

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 социально-гуманитарных технологий
Кафедра специальной психологии

Максимова Ирина Максимовна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**Психологическая программа коррекции агрессивного поведения
подростков**

Направление подготовки 37.04.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы
Психологическое консультирование и психотерапия

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

и.о. заведующего кафедрой
канд. пед. наук., доцент Е.А. Черенёва
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
канд. психол. наук, доцент Верхотурова Н.Ю.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент, Иванова Н.Г.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Обучающийся
Максимова И.М.
(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Красноярск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ	7
1.1 Агрессивное поведение как психологическая категория	7
1.2. Социально-психологические условия формирования агрессивного поведения подростков	21
1.3 Социально-психологические особенности агрессивного поведения подростков	29
Выводы по главе 1	37
ГЛАВА II. ИССЛЕДОВАНИЕ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ	39
2.1 Организация и методика проведения исследования	39
2.2 Анализ результатов констатирующего этапа исследования	43
Выводы по главе 2	54
ГЛАВА III. РЕАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ	56
3.1 Содержание психологической программы коррекции агрессивного поведения подростков	56
3.2 Анализ результатов контрольного этапа исследования	68
Выводы по главе 3	83
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	86
БИБЛИОГРАФИЯ	90
ПРИЛОЖЕНИЯ	101

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития общества, проблема агрессии, агрессивного поведения остается одной из актуальных. Достаточно часто агрессивные проявления описываются в новостных сообщениях, в сети Интернет выкладывают множество видеороликов с различными агрессивными действиями, направленными против других людей. На общем фоне роста агрессии наблюдается всплеск подростковой агрессии.

На сегодняшний день все увеличивающаяся волна преступности подростков, а также увеличение числа подростков склонных к проявлению агрессивных форм поведения становится тревожным симптомом. Также пугает рост числа несовершеннолетних с девиантным поведением, проявляющимся в асоциальных действиях таких, как алкоголизм, наркомания, стрельба из оружия, нарушение общественного порядка, хулиганство, вандализм и другое [12]. Также стоит отметить, что увеличились случаи демонстративного и вызывающего поведения по отношению к взрослым. В крайне нетерпимых формах стали проявляться жестокость и проявление различных форм проявления агрессии. Резко увеличилась преступность среди подростков. Изучение проявления агрессии действительно важно, особенно на том этапе, когда еще могут быть приняты современные корректирующие меры.

Агрессивное поведение – одно из самых ярких проявлений, характерных для всех возрастных групп, включая подростковый возраст. Для большинства подростков характерны те или иные формы проявления агрессивного поведения. Важнейшими факторами формирования агрессивного поведения у подростков являются: сам подросток, близкое окружение, культурный контекст социальная среда [18].

Наличие высокой концентрации агрессии в обществе и отсутствие однозначного и адекватного научного определения этого феномена делают проблему исследования агрессивного поведения одной из наиболее

актуальных проблем современного мира, важной теоретической и практической задачей.

В последнее время научный интерес значительно увеличился особенно к проблеме подростковой агрессии. В зарубежной психологии проблему агрессии изучали Д.Ричардсон, Э.Фромм, К.Лоренц, Р.Бэрн, З.Фрейд и др.

Тема агрессии активно изучалась также и отечественными учеными В.И. Долговой, Е.В. Змановской, С.Л. Колосовой, Н.М. Платоновой, М.И. Станкиным, А.Н. Романовым, И.А. Фурмановым и др.

Но несмотря на многочисленные исследования и монографии, написанные по данной теме, остаются нерешенными вопросы касающиеся сущности агрессивного поведения, ее характера, происхождения, а также психологической коррекции агрессивного поведения подростков.

Актуальность данной проблемы определила формулировку темы нашего исследования: «Психологическая программа коррекции агрессивного поведения подростков».

Цель исследования: теоретически обосновать и эмпирическим путем проверить эффективность психологической программы коррекции агрессивного поведения подростков.

Объект исследования: агрессивное поведение подростков.

Предмет исследования: психологическая программа коррекции агрессивного поведения подростков.

Гипотеза исследования: подростки имеют повышенный уровень агрессии. Использование разработанной нами психологической программы коррекции агрессивного поведения окажет положительное влияние на его снижение у данной категории испытуемых.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психологическую литературу по проблеме исследования и определить её современное состояние.
2. Выявить особенности агрессивного поведения подростков.

3. Разработать и апробировать психологической программу коррекции агрессивного поведения подростков, проверить ее эффективность.

Теоретическая и методологическая основа исследования:

– субъектно-деятельностный подход (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн)
 – исследование подросткового возраста и его особенностей (Л.И.Божович, О.С.Газман, М.Кле, И.С.Кон, А.Н.Леонтьев, А.Е.Личко, А.В.Петровский, Е.И.Рогов, В.А.Худик, Д.Б.Эльконин).

– исследование сущности агрессивного поведения (Н. Миллер, С. Розенцвейг, Э. Фромм, А. Басс и Э. Уилсон, Л. Берковиц, Д. Зильманн, А. Бандура, Н. Д. Левитов, А.А. Реан, П.А. Ковалёв, А.К.Осницкий и др.)

– психолого-педагогическое исследование в области психологической коррекции агрессивного поведения детей и подростков (Р.Байярд, Д.Байярд, К.Бютнер, Л.С.Выготский, У.Глассер, Г.Данилов, Е.И.Казакова, В.Г.Кондрашенко, М. Раттер, Е.С.Рогов, М.Роуз, В.Н.Сорока-Росинский, Л.М.Семенюк, Е.И.Сибиль, Л.М. Шипицына).

Методы исследования:

– Теоретические: анализ, сравнение и обобщение психологической литературы по исследуемой проблеме.

– Эмпирические: анкетирование, метод опроса, тестирование.

Методики исследования:

1. Анкета для педагогов, разработанная Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко);

2. Методика диагностики показателей и форм агрессии А.Басса и А. Дарки в адаптации А.К.Осницкого);

3. Фрустрационный тест Розенцвейга.

База исследования: Базой нашего экспериментального исследования является МАОУ СШ № 154 г. Красноярск. В эксперименте приняло участие 40 подростков, обучающихся в 9-х классах, в возрасте 14-15 лет.

Этапы проведения исследования.

Исследование проводилось в четыре этапа с сентября 2020 года по март 2022 года.

Первый этап – подготовительный (сентябрь 2020 г. – декабрь 2020 г.) – анализ, обобщение данных научной психологической литературы по проблеме агрессии и агрессивного поведения подростков.

Второй этап (январь 2021 г. – июнь 2021г.). Осуществлялся подбор диагностического инструментария. Проведение констатирующего исследования с количественным и качественным анализом полученных результатов исследования агрессивного поведения подростков. Описание результатов констатирующего исследования.

Третий этап (сентябрь 2021 г. – февраль 2022 г.). Теоретическое обоснование, разработка и реализация программы психологической коррекции агрессивного поведения подростков.

Четвёртый этап (март 2022 г. – ноябрь 2022 г.). Проверка эффективности реализованной программы психологической коррекции подростков. Сравнительный количественный и качественный анализ полученных результатов исследования контрольного этапа исследования.

Теоретическая значимость работы заключается в систематизации научных представлений о сущности агрессии и агрессивного поведения, в выявлении особенностей агрессивного поведения в подростковом возрасте, а также в экспериментальном подтверждении положения о возможности психологической коррекции агрессивного поведения старших подростков.

Практическая значимость работы определяется возможностью использования диагностических методов для определения проявлений агрессивного поведения в старшем подростковом возрасте. Предложенная в работе психологическая программа может использоваться для снижения агрессии подростков в условиях школы, социально-психологических центрах.

Апробация результатов исследования. Результаты диссертационной работы были изложены в виде статей:

1. И.М. Максимова. К проблеме агрессивного поведения подростков/ И.М. Максимова. // Феноменология личности: ресурсность и многоаспектность: материалы Всероссийской научно-практической конференции. (Армавирский государственный педагогический университет, 22 нояб. 2022 г.) / редкол.: Н.А. Степанова [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2022 (в печати).

2. И.М. Максимова. Исследование агрессивного поведения подростков/ И.М. Максимова. // «Научные достижения 2022: гуманитарные и социальные науки»: материалы международной научно-практической конференции: Научно-издательский центр «Империя», 2022 (в печати).

Структура и объем выпускной квалификационной работы: работа состоит из введения, трех глав, заключения, библиографии в количестве 108 источников. Включает в себя приложения. Текст работы изложен на 121 страницы и проиллюстрирован на 12 рисунках и в 8 таблицах.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

1.1 Агрессивное поведение как психологическая категория

В научной психологии исследователями демонстрируются разные взгляды на причины, факторы, сущностное содержание агрессии личности и ее агрессивного поведения. При этом многие взгляды противоречат друг другу, резко отличаются друг от друга. В психологии представлено множество теорий и концепции, касающихся природы агрессии и агрессивного поведения, так наиболее разработанными являются теории социального научения, инстинктивистские, фрустрационные, когнитивные теории. В целом агрессивное поведение в данных теориях рассматривается как инстинкт, как результат фрустрации по реализации своей потребности и как результат научения. Рассмотрим содержание некоторых теорий.

В основе инстинктивистских теорий находится положение филогенетических корней агрессивного поведения, связанное с врождённым инстинктом. Данное положение основывается на идее З.Фрейда о том, что все поведение человека подчинено деятельности инстинкта жизни, чья энергия (либидо) направлена на сохранение жизни. А агрессия представляет собой реакцию на прекращение или угрозу прекращения импульсов жизненной энергии. В дальнейшем З. Фрейд описал энергию разрушения жизни, влечения к смерти (танос), и именно результатом взаимодействия этих инстинктивных энергий таноса и либидо обусловлено все человеческое поведение.

Представителями инстинктивистских теорий являются такие исследователи как К. Лоренц, У. Мак-Дауголл.

Как инстинкт борьбы агрессию рассматривал К. Лоренц, которая направлена против других. Скопление агрессивной энергии у человека происходит постоянно, и в результате требует выхода. Сила проявления

агрессии связана с объемом ее накопления и наличия или отсутствия определенных стимулов, освобождающих её в непосредственном окружении. Чем большее агрессивной энергии накоплено в человеке, тем меньший стимул необходим для ее активизации и выплеска в поведении.

У. Мак-Дауголла как представитель инстинктивистских теорий агрессии выделил 18 инстинктов, одним из которых является агрессия как проявление эмоции гнева.

В инстинктивистских теориях с агрессивного человека снимается вся ответственность за поведение, поскольку человек подчиняется инстинктам, первичным потребностям и желаниям.

Фрустрационные теории рассматривают агрессию и агрессивное поведение как следствие фрустрации. Представителями данных теорий являются Дж. Доллард, О. Маурер, Н. Миллер, С. Розенцвейг, Н. Д. Левитов.

В основе фрустрационной теории основным понятием является фрустрация, под которой Н.Д. Левин понимает психическое состояние, выражаемое в эмоциональных переживаниях и поведении, формируемое вследствие возникновения определенными и непреодолимыми трудностями для достижения образа желаемого состояния, к которому стремится человек.

Основные положения фрустрационной теории агрессии и агрессивного поведения представлены двумя постулатами:

- 1) агрессия - следствие фрустрации;
- 2) фрустрация обуславливает возникновение агрессии.

В конечном итоге фрустрационная теория агрессии перенесла несколько изменений. Так, развивая представления Дж. Долларда, О. Маурера об агрессии во взаимосвязи с фрустрацией Л. Берковиц вносит идею вмешательства когнитивных процессов и определяет положение, что фрустрацию можно считать авersiveм событием, которое не всегда проявляется в агрессивном поведении, но может стимулировать расширение поведенческого агрессивного репертуара.

Л. Берковиц к таким аверсивным событиям также причислял жару, отвратительные запахи, отталкивающие сцены и др. [6, с. 77]. В качестве стимулирующего появления агрессии и демонстрации агрессивных действий необходимо наличие стимулов, значимых для нападающего или вызывающие ассоциации и активизирующего образ боли страдания.

В когнитивных теориях агрессии и агрессивного поведения показана значимость когнитивных и эмоциональных процессов в возникновении и развитии агрессии. Представителями когнитивных теорий являются Л. Берковиц, Д. Зильман и др.

Так, Л. Берковиц в возникновении агрессии переносит значимость со стимулов на психические процессы, негативные аффективные реакции ведут к смещению познавательных процессов. Негативные события формирует в психике кратковременное состояние, характеризующееся сильным доминирующим эмоциональным негативным переживанием, обуславливая агрессивную тенденцию или тенденцию к бегству [6, с. 87].

Автор когнитивной теории агрессии выделяет два вида агрессии:

- инструментальная агрессия – является рациональной агрессией, основной целью которой может являться не только причинения вреда или ущерба, но и может иметь какую-либо другую значимую цель;

- эмоциональная агрессия, основная цель которой – причинение вреда другому, обусловлена негативным эмоциональным возбуждением, часто не контролируется человеком.

Д. Зильманн считает, что психическое возбуждение, которым обусловлено возникновение агрессии имеет значимую связь с познавательными процессами. В качестве примера исследователь приводит пример, что в случае, когда сознание сигнализирует человеку о реальной опасности, или угрозе и разработки дальнейшей мести, то у человека преобладает высокий уровень возбуждения. Когда в результате анализа человек понимает снижение реалистичности угрозы или опасности, либо были поняты обстоятельства, обосновывающее чьи-либо действия, у

человека наступает снижение эмоционального возбуждения. Аналогично наблюдается и процесс влияния эмоционального возбуждения на процессы познания.

Следовательно, в основе агрессивного поведения находятся познавательные психические процессы. Контроль за собственным поведением может быть осуществлен только в случае его осознания.

Теория социального научения, разработчиком которой является А.Бандура, рассматривает агрессивное поведение как совокупность ранее усвоенного социального опыта действий, поведения в результате научения моделей поведения. В теории делается акцент на влияние социальных факторов в возникновении агрессии, нивелируя значимость биологических факторов. Важное значение в формировании агрессивного поведения являются собственный опыт проявления агрессии, так и наблюдение за агрессивными действиями других. Большое влияние в формировании агрессии у детей оказывает социальная среда. Дети могут перенимать опыт агрессивного поведения, представленного у родителей и других родственников, сверстников, различные персонажи в видео (мультфильмы, фильмы, видеоигры, видеоролики в социальных сетях)

С точки зрения А. Бандуры анализ агрессивного поведения требует учета трех моментов:

- совокупность и порядок овладения способами и действиями агрессивного поведения;
- движущая сила провоцирования агрессии;
- условия, при которых агрессивные действия закрепляются.

В теории социального научения утверждается, в случае прямого поощрения повышается частота использования агрессивных действий. В качестве прямого поощрения агрессивного поведения выступает совокупность и порядок овладения значительного диапазона агрессивных реакций.

В теориях социального научения агрессия рассматривается как обучаемая форма социального поведения.

При достижении успеха и целей агрессии посредством агрессивных действий у человека наступает удовлетворение, подкрепленное самоощущением, поэтому результативная агрессия является значимой. Также важным является наблюдение за достижением результата вследствие агрессии и ее социальным подкреплением. Следовательно, самоощущение и самонаказание являются факторами побуждения человека к проявлению агрессии.

Таким образом, проведенный анализ основных теорий агрессии позволяет сделать следующие выводы:

- в качестве факторов, порождающих агрессию, выступают биологические и социальные факторы;
- в возникновении и развитии агрессии имеют значение эмоциональные и познавательные процессы;
- агрессия может быть обусловлена негативным эмоциональным возбуждением;
- агрессивность может быть не только жестокой, но и нормальной реакцией индивидуума в ходе борьбы за выживание;
- сила агрессивных действий может быть снижена или иметь конструктивную направленность, или направлена на позитивную модель поведения, изменение условий, способствующих проявлению агрессии.

В психологии достаточно широко изучаются причины, природа и проявления агрессии, агрессивного поведения. Помимо понятия «агрессивное поведение» исследователями рассматриваются понятия «агрессия» и «агрессивность», однако единое понимание данных понятий отсутствует.

Статус агрессии в отечественной и зарубежной психологии до настоящего времени не определен, агрессия - это природа поведения или действия в поведении?

С одной стороны агрессия рассматривается как первопричина поведения (эмоция, мотив, установка и т.д.), с другой стороны агрессия – это система сложных отношений между людьми, различающихся по комплексу поведенческих реакций, связанная с эмоционально-волевым комплексом.

Рассмотрим некоторые определения агрессии.

Согласно Ф. Аллан, агрессия – совокупность волевых качеств, способная сопротивляться внешним обстоятельствам.

Н.Д. Левитов под агрессией понимает психическое состояние, включающее в себе понимание ситуации, в том числе объекта «нападения», эмоциональные негативные переживания (гнев, мстительность, злость, чувство собственного превосходства, уверенности), целеустремлённость, настойчивость, решительность в поведении. Таким образом, Н.Д. Левитов в структуре агрессии как психическом состоянии выделяет структурные составляющие: познавательную, эмоциональную и волевою.

На основе наблюдаемых актов поведения понимают агрессию А. Басс и Э. Уилсон. Так, согласно А. Басса, агрессия представляет собой поведенческую реакцию на болевые стимулы, а Э. Уилсон - как агрессивные физические действия или их угрозы со стороны одного индивиду по отношению к другому [6].

Таким образом, под агрессией в психологии понимается:

- активность сопротивления внешним силам, стремление к самоутверждению;
- сложное психическое состояние, включающее в себя познавательные, эмоционально-волевые акты;
- поведенческие акты враждебности, нападения, разрушения, наносящие вред другому человеку или объекту.

Многие исследователи не отождествляют такие понятия, как «агрессия», «агрессивность» и «агрессивное поведение».

Агрессивность, в понимании А.А. Реана и Л. Берковиц – совокупность врожденных и приобретенных характеристик человека, выражающие готовность совершить агрессию по отношению другому, или объекту [6, 28].

Согласно П.А. Ковалёву, агрессивность – сложная психологическая характеристика личности, включающей в себя устойчивый набор личностных качеств (мстительность, нетерпимость, подозрительность, обидчивость, неуступчивость и др.), который является причиной совмещение потребности и цели агрессивного поведение [13].

Агрессивность как совокупность характеристик человека имеет качественную и количественную характеристики, различную степень выраженности. Так, агрессивность может проявляться от показателя совершенного отсутствия до показателя предельно-высокого уровня. При этом исследователи отмечают, что личность должна иметь некоторый уровень агрессивности, поскольку полное ее отсутствие приводит к пассивности, конформности, и наоборот при предельно-высоком уровне агрессивности личность характеризуется конфликтной, не способной к сотрудничеству и кооперации и т.д.

Таким образом, при различении определений агрессии и агрессивности, исследователи исходят из того, что агрессия – это определённые действия, совершаемые в ущерб другому, а агрессивность – это склонность и готовность действовать агрессивным образом.

Рассмотрим определения агрессии как поведения.

Исследователи разводят терминологию «агрессии» и «агрессивного поведения». С.Л. Соловьева определяет различия между этими терминами через смысловую составляющую, где агрессия представлена в общепсихологической квалификации событий, а агрессивное поведение – оценка действий индивида, направленных на другого человека, или объект.

Т.Г. Румянцева отмечает, что сущность агрессивного поведения регулируется понятием нормы, которые осуществляют самоконтроль и

саморегуляцию агрессивных действий. Автор выделяет следующие условия, при которых поведение следует считать агрессивным:

- в результате агрессивного поведения наступают губительные последствия для того, против кого была направлена агрессия;
- нарушение закрепленных социальных норм поведения.

Агрессивное поведение осуществляется через агрессивные действия.

Агрессивное действие – это ситуативная реакция, проявление готовности совершить агрессию по отношению другому, или объекту. Однако ситуативное совершение агрессивных действий не свидетельствует об агрессивном поведении. Необходимо периодические повторения агрессивных действий.

Агрессивные действия могут быть представлены в форме игры, драки, конфликтных действий. Анализ форм агрессивных действий человека свидетельствует, что выбор формы агрессии обуславливается существующей ситуацией, имея с ней сложную мотивационно-причинную связь.

Осуществление агрессивных действий человеком предвосхищает его включение в предысторию развития событий, поэтому на основе рефлексии осуществляется анализ и оценка действий других людей, а также просчитать последствия собственных действий.

Вследствие того, что люди проявляют агрессию различными способами, исследователи выделяют и описывают различные виды агрессии. В зависимости от теоретического подхода исследователи закладывают разные критерии, которые кладутся в основу выделения видов агрессии. Так, исследователями выделяются следующие критерии:

Критерий 1 – мотив или цель, которую преследует агрессор:

- самоотуверждение или повышение самооценки;
- уровень проявления агрессии;
- мотивационная направленность;

Критерий 2 – форма проявления агрессии

Критерий 3 – интенсивность, включающая частоту и силу агрессивных реакций.

Критерий 4 – направленность агрессии.

Рассмотрим классификации агрессии и агрессивного поведения. в зависимости от заложенного критерия.

Классификацию видов агрессии по критерию мотив или цель, которую преследует агрессор выделяет С. Фешбах. Автор выделяет следующие виды агрессии:

1) экспрессивная агрессия – неконтролируемая демонстрация гнева и ярости, источнику агрессии не всегда наносится вред, поэтому данный вид агрессии не соответствует пониманию агрессии.

2) враждебная агрессия – данный вид агрессии имеет целью нанесение вреда другому человеку, причинение ему страданий, сопровождаемое удовольствием и самоощущением.

3) инструментальная агрессия – агрессия, цель которой смещается с причинения вреда жертве на другие цели и желания агрессора (корыстные, материальные и т.д.). С. Фешбах подразделяет данный вид агрессии на подвид: индивидуальную агрессию и социально-мотивированную агрессию, в зависимости от целей агрессора.

Э. Фромм, на основании критерия мотива или цели, которую преследует агрессор, выделил два вида агрессии:

1) доброкачественная агрессия – возникает как оборонительные действия, ответная реакция на угрозу, связана с сохранением своих интересов. Данный вид агрессии Э. Фромм считает биологически адаптивной, где основная цель заключается в устранении угрозы или ее причины.

При этом автор данной классификации к доброкачественной агрессии относит защитное поведение, псевдо-агрессию и поведение, изначально не мотивированного на причинение вреда другому.

2) злокачественная агрессия – вид агрессии, в основе которой лежит стремление нанесение биологического вреда и социального разрушения.

Мотивы и цели данного вида агрессии не заложены биологической природе, а детерминируются чертами характера агрессора. Причинение вреда и разрушений жертве агрессии при реализации агрессивных действий чаще имеют мотив получения удовольствия у агрессора [38 с. 246].

На основании критерия мотива и цели агрессии Д. Крег, Р.Кратгфильд, Н. Ливсон определили не виды агрессии, но уровни выраженности [15]:

1. Индивидуальный уровень – в основе данной агрессии находится мотив самозащиты, защиты потомства, имущества (соотносится с доброкачественной агрессией по Э. Фромму)

2. Субъективно-деятельностный уровень – в основе агрессии на данном уровне находится мотивация достижения, цели достичь успеха и ответной реакцией на угрозу.

3. Личностный уровень агрессии находится в неразрывной связи с мотивационной сферой, самосознанием и использованием достижения своих целей путем насилия и принуждения.

Схожие виды агрессии выделил Г. Паренс, который выделил следующие виды агрессии:

1) неdestructивная агрессия, обусловленная врожденными механизмами, в основе которой находится реакция на угрозу в виде самозащиты, враждебность отсутствует, ориентация на достижение цели, и служит для адаптации к внешнему миру.

2) враждебная destructивность – агрессия, которая проявляется в виде враждебного отношения к окружающим, приносящее вред, ущерб, разрушение. Негативный выплеск скопившихся отрицательных эмоций связан с длительными отрицательными переживаниями (унижение, одиночество, подавление и др.) нерешенных личностных проблем

Схожее описание видов агрессии предлагает Х. Хекхаузен, который предлагает различать реактивную и спонтанную агрессию.

Реактивная агрессия представляет собой реакцию человека на фрустрационную ситуацию, которая создана другим человеком. Спонтанная

агрессия – защитная реакция против агрессии другому, в основе которой находится желание защитить, воспрепятствовать нанесению различного вреда кому-либо [40 с. 367].

В отечественной психологии также разрабатывались и изучались разные виды агрессии.

В зависимости от цели и мотива агрессии свою классификацию представил Левитов Н.Д., который выделяет инициативную и оборонную агрессию. При инициативной агрессии зачинщиком выступает агрессор, а при оборонной агрессии – агрессивные действия является защитной реакцией на встречную агрессию со стороны другого.

Автор выделяет также одобряемую агрессию, связанную с общественной и этической значимостью (например, конструктивная агрессия спортсмена для победы) и «агрессию как недопустимую грубую форму обращения с человеком, а иногда и с неодушевленными предметами» [17, с. 172].

