузов, обучающихся по психологическому профилю.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. Учебник и практикум. В 2 томах. М.: Юрайт, 2015. 818 с.
2. Алияйдарай А. Системно–Функциональный подход к изучению агрессивности личности сербских и албанских студентов // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2011. № 5. С. 230–233.
3. Андреева Г.М. Социальная психология: учебник для высш. учеб. Заведений. М.: Аспект Пресс, 2015. 291 с.
4. Бандура А. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений / Под ред. А. Бандура, Р. Уолтерс. М.: Прогресс, 2007. 399 с.
5. Банщикова Т.Н. Агрессия как понятийный конструктор: объяснительные характеристики и виды // Концепт. №8.2013. С.1–9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/agressiya-kak-ponyatiynnyy-konstruktor-obyasnitelnye-harakteristiki-i-vidy/viewer>(дата обращения: 08.06.2020).
6. Бэрн Р.Д. Ричардсон. Агрессия. СПб. Питер, 2003. 330с.
7. Берн Э. Психология для несведующих. Минск: Современный литератор, 2013 г. 89 с.
8. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. СПб.: прайм ЕВРОЗНАК, 2007. 510 с.
9. Вершинина В.В., Данилов С.В. Образ подростка в психологии: специфика возраст или исследований // Известия Саратовского университета. 2019. № 3. С. 231–237.
10. Волков Б.С. Психология подросткового возраста. Учебник 4-е изд. перераб. и доп. М.: Кнорус, 2016. 266 с.
11. Выготский Л.С. Проблемы развития психики. М.: Педагогика, 1982. 368 с.
12. Гальперин П.Я. Лекции по психологии: учебник. М.: АСТ: КДУ, 2017.

201 с.

13. Гуляева К.Ю. Агрессивность в поростковом возрасте и ее коррекция // Омский научный вестник. №3(55). 2007. С.107–110.

14. Гришина Н.В. Психология конфликта. Спб.: Питер, 2018. 448 с.

15. Исаева И.С. Индивидуально-типологические особенности общительности и агрессивности курсантов военного вуза: дис. канд. психол. наук. / М.: РУДН, 2008. 200 с.

16. Ильин Е.П. Психология взрослости. Санкт-Петербург: Питер, 2015. 542 с.

17. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение. 2016. 212 с.

18. Кречмер Э. Строение тела и характер : Психология индивидуальных различий. М.: Книга по требованию, 2016. 168 с.

19. Крупнов А.И. Системно-диспозиционный подход к изучению личности и ее свойств // Вестник Российского университета дружбы народов. 2006. № 1. С. 63–73.

20. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. М.: Академический проект, 2013. 432 с.

21. Лоренц К. Агрессия. М.: Прогресс, 2008. 276 с.

22. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы. Справочник практического психолога. Москва: изд-во «Эксмо», 2005. 896 с.

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

24. Меньшикова Т.И. Специфика агрессивного поведения // Вестник Танагрогского института имени А.П. Чехова. 2017. №8. С.106–114.

25. Михайлова О.Б., Сафи С.М., Шептура А.В., Агрессивность личности: основные подходы и перспективы в изучении // Мир науки. Педагогика и психология. 2017. № 6. С. 3–7.

26. Молчанов С.В. Психология подросткового и юношеского возраста : учебник для академического бакалавриата. М.: Издательство Юрайт, 2016. 351 с.
27. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студ. высш. учеб. заведений. М.: Сфера, 2013. 608 с.
28. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учебник для бакалавров М.: Юрайт, 2014. 460 с.
29. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие / А.А. Осипова. М.: Сфера, 2002. 510 с.
30. Осницкий А.К. Психологический анализ агрессивных проявлений учащихся Вопросы психологии. 1994. №3. С.145–150.
31. Палагина А.О. Формы проявления агрессии по классификации А. Басса в русской классической литературе // Образование и воспитание. – 2016. №4. С. 45–47.
32. Подростковый возраст. URL: <http://www.sociodone.ru/codos-776-1.html> (дата обращения 05.06.2019).
33. Психолого-педагогические аспекты развития интеллектуальных способностей учащихся на старшей ступени обучения. URL: <http://pandia.ru/text/78/236/34660.php> (дата обращения 05.05.2020).
34. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности. СПб.: Питер, 1996. 347 с.
35. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб. Издательство: Питер, 2002. 720 с.
36. Румянцева Т. Г. Агрессия и контроль. ВП. 1992. №5. –С 35.URL: <http://rus.triz-guide.com/2113.html> (дата обращения 10.06.2020).
37. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции / Л.М. Семенюк. М.: Флинта, 1998. 96 с.
38. Современный словарь по психологии / Авт. сост. В.В. Юрчук. Мн.: Элайда, 2000. 704 с.

