

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

АНТОНОВА ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

РАЗВИТИЕ САМОКОНТРОЛЯ АГРЕССИВНЫХ ПОДРОСТКОВ

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

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

24.05.2024

Руководитель

старший преподаватель Сладкова И.А.

24.05.2024

Руководитель

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

24.05.2024

Обучающийся

Антонова О.В.

24.05.2024

Дата защиты

28.06.2024

Оценка

Красноярск 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ САМОКОНТРОЛЯ АГРЕССИИ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ.....	6
1.1. Понятие самоконтроля в психологии	6
1.2. Проявления агрессии в подростковом возрасте.....	13
1.3. Психолого-педагогические подходы к развитию самоконтроля агрессии.....	20
Выводы по Главе 1	31
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ САМОКОНТРОЛЯ АГРЕССИВНЫХ ПОДРОСТКОВ.....	32
2.1. Организация исследования	32
2.3. Комплекс занятий, направленных на развитие самоконтроля агрессивных подростков.....	40
2.3. Анализ результативности развития самоконтроля агрессивных подростков	52
Выводы по Главе 2	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	61
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	63

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Быстрые изменения в обществе порождают трансформацию личностного развития и поведения в подростковом возрасте. Подростковая агрессивность вызывает тревогу из-за социальных проявлений, привлекая внимание психологов, педагогов и родителей. Увеличивается число агрессивных действий и проявлений среди подростков каждый год, что ставит под сомнение их способность к самоконтролю и эмоциональной саморегуляции. Эмоции подростка проявляются с большой силой и трудностью управления, что по мнению В.А. Аверина, связано со слабостью самоконтроля и произвольности, приводя к переживанию тревожности и демонстрации агрессивности.

Исследование агрессии и агрессивного поведения в психологической науке традиционно проводилось на выборке подростков и взрослых участников (А. Бандура, П.А. Ковалев, А.А. Реан, Р. Уолтер, Г.П. Ярмоленко и др.). Это вызывало не только глубокое беспокойство педагогов и родителей, но и привлекало острый научно-практический интерес исследователей, так как проблема агрессивности подростков оказывает влияние на всё общество. Когда агрессивное поведение подростков становится всё более разнообразным, навыки осмысления своих действий, понимания своих эмоций и способность к саморегуляции через силу воли обретают ключевое значение для эффективного самоконтроля над агрессией.

Ключевые элементы этого процесса охватывают предварительное оценивание исходов агрессивных действий и коррекцию эмоционального реагирования. В рамках предоставления подросткам психолого-педагогической помощи, контроль над агрессивным поведением должен играть центральную роль в их поведенческой психокоррекции.

В научной литературе представлены представления о самоконтроле как важном компоненте процесса самоуправления и саморегуляции, а также условия сознания и самосознания человека (К.А. Абульханова-Славская,

В.А. Бодров, Е.П. Ильин, О.А. Конопкин, Л.В. Куликов, Г.С. Никифоров, С.Л. Рубинштейн). Многие авторы подчеркивают значение содержания образов самоконтроля для самоорганизации жизни, а также их субъективный характер (В.И. Моросанова, Д.О. Ошанин).

В работах ученых, упомянутых выше, описаны различные аспекты проблемы самоконтроля у подростков с агрессивным поведением, однако данные исследования являются фрагментарными.

Цель исследования – изучить возможности развития самоконтроля агрессивных подростков.

Объект исследования – самоконтроль агрессивных подростков.

Предмет исследования – развитие самоконтроля агрессивных подростков.

Гипотеза исследования: развитие самоконтроля агрессивных подростков будет результативным, при реализации комплекса коррекционно-развивающих занятий с использованием элементов арт-терапевтического тренинга, направленного на развитие позитивного отношения к себе, осознания агрессии, самоконтроля негативных эмоциональных состояний.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ подходов в психологии к изучению проблемы самоконтроля.

2. Изучить особенности агрессии в подростковом возрасте.

3. Провести эмпирическое исследование самоконтроля агрессивных подростков.

4. Разработать, реализовать комплекс мероприятий, направленных на развитие самоконтроля агрессивных подростков и проверить его результативность.