Отечественными психологами В.В.Знаковым и А.К.Осницким рассматривают агрессию в подростковой среде, где в качестве мотива агрессивного поведения является достижение цели самоутверждения или повышения самооценки. Подростки вступают в конфликты, демонстрируют агрессию для завоевания авторитета, повышения социального статуса, утверждения собственной власти и своей значимости.

Специалисты в области дошкольной психологии Смирнова Е.О. и Г.Р. Хузеева изучали агрессию в дошкольном возрасте. Авторами были выделены виды агрессии в зависимости от мотивационной направленности:

- импульсивно-демонстративный вид агрессии,
- нормативно-инструментальный вид агрессии,
- целенаправленно-враждебный вид агрессии [32].

Форма проявления агрессии, как критерий выделения видов агрессии представлена в классификациях А. Басса и А. Дарки, П.А. Ковалева.

Классификация А. Басса и А. Дарки является самой распространенной и широко используемой в психологии.

Авторы выделяют агрессивные реакции: враждебные и непосредственно агрессивные виды реакций. К враждебным реакциям А. Басс и А. Дарки относят:

1) обида – демонстративная реакция огорчения, оскорбления, вызванная действиями других (в том числе и несправедливыми), проявляющаяся во враждебном гневе и ненависти к окружающим.

2) подозрительность – склонность не доверять, подразумевать и безосновательно усматривать враждебные намерения со стороны других причинить вред.

К агрессивным реакциям А. Басс и А. Дарки относят:

1) физическая агрессия – использование физической силы, направленной на окружающих или против другого субъекта (толчки, удары, избиения, причинение легких повреждений или серьезных увечий);

2) косвенная агрессия – агрессивные действия, опосредованно направленные на другого человека, или предмета, самим субъектом агрессии скрывается или не осознается, проявляются в скрытой, замаскированной форме (клевета, недоброжелательные слухи, стук по столу и др.)

3) раздражение – начальная реакция на нежелательное вторжение извне, нескрываемое или подавляемое состояние досады, недовольства, готовность к проявлению негативных эмоций гнева, ярости, возмущения, негодования.

4) негативизм – немотивированное противодействие требованиям и ожиданиям друг людей, намеренное совершение действий, противоположных требованиям и ожиданиям других индивидов или социальных групп.

5) вербальная агрессия – форма агрессивного поведения, в которой выражение негативных чувств осуществляется посредством соответственных интонаций и других невербальных компонентов речи (крик, визг), так и

посредством угрожающего содержания высказываний (оскорбительных словах, кличках, проклятиях и др.) [19].

Несколько позже А. Басс представил иную классификацию агрессии, в основе которой лежат три шкалы: физическая – вербальная, активная – пассивная, прямая – непрямая [19].

Активная агрессия подразумевает под собой совершение активных агрессивных действий, пассивная – наоборот, направлена на отказ от совершения таких действий.

Прямая агрессия всегда направлена прямо против человека, непрякая - проявляется в причинении вреда путём разрушения связанных с ним предметов или через других лиц. Комбинация этих шкал даёт восемь возможных категорий, под которые, по мнению автора, попадает большинство агрессивных действий.

Ковалёв П.А., взяв за основу классификацию А. Басса, предлагает различать:

- виды агрессии как проявления в двигательной и речевой активности совокупности и порядка агрессивных действий,

- формы агрессии – видимый образ видов агрессивного действия, в зависимости от направленности на объект агрессии или замещающий его. Сочетание этих видов и форм даёт четыре способа агрессивного поведения: прямая физическая агрессия, прямая вербальная, косвенная физическая и косвенная вербальная [13].

К классификации по третьему критерию – интенсивность, включающая частоту и силу агрессивных реакций, следует отнести шкалу, предложенная Н.М. Платоновой. Автором выделены следующие уровни агрессии:

- 0-й – субнормальная агрессия – агрессивные действия в поведении не проявляются, полностью отсутствуют;

- 1-й – нормальная агрессия – умеренное применение агрессии при реальной угрозе, в стрессовой ситуации, в адаптивных условиях, при чувстве безопасности агрессия полностью отсутствует.

2-й – умеренно-защитная – умеренное проявление агрессии в привычных ситуациях, выраженная агрессия при реальной угрозе, при стрессовых и критических ситуациях;

3-й – гипертрофированная агрессия – частое использование агрессивных действий в любых ситуациях;

4-й – brutальная агрессия – чрезмерно частые или сверхсильные агрессивные реакции по отношению к предметам и социальному окружению (с применением насилия и причинением разрушения) [1, с. 25].

К классификации по четвертому критерию – по направленности агрессии выделяется агрессия, направленная на внешнее окружение, на других и агрессия, направленная на себя (аутоагрессия).

Согласно данному критерию, следует рассмотреть структуру агрессивного поведения, представленную К. Осницким. Автор выделил следующую классификацию агрессивного поведения:

- по направленности: агрессия, направленная вовне; аутоагрессия, направленная на себя.
- по цели: инструментальная агрессия; враждебная агрессия;
- по методу выражения: физическая агрессия; вербальная агрессия.
- по степени выраженности: прямая агрессия; косвенная агрессия.
- по наличию инициативы: инициативная агрессия; оборонительная агрессия.

Е.П. Ильин, выделяя виды агрессии, считает, что косвенную агрессию выделять не целесообразно, поскольку она может проявляться и в вербальной (например, она может проявляться в скандале с близкими людьми, которые не имеют отношения к конфликту) и в физической агрессии (например, в хлопанье дверью при уходе).

Ильин Е.П. вводит понятие агрессивного поведения, под которым понимает уход от фрустрирующей конфликтной ситуации, проявляющееся в применении стратегии избегания трудностей, стрессовых ситуациях, что выражается в уходе с уроков с целью избегания контрольной работы или

побег из семьи (неблагополучные, неблагоприятные условия воспитания) [34].

Таким образом, анализ литературы по проблеме агрессии позволяет утверждать, что на сегодняшний день в психологии отсутствует единое понимание термина «агрессия».

1.2. Социально-психологические условия формирования агрессивного поведения подростков

Процессу становления, факторов и условий возникновения и развития агрессии и агрессивного поведения посвящены исследования Р. Бэрона и Д. Ричардсон. К основным факторам и условия, способствующим становлению агрессии авторы относят: СМИ, условия семейного воспитания, специфика референтной среды, в которой пребывает подросток.

В семейном воспитании важное значение на формирование агрессивного поведения подростков Р. Бэрона и Д. Ричардсон отдают отсутствию родительского контроля, поскольку это может привести к асоциальному поведению, сопровождаемое агрессией. Использование в семье в качестве основного метода воспитания – наказание, проявление негативного отношения к подростку является первопричиной усвоения подростком силовой тактики отстаивания своих интересов.

По мнению Р. С. Сирса, Е. Е. Маккоби, К. Левина, условия воспитания и социализации оказывает значительное влияние на становление агрессивного поведения. Авторы в проведенных исследованиях выявили два фактора, определяющих возможное развитие агрессивности в поведении ребенка:

– первый фактор – снисходительность, под которой понимается согласие и желание родителей и воспитателей прощать проступки, понимать и принимать ребенка;

– второй фактор – применение родителями строгих мер, которые не допускают снисхождения при агрессивных действиях ребенка.

Многие исследователи соглашаются с первым фактором про снисходительность (А. Бандура и Р. Уолтерс). Так, Г. Эберлейн считает, что проявление агрессии со стороны ребенка – это акт отчаяния ребенка, который ищет признания и любви со стороны взрослого. Недостаток любви и заботы в семье является эмоциональным фоном, на котором зарождается агрессивность ребенка. Проявление агрессии инициирует ответную агрессивную реакцию со стороны ребенка и взрослого. Но все-таки, если задуматься, сама агрессивность применительно к человеку – свидетельство ограниченности средств, которыми располагает ребенок (и взрослый) для преодоления условий ситуации, в которой человек находится. Проявление агрессии часто представляют собой защитные реакции ребенка в конфликтной ситуации, стремлением утвердиться любой ценой.

По поводу применения родителями строгих мер, которые не допускают снисхождения при агрессивных действиях ребенка у исследователей нет единого согласия. Одни исследователи (А. Бандура и Р. Уолтерс) считают, что применение строгих мер приводит к появлению агрессии у ребенка, а другие обосновывают разные примеры применения строгого наказания в разных культурах, где не всегда строгость является причиной агрессии.

Теория А. Бандуры предполагает, что формирование агрессивности у детей происходит посредством наблюдения и взаимодействия с другими людьми. Результаты исследования подтвердили большинство предположений Бандуры. Дети показали достоверное подражание увиденной модели поведения взрослых в их отсутствие [3, 61].

На возникновение агрессивных проявлений часто оказывают влияние следующие факторы:

1) наказание (если рассмотреть особенности родительских наказаний, то установлено, что отцы предпочитают физические наказания, а матери – другие (психологические, непрямые) способы воздействия на своих детей,

более частые и сильные наказания воспитывают у детей большее сопротивление и большие агрессивные проявления);

2) оценка другими людьми (оценка степени агрессивности самого наблюдателя);

3) намеренность агрессии (эмоциональная реакция на планируемое насилие);

4) восприятие агрессии (чрезмерное увлечение видео-, аудио-, теле-просмотрами);

5) желание возмездия (ответная реакция на неприемлемое проведение с точки зрения ребенка) [15, 107].

Проведение анализа психологической литературы по проблеме причин возникновения и развития агрессии, становления агрессивного поведения можно выделить следующие условия, способствующие становлению агрессивных форм поведения:

- условия семейного воспитания;
- условия образовательной среды (школы);
- взаимоотношения со сверстниками;
- средства массовой информации.

Рассмотрим данные условия более подробно.

1. Семейное воспитание является важным фактором становления агрессивного поведения детей и подростков.

Семья является одним из важных институтов социализации ребенка. Неблагополучные условия воспитания способствуют развитию у ребенка эмоциональных нарушений, возникновению у них поведенческих и других психологических проблем.

Семья – малая социально-психологическая группа, члены которой могут находиться / не находиться в кровном родстве, связаны друг с другом близкими социальными или эмоционально-личными связями, объединены совместным проживанием, ведением домашнего хозяйства, взаимопомощью и взаимной ответственностью.

Семья реализует ряд функций:

- рождение и воспитание детей
- удовлетворение половых потребностей,
- духовное, культурное, эмоционально-значимое общение
- обеспечение супружества,
- осуществление первичного социального контроля
- хозяйственно-бытовая.

Взаимодействие членов семья друг с другом, детско-родительские отношения, степень эмоциональной близости, привязанности, между ребенком и близкими людьми, степень удовлетворения потребностей ребенка определяют характер формирующихся с первых лет жизни отношений с людьми.

Дети именно в семье наблюдают первую модель агрессивного поведения родителей. Семья является первым этап вхождения в социально-общественные отношения ребенком.

А. Реан выделяет два фактора, оказывающих влияние на усвоение модели агрессивного поведения ребенком:

- 1) образец отношений и поведения родителей.
- 2) характер подкрепления агрессивного поведения со стороны окружающих.

В некоторых исследования была обнаружена связь между наказанием и проявлениями агрессии со стороны детей. Так, мальчики, кого строго наказывали родители, в отношениях со сверстниками и по отношению ко взрослым в больше степени демонстрировали агрессию, но по отношению к родителям агрессивные действия не осуществляли.

В исследованиях А. Бандура и Р. Уолтерс была обнаружена между повышением детской агрессивности и снисходительному отношению к агрессивным действиям детей и их поощрением. Но в то же время, было выявлена связь между строгим наказанием и агрессивностью ребенка [2].

К условиям возникновения агрессии относится также характер семейных взаимоотношений. В исследовании И.А. Горькова были получены следующие результаты. В семьях подростков-правонарушителей, связанных с агрессивным поведением (драки, нанесение телесных повреждений и т.д.) в 39% семьях присутствуют постоянные ссоры скандалы, драки между родителями наблюдались в 24% семей, враждебные отношения между родителями установлены в 12% семьях.

Следующим условием семейного воспитания, провоцирующих агрессию детей является стиль семейного воспитания. Частое применение жестоких наказаний с одной стороны и полное отсутствие родительского контроля с другой стороны провоцируют детей к агрессивному поведению.

Также, усвоение агрессивных форм поведения в детстве. в дальнейшей взрослой жизни применяют наказание по отношению к своим детям.

Дети, к которым применяются часто строгие и жестокие наказания не способны усвоить и принять правила социально-приемлимого поведения, так как наказание заставляет ребенка скрывать внешние проявления нежелательного поведения, но первопричине не ликвидируется.

В подростковом возрасте происходит обострение внутренних и внешних конфликтов ребенка. Такие психологические характеристики как тревожность, недоверчивость, подозрительность могут проявляться в проявлении агрессии, вызывающе-пренебрежительное и презрительное отношение к нормам морали.

Агрессивность, как личностная характеристика субъекта, возникает и развивается как форма протеста против непонимания взрослых, из-за неудовлетворенности своим положением в обществе, что проявляется и в соответствующем поведении. К другим факторам развития характеристики агрессивности исследователями относят особенности темперамента. оказывающего влияние на интенсивность эмоциональных проявлений, на такие черты характера как вспыльчивость, раздражительность.

2. Условия образовательной среды (школы).

Школьная дисциплина всегда была связана с отношениями воспитанников к требованиям школы, к педагогам.

Стиль общения учителя с детьми определяет их поведение в классе.

Успешность обучения, подтверждение этой успешности со стороны учителя и одноклассников являются эмоциогенными факторами для подростков. В целом осуществление жизнедеятельности в образовательной среде состоит из набора различных оценочных ситуаций. Здесь речь идет не про оценивание учебных работ (домашние, контрольные работы). Имеется в виду оценивание всей учебной деятельности и поведения со стороны учителей, обучающихся. Несправедливое оценивание ведет к возникновению тревожности, ее развитию, далее – к неврозу. Согласно А. Бандуре, тревожность может иметь разное качество, одна форма связана с изменением реакции, другая форма с выбором объекта, против которого направляет асоциальное поведение [2].

С целью дисциплинирования детей и подростков использование педагогами авторитарного стиля педагогического общения с элементами грубости, жестокости повышает вероятность появления грубости и жестокости со стороны ребенка (подростка). В сочетании с физическими наказаниями со стороны родителей, использование сверх-контроля создают опасную ситуацию. У подростка закрепляется модель, что физическое наказание является единственной формой, способной добиться послушания и дисциплины.

Общение педагога с элементами грубости, жестокости по отношению к ребенку порождает с его стороны чувство враждебности, которое испытывает ребенок по отношению к авторитетному педагогу, повышается конфликтность в отношениях.

Агрессивные проявления со стороны ребенка жестко подавляются взрослыми (педагогами, родителями), что влияет на формирование нарушений психосоциальных отношений и на возникновение психосоматических расстройств, ведущих к дезадаптации личности ребенка.

Направление агрессии меняется и происходит смещение акцента, агрессия на внешнее окружение сменяется на аутоагрессию. Враждебность по отношению к взрослым, с которыми ребенок эмоционально связан и привязан, вызывает у него внутренний конфликт. Поэтому довольно часто дети выбирают в качестве альтернативы наказание самих себя. С другой стороны, при наличии хорошей саморегуляции, в том числе ее нравственного компонента, ребенок способен научиться конструктивно обращаться с собственной враждебностью.

В процессе обучения в школе во 2-3 классе несмотря на значимость учителя, как авторитетного взрослого, появляются другие факторы, влияющие на возникновение и развитие агрессии и агрессивного поведения детей. Процесс адаптации к образовательной среде пройден, отношения с учителем – построены, более тесными становятся контакты с одноклассниками, в 4 классе начинает проявляться значимость межличностных отношений и общение со сверстниками.

3. Взаимоотношения со сверстниками как условия становления агрессивных форм поведения

Общение и совместная деятельность со сверстниками позволяет детям принимать или отвергать определенные поступки, процессы развития рефлексии способствуют возможности ребенка осуществлять оценивание других сверстников, своего места в социальных отношениях, координировать свои действия с действиями других детей.

Именно коммуникативные и организационные способности, усвоенные и применяемые средства общения определяют отношение к нему окружающих детей. Ребенок ищет свой стиль общения со сверстниками, исходя из своих собственных волевых возможностей и определенной социальной смелости. В этот период ребенок может столкнуться с проблемой разрешения ситуации фрустрированного общения.

Социальный статус в классе также является фактором формирования агрессии и ее проявлений в поведении в межличностных отношениях со

сверстниками. Отвержение ребенка, его игнорирование среди одноклассников вызывает готовность к агрессивному поведению. В данном случае агрессия является средством налаживания отношения со сверстниками, повышения социального статуса в классе, собственной значимости, в том числе и в группе сверстников.

4. Сеть Интернет и средства массовой информации и как фактор усвоения ребенком моделей агрессивного поведения

Прежде всего, речь идет о социальных сетях в интернет-сети, затем о кино и телевидении. По данным Центра социологии образования Российской Академии Наук, в среднем российский зритель (а значит любой ребенок) видит сцену насилия на телеэкране каждые 15 минут, вечером – каждые 10 минут. В процентном отношении от всего показа сцен насилия убийства составляют 30,3%, избиения – 20,8%, сексуальное насилие – 16,7%, катастрофы – 11,3%, оскорбления – 9,5%, групповая агрессия (войны, теракты) – 11,4%. [13]

В то же время, целый ряд детских психиатров и психологов убеждены в следующем [6]:

- дети осуществляют подражание в жизненных ситуациях агрессивных действий, насилию, которые они увидели на экране, в сети Интернет.
- происходит отождествление с отдельными жертвами или агрессорами с экрана, переносят эти роли в действительную жизнедеятельности,
- на основе увиденного на экране усваивается модель агрессивного поведения в разрешении проблемных ситуаций,

Видео контент в сети Интернет на современном этапе становится все более мощным фактором формирования агрессивного поведения.

Таким образом, к основным факторам, влияющим на формирование агрессивного поведения в подростковом возрасте, являются:

- условия, методы семейного воспитания, особенности детско-родительских отношений,

- специфика среды образовательного учреждения, в котором находится подросток;
- специфика референтной среды, в которой осуществляет жизнедеятельность подросток;
- характер межличностных отношений в подростковой среде;
- видеоконтент в сети Интернет, средства массовой информации.

1.3 Социально-психологические особенности агрессивного поведения подростков

В подростковом возрасте, несмотря на относительную кратковременность (с 11 до 15 лет), происходят значительные изменения в психике. Именно в подростковом возрасте формируются черты характера, эмоционально-волевая регуляция деятельности и другие основы личности.

В этот период подросток испытывает значительные биологические изменения в организме, в том числе и гормональная перестройка, в психологическом аспекте происходит переход от опеки деятельности со стороны взрослого к самостоятельности, переориентация с учебной деятельности на другие виды социальной деятельности. Данные изменения обуславливают их уязвимость к отрицательным влияниям среды [4].

Аверин В.А цитирует разработанную Э. Шпрангером культурно-психологическую концепцию подросткового возраста, в которой описано три типа развития личности подростка:

- первый тип развития личности подростка характеризуется внезапным и стремительным течением, переживанием подростком тяжелого переходного состояния, характеризующееся недостаточностью имеющихся возможностей как второго рождения, итогом которого является становление нового «Я».

- второй тип развития личности подростка характеризуется значимыми, плавными и постепенными изменениями в психике подростка,

без резких и кризисных изменений в собственной личности.

– третий тип развития личности подростка характеризует активность самого подростка по сознательному процессу самовоспитания, на основе развитой саморегуляции и самодисциплины самостоятельное преодоление переживаний подростком тяжелого переходного состояния, характеризующееся недостаточностью имеющихся возможностей.

По мнению Э. Шпрангера, в подростковом возрасте новообразования, связанные с развитием с Я-концепцией, рефлексией обеспечивают осознание подростком своей индивидуальности. Эмоциональная сфера подростка характеризуется эмоциональной чувствительностью к восприятию негативного, обуславливая возникновение защитной агрессии или его либо печального, подавленного настроения, не связанного с внешними обстоятельствами.

Несмотря на индивидуальные особенности, черты характера и эмоционально-волевые состояния личности подростки с агрессивным поведением имеют общие психологические характеристики.

К таким характеристикам Е.О. Смирнова и Г.Р. Хузеева относят

- упрощенность, поверхностность ценностных ориентации,
- отсутствие увлечений, потребности в познании окружающего мира, в самовыражении средствами культуры, искусства или иной деятельностью,
- непостоянство и изменчивость интересов, слабая их устойчивость в разных ситуациях, в том числе и в стремлении к познанию.
- низкий уровень интеллектуального развития,
- характеризуется легкостью подчинения человека чужому влиянию и проявляют подражательность другим,
- неразвитость нравственных представлений о модели поведения, которые регулируют отношения людей между собой, социальными группами и обществом,
- эмоциональная ригидность, различные проявления жесткости в отношениях, неучтивости, черствости, невежливости, озлобленность против

сверстников и взрослых [32].

Вместе с тем, Е.О. Смирнова и Г.Р. Хузеева отмечают, среди подростков с агрессивным поведением есть подростки с высоким интеллектуальным и социальным развитием. В качестве мотива использования агрессии по отношению к другим выступает желание поднять социальный статус, престиж, демонстрации своей самостоятельности, взрослости.

Иногда, говоря об агрессивном подростке, родители часто употребляют такие выражения, как «отчужденный», «погруженный в себя», «закрытый» и т.д., которые означают, что к подростку трудно приблизиться. Те установки и поведение, которые бывают у подростков по отношению к родителям, они переносят и по отношению к учителям. Агрессивные подростки более склонны преуменьшать свое стремление получить помощь и одобрение и отвечали на вопросы исследователя с явными притязаниями на независимость. В ходе исследования А.К. Осницкого подтвердилось предположение, что агрессивные подростки проявляют более сильную тревожность по поводу зависимости. Эта тревожность в равной мере проявляется в отношении с родителями, учителями и сверстниками. Агрессивным подросткам чаще удавалось выразить, что они испытывали по отношению к себе отвержение, когда их спрашивали, одинаково ли относились родители ко всем детям в семье [23].

У агрессивных подростков самооценка в большинстве случаев носит неадекватный характер, либо максимально завышенная, либо максимально заниженная, повышенная тревожность, страх перед широкими социальными контактами, эгоцентризм, неумение находить выход из ситуаций, преобладание защитных механизмов над другими механизмами, регулирующими поведение [23].

В психологии исследователи создали некоторые типологии подростков с агрессивным, асоциальным поведением. При этом одни исследователи в основу типологии закладывают психофизиологические различия детей, берут

за основу особенности их психосоциального поведения. Так, например, выделяются группы подростков, где к первой относятся дети с психопатическими чертами характера, ко второй – с задержками умственного развития и, наконец, к третьей – подростки, не имеющие патологических отклонений, но неправильно воспитанные, безнадзорные, что породило упрямство, вседозволенность, а в результате агрессивность и другие формы отклонений.

П.Г. Бельский предложил классификацию трудных подростков, в основе которой находится критерий мотивации их поведения. Автор выделил следующие группы трудных подростков:

- подростки, активно стремящиеся удовлетворить элементарные и низменные потребности;
- слабовольные, поддающихся внушаемости, подстрекательству;
- действующие под влиянием истерии и др.

В дальнейшем, на основе классификации трудных подростков П.Г. Бельского, классифицировала педагогически запущенных подростков С.Я. Беличева, выделив две группы:

– глубоко педагогические запущенные подростки, со сниженным интеллектуальным развитием, ослабленными познавательными психическими процессами внимания, мышления, памяти. В поведении представлено множество антисоциальных поступков [17].

– с эмоциональными нарушениями – подростки проявляют раздражительность, гнев и злобу в различных ситуациях. У многих появляются истероидные формы поведения.

– развязные, неуживчивые, конфликтные. Характеризуются замедленным протеканием мыслительных процессов, ассоциации, нарушения межличностных отношений со сверстниками.

Говоря об особенностях агрессивных проявлений подростков, мы должны помнить, что у мальчиков и девочек они специфически окрашены в соответствии с половой принадлежностью. Агрессивность мальчиков и

девочек старшего школьного возраста несколько отличается по своим корневым основам. Как правило, эти основы такие же, как и у взрослых представителей определенного пола.

Мальчики-подростки испытывают агрессию в таких межличностных отношениях, как учеба, спорт, личная угроза, ситуация алкогольного опьянения. Девочки более бурно реагируют на интрапсихические события (недооценивание внешних или духовных данных, неблагодарность, психологическое ущемление). Их гнев зачастую определяется качеством межличностных отношений, в результате чего и возникает неконтролируемая ситуация.