39. Соловьева С.Л. Агрессивность как свойство личности в норме и патологии: автореф. дис. канд. психол. наук. СПб.: Санкт-Петербург. гос. мед. ун-т им. И.П. Павлова, 1997. 42 с.
40. Специальная психология: учебник для академического бакалавриата / под ред. Л.М. Шипицыной. М.: Издательство Юрайт, 2016. 287 с.
41. Терещенко В.В., Чуб И.М. Индивидуально-психологические характеристики взросления в подростковом периоде онтогенеза // Известия Саратовского университета. 2019. №. 3 (31). С. 230–239.
42. Фельдштейн Д. И. Мир детства в современном мире. Проблемы и задачи исследования. М.: МПСУ, 2013. 336 с.
43. Фрейд З. Психология бессознательного: сб. произведений / Под ред. М.Г. Ярошевского. М.: Просвещение, 1990. 448 с.
44. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. – М: «Попурри», 1999. 624 с.
45. Филипп Р., Ким Д. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2018. 493 с.
46. Цыганова Л.Н. Понятие «агрессивность» в психолого-педагогической литературе. Особенности агрессивного поведения в подростковом возрасте // Вестник Мордовского университета. №2. 2011. С.188–195.
47. Черкашина С.А. Психологические особенности «опасного» подросткового возраста// Репродуктивное здоровье детей и подростков. 2015. № 1 (12). С. 67–73.
48. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. Проблемы возрастной и педагогической психологии. М.: Педагогика, 2009. 554 с.
49. Юнг К.Г. Тэвистокские лекции. Исследование процесса индивидуальности. М.: Рефл-бук, 1998. 295 с.
50. Dollard J., Miller N.E., Doob L.M. et al. Frustration and aggression. New Haven, CT: Yale University Press, 1939.150 p.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Тест «Оценка склонности к конфликту» (Методика В.А. Алексеенко)

Инструкция: Вам предлагается выполнить тест, содержащий 10 пар утверждений и шкалу самооценки. Вы оцениваете каждое утверждение в левой и правой колонках. При этом отметьте кружочком, насколько баллов в вас проявляется свойство, представленное в левой колонке. Оценка проводится по семи балльной шкале, где 7 баллов означает, что оцениваемое свойство проявляется всегда, 1 балл указывает на то, что это свойство не проявляется вовсе (таблица 1).

Таблица 1

Бланк для заданий

Рвется в спор	Уклоняется от спора
Свои выводы излагает тоном, не терпящим возражений	Свои выводы излагает извиняющимся тоном
Считает, что добьется своего, если будет рьяно возражать	Считает, что проиграет, если будет возражать
Не обращает внимания на то, что другие не принимают доводов	Сожалеет, если видит, что другие принимают доводов
Спорные вопросы обсуждает в присутствии оппонента	Рассуждает о спорных проблемах в отсутствие оппонента
Не смущается, если попадает в напряженную обстановку	В напряженной обстановке чувствует себя неловко
Считает, что в споре надо проявлять свой характер	Считает, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции
Не уступает в споре	Уступает в спорах
Легко выходят из конфликта	Считает, что люди с трудом выходят из конфликта
Если взрывается, то считает, что без этого нельзя	Если взрывается, то вскоре ощущает чувство вины

Итого баллов _____

Интерпретация результатов:

На каждой строке соедините отметку по баллам (отметки кружочками) и постройте свой график. Отклонение от середины (цифра 4) влево означает склонность к конфликтам, а отклонение вправо будет указывать на склонность к избеганию конфликтов. Подсчитайте общее количество отмеченных вами баллов.

Очень высокий уровень – 70 баллов.

Высокий уровень – 60 баллов.

Уровень выше среднего – 50 баллов.

Средний уровень – 40–30 баллов.

Низкий уровень – 15–10 баллов.