Для решения поставленных задач применялся комплекс методов исследования:

1. Теоретические методы исследования: анализ, сравнение и обобщение научной психолого-педагогической литературы.

2. Эмпирические методы исследования: тестирование, анкетирование, метод опроса.

3. Методы количественной и качественной обработки данных.

Методики диагностики:

– анкета «Критерии агрессивности у ребенка» (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко);

– опросник Спилбергера для оценки агрессии (STAXI) (в адаптации С.Л. Соловьевой);

– методика «Вопросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении (социальный самоконтроль)» Г.С. Никифорова, В.К. Васильева, С.В. Фирсова;

– методика «Оценка самоконтроля в общении» М. Снайдера.

База и выборка исследования: МАОУ СШ г. Красноярск. В исследовании приняли участие 38 обучающихся 7-х классов в возрасте 13-14 лет.

Структура работы – выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка, включает в себя таблицы и гистограммы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ САМОКОНТРОЛЯ АГРЕССИИ В ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

1.1. Понятие самоконтроля в психологии

При анализе тематики самоконтроля обнаруживается, что она достаточно глубоко исследована. Тем не менее, в научных литературных источниках наблюдается разнообразие в трактовках и подходах к пониманию самоконтроля личности. Современные научные работы содержат, по меньшей мере четыре подхода к интерпретации сущности самоконтроля, подчеркивая отсутствие единого подхода и концепции к рассмотрению данной проблемы.

В первом подходе самоконтроль является составляющей учебной деятельности обучающегося. Взгляд, изложенный С.В. Литовкиной и другими исследователями, раскрывает самоконтроль как интегральную часть образовательного процесса, включающую в себя использование уникального набора знаний, навыков, опыта и самостоятельности обучающегося. Эта практика отражает глубинную психологическую структуру обучения, включая такие аспекты, как цели, мотивация, методы обучения и др. Именно обучающийся стоит в центре процесса самоконтроля, который направлен на его персональное развитие и изменение. основополагающий принцип подхода подчеркивает критическую важность научения студентов методам самоконтроля, а также важность активизации и поощрения такой деятельности [26].

Личная позиция, приобретенное личностное образование, определяющее стремление к осознанной саморегуляции учебной деятельности, рассматривается в рамках второго подхода. Примерами таких исследователей в рамках данного подхода являются В.С. Агапов, Л.О. Андропова и О.Б. Смирнова. Эти авторы изучают самоконтроль, уделяя внимание развитию личности и ее индивидуальности, скорее чем условиям образовательного процесса. Самоконтроль подразумевает самостоятельное планирование,

оценивание и корректировку учебной деятельности.

В процессе самоконтроля авторы акцентируют внимание на различных психологических состояниях, таких как готовность к самоконтролю и способность к нему. Формирование готовности к самоконтролю в профессиональном развитии связано с освоением социального опыта и становлением профессионала в своей области деятельности [1].

Третий подход рассматривает самоконтроль как важный элемент личностного развития. Основываясь на идее, что самоконтроль является неотъемлемой чертой личности, тесно связанной с волей, упорством и независимостью, которые в свою очередь стимулируются активным вовлечением и мотивацией, Э.Э. Линчевский проводит исследования в этой области [25].

В рамках четвертого подхода, самоконтроль выступает как ключевой элемент образовательного процесса, включая в себя не только подготовку обучающегося, но и определенные образовательные материалы, разнообразные подходы и методики, а также другие важные составляющие образовательного процесса [25].

Тезис о том, что развитие самоконтроля у личности происходит исключительно через его активность выдвигает Г.С. Никифоров [30].

В контексте нашего исследования необходимо провести анализ, каким образом концепция самоконтроля описывается в психолого-педагогических литературных источниках. Разработка данной концепции была осуществлена в работах Л.Б. Ительсона, Н.И. Кувшинова, В.А. Крутецкого, А.С. Лында, Л.И. Рувинского и др.

Под самоконтролем Н.И. Кувшинов понимает осознанное управление и стратегическое планирование работы с учётом изменений, происходящих в объекте труда, способствует успешному достижению запланированных результатов [22].

Подвергая самоконтролю планирование, оно, на наш взгляд, выступает в данном случае как не совсем правомерная составная часть, которая может быть

также подвергнута самоконтролю.