Для понимания подростковой агрессии важное значение имеет рассмотрение не только самой по себе самооценки личности, но и анализ соотношения самооценки и внешней оценки, которая дается референтными лицами, например, учителями или сверстниками. Если самооценка не находит должной опоры во внешнем социальном пространстве, если оценка подростка значимыми лицами из ближайшего окружения всегда (или преимущественно) ниже его самооценки, то эта ситуация, несомненно, должна рассматриваться как фрустрирующая. При этом здесь фрустрация касается не чего-то второстепенного, так как блокируется одна из базовых, фундаментальных потребностей личности, каковой, несомненно, является потребность в признании, уважении и самоуважении. И как любой фрустратор эта ситуация может провоцировать проявление агрессии. Хотя ортодоксальные сторонники фрустрационной теории агрессии сказали бы в этом случае более категорично - такая ситуация не просто может, но явно будет приводить к агрессии.

Уровень выраженности агрессивных реакций коррелирует с самооценкой подростка. Общая тенденция здесь заключается в наличии прямой связи: чем выше уровень самооценки, тем выше показатели общей агрессии и различных ее составляющих. Такая взаимосвязь характерна как для инструментальной агрессии, так и для другой формы агрессии -

враждебности. В исследовании А.А.Реана было показано, что уровень физической агрессии подростков 14-17 лет коррелирует с уровнем общей самооценки личности. Чем выше была самооценка, тем больше была выражена и склонность к проявлению физической агрессии. Оказалось, кроме того, что парциальные самооценки, такие как самооценка способности к лидерству и самооценка своего «физического Я», коррелируют с такой формой агрессии как негативизм [28].

Таким образом, оппозиционная манера поведения, направленная против авторитетов и установившихся правил, в большей степени характерна именно для подростков с высокой самооценкой своих лидерских потенций, а также для подростков, высоко оценивающих свою физическую привлекательность и телесное совершенство. Очевидно, в наибольшей степени подростковый негативизм выражен в том случае, когда обе эти парциальные самооценки «сходятся» в одной личности.

Анализ полученных нами материалов о половозрастных и индивидуальных особенностях проявления агрессивного поведения детей подросткового возраста позволил провести их условное подразделение в соответствии с типом поведения. Но, принимая за основу классификации определенный тип поведения подростков, данная классификация учитывает весь комплекс данных об особенностях их личностных характеристик, в том числе и системы принятых ребенком ценностей.

Представляется, что именно такое рассмотрение открывает возможности для понимания причин и характера агрессивности подростков, тех путей, по которым в этой системе «встраивается» агрессия, и того места, которое она занимает.

В подростковом возрасте происходит переоценка ценностей и формирование иной системы ценностных ориентаций. Стремление подростка занять определенный социальный статус в референтной группе, занять новую социальную позицию, соответствующую его потребностям и возможностям, обуславливает значимость социального признания, одобрения, принятия в

мире взрослых и особенно в среде сверстников. Их социальная оценка обеспечивает переживание подростком чувства собственной ценности.

Поэтому агрессивность подростков в первую очередь обусловлена семейными и детско-родительскими отношениями и во вторую очередь - в коллизиях со сверстниками, педагогами.

Материалы, полученные в результате исследования О.Ф. Макаровой, позволили составить исходные психологические характеристики, давшие возможность условно выделить четыре группы подростков на основе определенного типа поведения, с учетом направленности их личности [14]:

Первую группу подростков характеризует устойчивый комплекс аномальных, аморальных, примитивных потребностей, стремление к потребительскому времяпрепровождению, деформация ценностей и отношений. Эгоизм, равнодушие к требованиям других, неуживчивость, отсутствие авторитетов являются типичными особенностями этих детей. Они эгоцентричны, циничны, озлоблены, грубы, вспыльчивы, дерзки, драч. В их поведении преобладает физическая агрессивность [20].

Вторую группу составляют подростки с деформированными потребностями, ценностями. Обладают более или менее широким кругом интересов, отличаются обостренным индивидуализмом, желанием занять привилегированное положение притеснения слабых, младших. Их характеризует импульсивность, быстрая смена настроения, лживость, раздражительность. У этих детей извращены представления о мужестве, товариществе. Им доставляет удовольствие чужая боль. Стремление к применению физической силы проявляется у них ситуативно и лишь против тех, кто слабее.

Третью группу подростков характеризует конфликт между сформированными и позитивными потребностями, ценностными отношениями, взглядами. Они отличаются односторонностью интересов, приспособленчеством, притворством, лживостью. Эти дети не стремятся к достижениям, успеху, апатичны. В их поведении преобладают косвенная и

вербальная агрессивность.

В четвертую группу входят подростки, которые отличаются слабо деформированными потребностями, но, в то же время, отсутствием определенных интересов и весьма ограниченным кругом общения. Они безвольны, мнительны, заискивают перед более сильными товарищами. Для этих детей типична трусливость и мстительность. В их поведении преобладают вербальная агрессивность и негативизм.

Таким образом, агрессивность основывается на целом комплексе негативно влияющих факторов биологического и социального характера.

Противодействие со стороны взрослых и сверстников стремлению в подростковом возрасте к эмоциональной эмансипации от взрослых, самостоятельности, к признанию его новой социальной роли, способствует возникновению психологического барьера, коорый подростки пытаются преодолеть с помощью агрессии. Не исключено, что проявления агрессивности являются своего рода защитной реакцией, так как подростки еще не имеют достаточного социального опыта и неадекватно реагируют на те или иные жизненные ситуации. Агрессия как таковая базируется на социальном факторе и имеет внешне обусловленный генезис. При этом биологический компонент, в первую очередь нейродинамический (свойства нервной системы), определяет количественные проявления агрессии, ее модальность.

Таким образом, анализ литературы позволяет выделить следующие особенности агрессивного поведения детей старшего подросткового возраста:

Состояние агрессии может быть внешне ярко выражено, например, в драчливости, грубости, «задиристости», а может быть более «затаенным», имея форму скрытого недоброжелательства и озлобленности. Типичное состояние агрессии характеризуется острым, часто аффективным переживанием гнева, импульсивной беспорядочной активностью,

злостью, в ряде случаев желанием на ком-то и даже на чем-то «сорвать зло».

Довольно распространенным проявлением агрессии служит грубость (в разных формах). При этом агрессивные действия выступают либо в качестве средства достижения какой-нибудь значимой цели; либо способа психической разрядки, замещения, удовлетворения блокированной потребности и переключения деятельности; либо способа удовлетворения потребности в самореализации и самоутверждении.

Выводы по первой главе

Проведенный анализ основных теорий агрессии позволяет сделать следующие выводы: в возникновении и развитии агрессии имеют значение эмоциональные и познавательные процессы; агрессия может быть обусловлена негативным эмоциональным возбуждением; агрессивность может быть не только жестокой, но и нормальной реакцией индивидуума в ходе борьбы за выживание; сила агрессивных действий может быть снижена или иметь конструктивную направленность, или направлена на позитивную модель поведения, изменение условий, способствующих проявлению агрессии.

Под агрессией в психологии понимается: активность сопротивления внешним силам, стремление к самоутверждению; сложное психическое состояние, включающее в себя познавательные, эмоционально-волевые акты; поведенческие акты враждебности, нападения, разрушения, наносящие вред другому человеку или объекту.

В качестве условий, порождающих агрессивное поведение в подростковом возрасте выступают: условия, методы семейного воспитания, особенности детско-родительских отношений, специфика среды образовательного учреждения, в котором находится подросток; специфика референтной среды, в которой осуществляет жизнедеятельность подросток; -

характер межличностных отношений в подростковой среде; средства массовой информации.

Агрессия в подростковом возрасте проявляется, прежде всего, в агрессивном поведении в образовательной организации, в общении со сверстниками, на улице, дома в отношении рядом находящихся людей. Это могут быть как физически агрессивное поведение, так и вербальное выражение агрессивности (грубые слова).

ГЛАВА II. ИССЛЕДОВАНИЕ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

2.1 Организация и методика проведения исследования

В соответствии с поставленными целями и задачами нами было проведено эмпирическое исследование по выявлению характеристик агрессивного поведения подростков.

Базой нашего экспериментального исследования является. К Базой нашего экспериментального исследования является МАОУ СШ № 154 г. Красноярска. В эксперименте приняло участие 40 подростков, обучающихся в 9-х классах, в возрасте 14-15 лет. Из них 20 подростков составляют экспериментальную группу, 20 подростков – контрольную группу.

Для исследования агрессивного поведения подростков в исследовании использованы следующие методики:

1. Методика диагностики показателей и форм агрессии А.Басса и А.Дарки (адаптация А.А. Хвана, Ю.А. Зайцева и Ю.А. Кузнецовой (2005) [90]

Опросник включает в себя 75 утверждений, каждое из которых относится к одному из восьми индексов форм агрессивных или враждебных реакций. Интерпретация осуществляется по Хвану А.А. с соавт., который предлагает сырые баллы по каждой шкале умножить на коэффициент, цель которого - привести максимальное значение по каждой шкале к 100 баллам. Затем эти баллы переводятся в стены.

Формы агрессии:

1) физическая агрессия – использование физической силы, направленной на окружающих или против другого субъекта (толчки, удары, избиения, причинение легких повреждений или серьезных увечий);

2) косвенная агрессия – агрессивные действия, опосредованно направленные на другого человека, или предмета, самим субъектом агрессии

скрывается или не осознается, проявляются в скрытой, замаскированной форме (клевета, недоброжелательные слухи, стук по столу и др.)

3) раздражение – начальная реакция на нежелательное вторжение извне, нескрываемое или подавляемое состояние досады, недовольства, готовность к проявлению негативных эмоций гнева, ярости, возмущения, негодования.

4) негативизм – немотивированное противодействие требованиям и ожиданиям друг людей, намеренное совершение действий, противоположных требованиям и ожиданиям других индивидов или социальных групп.

5) вербальная агрессия – форма агрессивного поведения, в которой выражение негативных чувств осуществляется посредством соответственных интонаций и других невербальных компонентов речи (крик, визг), так и посредством угрожающего содержания высказываний (оскорбительных словах, кличках, проклятиях и др.) [19].

6) обида на окружающих – демонстративная реакция огорчения, оскорбления, вызванная действиями других (в том числе и несправедливыми), проявляющаяся во враждебном гневе и ненависти к окружающим.

7) подозрительность – склонность не доверять, подразумевать и безосновательно усматривать враждебные намерения со стороны других причинить вред.

8) Чувство вины - аффективное состояние, характеризующееся ощущением человека собственного ничтожества, а также ощущаемые им угрызений совести и самоупреков.

Методика позволяет определить показатель враждебности и показатель агрессивности.

2. Методика диагностики коммуникативной агрессивности В. Бойко (1998) [90].

Цель методики: определение «индекса» агрессии на основе 11 параметров: форму проявлений агрессивности и потребность в ней, и степень агрессивного заражения, и способность к торможению, и способы переключения агрессивности.

Отсутствие или очень низкий уровень агрессии (от 0 до 8 баллов) – показатели по данному уровню могут свидетельствовать о желании опрашиваемого соответствовать социальной норме. Такие показатели встречаются у людей со сниженной самокритичностью и завышенными притязаниями.

Невысокий уровень агрессии – 9-20 баллов вызывается при реальной угрозе, в стрессовой ситуации, выражается в умеренной степени, в некоторой спонтанности.

Средний уровень агрессии – 21-30 баллов обычно выражается в спонтанности, некоторой анонимности, т.е. демонстрации эмоциональных разрядов преимущественно в незнакомой обстановке, где снижен социальный контроль и слабой способности к торможению мощных отрицательных эмоций, выражающихся в агрессивных реакциях.

Повышенный уровень агрессии – в пределах 31-40 баллов. Агрессия выражается в спонтанности, демонстрации агрессии при снижении социального контроля, провоцирование агрессии от окружающих, расплата за проявление агрессии.

Очень высокий уровень агрессии (41 и более баллов) связан с получением удовольствия от агрессии, перенятием агрессии толпы, провоцирование агрессии от окружающих.

3. Фрустрационный тест С. Розенцвейга, в модификации Н.В. Тарабаринной (взрослый вариант) (1984) [83].

В нашем исследовании был использован взрослый вариант теста. Взрослая версия теста применяется с 15 лет, в интервале же 12–15 лет возможно использование как детской, так и взрослой версии теста, поскольку они сопоставимы по характеру содержащихся в каждой из них ситуаций.

Тест предназначен для выявления эмоциональных стереотипов реагирования в стрессовых ситуациях и прогнозирования поведения в межличностном взаимодействии.

Составляющие тест ситуации разделяются на две основные группы:

- 1) Ситуации, в которых непосредственной причиной фрустрации является некоторое препятствие, помеха
- 2) Ситуации, в которых действующий субъект подвергается обвинениям, порицаниям, нападкам со стороны другого лица.

Реакции в представленных выше ситуациях оцениваются по категориям:

1. По направлению в ситуации фрустрации агрессивные реакции подразделяются на следующие:

– Экстрапунитивные реакции – внешненаправленная реакция, в ситуации фрустрации тенденция реагировать гневом, демонстрация открытой агрессии, направленной неживое окружение или социальное окружение. Осуждается внешняя причина фрустрации, в некоторых случаях звучит требование или просьба разрешить ситуации от других.

– Интропунитивные реакции – агрессивная реакция проявляется в открытой агрессии субъекта, направленной на себя. Внешняя причина фрустрации не осуждается. Субъект принимает на себя ответственность за изменение ситуации или вину за произошедшую ситуацию.

– Импунитивные реакции – реакция является нейтральной, без открытой агрессии, отсутствует осуждение себя или других. Фрустрирующая ситуация воспринимается как малозначимая, которую можно преодолеть.

1. По типу в ситуации фрустрации агрессивные реакции подразделяются на следующие:

– Препятственно-доминантный тип (фиксация на препятствии) – субъект акцентирует внимание на значимости препятствия, которое вызывает фрустрацию, вне зависимости от оценки его благоприятности / неблагоприятности.

– Самозащитный тип (фиксация на самозащите) - значение имеет только защита своего «Я», что проявляется в отрицании собственной вины и ее перекладывании за фрустрацию на другого, ответственность никому не приписывается.

– Необходимостно-упорствующий тип (фиксация на удовлетворение потребности) - реализация потребности по разрешению фрустрирующей ситуации самостоятельно или при помощи других, либо надежды /уверенности в том, что с развитием событий со временем фрустрирующая ситуация будет разрешена.

Таким образом, для достижения поставленной цели и решения исследовательских задач основными методами диагностики агрессивного поведения выступают методы: тестирование, метод опроса.

Использование описанных выше методик позволит выявить уровень агрессии подростков, формы проявления агрессии, а также тип и направленность агрессивных реакций в фрустрирующих ситуациях.

2.2 Анализ результатов констатирующего этапа исследования

Рассмотрим результаты исследования уровня агрессии, представленной по методике В. Бойко. Распределение подростков по уровням агрессии в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе исследования представлено в таблице 1.

Таблица 1 - Уровень агрессии подростков на констатирующем этапе исследования

Уровень агрессии	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Очень низкий	-	-

Невысокий	30%	10%
Средний	35%	40%
Повышенный	35%	45%
Очень высокий	-	5%

Наглядно графическое изображение уровня агрессии подростков в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе исследования представлено на рисунке 1:

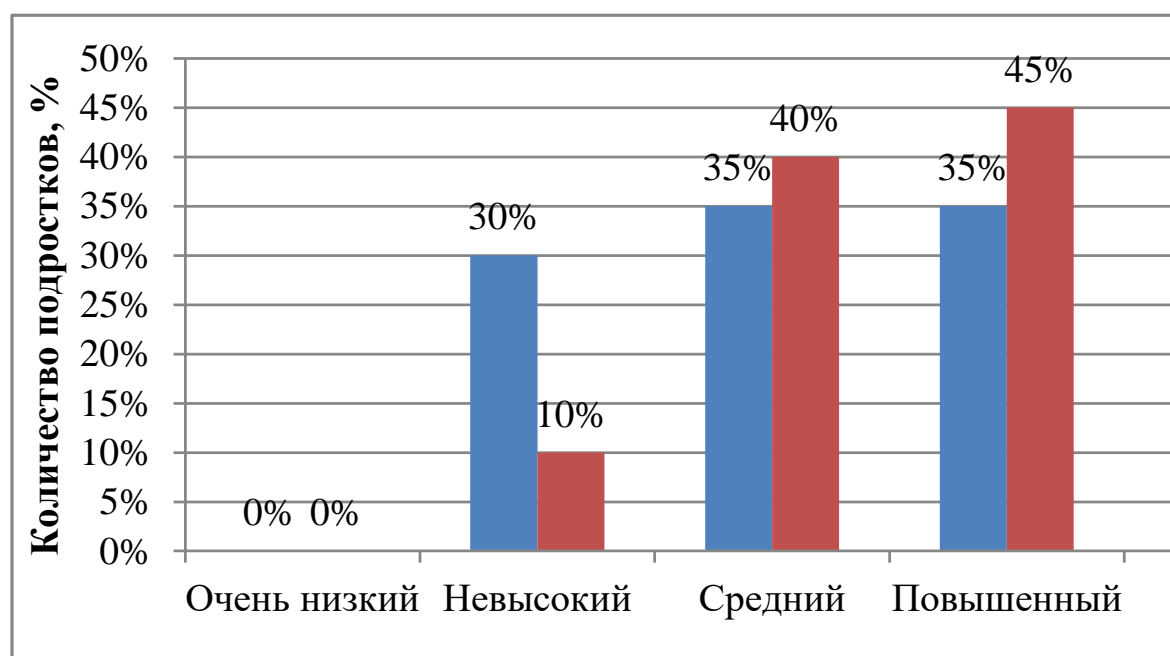


Рисунок 1 - Уровень агрессии подростков на констатирующем этапе исследования

Таким образом, представленные на рисунке 1 данные уровня агрессии подростков в контрольной и экспериментальной группах, свидетельствует, что на констатирующем этапе исследования получены схожие результаты по уровню агрессии.

Так, в контрольной группе по 35% подростков имеют средний и повышенный уровни агрессии, у 30% подростков агрессия представлена на

невысоком уровне. Очень низкий уровень и очень высокий уровень агрессии в контрольной группе не выявлены. Агрессия подростков контрольной группы выражается в спонтанности, некоторой анонимности, т.е. демонстрации эмоциональных разрядов преимущественно в незнакомой обстановке, где снижен социальный контроль и слабой способности к торможению мощных отрицательных эмоций, выражающихся в агрессивных реакциях. Могут провоцировать агрессию от окружающих, несут расплату за проявление агрессии.

В экспериментальной группе очень низкий уровень агрессии не выявлен. Невысокий уровень агрессии представлен у 10% подростков. Средний уровень представлен у 40% подростков, которые выражают ее спонтанно, демонстрируют эмоциональные разряды преимущественно в незнакомой обстановке, где снижен социальный контроль и слабой способности к торможению мощных отрицательных эмоций, выражающихся в агрессивных реакциях. Большинство подростков имеют повышенных уровень агрессии – у 45% подростков агрессия выражается в спонтанности, демонстрации агрессии при снижении социального контроля, провоцирование агрессии от окружающих, расплата за проявление агрессии. Очень высокий уровень агрессии демонстрируют 5% подростков экспериментальной группы.

Рассмотрим результаты исследования форм агрессии подростков, полученных по опроснику А. Басса-Дарки.

Среднее значение стенов по показателям форм агрессии в контрольной и экспериментальной группах подростков на констатирующем этапе исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Формы агрессии подростков на констатирующем этапе исследования

Форма агрессии	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Физическая агрессия	6,5	6,7
Косвенная агрессия	5,7	5,8
Раздражительность	6,8	7,1
Негативизм	5,4	5,2
Обида на окружающих	4,2	4,4
Подозрительность	7,1	7,4
Вербальная агрессия	7,9	7,8
Чувство вины	7,7	8,0
Индекс враждебности	11,3	11,8
Индекс агрессивности	20,9	21,4

Наглядно графическое изображение форм агрессии подростков в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе исследования представлено на рисунке 2:

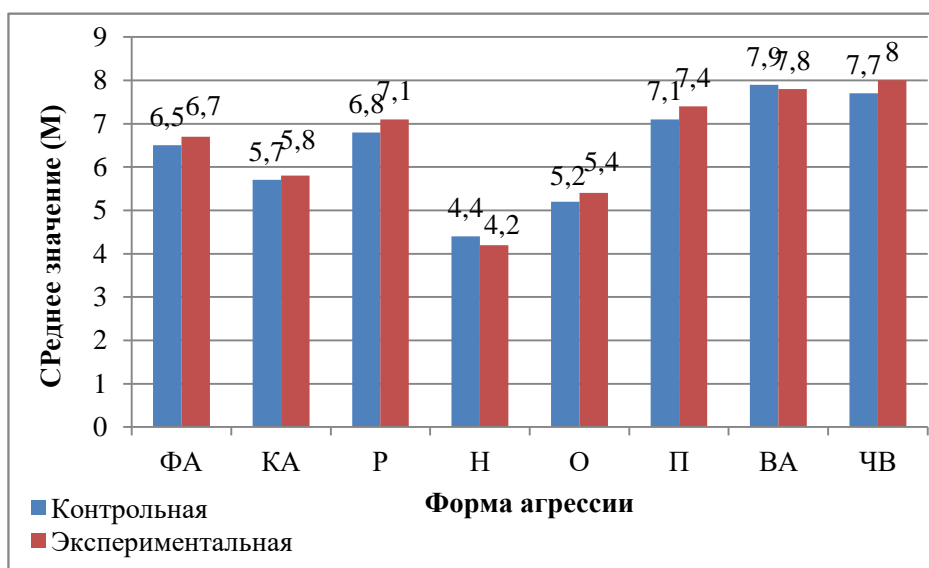


Рисунок 2 - Формы агрессии подростков на констатирующем этапе исследования

Примечание: ФА - физическая агрессия, КА - косвенная агрессия, Р – раздражительность, Н – негативизм, О - обида на окружающих, П – подозрительность, ВА - вербальная агрессия, ЧВ - чувство вины.

Анализ данных форм агрессии подростков на констатирующем этапе исследования, представленных на рисунке 2 свидетельствует, что в обеих исследуемых группах получены схожие результаты.

У подростков в обеих группах на высоком уровне выражены формы агрессии:

- вербальная агрессия (в контрольной группе $M=7,9$ стен, в экспериментальной группе $M=7,8$ стен). Подростки выражают негативные чувства посредством соответственных интонаций и других невербальных компонентов речи (крик, визг), так и посредством угрожающего содержания высказываний (оскорбительных словах, кличках, проклятиях и др.)

- чувство вины (в контрольной группе $M=7,7$ стен, в экспериментальной группе $M=8,0$ стен). У подростков представлено аффективное состояние, характеризующееся ощущением человека собственного ничтожества, а также ощущаемые им угрызений совести и самоупреков

- подозрительность (в контрольной группе $M=7,7$ стен, в экспериментальной группе $M=8,0$ стен). Подростки склонны не доверять, подразумевать и безосновательно усматривать враждебные намерения со стороны других причинить вред.

- раздражительность (в контрольной группе $M=6,8$ стен, в экспериментальной группе $M=7,1$ стен). Форма агрессии раздражительность на высоком уровне представлена в экспериментальной группе, в контрольной группе - на повышенном уровне выраженности. Подростки экспериментальной группы несколько в большей степени демонстрируют

реакцию на нежелательное вторжение извне, нескрываемое или подавляемое состояние досады, недовольства, готовность к проявлению негативных эмоций гнева, ярости, возмущения, негодования.

У подростков в обеих группах на повышенном уровне выражены формы агрессии:

- физическая агрессия (в контрольной группе $M=6,5$ стен, в экспериментальной группе $M=6,7$ стен). Подростки готовы к использованию физической силы, направленной на окружающих или против другого субъекта (толчки, удары, избиения, причинение легких повреждений или серьезных увечий).

- косвенная агрессия (в контрольной группе $M = 5,7$ стен, в экспериментальной группе $M = 5,8$ стен). Подростки готовы применять агрессивные действия, опосредованно направленные на другого человека, или предмета, самим субъектом агрессии скрывается или не осознается, проявляются в скрытой, замаскированной форме (клевета, недоброжелательные слухи, стук по столу и др.)

- негативизм (в контрольной группе $M = 5,4$ стен, в экспериментальной группе $M = 5,2$ стен). Подростки достаточно часто используют немотивированное противодействие требованиям и ожиданиям друг людей, намеренное совершение действий, противоположных требованиям и ожиданиям других индивидов или социальных групп.