Тест К. Томаса «Поведение личности в конфликтной ситуации»

Инструкция: «Внимательно прочтите каждую пару утверждений, представляющих собой два варианта ответа, и выберите тот из них, который больше соответствует Вашему поведению и действию в подобных ситуациях. Затем на регистрационном бланке обведите кружочком выбранный ответ: либо «А», либо «Б». Долго не задумывайтесь, а выберите тот ответ, который первым пришел Вам в голову, иначе ответы не будут соответствовать вашему поведению».

1. А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.

2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и моих собственных.

3. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5. А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6. А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

Б. Я стараюсь добиться своего.

7. А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.

Б. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы в другом добиться своего.

8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я первым стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

9. А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10. А. Я твердо стремлюсь достичь своего.

Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12. А. Зачастую я избегаю позицию, которая может вызвать споры.

Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

13. А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я настаиваю, чтобы было сделано, по-моему.

14. А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.

15. А. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16. А. Я стараюсь не задевать чувств другого.

Б. Я стараюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18. А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

Б. Я даю другому возможность в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.

20. А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

Б. Я стараюсь найти лучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21. А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22. А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

Б. Я отстаиваю свои желания.

23. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

Б. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25. А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.

Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26. А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29. А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30. А. Я стараюсь не задевать чувств другого.

Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

(Таблица 2).

Таблица 2

Бланк для заполнения ответов на вопросы теста К. Томаса

№	Б	С	К	И	П
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	

13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А
Сумма					

Каждый обведенный кружком ответ считается за 1 балл, затем баллы суммируются по вертикали, по пяти шкалам, обозначенным сокращенно. Количество баллов, набранных испытуемым по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению качества.

«Мир начинается с тебя!»

Занятия, направленные на развития навыков конструктивного межличностного общения

Пояснительная записка

Во время превращения ребенка во взрослого человека наступает период противоречий, когда человек переходит из состояния зависимого существа (ребенка) в состояние свободного индивида (зрелая особь). Каким образом будет проходить этот переход, зависит от очень многих факторов. Это и семейное воспитание, где ребенок получает основные образцы поведения в различных жизненных ситуациях. Это пребывание или не пребывание в дошкольных учреждениях, где ребенок получает первый опыт вхождения в общество. Это и опыт пребывания в средней и старшей школе. Часто дети подходят к критическому возрасту совершенно неподготовленными, полными сомнений в себе и своих способностях, имея в своем арсенале очень противоречивые знания о способах поведения в той или иной ситуации, что приводит конфликтам на разных уровнях. В настоящее время идет процесс становления психологической службы в школе, в задачи которой входит своевременное выявление и оказание психологической помощи детям, их родителям и учителям.

Представляемая программа психолого-педагогической работы с подростками предназначена для обучения подрастающему поколению навыкам, позволяющим успешно функционировать в изменяющемся мире. Эффективность программы определяется комплексным подходом к постановке целей, использованием различных средств проведения занятий с элементами тренинга.

Основные задачи программы: обучение социально–психологическим навыкам взаимодействия, расширение ролевого репертуара подростка, обеспечивающего улучшение коммуникации и способствующего безопасности

процесса социального экспериментирования, свойственного подростковому возрасту.

Целевая группа: подростки 13–15 лет (8–9 класс). Занятия рекомендуется проводить в группе из 10–15 человек.

Для проведения занятия группа, как правило, рассаживается в кружок. Учащиеся как члены группы имеют возможность активно принимать участие в работе группы. Они могут высказывать собственное мнение, не подвергаясь критике, участвовать в активном обсуждении поднимаемых на занятии вопросов, в упражнениях, «мозговом штурме», групповых дискуссиях. Причем участие является добровольным. Ведущий не принуждает ученика при его отказе отвечать на вопросы или выполнять упражнения, но всячески поощряет его.

Данная программа предполагает оказание психологической помощи подросткам в преодолении возрастного кризиса.

Программа составлена на основе материалов курса Л.Б. Шнейдер «Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога» и разработок педагога-психолога ЦППРК «Практик» Е.В.Ларионовой (тренинг личностного роста для подростков «Конструктивное разрешение конфликтов»).

Цели программы: формирование и развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов подростков.

Для достижения цели программы поставлены следующие задачи:

1. Коррекция самопринятия учащихся; организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения.