Психологический аспект самоконтроля глубже раскрыт в определении Л.Б. Ительсона, которое представляет собой совокупность компонентов деятельности и эффективности планирования, осуществления и регулировки выполняемого трудового процесса. Выделение планирования в качестве отдельного этапа деятельности подчеркивает его значимость [18].

По мнению В.А. Крутецкого, деятельность человека включает в себя самоконтроль – сознательное регулирование и оценку своих действий, поступков и движений с учетом целей, намерений и требований коллектива. Эта концепция акцентирует внимание на регулировании и оценке деятельности [21].

Все исследования, посвященные самоконтролю, стремятся осмыслить и описать его суть, акцентируя на психологических аспектах. Т.И. Гавакова подчеркивает, что для полного понимания самоконтроля критически важно учитывать его связь с когнитивными, эмоциональными и волевыми аспектами человеческого существования, что требует комплексного и интегративного подхода к его характеристике [9].

Внес значительный вклад в изучение взаимосвязи саморегуляции и внимательности П.Я. Гальперин, представив уникальную психологическую модель самоконтроля. Он отходит от традиционных подходов к определению внимания, акцентируя внимание не на его содержании, а на форме. П.Я. Гальперин утверждает, что внимание проявляется через идеальные, упрощенные и автоматизированные действия контроля. В его теории, внимание состоит из трех критических элементов: визуализации ситуации, разработки плана действий и мониторинга за его исполнением. В основе же лежит контроль, который является фундаментальным для понимания и ориентации в активности, и который осуществляется через определенные критерии и стандарты [10].

Как отмечает О.В. Завязкин, путем активной самопроверки и корректировки собственных действий, знаний и поведения, человек

поддерживает контроль над собой в обширном смысле этого слова. Этот процесс включает в себя умственную, двигательную и чувственную составляющие, которые позволяют человеку следить за своими действиями и результатами, сравнивая их с поставленными целями и планами, и осознанно вносить необходимые изменения [14].

Подобный взгляд является довольно распространенным. Активное участие самоконтроля в психических процессах, таких как внимание, память, воображение и мышление, было доказано Дж. Селли, когда он видел функции самоконтроля в регулировании [14].

По мнению И.Л. Виленского, одна из форм самоконтроля – это когда обучающиеся проводят самооценку своей учебной деятельности, в частности, когда они занимаются выполнением задач самостоятельно. Этот процесс включает в себя критический анализ собственных действий, эмоций, мыслей, а также способность контролировать и направлять свое поведение [7].

Личность регулирует свою активность, ориентируясь на заранее определенные цели и планы. Это достигается путем самонаблюдения за своими действиями и их исходами, далее сравнивая их с эталонными вариантами действий и ожидаемыми результатами. В.В. Чебышева называет этот процесс самоконтролем, который включает в себя осознанный анализ и критическую оценку собственной работы и ее эффектов [38].

Авторы утверждают, что, несмотря на разнообразие формулировок представленных определений самоконтроля, все они сходятся в одном психологическом аспекте. Этот аспект предполагает оценку и соизмерение своих действий в контексте установленных задач, ожиданий и стандартов.

В нашем исследовании мы будем опираться на определение, данное А.С. Лындой, которая под самоконтролем понимает регулирование собственных знаний, поведения и работы путем проверки собственных сил, а также внесение соответствующих корректив [28].

Осуществление самоконтроля подразумевает анализ, оценку и возможную коррекцию своих действий и поведения. Такой подход является

обязательным.

Педагогические вопросы самоконтроля разрабатывались в исследованиях Е.А. Белкина, М.Д. Ларина, А.С. Лында, Ю.О. Овакимяна, Л.Г. Подоляка, Ю.В. Суркова, С.П. Тищенко, В.С. Уманского и др.

Изучая исследования А.С. Лында, можно выделить несколько структурных составляющих самоконтроля:

- определение цели деятельности и ознакомление с образцами;
- сопоставление полученного результата с образцами;
- самооценка;
- обнаружение ошибок и их анализ;
- внесение корректив [28].

Однако предложенная структура самоконтроля, основанная на наличии образца эталона и сопоставлении полученного результата с образцом, может быть не всегда применима во всех видах деятельности для всеобъемлющей проверки собственных знаний и навыков [28].