У подростков в обеих группах на среднем уровне выражена форма агрессии обида на окружающих (в контрольной группе $M = 4,2$ стен, в экспериментальной группе $M = 4,4$ стен). Подростки в меньшей степени демонстрируют демонстративную реакцию огорчения, оскорбления, вызванная действиями других (в том числе и несправедливыми), проявляющаяся во враждебном гневе и ненависти к окружающим.

Рассмотрим полученные среднегрупповые показатели индексов Иа (агрессивности) и Ив (враждебности). Нормативы: показатель индекса агрессивности (ИА) – 21 ± 4 ; показатель индекса враждебности (ИВ) – $6,5-7 \pm 3$.

Показатель индекса враждебности находится в свыше нормы (в контрольной группе ИВ = 11,3, в экспериментальной группе ИВ = 11,8).

Показатель индекса агрессивности находится в пределах нормы (в контрольной ИА = 21,2, в экспериментальной группе ИА = 21,6).

Таким образом, полученные данные по формам проявления агрессивного поведения подростков позволяет сделать вывод, что подростки в обеих исследуемых группах выражают негативные чувства посредством соответственных интонаций и других невербальных компонентов речи и угрожающего содержания высказываний. Ощущают угрызения совести и самоупреков. Склонны не доверять, подразумевать и безосновательно усматривать враждебные намерения со стороны других причинить вред.

Рассмотрим результаты направленности и типа реакций подростков в фрустрирующих ситуациях, полученные по методике С. Розенцвейга.

Преобладающие типы фрустрационных реакций в двух исследуемых группах подростков на констатирующем этапе исследования представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Типы агрессивных реакций подростков на констатирующем этапе исследования

Тип реакции	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Препятственно-доминантный (OD)	65%	70%
Самозащитный (ED)	10%	10%
Необходимо-упорствующий (NP)	25%	20%

Наглядно графическое изображение распределения подростков по типу агрессивных реакций в фрустрирующей ситуации на констатирующем этапе исследования представлено на рисунке 3.

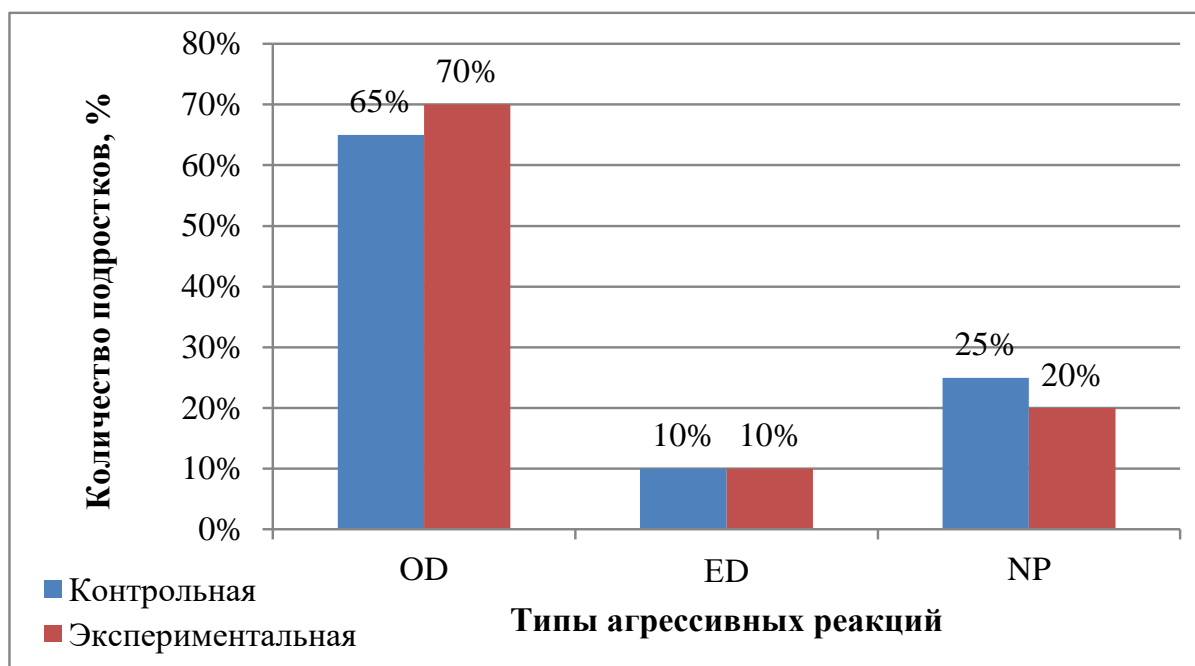


Рисунок 3 - Типы агрессивных реакций подростков на констатирующем этапе исследования

Примечание: OD - препятственно-доминантный тип, ED - самозащитный тип, NP - необходимо-упорствующий тип.

Анализ данных типа агрессивных реакций на фрустрирующую ситуацию подростков контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе исследования, представленных на рисунке 3 свидетельствует, что в обеих исследуемых группах получены схожие результаты.

Наиболее представлен препятственно-доминантный тип агрессивных реакций (в контрольной группе 65% подростков, в экспериментальной – 70% подростков). Подростки фиксируются на препятствии, акцентирует внимание на значимости препятствия, которое вызывает фрустрацию, вне зависимости от оценки его благоприятности / неблагоприятности.

Необходимо-упорствующий тип агрессивных реакций выявлен у 25% подростков контрольной группы и 20% подростков экспериментальной группы. Подростки с данным типом агрессивных реакций реализуют потребности по разрешению фрустрирующей ситуации самостоятельно или

при помощи других, либо надежды /уверенности в том, что с развитием событий со временем фрустрирующая ситуация будет разрешена.

Самозащитный тип агрессивных реакций имеют по 10% в контрольной и экспериментальной группах. Для подростков в меньшей степени характерно отрицание собственной вины и ее перекладывание за фрустрацию на другого, ответственность за разрешение ситуации никому не приписывается.

Таким образом, в двух исследуемых группах подростки демонстрируют препятственно-доминантный тип агрессивных реакций в фрустрирующей ситуации.

Направленность фрустрационных реакций в фрустрирующей ситуации в контрольной и экспериментальной группах подростков на констатирующем этапе исследования представлены в таблице 4.

Таблица 4 - Направленность агрессивных реакций подростков на констатирующем этапе исследования

Направленность реакции	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Экстрапунитивные реакции (Е)	65%	70%
Интропунитивные реакции (I)	15%	15%
Импунитивные реакции (М)	20%	15%

Наглядно графическое изображение распределения подростков по направленности агрессивных реакции в фрустрирующей ситуации на констатирующем этапе исследования представлено на рисунке 4.

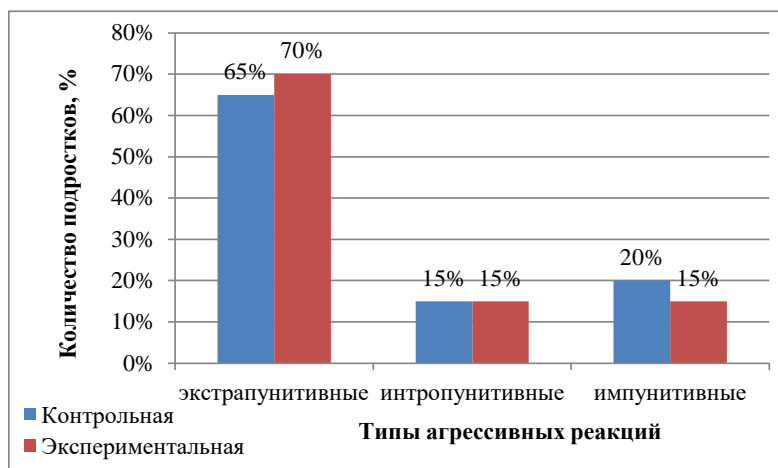


Рисунок 4 - Направленность агрессивных реакций подростков на констатирующем этапе исследования

Анализ данных направленности агрессивных реакций на фрустрирующую ситуацию подростков контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе исследования, представленных на рисунке 4 свидетельствует, что в обеих исследуемых группах получены схожие результаты.

На констатирующем этапе исследования в обеих исследуемых группа преобладает экстрапунитивные реакции (в контрольной группе 65% подростков, в экспериментальной – 70% подростков). Подростки в фрустрирующей ситуации демонстрируют внешненаправленную реакцию, реагируют гневом, демонстрацией открытой агрессии, направленной неживое окружение или социальное окружение. Осуждается внешняя причина фрустрации, в некоторых случаях звучит требование или просьба разрешить ситуации от других.

Импунитивные реакции имеют по 15% подростков в контрольной и экспериментальной группах, демонстрирующие в фрустрирующей ситуации

нейтральную реакцию, без открытой агрессии, отсутствует осуждение себя или других. Фрустрирующая ситуация воспринимается как малозначимая, которую можно преодолеть.

Интропунитивные реакции выявлены у 20% подростков контрольной группы и 15% подростков экспериментальной группы. Подростки в фрустрирующей ситуации демонстрируют открытую агрессию, направленную на себя. Внешняя причина фрустрации не осуждается. Подростки принимают на себя ответственность за изменение ситуации или вину за произошедшую ситуацию.

Таким образом, у подростков в контрольной и экспериментальной группах получены схожие результаты показателей агрессивного поведения, которые характеризуется:

- представленностью агрессии на среднем и повышенном уровнях;
- выраженностью на высоком уровне форм агрессии: вербальная агрессия, чувство вины, подозрительность. В меньшей степени (на среднем уровне) подростки демонстрируют обиду на окружающих.
- повышенной враждебностью подростков к окружающим.
- демонстрацией подростками в фрустрирующей ситуации препятственно-доминантного типа реакций и экстрапунитивных реакций, внешне направленных на неживое окружение или социальное окружение.

Полученные результаты на констатирующем этапе показателей агрессивного поведения данной группы испытуемых актуализируют проблему психологической коррекции агрессивного поведения подростков.

Выводы по второй главе

На констатирующем этапе исследования в контрольной и экспериментальной группах подростков получены схожие результаты.

Агрессивное поведение подростков контрольной группы характеризуется следующими показателями:

- Средний и повышенный уровни агрессии (по 35% подростков)
- На высоком уровне выражены формы агрессии: вербальная агрессия (M=7,9 стен), чувство вины (M=7,7 стен), подозрительность (M=7,7 стен). В меньшей степени (на среднем уровне) подростки демонстрируют обиду на окружающих (M=4,2 стен).

- Подростки демонстрируют повышенную враждебность к окружающим.

- В фрустрирующей ситуации подростки демонстрируют препятственно-доминантный тип реакций (65% подростков) и экстрапунитивные реакции, внешне направленные на неживое окружение или социальное окружение (65% подростков).

Агрессивное поведение подростков экспериментальной группы характеризуется следующими показателями:

- Агрессия представлена на повышенном уровне (45% подростков) - выражается в спонтанности, демонстрации агрессии при снижении социального контроля, провоцирование агрессии от окружающих, расплата за проявление агрессии.

- На высоком уровне выражены формы агрессии: вербальная агрессия (M=7,9 стен), чувство вины (M=7,7 стен), подозрительность (M=7,7 стен), раздражительность (M = 7,1 стен). В меньшей степени (на среднем уровне) подростки демонстрируют обиду на окружающих (M=4,2 стен).

- Подростки демонстрируют повышенную враждебность к окружающим.

– В фрустрирующей ситуации подростки демонстрируют препятственно-доминантный тип реакций (70% подростков) и экстрапунитивные реакции, внешне направленные на неживое окружение или социальное окружение (65% подростков).

ГЛАВА III. РЕАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

3.1 Содержание психологической программы коррекции агрессивного поведения подростков

Проведенное экспериментальное исследование актуализировало необходимость психологической коррекции агрессивного поведения подростков, что послужило основой разработки программы психологической коррекции.

В разработке программы мы исходили из положения Р.Р. Лоскутовой, что наибольший коррекционный эффект, образуется в условиях коллективной работы подростков, ибо сверстники как правило являются авторами многих, значимых для подростка обратных связей. В группе подросток может увидеть реакцию окружающих его людей на любые проявления, будь то эмоции или формы поведения, и он может изменить своё представление, о себе опираясь на наблюдаемую реакцию сверстников, а под руководством специалиста и при поддержке группы происходит углублённая социальная адаптация. Реакция группы сверстников на те, или иные действия подростка, становятся главным источником знания о самом себе, и таким образом происходит формирование мотивации у подростка к процессу самопознания.

В основе методики проведения тренинга, подборе конкретных психотехнических процедур и упражнений учтены следующие методические принципы [22]:

- принцип «здесь-и-теперь».
- принцип подкрепления позитивного опыта.
- принцип иерархизации техник.

В соответствии с методологическими основами и вышеизложенными методическими принципами нами были разработан тренинг психокоррекции агрессивного поведения подростков в возрасте 14-15 лет.

Цель программы заключается в снижении уровня агрессии, враждебности подростков, коррекцию агрессивных тенденций в поведении и формирования конструктивного поведения в проблемных ситуациях.

Задачи:

- сознание и оценка собственного агрессивного поведения, его основных проявлений, целей и последствий
- освоение подростками приемов регуляции эмоционального состояния;
- освоение и последующее закрепление альтернативного поведения в ситуациях, которые способны спровоцировать агрессию у подростка посредством демонстрации общей модели такого поведения
- освоение способов эмоционального реагирования в моменты провоцирующие агрессию;
- выработка конструктивной коммуникации с окружающими подростка людьми.
- обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных эмоциональных импульсов;
- обучение конструктивным формам проявления негативных эмоций и агрессивных состояний.

Форма работы – групповая.

Используемые техники: ролевые игры, упражнения, дискуссии, мозговой штурм, мини-лекции, коммуникативные игры, техники арт-терапии (арт-упражнения).

Общее время, отводимое на коррекционную программу 18 часов.

Занятия проводились с подростками экспериментальной группы.

Тренинговые занятия проводились 1 раз в неделю. Программа реализуется на 12 занятиях. Длительность каждого коррекционного занятия 1,2 – 1,5ч.

В качестве развития осознания собственных эмоциональных состояний, эмоционально-волевых качеств, повышения самооценки после каждого занятия дается домашнее задания работать в рабочих тетрадях по управлению агрессией.

Рабочие тетради включают в себя модификацию заданий и упражнений из тетрадей «Ключ к себе. Берем эмоции под контроль», Шери Ван и «Ключ к себе. Управляем гневом», Рашелл Ломан.

Структура тренингового занятия:

1. Приветствие. Начало работы – с помощью определенных ритуалов обозначение начала занятия, создать особую атмосферу подчеркнуть безопасность

2. Разминка – объединение, сплочение группы, развитие межличностных связей.

3. Работа по теме – решение задач в соответствии с темой занятия

4. Завершение занятия - возможность выплеснуть накопившееся напряжение, завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии.

Краткое содержание тренинговой программы психологической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет «Равновесие»

Занятие № 1. Представление программы. Знакомство. Ознакомление с правилами группы.

Цель: установление контакта с учениками. Создание доверительной атмосферы. Достижение взаимопонимания в целях работы программы.

1. Приветствие. Представление ведущего. Информация о себе и о программе, о своих личных целях и целях программы. Цель: Создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения

2. Разминка.

– упражнение «Снежный ком» Цель: Знакомство и самопрезентация членов тренинга.

3. Работа по теме

– выработка правил (мозговой штурм). Цель: Демонстрация демократического и безопасного стиля общения.

– «протокол ожидания и перспектив от тренинга». Цель: активизация мотивации присутствующих к работе на тренинге,

– арт-упражнение «Общий рисунок «Я – Мы» Цель: Общая деятельность, выявление лидеров в группе, оформление группового пространства.

4. Завершение

– завершающий обмен впечатлениями от занятия Цель: Демонстрация и овладение навыками открытого стиля общения, навыки разговора о чувствах

Занятие № 2. Понятие личности. Кто Я? Кто Ты? Понятие границ личности. Развитие личности.

Цель: сфокусировать внимание участников на собственном мироощущении. Выработать установку на ценность каждой отдельной личности. Ощутить похожесть и индивидуальность отдельных людей.

1. Приветствие. Начало работы

– упражнение «Три качества, которые я...» Цель: активизация процессов самопознания, самопрезентация.

– повторение правил. Цель: Обозначение перехода к особой атмосфере в группе, введение в тему занятия.

2. Разминка

– упражнение «Я никогда не...». Цель: разрядка, сплочение группы.

– упражнение «Наш камень в ваш огород». Цель: развитие командного взаимодействия, поможет участникам лучше «почувствовать» друг друга, избавиться от лишней скованности и закрытости.

3. Работа по теме

– мозговой штурм на тему «Из чего состоит личность». Цель: Осознание себя как ценной личности

– игра в границы «Скажи стоп». Цель: Проблема перехода границ, чувства, которые возникают когда переходят границы. Внимательное отношение к границам, ощущение своих физических границ, осознание эмоций возникающих при нарушении границ.

4. Завершение

– упражнение «Снежинка» Цель: Осознание себя как личности не похожей на других.

Занятие № 3 Чувства. Сложности идентификации чувств.

Цель: Научиться идентифицировать собственные эмоциональные переживания. Научиться отделять чувства от поведения и мыслей

1. Приветствие. Начало работы

– упражнение «И снова здравствуйте». Цель: Вхождение в атмосферу группы, снятие эмоционального напряжения

2. Разминка

– упражнение «Переманивания». Цель: Разрядка эмоционального напряжения, сплочение группы.

3. Работа по теме.

– мини лекция «Что такое чувства. Какие бывают чувства»

– упражнение «Мячик – ассоциации. Какие вы знаете чувства». Цель: Навык спонтанного реагирования.

– закрашивание человечков чувств. Цель: Осознание чувств, знакомство с диапазоном чувств. Ощущение чувств собственным телом.

– мысли чувства и поведение. Игра «Обозначь ситуацию». Цель: Выработка навыка различать мысли чувства и поведение.

4. Завершение

– упражнение «Повтори упражнение» Цель: Обмен чувствами. Сплочение, навык невербальной рефлексии.

Занятие № 4 Выражение чувств. Понимание чувств других людей.
Невербальные выражения чувств.

Цель: обучение выражению чувств и пониманию эмоционального состояния других людей по невербальным признакам.

1. Приветствие. Начало работы

– упражнение «Обмен чувствами». Цель: Вхождение в атмосферу группы

2. Разминка.

– упражнение «Путаница». Цель: сплочение группы, мобилизация

3. Работа по теме.

– упражнение «Выражение чувств». Цель: тренировка невербального выражения чувств, умение определять чувства другого человека.

– арт-упражнение «Нарисуй чувство». Цель: Обучение выражению чувств через изобразительную деятельность.

4. Завершение.

– обсуждение занятия, обмен чувствами. Цель: Формирование навыка рефлексии своего эмоционального состояния.

Занятие №5. Понятие агрессии. Конструктивная и неконструктивная агрессия. Отличие агрессии от уверенного поведения. Способы выражения агрессии.

Цель: Сформировать установку на неагрессивное общение. Обучить распознаванию собственной агрессии и агрессии других людей. Обучить способам разрядки чувств, провоцирующих агрессивное поведение.

1. Приветствие. Начало занятия

– упражнение «Здравствуйте». Цель: Вхождение в атмосферу группы

2. Разминка.

– упражнение «Пересаживание по...». Цель: Сплочение группы, повышение настроения, снижение напряженности и скованности.

3. Работа по теме.

– упражнение «Датский бокс» Цель: показать, что агрессивность может быть конструктивной (способность отстаивать собственные интересы, сохраняя при этом хорошие отношения с партнером).

– дискуссия «10 плюсов и 10 минусов агрессивного поведения». Цель: Осознание того, какие функции выполняет агрессивное поведение, для чего оно необходимо, и какие опасности оно влечет. Мотивирование на неагрессивные способы взаимодействия.

– арт-упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок». Цель: Разрядка, выражение агрессии, стимулирование группового процесса.

– ролевые игры «Уверенное, неуверенное поведение, агрессивное поведение». Цель: различение уверенного и агрессивного поведения. Осознание участниками привычных поведенческих реакций в трудных ситуациях.

4. Завершение.

– обмен чувствами. Цель: Формирование навыка рефлексии своего эмоционального состояния.

Занятие 6. Мои эмоции. Осознание чувств и эмоциональных переживаний.

1. Приветствие. Начало занятия

– упражнение «И снова здравствуйте». Цель: Вхождение в атмосферу группы

2. Разминка.

– упражнение «Высокопарных слов не будем опасаться». Цель: снятие напряженности и закрытости участников помогает участникам почувствовать себя более свободно и раскрепощение.

– упражнение «Анаграммы». Цель: введение в тему занятия.

3. Работа по теме

– упражнение «А, кроме того...». Цель: избавление от негатива и отрицательных эмоций.

– упражнение «Спектр эмоций». Цель: осознание и понимание своих эмоций и внутреннего состояния.

– арт-упражнение «Волна эмоций». Цель: осознание негативных и позитивных эмоциональных переживаний, их сочетание.

4. Завершение.

– упражнение «Переменное дыхание». Цель: снятие напряжения и стресса.

– обмен чувствами. Цель: Формирование навыка рефлексии своего эмоционального состояния

Занятие 7. Саморегуляция эмоционального состояния, управление агрессивными реакциями

Цель: освоение подростками приемов регуляции эмоционального состояния; освоение способов эмоционального реагирования в моменты провоцирующие агрессию.

1. Приветствие. Начало занятия

– упражнение «Узнай по рукопожатию» Цель: сплочение группы, мобилизация

2. Разминка.

– упражнение «Поймай руку». Цель: снятие негативного настроения, восстановление телесной и умственной работоспособности, концентрации внимания.

3. Работа по теме

–упражнение «Заседание суда». Цель: найти критерии, определяющие допустимость агрессивного поведения в том или ином случае.

- игра «Шла Саша по шоссе» (модификация игры К. Фопеля «Тухтиби-дух»). Цель: выявление у подростков мотивов своего агрессивного поведения.

– упражнение «Готовим агрессивного человека по рецепту». Цель: осознание своей агрессивности и неконструктивности поведения.

– упражнение «Довольный – сердитый». Цель: дать подросткам возможность понять, что они в состоянии играть свои эмоции, а значит и контролировать их.

– упражнение «Обзывалки». Цель: знакомство с приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

– упражнение «Письма гнева». Цель: обучение подростков приемлемым способам выражения гнева.

– техника саморегуляции «Синие вещи». Цель: снятие эмоционального переживания, переживания стресса посредством визуализации.

– техника «Дыхание треугольником». Цель: снятие напряжения и стресса путем работы с дыханием.

4. Завершение.

– упражнение «Подарок». Цель: сближение, взаимодействие и взаимоуважение участников группы.

Занятие 8. Человек как социальное существо. Общение.

Цель: осознание роли общения в жизни человека. Осознание собственной потребности и способности к общению.

1. Приветствие. Начало работы.

2. Разминка

– упражнение «Пожелания на день». Цель: Повышение настроения, обмен позитивными эмоциями.

– упражнение «Подчинение инструкциям». Цель: разрядка, сплочение.

3. Работа по теме

– мозговой штурм на тему «Что такое общение» Осознание роли общения в жизни человека, понятия общения.

– работа по теме Анкета «Общительный ли я?» Цель: осознание роли общения в своей жизни, получение обратной связи от группы.

4. Завершение.

– обмен чувствами, подведение итогов. Цель: Формирование навыка рефлексии. Отреагирование негативных чувств.

Занятие 9. Формирование навыков эмпатии. Развитие наблюдательности к невербальным аспектам общения.

Цель: Повышение самопонимания и понимания других. Развитие эмпатии.

1. Приветствие. Начало работы

– упражнение «Глаза в глаза». Цель: вхождение в атмосферу группы, установление тесного контакта с участниками

2. Разминка.

– упражнение «Таможня». Цель: Создание непринужденной атмосферы, формирование навыков тонкого анализа невербальных проявлений.

– упражнение «Запомни место». Цель: Разрядка, сплочение, развитие наблюдательности.

3. Работа по теме

– упражнение «Разговор по телефону». Цель: Понимание невербального общения.

– упражнение «Благодарность без слов». Цель: Выражение положительных чувств без слов.

4. Завершение

– рефлексия. Обмен чувствами. Цель: Самоанализ, отреагирование отрицательных эмоций.

Занятие 10. Я глазами других.

Цель: Развитие социальной рефлексии подростков.

1. Приветствие. Начало работы. Цель: Обмен чувствами, ближайшие цели. Вхождение в атмосферу группы

2. Разминка.

– упражнение «Повернуться вместе». Цель: Сплочение группы, повышение настроения участников.

– упражнение «Я вижу». Цель: осознание различия между тем, что вижу и тем, что представляется.

3. Работа по теме.

– «Список качеств важных для общения». Цель: актуализация знаний о необходимых личностных качествах для бесконфликтного общения, рефлексия собственных социально-психологических качеств личности

– упражнение «Горячий стул». Цель: коррекция «Я образа» через представления других людей.