2. Развитие социальных навыков, развитие групповых структур и процессов; поддержании благоприятного внутригруппового климата, сплочении и развитии подросткового сообщества; развитие группового взаимодействия, атмосферы доверия и взаимоуважения.

3. Развитие личностных ресурсов учащихся в области коммуникативных умений и навыков:

- формирование адекватной самооценки;
- развитие умения слушать, высказывать свою точку зрения, умение аргументировать и отстаивать свою позицию;
- выработка у подростков навыков психологического контроля;
- управление своим внутренним состоянием;
- развитие умений снятия эмоционального напряжения и агрессии.

4. Освоение способов конструктивного поведения в конфликте:

- осознание особенностей собственного поведения в конфликте;
- рассмотрение собственных ресурсов в разрешении конфликтов;
- выработать навыки бесконфликтного поведения;
- расширение репертуара конструктивных способов (моделей) поведения учащихся в конфликтных ситуациях.

Данный курс состоит из 15 занятий по 1,5–2 часа каждое. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Курс рассчитан на одно полугодие учебного года. Всего 22,5–23 часа. При необходимости количество занятий может увеличиваться по определенным темам в зависимости от ситуации и необходимости проработки определенных навыков. В основе занятий лежит принцип поэтапности развития группы и постепенности понимания себя каждым членом группы.

Занятия построены на основе современных психологических представлений о природе человека с учетом особенностей подросткового возраста. Каждая встреча логически вытекает из предыдущей и является основой для последующей, но позволяют с легкостью включаться в процесс вновь пришедшим в группу участникам. Занятие начинается с упражнения, которое способствует установлению доверительной атмосферы в группе. По итогам встречи проводится обсуждение участниками тренинга полученной информации и приобретенных навыков.

Программа рассчитана на возраст учащихся от 13 до 15 лет. Занятия рекомендуется проводить в группе из 10–15 человек.

Формы и методы работы: групповая работа; элементы индивидуальной работы; групповая дискуссия (повышает мотивацию и вовлеченность участников в решение обсуждаемой проблемы); наблюдение за коммуникативным поведением других (эффективный способ повышения собственной компетентности); мини-лекции; «мозговой штурм»; психогимнастика, элементы медитации; психодрама, ролевые игры; арттерапевтические элементы; подвижные игры.

Ожидаемые эффекты от участия в программе:

- навыки саморегуляции психического состояния (управление эмоциями) в конфликтных ситуациях;
- понимание того, что может послужить причиной конфликта;
- умение выбирать способ поведения в конфликтной ситуации;
- умение высказать свои интересы и прояснить интересы другого человека;
- освоение техник конструктивного решения конфликтных ситуаций.

Тематический план представлен в таблице 3.

Таблица 3

Тематический план занятий

№ занятия	Название, кол-во часов	Содержание
Первый блок. «Я и Другие»		
1	«Давайте познакомимся!» 1,5 часа	Представления программы, знакомство. Ознакомление с задачами и правилами группы
2	«Я – личность!» 1,5 часа	Понятие личности. Структура моей и твоей личности. Кто Я? Кто Ты? Что во мне и в тебе есть? Понятие границ личности. Развитие личности
3	«Мой внутренний мир» 1,5 часа	Чувства. Сложности идентификации чувств Выражение чувств. Отделение чувств от поведения. Формирование умения осознавать, что

		со мной происходит, анализировать собственное состояние
4	«Моя уникальность» 1,5 часа	Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост. Ценность моей и твоей личности
5	«Я среди других» 1,5 часа	Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку, разрешения конфликтных ситуаций. Самооценка и отношение к другим людям. Принятие себя и другого как личности
Второй блок. Интересы и позиция сторон		
6	«Экология любви» 1 час	Проблемы меж полового общения
7	«Не теряй свое лицо...» 1 час	Понятие группового давления и принятие собственного решения. Навыки выражения и отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению. Понятие насилия и права защищать свои границы
8	«На защите своих границ» 1 час	Формирования навыков заботы о себе и защиты своего Я, границ личности. Умение говорить: «Нет»
Третий блок. Стратегии конструктивного поведения в конфликте		
9	«Хозяин ситуации» 1 час	Понятие стресса и проблемно-разрешающее поведение. Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения. Способы решения проблем, личностных сложностей. Понятие личностных кризисов
10	«Остановись и подумай» 1 час	Развитие когнитивной оценки проблемной или стрессовой ситуации
11	«Управляй ситуацией» 1 час	Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций
12	«Заглядывая в будущее» 1 час	Формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их

13	«Мои ценности» 1 час	Понятие морали и нравственности, смысла жизни и личностных ценностей
	«Ценный опыт» 1 час	Завершение работы. Подведение итогов занятий. Выводы

Реализация программы включает 3 этапа:

1. Предварительный (запрос, работа с учителями и родителями);
2. Этап групповой работы;
3. Консультативно-методическая работа.