В работе З.Н. Ямалдиновой, в частности, самоконтроль включает следующие аспекты:

- определение цели деятельности и поиск способов ее достижения;
- самопроверку и оценку хода работы, выявление ошибок, анализ их, определение причин их возникновения;
- внесение изменений и улучшений в работу [41].

Исследователями, изучающих проблему самоконтроля личности предлагается разная классификация самоконтроля.

В работе Г.С. Никифорова упоминаются ключевые аспекты, по которым можно классифицировать различные формы самоконтроля, не привязываясь к конкретной деятельности. Эти аспекты включают в себя временной, пространственный, структурный и произвольный принцип (или принцип произвольности) самоконтроля [30].

В исследовании Н.И. Кувшинов выделяет виды самоконтроля:

- ориентировочный контроль (перед началом работы);

- рабочий контроль (в процессе работы);
- заключительный контроль (по окончании работы) [22].

В свою очередь, В.В. Чебышева предложила подготовительный самоконтроль, текущий и итоговый виды самоконтроля [38].

Виды самоконтроля Г.С. Никифоров разделяет в соответствии с временным принципом на виды контроля:

1. Антиципирующий самоконтроль. В поле ясного сознания субъект гностической активности выполняет антиципирующий самоконтроль, который всегда «подчиняется» определенным целевым задачам. Данная активность включает в себя акты распознавания, запоминания и удержания различных объектов.

2. Текущий самоконтроль. Самоконтроль, основной функцией которого является проверка правильности различных промежуточных результатов, как по форме, так и по смыслу, развивается во времени деятельности. В связи с тем, что реальная исполнительная деятельность человека характеризуется «квалификацией» и прерываниями, текущий самоконтроль может превратиться в результирующий самоконтроль.

Ответственность за качество результата и его продуктивность лежит на субъекте, что подчеркивает значимость планирования и выполнения задач в целях минимизации различий между предполагаемыми и реально достигаемыми целями. Это требует непрерывного самоконтроля, чтобы обеспечить эффективное управление и коррекцию действий в процессе работы.

В процессе выполнения деятельности, текущий самоконтроль заменяет предварительный этап и его главная цель – проверка правильности промежуточных результатов.

3. Результирующий самоконтроль. Субъект гностической активности направляет свое внимание на анализ промежуточных и конечных результатов исполнительных действий, уже осуществленных, чтобы оценить их качество. В случае неудачи, субъект анализирует причины, которые могут быть связаны с неудовлетворительным результатом деятельности. В общем, результирующий

самоконтроль позволяет субъекту отвечать на множество вопросов: как, в какой степени и насколько эффективно была достигнута изначально поставленная цель [30].

Самоконтроль имеет важную особенность – способность субъекта оценивать результат своей деятельности. Позитивный потенциал этого самоконтроля проявляется в высокой культуре самоанализа и рефлексии.

Особенностью результирующего самоконтроля является его способность направлять внимание на внутренний мир и проявлять критику по отношению к себе, не ограничиваясь простым определением того, была ли достигнута заранее определенная цель. Этот процесс самоконтроля ключевым образом способствует пониманию, удалось ли выполнить задуманное.

Четыре формы самоконтроля выделяет А.С. Лында:

- фронтальный, осуществляемый под непосредственным руководством; взаимоконтроль;
- индивидуальный текущий;
- заключительный самоконтроль [28].

Субъектный самоконтроль, форма саморегуляции деятельности, играет важную роль и имеет широкий спектр проявлений. Этот вид самоконтроля направлен не только на внешние объекты, движения и действия, но и на контроль программ, тактик и стратегий деятельности. Однако, помимо объектного самоконтроля, также существует другая форма – субъектный самоконтроль. Человек может испытывать различные переживания под влиянием внешних воздействий и в значительной степени осознавать их.

Когда речь идет о самоконтроле, важно учесть два аспекта: объектный и субъектный. Объектный самоконтроль связан с объективными ощущениями, возникающими в сознании. С другой стороны, субъектный самоконтроль касается системных ощущений, привязанных к процессам осознания себя и своих действий. Важность эмоционального состояния, самочувствия и восприятия собственного тела не может быть недооценена, так как все эти элементы входят в содержание субъектного самоконтроля, подчеркивая его

связь с самосознанием [28].