4. Завершение.

– рефлексия, обмен чувствами. Цель: развитие навыка самоанализа.

Отреагирование чувств.

Занятие 11. Конфликт. Решение конфликтов конструктивным способом.

Цель: Формирование навыка разрешения конфликтных ситуаций.

1. Приветствие. Начало работы

– обмен чувствами Цель: Вхождение в атмосферу группы.

2. Разминка.

– упражнение «Доверяющее падание». Цель: сплочение, доверие.

– упражнение «Совместные приседания» Цель: Возможность установить контакт невербально, сплочение

3. Работа по теме

– мини-лекция «Конфликт»

– дискуссия «Разрешение конфликта. Всегда ли агрессия оправдана в конфликте». Цель: Формирование представлений о конфликте и способах его разрешения. Выработка установки на конструктивное разрешение конфликта.

– упражнение «Выпустить пар». Цель: формирование адекватного способа поведения в конфликтных ситуациях.

– ролевые игры «Я-высказывания». Цель: Обучение способу разрешения конфликтов. Закрепление через проигрывание жизненных ситуаций.

4. Завершение.

– рефлексия, обмен чувствами. Цель: Развитие самосознания, отреагирование эмоций.

Занятие 12. Завершение работы.

Цель: Обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, поддержка настроения на дальнейшую самостоятельную работу.

1. Приветствие. Начало работы

– обмен чувствами. Цель: вхождение в атмосферу группы

2. Разминка.

– упражнение «Пересядьте местами те, кто...» Цель: разрядка, сплочение группы.

– упражнение «Кенгуру» Цель: снятие напряжения, позволяет участникам чувствовать себя более свободно и открыто.

3. Работа по теме

– арт-упражнение «Общий рисунок: Агрессия – положительное и отрицательное». Цель: Сплочение, получение позитивных эмоций от совместной деятельности.

– упражнение «Чемодан». Опыт получения и выражения позитивной обратной связи. Возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу.

4. Завершение.

– Завершающий обмен впечатлениями, что получил на занятиях, подведение итогов.

Тематика рабочей тетради «Управление агрессией» представлена в приложении 2.

Часть 1. Осознанность. обрати внимание на себя

Часть 2. Прокачай знания об эмоциях.

Часть 3. Управление своими эмоциями

Часть 4. Выявить и понять агрессию

Часть 5. Проработай свою агрессию

Часть 6. Механизмы преодоления агрессии

Часть 7. Навыки общения

Заключение

После реализации разработанной нами программы психологической коррекции агрессивного поведения подростков предполагается получить следующие результаты:

- снижение агрессии через развитие у подростков конструктивных способов разрешения различных жизненных ситуаций.
- подростки способны оценить собственное агрессивное поведение, его проявления,
- подростками овладеют приемами регуляции эмоционального состояния, в том числе в моменты провоцирующие агрессию;
- овладеют способами целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных эмоциональных импульсов;
- овладеют конструктивными формами проявления негативных эмоций и агрессии.

3.2 Анализ результатов контрольного этапа исследования

После реализации программы психологической коррекции агрессивного поведения подростков нами был проведен контрольный этап эксперимента с целью определения эффективности психологической программы коррекции агрессивного поведения подростков.

Рассмотрим динамику уровня агрессии, представленной по методике В. Бойко. Распределение подростков по уровням агрессии в контрольной и экспериментальной группах на контрольном этапе исследования представлено в таблице 5.

Таблица 5 – Уровень агрессии подростков после реализации психологической коррекции на контрольном этапе исследования

Уровень агрессии	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Очень низкий	-	10%
Невысокий	30%	50%
Средний	30%	20%
Повышенный	40%	20%
Очень высокий	-	-

Наглядно графическое изображение динамики уровня агрессии подростков в контрольной группе на контрольном этапе исследования представлено на рисунке 5:

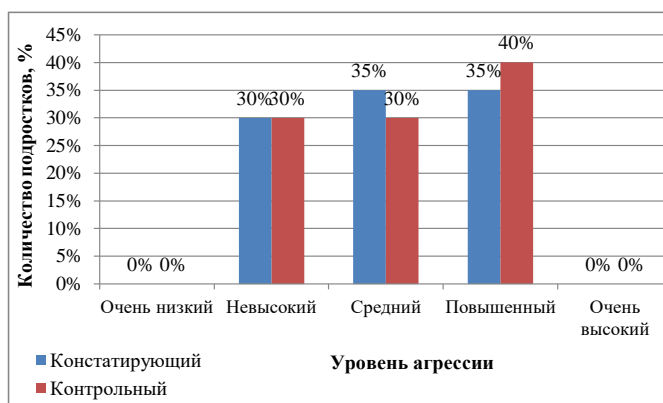


Рисунок 5 - Динамика уровня агрессии подростков контрольной группы на контрольном этапе исследования

Представленные на рисунке 5 данные уровня агрессии подростков экспериментальной группы на контрольном этапе исследования свидетельствуют об отсутствии значимой динамики. Так, увеличилось на 5% количество подростков с повышенным уровнем агрессии. Остался прежним показатель невысокого уровня агрессии – 30% подростков. На контрольном этапе исследования несколько более представлен у подростков повышенный уровень агрессии – агрессия выражается в спонтанности, демонстрации агрессии при снижении социального контроля, провоцирование агрессии от окружающих, расплата за проявление агрессии.

В экспериментальной группе подростков произошло снижение агрессии после реализации на группе психологической программы коррекции.

Наглядно графическое изображение динамики уровня агрессии подростков в экспериментальной группе после психологической коррекции агрессивного поведения на контрольном этапе исследования представлено на рисунке 6:

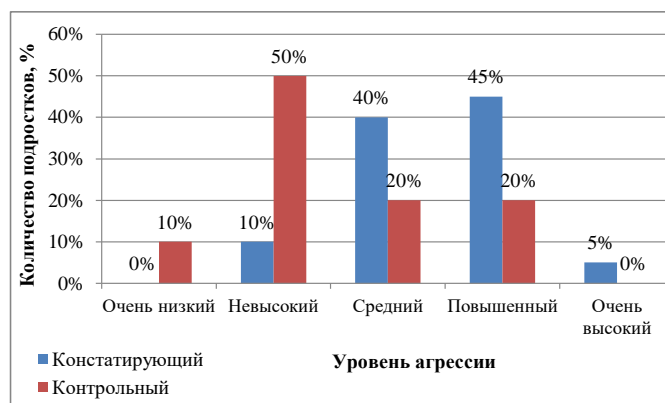


Рисунок 6 - Динамика уровня агрессии подростков экспериментальной группы на контрольном этапе исследования

Представленные на рисунке 5 данные уровня агрессии подростков экспериментальной группы на контрольном этапе исследования свидетельствуют о положительной динамике в ее снижении. Так, снизилось количество подростков с очень высоким уровнем агрессии на 5% и на контрольном этапе исследования отсутствуют подростки с очень высоким уровнем агрессии. На 25% снизилось количество подростков, имеющих повышенный уровень агрессии и на контрольном этапе исследования 20% подростков, проявляют агрессию на данном уровне. Показатель среднего уровня не изменился, как и на констатирующем этапе исследования 40% подростков имеют средний уровень агрессии.

Следует отметить увеличение количества подростков с невысоким уровнем агрессии на 40% и на контрольном этапе исследования 50% подростков проявляют агрессию на данном уровне. Очень низкий уровень агрессии на контрольном этапе имеют 10% подростков.

Таким образом, после реализации психологической коррекции агрессивного поведения, подростки проявляют умеренную агрессию при реальной угрозе, в стрессовой ситуации.

Рассмотрим динамику в формах агрессии подростков, представленной по опроснику А. Баса - А. Дарки.

Среднее значение стенов по показателям форм агрессии подростков в контрольной и экспериментальной группах на контрольном этапе исследования представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Формы агрессии подростков после реализации психологической коррекции на контрольном этапе исследования

Форма агрессии	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Физическая агрессия	6,0	5,3
Косвенная агрессия	5,7	4,1

Раздражительность	6,2	5,7
Негативизм	5,3	4,0
Обида на окружающих	4,1	4,1
Подозрительность	6,8	5,3
Вербальная агрессия	7,6	6,0
Чувство вины	7,5	5,8
Индекс враждебности	10,9	9,4
Индекс агрессивности	19,8	17,0

Рассмотрим полученные среднегрупповые показатели индексов Иа (агрессивности) и Ив (враждебности). Нормативы: показатель индекса агрессивности (ИА) – 21 ± 4 ; показатель индекса враждебности (ИВ) – $6,5-7 \pm 3$.

Показатель индекса враждебности в обеих группах подростков находится в пределах нормы (в контрольной ИВ = 10,9, в экспериментальной группе ИВ = 9,4).

Показатель индекса агрессивности находится в пределах нормы (в контрольной ИА = 19,8, в экспериментальной группе ИА = 17,0).

Рассмотрим результаты исследования динамики форм агрессии подростков контрольной группы на контрольном этапе исследования.

Наглядно графическое изображение динамики показателей форм агрессии подростков в контрольной группе на контрольном этапе исследования представлено на рисунке 7:

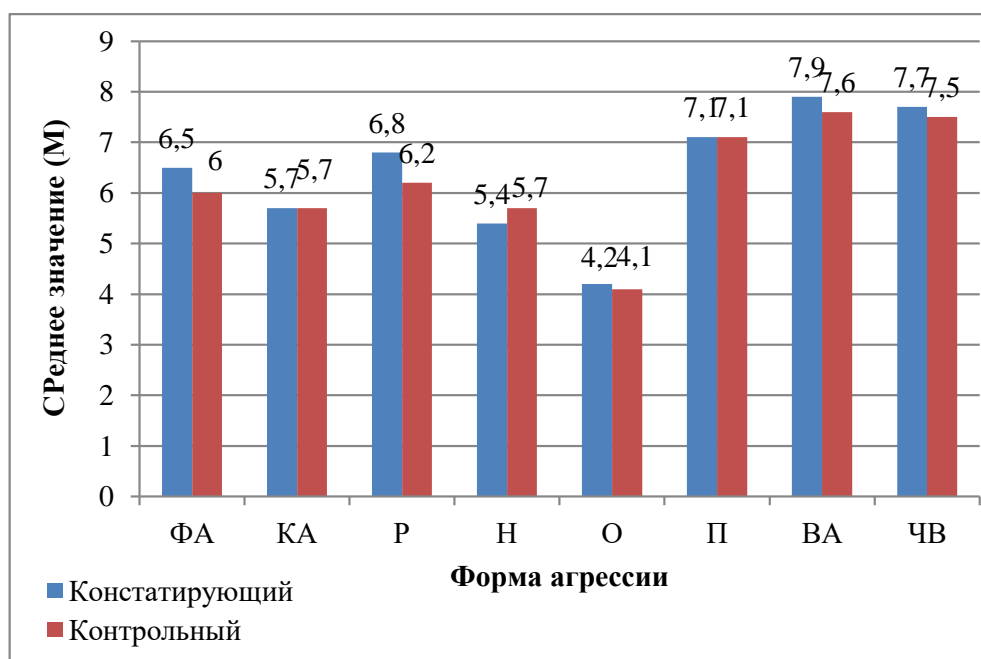


Рисунок 7 - Динамика показателей форм агрессии подростков контрольной группы на контрольном этапе исследования

Примечание: ФА - физическая агрессия, КА - косвенная агрессия, Р – раздражительность, Н – негативизм, О - обида на окружающих, П – подозрительность, ВА - вербальная агрессия, ЧВ - чувство вины.

Представленные на рисунке 8 данные форм агрессии подростков контрольной группы на контрольном этапе исследования свидетельствуют, что показатель формы негативизма повысился – среднее значение стена повысилось на 0,3 стена, однако находится в пределах повышенного уровня.

По остальным формам проявления агрессии динамика не значительная в пределах уровня, показатели остались на прежнем уровне:

- на высоком уровне представлена вербальная агрессия (среднее значение $M = 7,6$ стен)

- на высоком уровне представлено чувство вины (среднее значение $M = 7,5$ стен)

– на высоком уровне представлена подозрительность (среднее значение $M = 7,1$ стен)

– на повышенном уровне представлена раздражительность (среднее значение $M = 6,2$ стен)

– на повышенном уровне представлена физическая агрессия (среднее значение $M = 6,0$ стен);

– на повышенном уровне представлена косвенная агрессия (среднее значение $M = 5,7$ стен)

– на среднем уровне представлена обида на окружающих (среднее значение $M = 4,1$ стен).

Таким образом, на контрольном этапе исследования отсутствует значимая динамика в показателях форм агрессии. Как и на констатирующем этапе исследования подростки на высоком уровне проявляют вербальную агрессию, чувство вины и подозрительность, на повышенном уровне – раздражительность, физическую и косвенную формы агрессии, обиды на окружающих.

Наглядно графическое изображение динамики показателей форм агрессии подростков в экспериментальной группе после психологической коррекции агрессивного поведения на контрольном этапе исследования представлено на рисунке 8:

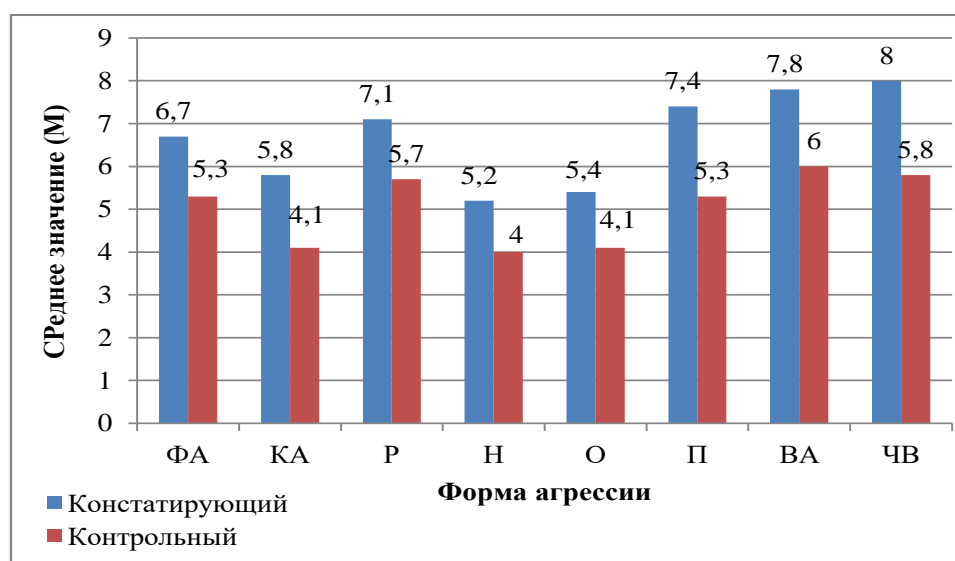


Рисунок 8 - Динамика показателей форм агрессии подростков экспериментальной группы на контрольном этапе исследования

Примечание: ФА - физическая агрессия, КА - косвенная агрессия, Р – раздражительность, Н – негативизм, О - обида на окружающих, П – подозрительность, ВА - вербальная агрессия, ЧВ - чувство вины.

Представленные на рисунке 7 данные форм агрессии подростков экспериментальной группы на контрольном этапе исследования позволяют сделать выводы о следующей положительной динамике:

– по форме вербальной агрессии произошло снижение значения стана на 1,8, поэтому произошло снижение проявления вербальной агрессии с высокого уровня до повышенного (на констатирующем этапе $M=7,8$ стана, на контрольном $M=6,0$ стана). Подростки стали в меньшей степени выражать негативные чувства посредством соответственных интонаций и других невербальных компонентов речи (крик, визг), так и посредством угрожающего содержания высказываний (оскорбительных словах, кличках, проклятиях и др.)

– по форме чувство вины произошло значительное снижение среднего значения стана на 2,2 стана, поэтому произошло снижение проявления чувств вины с высокого уровня до повышенного уровня (на констатирующем этапе $M= 8,0$ стана, на контрольном этапе $M=5,8$ стана). У подростков снизилось ощущением собственного ничтожества, а также меньше стали ощущать угрызения совести и упрекать себя.

– по форме подозрительности произошло снижение ее проявления с высокого до повышенного уровня, что обусловлено значительным снижением среднего значения стана на 2,1 стана, (на констатирующем этапе $M= 7,4$ стана, на контрольном этапе $M=5,3$ стана). Подростки стали в меньшей степени подразумевать и безосновательно усматривать враждебные намерения со стороны других причинить вред, стали больше доверять.

– по форме раздражительности произошло снижение с высокого уровня до повышенного уровня, что обусловило снижение среднего значения стена на 1,7 стен, поэтому (на констатирующем этапе $M=7,1$ стен, на контрольном этапе $M=5,7$ стен). Подростки стали в меньшей степени демонстрировать реакцию на нежелательное вторжение извне, нескрываемое или подавляемое состояние досады, недовольства, в меньшей степени демонстрируют готовность к проявлению негативных эмоций гнева, ярости, возмущения, негодования.

– по форме косвенной агрессии произошло снижение с повышенного уровня до среднего уровня, что обусловило снижение среднего значения стена на 1,7 стен, поэтому (на констатирующем этапе $M=5,8$ стен, на контрольном этапе $M=4,1$ стен). Подростки стали в меньшей степени готовы применять агрессивные действия, опосредованно направленные на другого человека, или предмета, самим субъектом агрессии скрывается или не осознается, проявляются в скрытой, замаскированной форме (клевета, недоброжелательные слухи, стук по столу и др.)

– по форме негативизма произошло снижение с повышенного уровня до среднего уровня, что обусловило снижение среднего значения стена на 1,2 стен, поэтому (на констатирующем этапе $M=5,2$ стен, на контрольном этапе $M=4,0$ стен). У подростков снизилась частота использования немотивированного противодействия требованиям и ожиданиям друг людей, намеренное совершение действий, противоположных требованиям и ожиданиям других индивидов или социальных групп

- по форме обиды на окружающих произошло снижение с повышенного уровня до среднего уровня, что обусловило снижение среднего значения стена на 1,3 стен, поэтому (на констатирующем этапе $M=5,4$ стен, на контрольном этапе $M=4,1$ стен). Подростки меньше демонстрируют реакцию огорчения, оскорбления, вызванная действиями других (в том числе и несправедливыми), проявляющаяся во враждебном гневе и ненависти к окружающим.

– по форме физической агрессии произошло снижение ее проявления среднего значения стена на 1,4 стена, однако показатель остался на повышенном уровне (на констатирующем этапе $M=6,7$ стен, на контрольном этапе $M=5,3$ стен). Подростки продолжают демонстрировать готовность к использованию физической силы, направленной на окружающих или против другого субъекта (толчки, удары, избиения, причинение легких повреждений или серьезных увечий).

Рассмотрим динамику фрустрационных характеристик подростков на контрольном этапе исследования, полученные по методике С. Розенцвейга. Распределение подростков по типам реакций подростков контрольном этапе исследования представлено в таблице 7.

Таблица 7 - Типы агрессивных реакций подростков на контрольном этапе исследования

Тип реакции	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Препятственно-доминантный (OD)	55%	40%
Эго-защитный (ED)	20%	20%
Необходимо-упорствующий (NP)	25%	40%

Динамика типов агрессивных реакций подростков контрольной группы на контрольном этапе исследования представлено на рисунке 9:

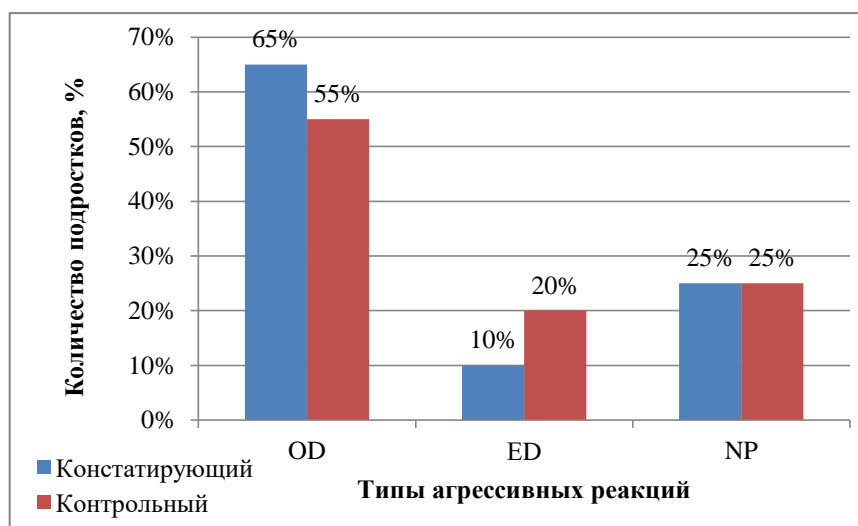


Рисунок 9 - Динамика типов агрессивных реакций подростков контрольной группы на контрольном этапе исследования

Примечание: OD - препятственно-доминантный тип, ED - эго-защитный тип, NP - необходимо-упорствующий тип.

Проведение анализа распределения подростков контрольной группы по типам агрессивных реакций на фрустрирующую ситуации свидетельствует о незначительной динамике.

Произошло снижение на 10% количества подростков с препятственно-доминантным типом реакций. И на контрольном этапе исследования, также, как и на констатирующем этапе доминирующим является препятственно-доминантный тип агрессивных реакций (55% подростков).

На 10% повысилось количество подростков с эго-защитным типом реакций.

Показатель необходимо-упорствующего типа не изменился и составляет, как и на констатирующем этапе исследования 25%.

Наглядно графическое изображение динамики типов агрессивных реакций подростков экспериментальной группы после реализации психологической коррекции на контрольном этапе исследования представлено на рисунке 10:

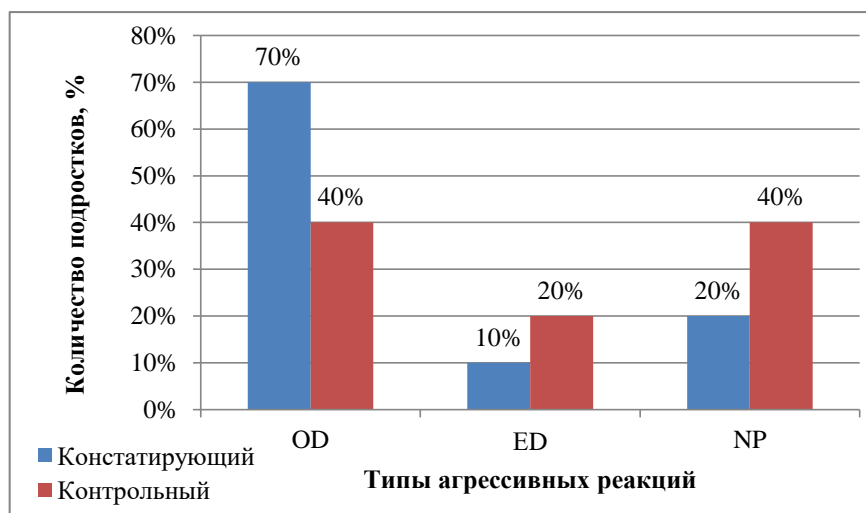


Рисунок 10 - Динамика типов агрессивных реакций подростков экспериментальной группы на контрольном этапе исследования

Примечание: OD - препятственно-доминантный тип, ED - самозащитный тип, NP - необходимо-упорствующий тип.

Проведение анализа распределения подростков по типам агрессивных реакций на фрустрирующую ситуации свидетельствует о следующей динамике:

Произошло снижение количества подростков с препятственно-доминантным типом реагирования на 30% и на контрольном этапе исследования 40% подростков экспериментальной группы фиксируются на препятствии, акцентирует внимание на значимости препятствия, которое

вызывает фрустрацию, вне зависимости от оценки его благоприятности / неблагоприятности.

Произошло повышение необходимо-упорствующего типа реакции на 20% и после реализации психологической коррекции 40% подростков реализуют потребности по разрешению фрустрирующей ситуации самостоятельно или при помощи других, либо надежды /уверенности в том, что с развитием событий со временем фрустрирующая ситуация будет разрешена.

Произошло повышение количества подростков на 10% с самозащитным типом реакции на фрустрирующую ситуацию, и на контрольном этапе исследования только 20% подростков характерно отрицание собственной вины и ее перекладывание за фрустрацию на другого, ответственность за разрешение ситуации никому не приписывается.

Распределение подростков по направленности агрессивных реакций подростков контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе исследования представлено в таблице 8.

Таблица 8 - Типы агрессивных реакций подростков на контрольном этапе исследования

Направленность реакции	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Экстрапунитивные реакции (Е)	65%	35%
Интропунитивные реакции (I)	20%	25%
Импунитивные реакции (М)	10%	40%

Рассмотрим динамику направленности фрустрационных реакций подростков экспериментальной группы после проведения психологической коррекции.