Для проведения занятия группа, как правило, рассаживается в кружок. Учащиеся как члены группы, которые имеют возможность активно принимать участие в работе группы. Они могут высказывать собственное мнение, не подвергаясь критике, участвовать в активном обсуждении поднимаемых на занятии вопросов, в упражнениях, «мозговом штурме», групповых дискуссиях.

Причем участие является добровольным. Ведущий не принуждает ученика при его отказе отвечать на вопросы или выполнять упражнения, но всячески поощряет его.

Примерная структура каждого занятия

1. Начало работы. Приветствие (5-10 мин.)

Цель: обозначить начало занятия, создать безопасную атмосферу, самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).

Задача психолога: обеспечение для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу, помочь участникам осознать свои переживаниями, принять свои чувства.

2. Разминка. Предполагает подвижные игры, психогимнастики (5-10 мин.)

Цели: объединение, сплочение группы; развитие межличностных связей; включение в совместную деятельность.

Задача психолога: обозначение правил игры, обеспечить безопасность участников.

3.Основная работа. Предполагает работу по теме занятия (30-50 минут). На некоторых занятиях делится на две части, между которыми проводится разминка.

Включает в себя самые разнообразные формы активности (игры, рисование, элементы психодрамы и т.д.). Цель соответствует теме занятия.

Задача психолога: дать определенную информацию в доступной форме, предоставить возможность выразить свои чувства; помочь овладеть новыми навыками, основываясь на полученной информации.

4.Завершение работы(10 минут).

Цель: возможность «выплеснуть» накопившееся напряжение; завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии, рефлексия. Задача психолога: обеспечить безопасность участников.

Прощание. Цель: обозначить конец занятия. Задача психолога: эмоциональная поддержка.

Анкета обратной связи

Цель: осуществление обратной связи после проведения занятий.

1. Самое яркое впечатление от занятий? _____
2. Что понравилось в ходе работы группы? _____
3. Какие навыки эффективного общения вы освоили в ходе занятий?

4. Какую информацию о своих личностных особенностях вы получили в группе? _____
5. Как вы можете определить эффективность занятий для себя лично?
Для группы? _____
6. Как, по вашему мнению, можно повысить эффективность занятий?

7. Атмосферу в группе можно оценить как... (таблица 4).

Таблица 4

Бланк для заполнения пункта 7

Враждебная	3 2 1 0 1 2 3	Дружелюбная
Слабая	3 2 1 0 1 2 3	Сильная
Активная	3 2 1 0 1 2 3	Пассивная
Жестокая	3 2 1 0 1 2 3	Добрая
Зависимая	3 2 1 0 1 2 3	Независимая
Замкнутая	3 2 1 0 1 2 3	Открытая
Справедливая	3 2 1 0 1 2 3	Несправедливая
Расслабленная	3 2 1 0 1 2 3	Напряженная
Разговорчивая	3 2 1 0 1 2 3	Молчаливая
Привлекательная	3 2 1 0 1 2 3	Непривлекательная
Уверенная	3 2 1 0 1 2 3	Неуверенная
Суевливая	3 2 1 0 1 2 3	Спокойная

Лист нормоконтроля

Выпускная квалификационная работа выполнена мной, Плахотиной Анастасией Григорьевной, самостоятельно, оригинальность текста соответствует требованиям, предъявляемым к такого рода работам, и подтверждается справкой об оригинальности текста, сформированной системой проверки «Антиплагиат», объем работы составил 62 страницы.

Тема ВКР: Психологическая коррекция агрессивности в подростковом возрасте.

Обучающийся

(подпись, дата)

Плахотина А.Г.
(расшифровка подписи)

Нормоконтроль пройден.

Нормоконтролер

25.06.2020

(подпись, дата)

Метелкина Т.Н.

(расшифровка подписи)