Динамика направленности агрессивных реакций подростков контрольной группы на контрольном этапе исследования представлено на рисунке 11.

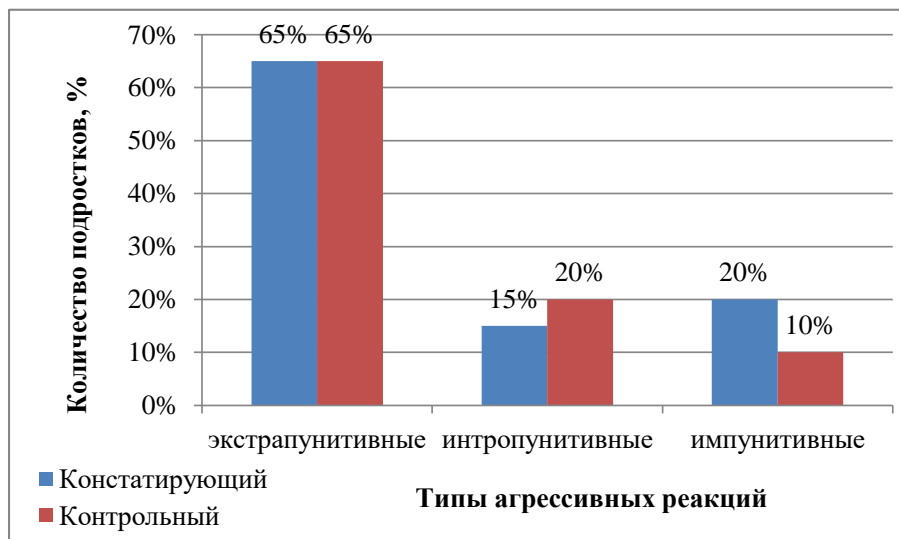


Рисунок 11 - Динамика направленности агрессивных реакций подростков экспериментальной группы на контрольном этапе исследования

Анализ данных направленности агрессивных реакций свидетельствует, что показатель экстрапунитивных реакций не изменила. Поэтому, как и на констатирующем этапе исследования большинство подростков контрольной группы (65%) демонстрируют экстрапунитивных реакции в фрустрационной ситуации. Подростки в фрустрирующей ситуации демонстрируют внешненаправленную реакцию, реагируют гневом, демонстрацией открытой агрессии, направленной неживое окружение или социальное окружение. Осуждается внешняя причина фрустрации, в некоторых случаях звучит требование или просьба разрешить ситуации от других.

Наглядно графическое изображение динамики направленности агрессивных реакций подростков экспериментальной группы после реализации психологической коррекции на контрольном этапе исследования представлено на рисунке 12:

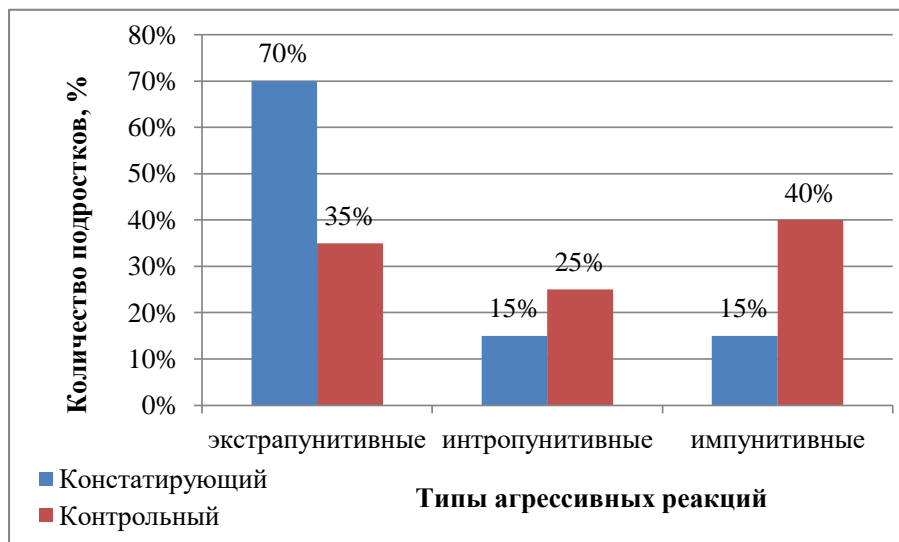


Рисунок 12 - Динамика направленности агрессивных реакций подростков экспериментальной группы на контрольном этапе исследования

Проведение анализа распределения подростков по типам агрессивных реакций на фрустрирующую ситуацию свидетельствует о положительной динамике.

Произошло снижение количества подростков экспериментальной группы с экстрапунитивной реакцией 35% и на контрольном этапе исследования 35% подростков в фрустрирующей ситуации демонстрируют внешненаправленную реакцию, реагируют гневом, демонстрацией открытой агрессии, направленной неживое окружение или социальное окружение. Осуждается внешняя причина фрустрации, в некоторых случаях звучит требование или просьба разрешить ситуации от других.

Произошло повышение количества подростков с интропунитивной направленностью агрессивной реакцией на фрустрирующую ситуацию на 10%, на контрольном этапе четверть подростков экспериментальной группы при фрустрирующей ситуации демонстрируют открытую агрессию, направленную на себя. Внешняя причина фрустрации не осуждается. Подростки принимают на себя ответственность за изменение ситуации или вину за произошедшую ситуацию.

Следует отметить повышение количества подростков на 25% с импунитивной направленностью реакций, и на контрольном этапе у 40% подростков доминирует импунитивная направленность реакций, подростки демонстрируют в фрустрирующей ситуации нейтральную реакцию, без открытой агрессии, отсутствует осуждение себя или других. Фрустрирующая ситуация воспринимается как малозначимая, которую можно преодолеть.

Таким образом, по результатам исследования динамики агрессивного поведения подростков в экспериментальной группе были получены о снижении уровня агрессии подростков, снижение высокого проявления форм агрессии: вербальной, косвенной, чувства вины, подозрительности и раздражительности; в фрустрирующих стрессовых ситуациях подростки стали больше демонстрировать импунитивные реакции и необходимо-упорствующий тип агрессивных реакций.

Таким образом, можно сказать, что программа психологической коррекции агрессивного поведения позволяет снизить уровень агрессивного поведения подростков, овладеют приемами регуляции эмоционального состояния, в том числе в моменты, провоцирующие агрессию, овладеют конструктивными формами проявления негативных эмоций и агрессии.

Выводы по третьей главе

Разработанная психологическая программа коррекции агрессивного поведения подростков имеет своей целью снижения уровня агрессии,

враждебности подростков, коррекцию агрессивных тенденций в поведении и формирования конструктивного поведения в проблемных ситуациях.

Психологическая программа коррекции включает в себя систему 12 тренинговых мероприятий, направленных на поиск альтернативных (социально приемлемых) способов удовлетворения собственных потребностей подростков и взаимодействия с окружающими.

Используемые техники: ролевые игры, упражнения, дискуссии, мозговой штурм, мини-лекции, коммуникативные игры, техники арт-терапии (арт-упражнения).

Для развития осознания собственных эмоциональных состояний осознания проявления агрессивных реакций в поведении, в общении после каждого занятия дается домашнее задания работать в рабочих тетрадях по управлению агрессией на основе рефлексии подростков.

Рабочие тетради включают в себя модификацию заданий и упражнений из тетрадей «Ключ к себе. Берем эмоции под контроль», Шери Ван и «Ключ к себе. Управляем гневом», Рашелл Ломан.

В контрольной группе показатели практически не изменились, на контрольном этапе исследования агрессивное поведение подростков характеризуется следующим:

- повышенный уровень агрессии подростков (40% подростков)
- показатель формы негативизма повысился на 0,3 стана, однако находится в пределах повышенного уровня.

По остальным формам проявления агрессии динамика не значительная в пределах уровня, показатели остались на прежнем уровне: вербальная агрессия, чувство вины, раздражительность, физическая агрессия, косвенная агрессия, обида на окружающих.

- большинство подростков контрольной группы (65%) демонстрируют экстрапунитивных реакции в фрустрационной ситуации.

После реализации психологической коррекции агрессивное поведение подростков экспериментальной группы характеризуется следующими характеристиками:

- произошло снижение агрессии, которая представлена у подростков на невысоком уровне (50%);

- по показателю формы проявления агрессии произошло снижение с высокого уровня проявления до повышенного следующих форм: вербальной агрессии, косвенной агрессии, чувство вины, подозрительности, раздражительности. Произошло снижение показателя с повышенного уровня до среднего уровня следующих форм агрессии: негативизма, обиды на окружающих. По форме физической агрессии, показатель остался на повышенном уровне;

- по показателю типа реакции на фрустрирующую ситуации у подростков в большей степени представлены препятственно-доминантный и необходимо-упорствующего тип агрессивных реакций (по 40% подростков по каждому типу);

- по показателю направленности реакции на фрустрирующую ситуации произошло снижение экстрапунитивных и интропунитивных реакций, в большей степени представлены импунитивные реакции в фрустрирующих ситуаций.

Следовательно, положительная динамика снижения агрессии в поведении подростков экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента позволяют сделать вывод об эффективности разработанной психологической программы коррекции агрессивного поведения подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный теоретический анализ позволяет сделать следующие выводы проблемы агрессивного поведения подростков:

Анализ отечественной и зарубежной литературы по первой проблеме выявил значительное разнообразие подходов как к определению агрессии, так и к выделению её видов, а также разнообразие теорий, объясняющих ее происхождение у человека.

Под агрессией понимается индивидуальное или коллективное поведение, действие, направленное на нанесение физического или психологического вреда, ущерба либо на уничтожение другого человека или группы. Агрессивность — составляющая, которая является компонентом более сложной структуры психических свойств человека, отражающая предрасположенность к агрессивным действиям. Агрессивное поведение же представляет собой серию агрессивных действий.

Выделены четыре признака, по которым можно судить о наличии или отсутствии агрессивного акта: агрессия есть целенаправленное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения, в качестве которых могут выступать люди, животные и неодушевлённые предметы. Для систематизации существующих классификаций агрессии были выделены 4 критерия, лежащие в их основе: цель, форма проявления, интенсивность, направленность агрессии.

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

Агрессия в подростковом возрасте проявляется, прежде всего, в агрессивном поведении в школе, на улице, дома в отношении рядом

находящихся людей. Это могут быть как физически агрессивное поведение, так и вербальное выражение агрессивности (грубые слова, оскорбления, нецензурная брань).

Проведенное исследование на констатирующем этапе позволило выявить следующие характеристики агрессивного поведения подростков:

На констатирующем этапе исследования в контрольной и экспериментальной группах подростков получены схожие результаты:

- Агрессия представлена на повышенном уровне - выражается в спонтанности, демонстрации агрессии при снижении социального контроля, провоцирование агрессии от окружающих, расплата за проявление агрессии.

- На высоком уровне выражены формы агрессии: вербальная агрессия, чувство вины, подозрительность, раздражительность.

- Подростки демонстрируют повышенную враждебность к окружающим.

- В фрустрирующей ситуации подростки фиксируются на препятствии, акцентируют внимание на значимости препятствия, которое вызывает фрустрацию, вне зависимости от оценки его благоприятности / неблагоприятности. и демонстрируют внешненаправленную реакцию, реагируют гневом, демонстрацией открытой агрессии, направленной неживое окружение или социальное окружение. Осуждается внешняя причина фрустрации, в некоторых случаях звучит требование или просьба разрешить ситуации от других.

По результатам исследования была разработана психологическая программа коррекции агрессивного поведения подростков, включающая в себя 12 тренинговых занятий.

Разработанная психологическая программа коррекции агрессивного поведения подростков имеет своей целью снижения уровня агрессии, враждебности подростков, коррекцию агрессивных тенденций в поведении и формирования конструктивного поведения в проблемных ситуациях.

Используемые техники: ролевые игры, упражнения, дискуссии, мозговой штурм, мини-лекции, коммуникативные игры, техники арт-терапии (арт-упражнения).

Для развития осознания собственных эмоциональных состояний осознания проявления агрессивных реакций в поведении, в общении после каждого занятия дается домашнее задания работать в рабочих тетрадях по управлению агрессией на основе их рефлексии. Рабочие тетради включают в себя модификацию заданий и упражнений из тетрадей «Ключ к себе. Берем эмоции под контроль», Шери Ван и «Ключ к себе. Управляем гневом», Рашелл Ломан.

На контрольном этапе исследование была проведена повторная диагностика.

В контрольной группе подростков по результатам контрольного этапа эксперимента отсутствует значимая динамика:

- сохраняется повышенный уровень агрессии;
- по формам проявления агрессии динамика не значительная в пределах высокого уровня: вербальная агрессия, чувство вины, раздражительность, физическая агрессия, косвенная агрессия, обида на окружающих.

- демонстрируют экстрапунитивных реакции в фрустрационной ситуации.

В экспериментальной группе подростков представлена следующая положительная динамика:

- у подростков преобладают невысокий уровни агрессии, что выражается в умеренном ее проявлении при реально угрозе, стрессовой ситуации.

- снизились проявления следующих форм агрессии: вербальной агрессии, косвенной агрессии, чувство вины, подозрительности, раздражительности. Произошло снижение показателя с повышенного уровня до среднего уровня следующих форм агрессии: негативизма, обиды на

окружающих. Подростки стали меньше выражать негативные чувства осуществляется посредством вербальной и невербальной речи, демонстрировать агрессивные действия в скрытой, замаскированной форме. У подростков снизилась готовность к проявлению негативных эмоций гнева, ярости, возмущения, негодования; склонность не доверять, подразумевать и безосновательно усматривать враждебные намерения со стороны других причинить вред.

– в ситуации фрустрации подростки акцентируют внимание на значимости препятствия, которое вызывает фрустрацию, вне зависимости от оценки его благоприятности / неблагоприятности. Реализуют потребности по разрешению фрустрирующей ситуации самостоятельно или при помощи других, либо надежды /уверенности в том, что с развитием событий со временем фрустрирующая ситуация будет разрешена. Подростки демонстрируют нейтральную реакцию, без открытой агрессии, отсутствует осуждение себя или других. Фрустрирующая ситуация воспринимается как малозначимая, которую можно преодолеть.

Следовательно, можно сделать вывод об эффективности разработанной психологической программы коррекции агрессивного поведения подростков. В результате реализации программы произошло снижение агрессии в поведении, овладение приемами регуляции эмоционального состояния, в том числе в моменты, провоцирующие агрессию, овладение конструктивными формами проявления негативных эмоций и агрессии развитие у подростков конструктивных способов разрешения различных жизненных ситуаций.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Агишева О.Н., Суздалева А.М. Коррекция агрессивного поведения у подростков.// Вопросы образования и науки: теоретический и методический аспекты сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 11 частях. - 2014. - С. 11-13.
2. Агрессия у детей и подростков: учеб. пособие / под ред. Н.М. Платоновой. - СПб.: Речь, 2004. - 336 стр.
3. Азарнова А.Н. Агрессивное поведение подростка как психолого-педагогическая проблема.// Актуальные проблемы науки и современное состояние развития Российского общества Тезисы докладов IV научной конференции Российского нового университета. - 2015. - С. 11-13.
4. Алиева М.А., Насурова З.А.
5. Алонцева А.И., Галкина Т.В. Взаимосвязь самооценки и уровня притязания с агрессивным поведением подростков // *aktuální Pedagogika*. 2019. № 1. С. 14-19.
6. Андреева О.В. Особенности проявления агрессии подростками.// Интернет-журнал Науковедение. 2014. № 6 (25). С. 148.
7. Анненкова В.Г. Теоретический анализ проблемы агрессивного поведения у подростков // *Базис*. 2019. № 2 (6). С. 79-88.
8. Аринин А.Н. Факторы, обуславливающие агрессивное поведение у подростков // *азвитие образования*. 2019. № 4 (6). С. 87-92.
9. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. - М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 512с.
10. Баранов А.А., Баранова З.Я. Неблагополучная семья как предиктор агрессивного поведения подростка // *Социальная педагогика*. 2020. № 4. С. 77-80.

11.Белокопытов В.В. Агрессия как форма девиантного поведения: теоретический анализ // Социально-гуманитарные знания. 2010. № 6. С. 350-356.

12.Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль.-СПб.: Прайм-Еврознак ; СПб.М. : НеваОлма-Пресс, 2001. - 510 с.

13.Бобченко Т.Г., Мищерякова М.А. Психологическая коррекция агрессивного поведения подростков - учащихся средней общеобразовательной школы // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2016. № 51. С. 50-53.

14.Болотин Ю.Е., Чугунова К.А., Панишева М.А. Агрессивное поведение подростков // Современная психология и педагогика: проблемы и решения. Сборник статей по материалам V международной научно-практической конференции. 2017. С. 85-89.

15.Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. - СПб.: Питер, 2000. - 352 с.

16.Власова Т.И., Килина Г.Б. Коррекция агрессивного поведения современных подростков (из опыта работы) // Молодой ученый. 2021. № 40 (382). С. 173-174.

17.Власова Т.И., Килина Г.Б. Коррекция агрессивного поведения современных подростков (из опыта работы) // Молодой ученый. 2021. № 40 (382). С. 173-174.

18.Волков А.А., Чурсинова О.В. Психологические особенности представлений подростков об агрессивном поведении в условиях телевизионного влияния. Ставрополь, 2017. 215 с.

19.Воронцова Т.А. Речевая агрессия (коммуникативно-дискурсивный подход). автореферат дис. ... доктора филологических наук / Челяб. гос. ун-т. Челябинск, 2006

20.Гаспарова Е. Агрессивные дети // Дошкольное воспитание. - 1998.- № 8. С. 99- 105.

21.Глуздова О.В. Психологические особенности вербальной агрессии в подростковом возрасте. диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Нижний Новгород, 2002

22.Горленко В.П. Агрессивное поведение подростков: диагностика и коррекция // Культурно-историческая психология Л. С. Выготского и проблемы личности в современном мире: к 120-летию со дня рождения. сборник научных статей. Министерство образования Республики Беларусь; Учреждение образования "Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины". Гомель, 2016. С. 119-126.

23.Горшенкова А.О., Широкова Л.К., Сущева С.М., Рыбина Е.А., Разумова В.В. Типичные причины и факторы агрессивного поведения подростков // Современные научные исследования и инновации. 2022. № 6 (134).

24.Гришина Т.Г. Социально-психологический тренинг коррекции агрессивного поведения подростков как средство преодоления школьного буллинга // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. № 5-1. С. 7-14

25.Данилова Т.П. Об агрессии и основных теоретических подходах к ее определению // Вестник Башкирского университета. 2009. Т. 14. № 2. С. 592-595.

26.Дворянкина Д.С., Дунаевская Э.Б. Особенности теоретических подходов к рассмотрению понятий: агрессивность, агрессия, агрессивное поведение // Студенческий вестник. 2017. № 3-1 (3). С. 30-32.

27.Дементьева И.Ф. факторы формирования агрессивного поведения подростков в семейной среде || социальная педагогика в России. Научно-методический журнал. 2020. № 4. С. 13-19. 0

28.Донскова Н.В., Сечко А.В. Некоторые проблемы психологической коррекции деструктивно-агрессивного поведения несовершеннолетних осужденных // NovaInfo.Ru. 2016. Т. 1. № 50. С. 381-383.

29.Дугенец А.С., Зорина Н.С. Причины и особенности проявления агрессивного поведения у подростков // Вопросы ювенальной юстиции. 2022. № 1. С. 20-23.

30.Евстегнеева А.А., Бызова А.В. Особенности работы с подростками, склонными к агрессии.// Социально-педагогическая деятельность в социуме: теория, практика, перспективы Сборник научных трудов VI Международных социально-педагогических чтений им. Б.И. Лившица: в 2-х частях. Уральский государственный педагогический университет. Екатеринбург, - 2014. - С. 108-113.

31.Ениколопов С.Н. Профилактика агрессивных и террористических проявлений у подростков. – М.: Просвещение, 2005. – 158 с.

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

33.Знаков В.В. Понимание асоциальными подростками ситуаций насилия и унижения человеческого достоинства // Вопросы психологии. - 1990. № 1. С. 20-27.

34.Ильин Е. П. Эмоции и чувства.- СПб.: Питер, 2001. – 752 с.

35.Каменская Е.Н. Коррекция агрессивного поведения обучающихся // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 65-1. С. 142-145.

36.Ковалев П.А. Возрастно-половые особенности отражения в сознании структуры собственной агрессивности и агрессивного поведения: автореф. дис... на соиск. уч. степ. канд. пс. н., СПб., 1996. – 45 с.

37.Ковалева Н.Л. Применение авторской арт-педагогической программы преодоления агрессивного поведения подростков // Образование: ресурсы развития. Вестник ЛОИРО. 2020. № 1. С. 75-80. 0

38.Копчёнова Е.Е. Что стоит за агрессивностью подростков // Психолог в детском саду. 1999. №1. С.64-66.

39.Костенко А.А., Тарасьян Н.А., Моц А.Н., Устьян М.С. Проявление особенностей агрессивного поведения у подростков//Теория и практика современной науки. 2020. № 11 (65). С. 51-58.

40.Кочисов В.К., Гогицаева О.У., Хадикова И.М. К проблеме коррекции девиантного и агрессивного поведения подростков // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 55-5. С. 308-314.

41.Красных С.И. Психологическая коррекция агрессивного поведения в старшем подростковом возрасте // Известия высших учебных заведений. Уральский регион. 2016. № 1. С. 113-122.

42.Куличик К.Г. Теоретические аспекты изучения проблемы агрессивного поведения подростков.// Сборник научных статей международной молодежной школы-семинара “Ломоносовские чтения на Алтае” в 6 частях. Под редакцией Родионова Е.Д.. Барнаул, 2013. - С. 156-160.

43.Левитов Н.Д. От фрустрации к агрессии. //Психологический журнал. Т. 11. 1990. №5. С. 116-120.

44.Лоренц К. Агрессия: так называемое «зло». – М.: Издательство «Амфора», 2001. – 349 с.

45.Лоскутова Р.Р., Романова Е.А. Коррекция агрессивного поведения подростков, воспитывающихся в условиях социального учреждения.// Современное состояние и перспективы развития социальной педагогики Сборник научных статей. Ответственные редакторы: С. Г. Григорьева, З. М. Беляева. - 2010. - С. 117-120.

46.Магомаева Х.С. Психологические особенности агрессивного поведения подростков //Мировая наука. 2020. № 3 (36). С. 295-299.

47.Макарова О.Ф. Подростки: агрессивность и психосоматика. // Журнал практического психолога, 1999, N 7-8.

48. Мартынова Н.В. Агрессия и условия формирования агрессивного поведения современного подростка // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2016. № 49. С. 105-112.

49. Махнина Н.И., Ковалев К.С. Дифференцированный подход к психологической коррекции агрессивного поведения несовершеннолетних // Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области. 2016. Т. 1. № 2 (13). С. 58-60.

50. Минеева С.Г., Мерзликина Т.В., Манаенкова М.П. Психологические особенности агрессивного поведения подростков с разным статусным поведением в группе // Наука и Образование. 2021. Т. 4. № 1.

51. Михейкина С.В. Прощай, агрессия! практическое руководство для тех, кто желает управлять собой / Ростов-на-Дону, 2008.

52. Мишучкова М.Ю. Факторы, обуславливающие проявление агрессии подростками. // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. - 2011. - № 2.- С. 70-75.

53. Мищерякова М.А., Бобченко Т.Г. Психологическая коррекция агрессивного поведения подростков – учащихся средней общеобразовательной школы // Образование и наука в современных условиях. 2016. № 3 (8).

54. Мосина Н.А., Гордиенко Е.В., Лобанова О.Б., Колокольникова З.У.

55. Некоз Я.О., Игнатович С.С. Влияние социальных сетей на агрессивное поведение подростков // Педагогика: история, перспективы. 2022. Т. 5. № 2. С. 77-100.

56. Нестерова Ю.С. Тренинг как метод коррекции агрессивного поведения // Психология XXI века сборник материалов V Международной научно-практической конференции молодых ученых. - 2009. - С. 304-307.

57. Оганесова Н.Л., Родина М.В. Причины и специфика агрессивного поведения у подростков // На пересечении языков и культур. Актуальные вопросы гуманитарного знания. 2022. № 3 (24). С. 395-401. 0

58. Осницкий А.К. Психологический анализ агрессивных проявлений учащихся. // Вопросы психологии. 1994. № 3. С. 61-68.

59. Очилова А.Х., Хаматуллина И.И. Конфликтная среда как источник агрессивного поведения подростка // Студенческий форум. 2021. № 20-1 (156). С. 48-49.

60. Павленко Т.А. Психологические предикторы агрессивного поведения подростков // Ребенок в образовательном пространстве мегаполиса. материалы Всероссийской научно-практической конференции: Текстовое электронное издание. Под редакцией О.И. Ключко. 2016. С. 313-317.

61. Паренс Г. Агрессия наших детей. - М.: Форум, 1997. – 152 с.

62. Пинегина Н.М., Чуприкова Е.В. Теоретические взгляды на проблему причин возникновения агрессии // Вестник научных конференций. 2018. № 9-3 (37). С. 92-94.

63. Плешакова Д.А. Особенности агрессивного поведения подростков // Студенческий. 2022. № 14-3 (184). С. 32-34.

64. Плотникова Н.Н., Мирошниченко Е.Д. Агрессивное поведение подростков и его связь со стилем семейного воспитания // Информ-образование. 2020. № 1. С. 186-192.

65. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками/Под редакцией М.Р. Битяновой - СПб, Питер, 2005.- 304с

66. Прокопенко Н.П. Теоретические подходы к пониманию агрессии //Актуальные проблемы социальной истории и социальной работы. сборник научных статей. Под ред. П.Я. Циткилова. Новочеркасск, 2018. С. 169-173.

67. Прокурова С.В., Попова А.А. Методы профилактики и коррекции агрессивного поведения подростков // Мединцентр. 2022. № 1. С. 31-34.

68. Прокурова С.В., Попова А.А. Методы профилактики и коррекции агрессивного поведения подростков // Защити меня. 2022. № 1. С. 151-155.
69. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей / Т.П.Смирнова. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 154с.
70. Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. - М. : Педагогика-Пресс, 1999. - 440 с..
71. Рахматуллина А.А. Агрессивное поведение современных подростков: виды и методы преодоления // Вестник науки. 2022. Т. 4. № 4 (49). С. 141-145.
72. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности. // Психологический журнал. 1996. №5. С.3-18.
73. Румянцева Т.Г. Понятие агрессивности в современной зарубежной психологии. // Вопросы психологии. 1991. № 1. С. 81-87.
74. Салимова Ж.Е. Проявления агрессивного поведения у подростков // Молодой ученый. 2020. № 51 (341). С. 348-351.
75. Сафина Ю.Ф. Игровая зависимость как психологическая детерминанта агрессивного поведения подростков // Студенческий форум. 2020. № 40-1 (133). С. 75-77.
76. Семенюк Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. М.: МПСИ, 2005. – 96с
77. Сигачева Н.П. Агрессивное поведение подростков: диагностика и коррекция // Форум молодых ученых. 2018. № 12-3 (28). С. 1313-1320.
78. Славина Л. С. Трудные дети. - Москва-Воронеж: Институт практической психологии, 1998 - 447 с
79. Смирнова Е.О. Хузеева Г.Р. Психологические особенности и варианты детской агрессивности. // Вопросы психологии. 2002. № 1. С. 17-26
80. Соловьёва С.Л. Агрессивное поведение и агрессивность как свойство личности. // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. 1995. № 3. С. 13-19.

81.Сорокина И.Р., Григорьева О.О. Агрессивное поведение в подростковом возрасте и методы коррекции // Молодой ученый. 2016. № 9 (113). С. 1041-1043.

82.Сусликова А.А., Дувалина О.Н. Влияние масс-медиа на агрессивное поведение подростков // Современная школа России. Вопросы модернизации. 2021. № 2-2 (35). С. 132-137. 0

83.Тарабрина П.В. Экспериментально-психологическая методика изучения фрустрационных реакций: Методические рекомендации. Л., 1984.

84.Теоретические аспекты изучения особенностей агрессивного поведения подростков // Вестник Медицинского института. 2020. № 2 (18). С. 70-73.

85.Ткачук О.А., Корнилов К.А. Агрессивное поведение подростков: причины возникновения и проблемы коррекции // Инновационное развитие профессионального образования. 2018. Т. 20. № 4. С. 86-92.

86.Турдубаева Р.Ш. Профилактика и коррекция агрессивного поведения подростков // Известия ВУЗов Кыргызстана. 2017. № 5-1. С. 158-160.

87.Удалов А.Н. Профилактика агрессивного поведения подростков посредством психологического тренинга // Вестник практической психологии образования. 2019. № 3 (3). С. 68-73.

88.Ульданова А.Ф. Социально-педагогическая работа по коррекции агрессивного поведения старших подростков посредством групповых форм работы // Студенческая наука и XXI век. 2018. № 16-2. С. 340-342.

89.Федоров А.Ф. Педагогическая коррекция агрессивного поведения несовершеннолетних осужденных в воспитательных колониях // Евразийское Научное Объединение. 2017. Т. 2. № 12 (34). С. 127-129.

90.Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. Изд-во Института Психотерапии. 2002. 240 с.

91.Фирсов К.Н. Психолого-педагогические детерминанты формирования умений самоконтроля агрессивного поведения подростков // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2019. № 4 (248). С. 91-96.

92.Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие для педагогов и школьных психологов. Ч. 1-3.- М.:Генезис, 1998.

93.Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции. - СПб.: Азбука-классика, 2013. - 479 с.

94.Френкель Е.Г. Взаимосвязь рефлексивности и агрессивного поведения у подростков, склонных к девиантному поведению // Академическая публицистика. 2021. № 11-2. С. 382-388. 0

95.Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. - М. : АСТ-ЛТД, 1998. - 670 с.

96.Фурманов И. А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция.– Минск, 1996.

97.Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. -СПб.:Питер, М.:Смысл, 2013. – 860 с.

98.Хитрова Н.А. Психологическая проблема агрессивного поведения и методы коррекции в старшем подростковом возрасте // История российской психологии в лицах: Дайджест. 2017. № 6. С. 150-156.

99.Холодова Ю.Б. Агрессивное поведение подростков // Директор школы. 2022. № 1 (264). С. 89-98. 0

100.Хромова Л.К., Гуревич К.Г., Архангельская А.Н., Цыганков Б.Д. Типология агрессивного поведения подростков // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. 2022. № 8. С. 46-50.

101. Царюк А.Д. Коммуникативная агрессия: теоретический анализ понятия, форм проявления и влияния на них // Евразийское Научное Объединение. 2018. № 12-5 (46). С. 359-364.

102. Шалагин А.Е., Шалагина А.К. Профилактика и коррекция агрессивного поведения несовершеннолетних // Вопросы педагогики. 2020. № 7-1. С. 179-184.

103. Шаркун А.Л. Арт-терапия, как метод коррекции агрессивного поведения // Студенческий вестник. 2021. № 10-1 (155). С. 65-66.

104. Шигапова Е.И. Причины агрессивного поведения подростков // Студенческий вестник. 2022. № 4-2 (196). С. 27-30.

105. Erina I.A., Mutaliyeva A.Sh., Mikhalkova O.A., Brevnova S.V. Psychological correction of aggressive behavior of older preschool children in fairy-tale therapy discourse. Amazonia Investiga. 2020. Т. 9. № 29. С. 297-306.

106. Markova E.V., Serenko E.V., Knyazheva M.A. Aggressive behavior correction by the transplantation of in vitro modulated immune cells. Medical Immunology (Russia). 2021. Т. 23. № 4. С. 693-698.

107. Adler Patricia A., Adler Peter. 1995. "Dynamics of Inclusion and Exclusion in Preadolescent Cliques." Social Psychology Quarterly 58: 145-62.

108. Tridip Jyoti Borah, Aja Louise Murray, Manuel Eisner, Irina Jugl, Developing and Validating an Experience Sampling Measure of. Journal of Interpersonal Violence. Nov 25, 2018

ПРИЛОЖЕНИЯ**Приложение 1**

Анкета для педагогов, разработанная Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко

1. Временами кажется, что в него вселяется злой дух.
2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.
3. Когда кто-то причиняет ему зло, он обязательно старается отплатить тем же.
4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.
5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, разбивает что-то, потрошит.
6. Иногда он так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение.
7. Он не прочь подразнить животных.
8. Переспорить его трудно.
9. Очень сердится, когда ему кажется, что над ним кто-то подшучивает.
10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.
11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот.
12. Часто не по возрасту ворчлив.
13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного.
14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.
15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых.
16. Легко ссорится, вступает в драку.
17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми.
18. У него нередко приступы мрачной раздражительности.
19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.
20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.

Методика диагностики показателей и форм агрессии А.Басса и А. Дарки в адаптации А.К.Осницкого

1. Временами я не могу справиться с желанием навредить кому-либо.
2. Иногда я могу посплетничать о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.
4. Если меня не попросить по-хорошему, то я просьбу не выполню.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне гадости за моей спиной.
7. Если я не одобряю поступки других людей, то даю им это почувствовать.
8. Если мне случается обмануть кого-либо, то я испытываю угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Когда установленное правило не нравится мне, то сейчас же хочется нарушить его.
13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.
14. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.
15. Я часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
18. В раздражении я часто хлопаю дверьми.
19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.

21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Думаю, что многие люди не любят меня.
23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.
25. Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Каждую неделю я общаюсь с кем-нибудь из тех, кто мне не нравится.
30. Довольно многие завидуют мне.
31. Я часто требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня огорчает то, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят и "достають", стоят того, чтобы их "щелкнули по носу".
34. От злости я иногда бываю мрачным.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, то не прибегаю к сильным выражениям.
40. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».

46. Если кто-то раздражает меня, я готов сказать ему все, что о нем думаю.

47. Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.

48. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.

49. Лет с десяти у меня не было вспышек гнева.

50. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.

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

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

53. Когда люди кричат на меня, – кричу в ответ.

54. Неудачи в делах огорчают меня.

55. Я дерусь не реже и не чаще других.

56. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал её.

57. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.

58. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.

59. Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.

60. Ругаюсь только от злости.

61. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.

62. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю её.

63. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.

64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.

65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.

66. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.

67. Часто думаю, что живу неправильно.

68. Знаю людей, которые способны довести меня не просто "до кипения", но и до драки.

69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.

70. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.

71. Часто я просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.

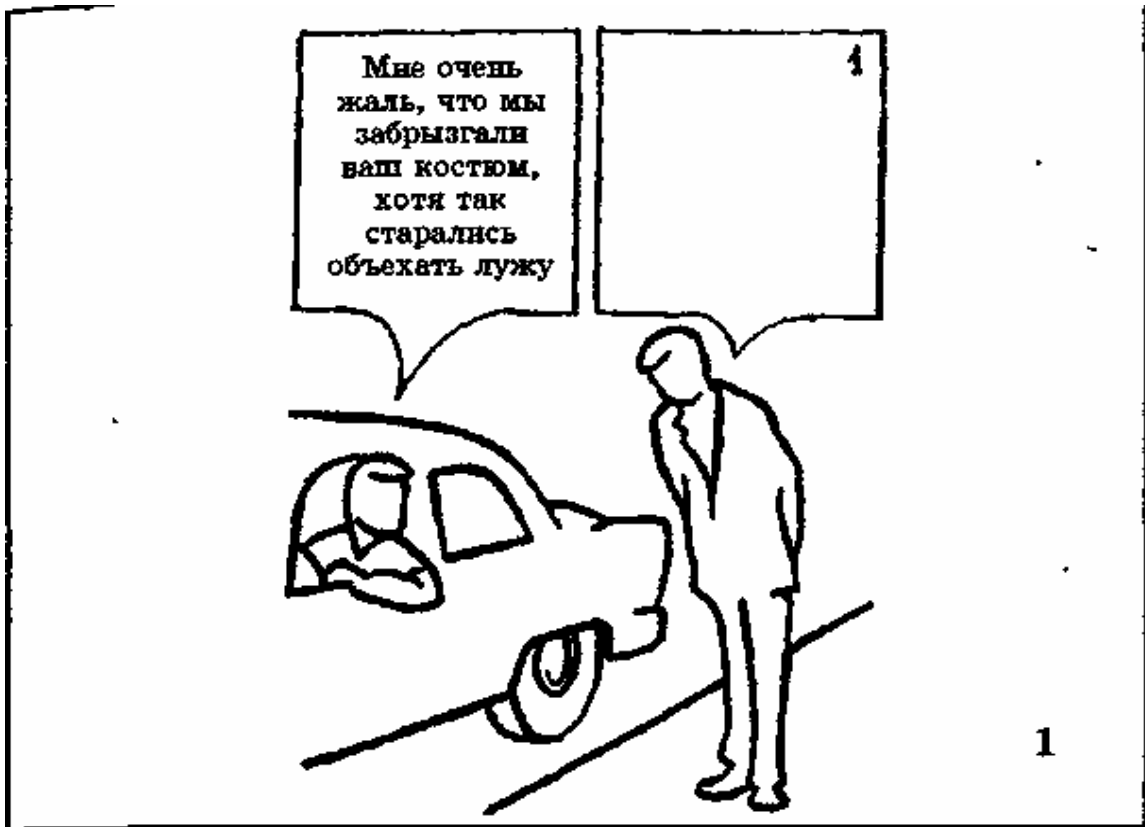
72. В последнее время я стал занудой.

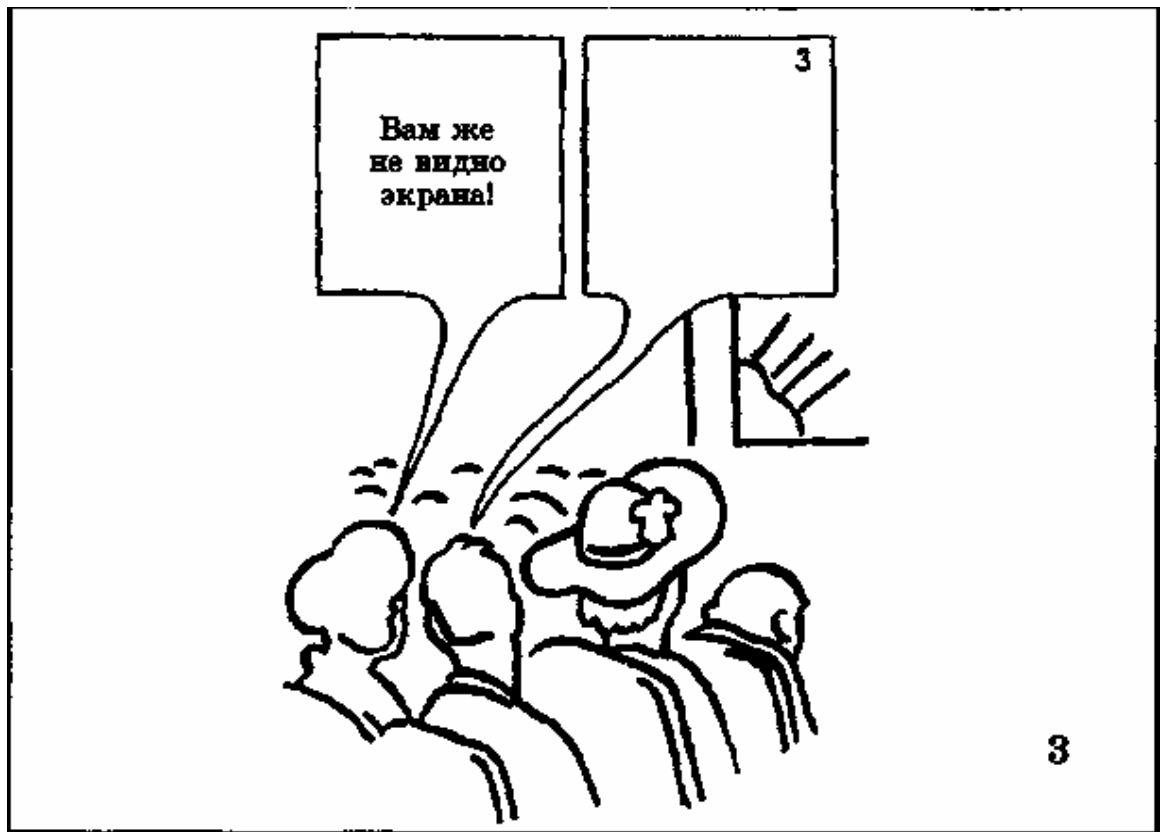
73. В споре я часто повышаю голос.

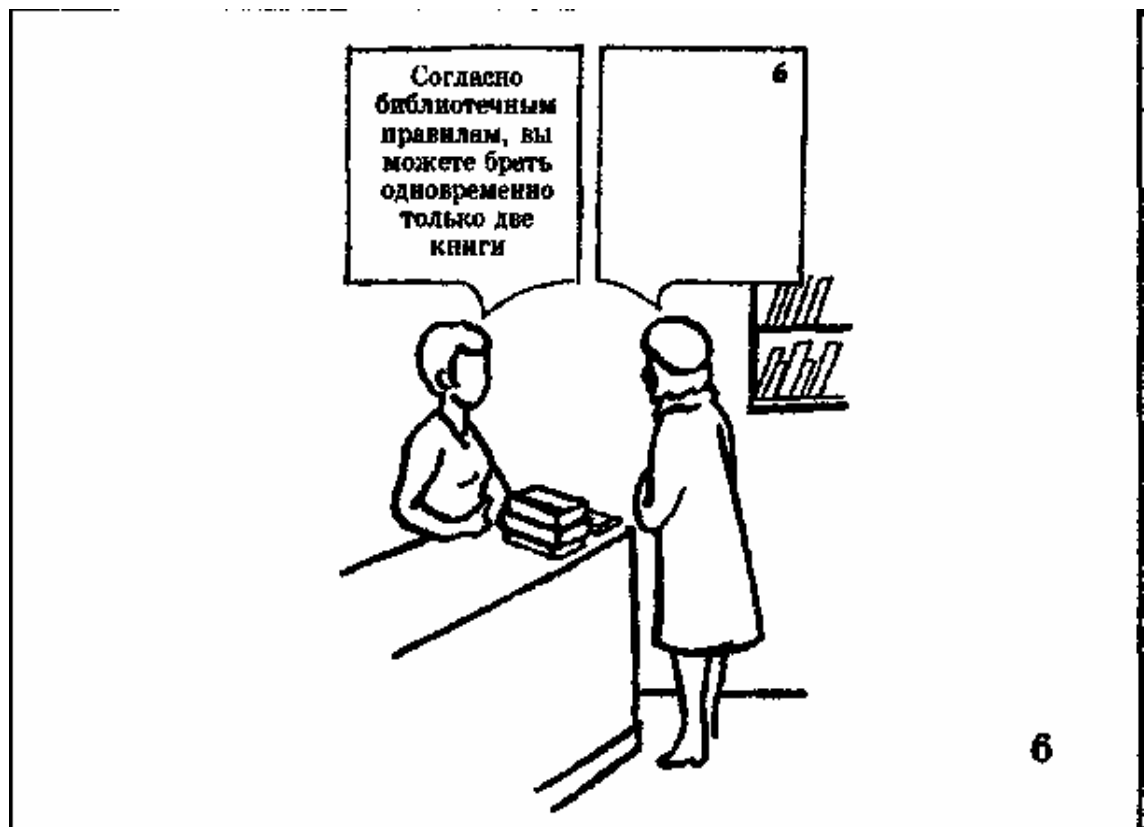
74. Стараюсь скрывать свое плохое отношение к окружающим людям.

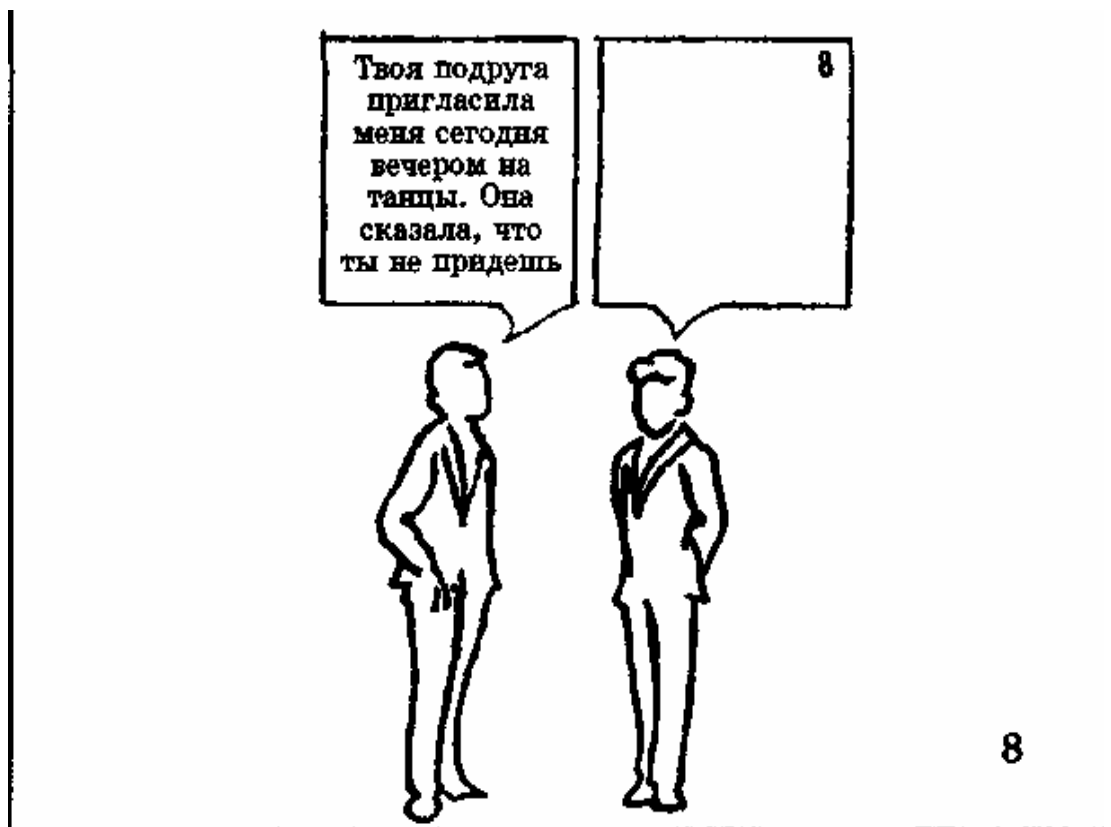
75. Лучше я соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

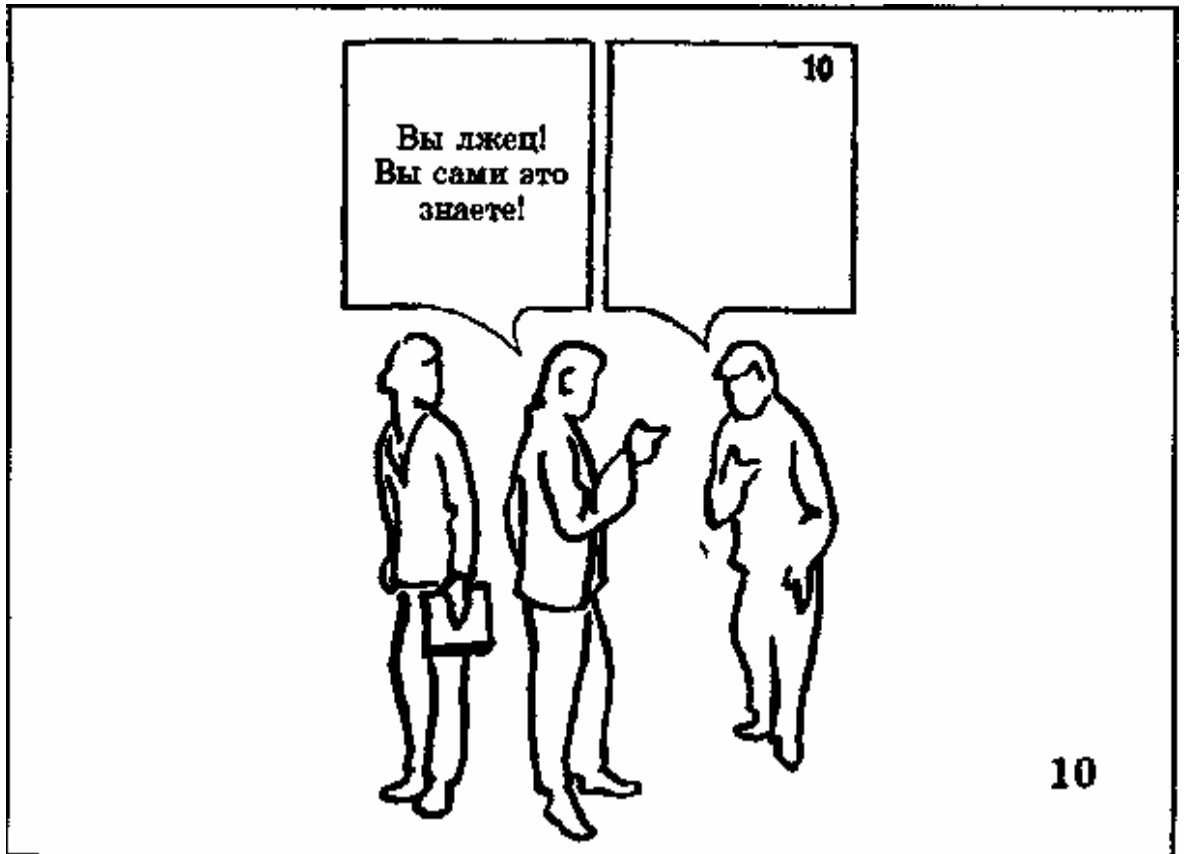
Фрустрационный тест Розенцвейга.

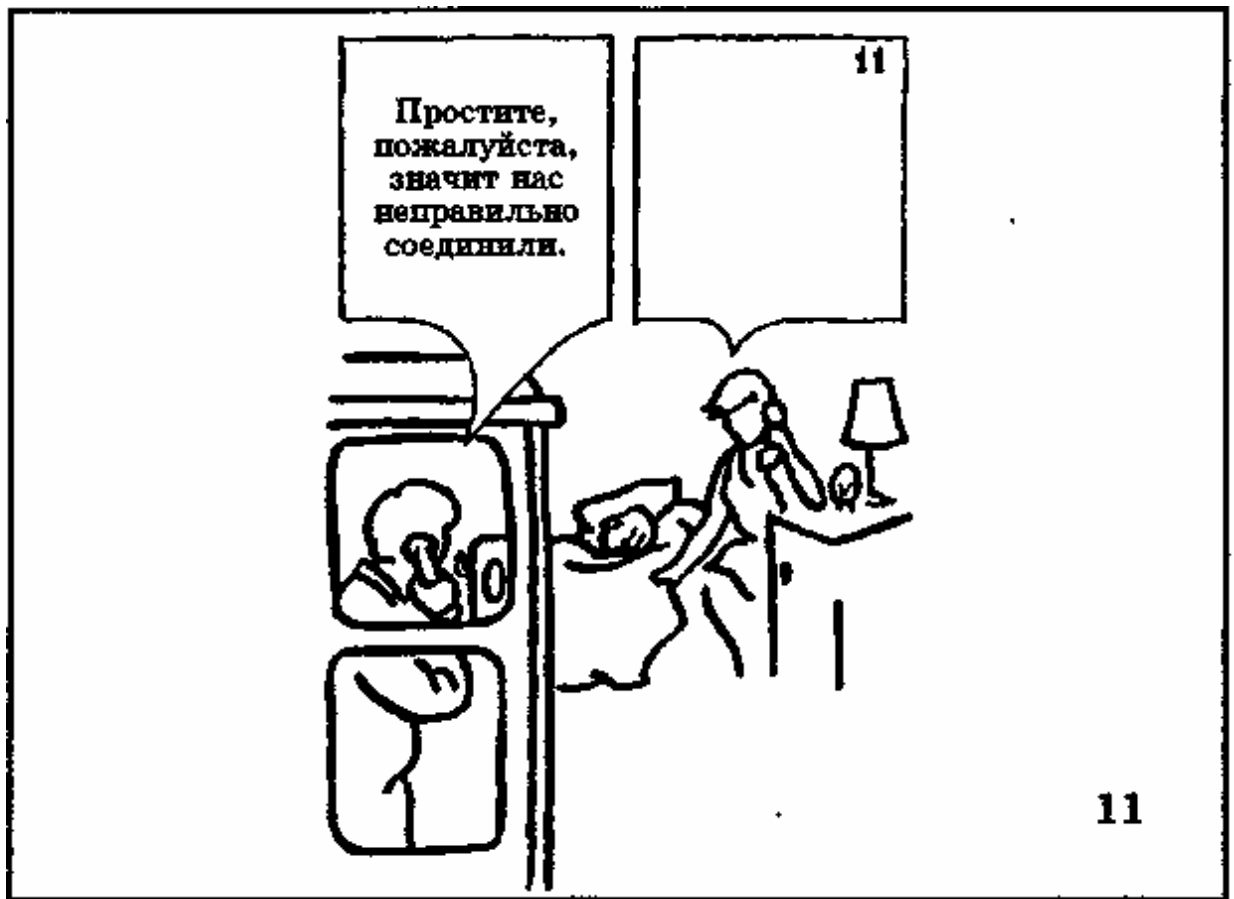




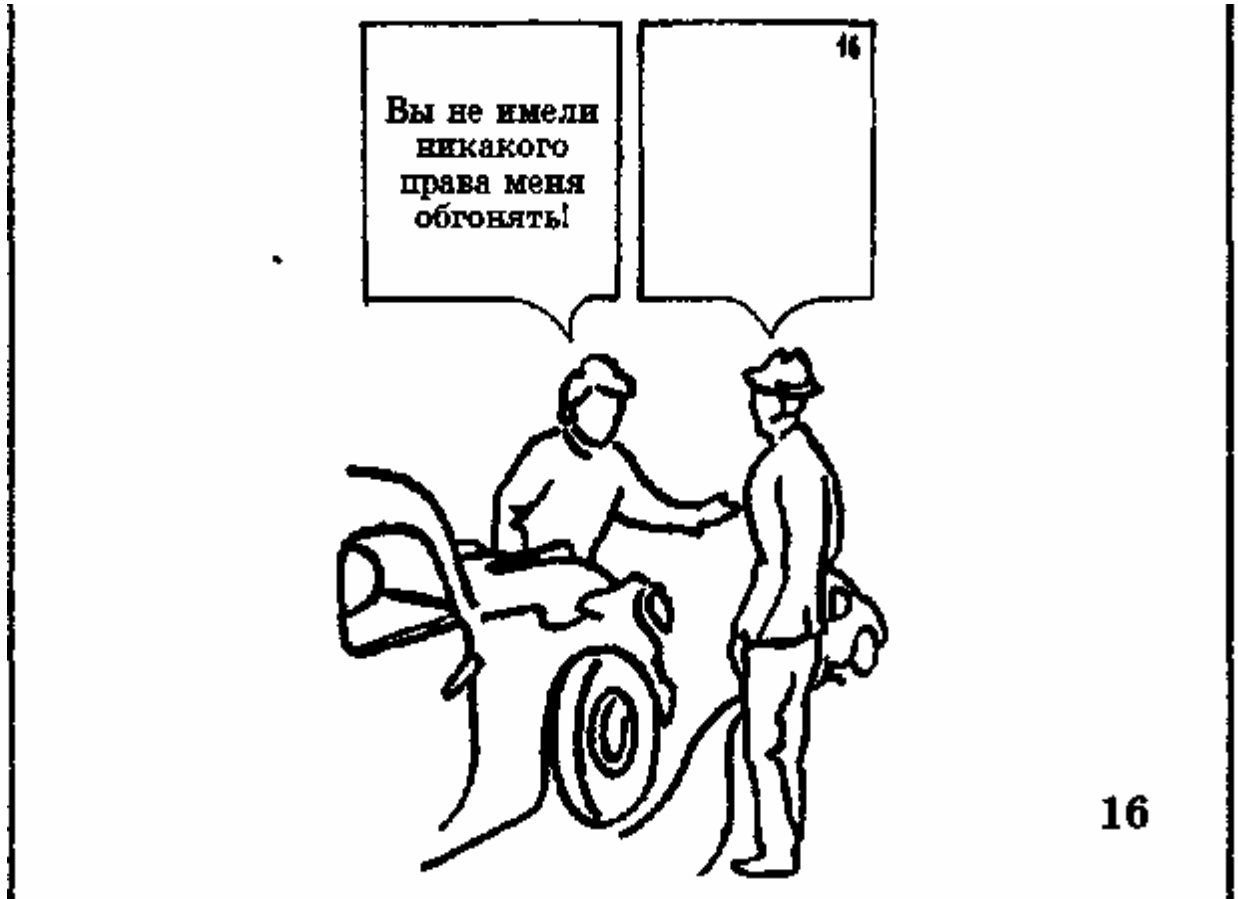
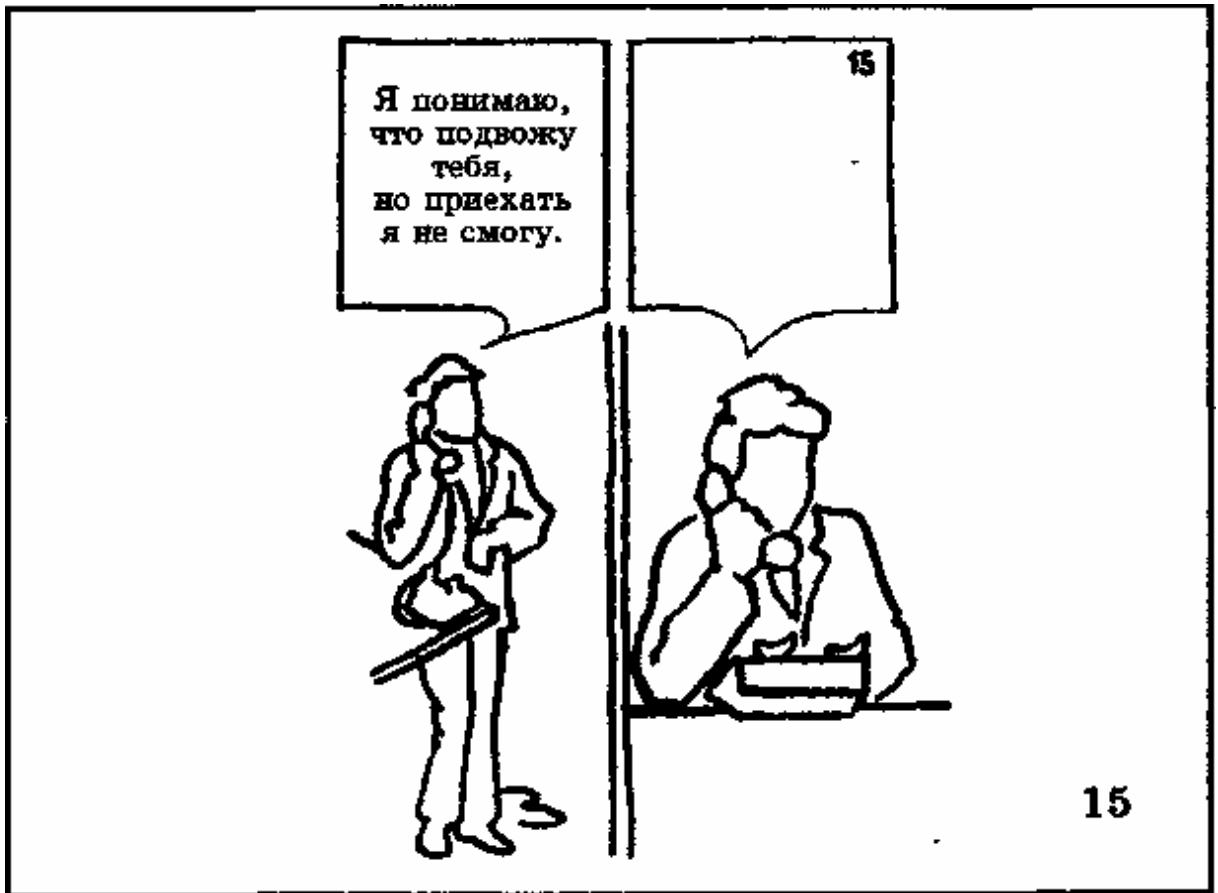


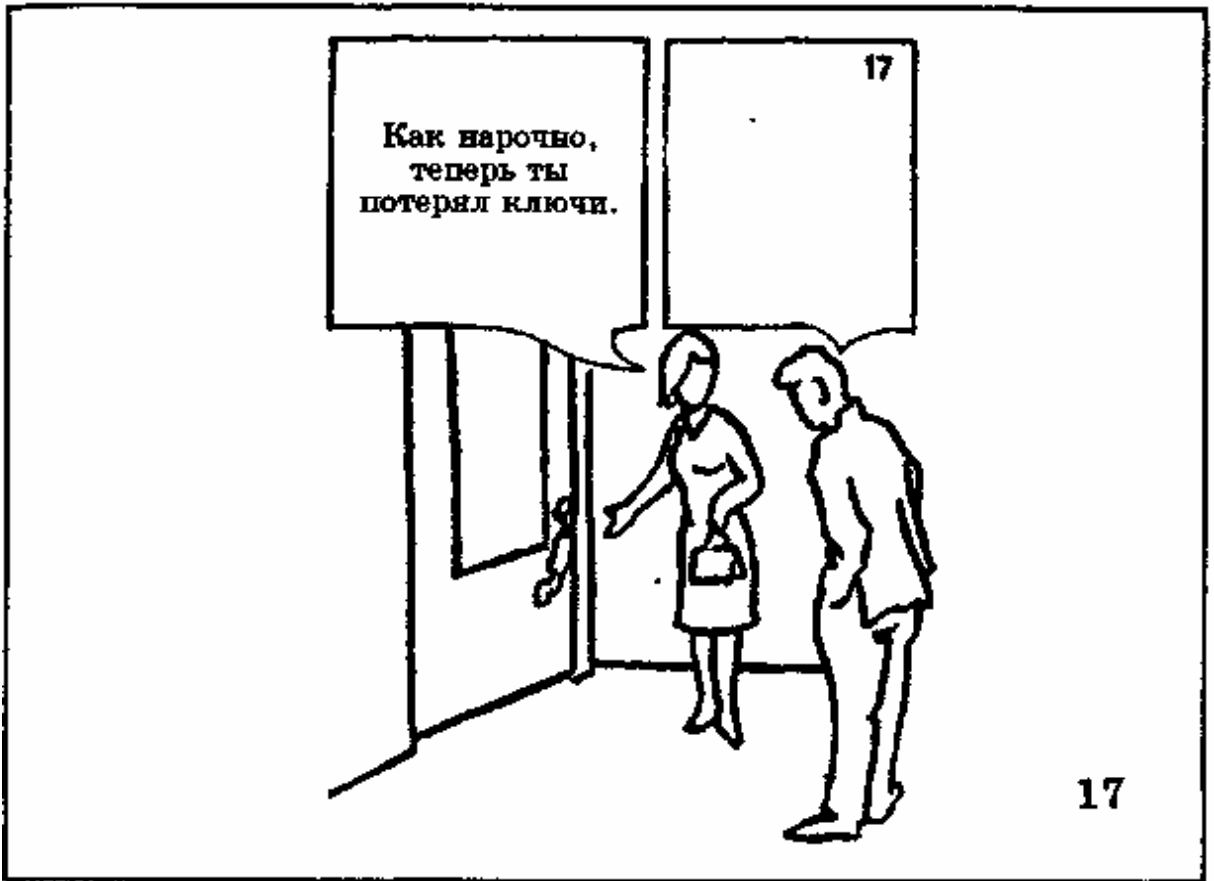


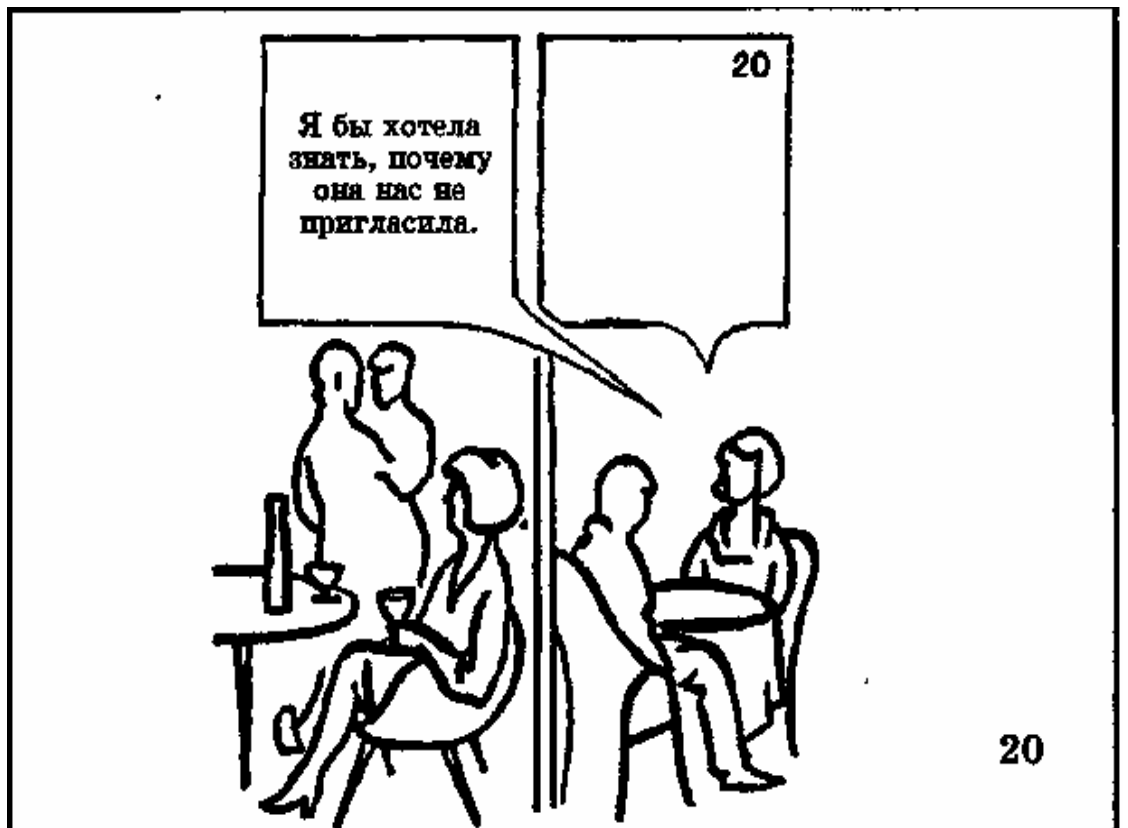


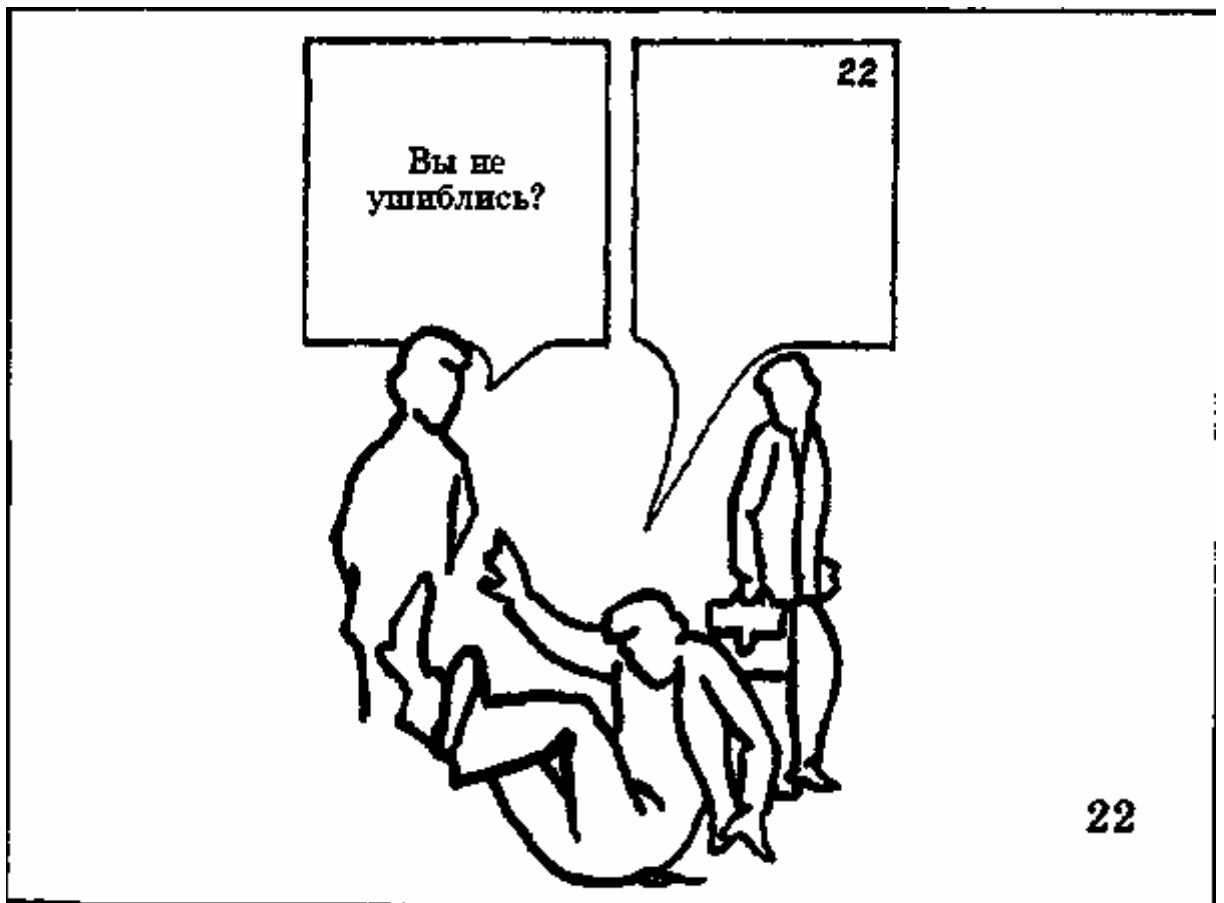












Это тетя Наташа.
Она просит нас
немного
подождать, пока
она не придет
и еще раз
не пожелает нам
доброго пути.

23



23

Вот ваша
газета. Мне
очень жаль,
что ребенок
ее разорвал.

24



24

Тематика рабочей тетради «Управление агрессией».

Часть 1. Осознанность. обрати внимание на себя

- задание (упражнение) 1. Насколько ты осознаешь свои мысли?
- задание (упражнение) 2. Неосознанные мысли и негативные эмоции
- задание (упражнение) 3. Осознанное дыхание
- задание (упражнение) 4. Котел эмоций
- задание (упражнение) 5. Как ощущаются твои эмоции?
- задание (упражнение) 6. Осознай физические ощущения

Часть 2. Прокачай знания об эмоциях.

- задание (упражнение) 7. Назови свои эмоции
- задание (упражнение) 8. Роль эмоций
- задание (упражнение) 9. Мысль, эмоция или поступок?
- задание (упражнение) 10. Разберись в мыслях, эмоциях и поступках
- задание (упражнение) 11. Понаблюдай за мыслями и эмоциями

Часть 3. Управление своими эмоциями

- задание (упражнение) 12. Рассуждающее, эмоциональное или мудрое «я»?
- задание (упражнение) 13. Определи свой обычный способ мышления
- задание (упражнение) 14. Измени образ жизни, чтобы обуздать эмоции
- задание (упражнение) 15. Противодействие деструктивным импульсам
- задание (упражнение) 16. Бей или беги
- задание (упражнение) 17. Эмоции и чувства
- задание (упражнение) 18. Мастер маскировки
- задание (упражнение) 19. Наблюдай за мыслями
- задание (упражнение) 20. Искаженное мышление
- задание (упражнение) 21. Модель ABC
- задание (упражнение) 22. Стадии гнева

– задание (упражнение) 23. Взвешивай варианты .

Часть 4. Выявить и понять агрессию

– задание (упражнение) 24. Что такое агрессия ?

– задание (упражнение) 25. Как агрессия проявляется у тебя?

– задание (упражнение) 26. Журнал агрессивного поведения

– задание (упражнение) 27. Как измерить агрессию?

– задание (упражнение) 28. Определи свои раздражители.

Часть 5. Проработай свою агрессию

– задание (упражнение) 29. Посмотри на ситуацию со стороны

– задание (упражнение) 30. Умей разрешать конфликты

– задание (упражнение) 31. Отвечай за свои поступки

– задание (упражнение) 32. Дистанцируйся

– задание (упражнение) 33. Праведный гнев

Часть 6. Механизмы преодоления агрессии

– задание (упражнение) 34. Самое важное

– задание (упражнение) 35. Методики расслабления

– задание (упражнение) 36. Осознанный побег

– задание (упражнение) 37. Символическое высвобождение агрессии

– задание (упражнение) 38. Клапаны для выпуска агрессивных реакций

– задание (упражнение) 39. Выражай агрессию творчески

– задание (упражнение) 40. Смех сильнее гнева

Часть 7. Навыки общения

– задание (упражнение) 41. Посмотри с другой точки зрения

– задание (упражнение) 42. Не только слова

– задание (упражнение) 43. Слушай внимательно

– задание (упражнение) 44. Слова тоже важны

– задание (упражнение) 45. Сначала думай, потом реагируй

– задание (упражнение) 46. Гнев и социальные сети

– задание (упражнение) 47. Критика и комплименты

– задание (упражнение) 48. Ассертивность

– задание (упражнение) 49. Пиши свободно

Заключение

– задание (упражнение) 50. Посмотри на свои успехи.