Таким образом, суть основного психологического механизма, направленного на предотвращение или обнаружение ошибок, уже совершаемых человеком в процессе различных видов деятельности, например, учебной, производственной, спортивной или трудовой, заключается в самоконтроле.

1.2. Проявления агрессии в подростковом возрасте

В концепции Д. Б. Эльконина подростковый возраст – период развития детей от 11-12 до 15-16 лет [39].

Этот период также называют «переходным» возрастом, так как в нем происходит быстрое развитие ребенка. В это время подросток сталкивается с внутренними конфликтами и эмоциональными срывами, но в то же время начинает формировать активную жизненную позицию и осознает себя как личность. С 11 или 12 лет начинают формироваться поведенческие основы и устанавливаются нравственные нормы на основе социальных установок, которые были усвоены [39].

Как полагал Л.С. Выготский, что подростковый возраст – это самый переменчивый и нестабильный период, отсутствующий у дикарей и в неблагоприятных условиях имеющий тенденцию сокращаться, представляя собой едва заметную полоску между половым созреванием и окончательной зрелостью [8].

По мнению Д.Б. Эльконина, начинаются изменения в развитии личности подростка и его внутреннем мире:

1. Возникает сильное желание общаться со сверстниками, определять свою позицию и место в коллективе. Эта позиция может быть лидерской, нейтральной или немного отстраненной. Мнение друзей становится часто более важным, чем оценка взрослых или педагогов.

Группа имеет огромное влияние на подростка, поэтому для него очень важно быть популярным. Если его популярность подвергается сомнению, он

чувствует сильную тревогу.

2. У школьников младшего возраста тревожность возрастает, когда они встречаются с незнакомыми взрослыми. А у подростков тревога резко возрастает при общении с родителями и сверстниками.

3. Из-за гормональных изменений в организме происходят быстрые физиологические изменения, которые влияют на поведение подростков. Снижение активности доминирующего центра коры головного мозга приводит к ухудшению внимания. Теперь оно стало менее стабильным и недолгим.

4. Появление вторичных половых признаков и быстрый рост, которые происходят во время полового созревания, приводят к заинтересованности подростков в своем теле. Поэтому они стремятся выглядеть более мужественно или женственно, в соответствии со своими представлениями. Они начинают относиться к сверстникам-девочкам иначе, так как понимают, что перед ними стоят представители другого пола [39].

Открытие «Я», осознание своей индивидуальности и возникновение рефлексии, согласно Э. Шпрангеру, являются основными новообразованиями этого возраста.

По мнению Л.С. Выготского, самосознание или социальное сознание, перенесенное внутрь, является главным новообразованием подросткового возраста. Ознаменованное совместное знание составляет сущность сознания. Самосознание, в свою очередь, является общественным знанием, которое переносится во внутреннюю сферу мышления [8].

В подростковом возрасте происходит появление особенной формы самосознания, известной как «чувство взрослости», которое Д.Б. Эльконин относит к значимому и основному новообразованию подросткового возраста [39].

Чувство взрослости – это стремление показаться, быть и считаться взрослыми, что проявляется во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, а также в имитации поведения и внешности старших.

Сформированность самосознания и определяет эмоциональное развитие

подростка, на что указывают С.С. Игнатович, Ю.Д. Магдалинова, А.С. Мамбеталина. Самооценка обеспечивает эмоциональное благополучия подростка, в дальнейшем переходящее в самостоятельную жизнь [17].

Таким образом, обобщая возрастные особенности подросткового периода можно сделать вывод, что в этот период происходит существенные изменения личности. Данный возрастной период характеризуется физиологической перестройкой организма, трансформация психологического фона, в частности переориентирование ценностных установок.

В результате ярких изменений у подростков происходит процесс переосмысления своего «Я», своей роли и положения в коллективе, своих нравственных ценностей на определенные сферы в жизни. Заниженная самооценка чаще всего отмечается у лиц данного возрастного периода. Подростку зачастую нелегко удерживать субъективное ощущение целостности и самодостаточности, стабильности и непоколебимости своего «Я», чувства идентичности, что порождает изобилие личных проблем и переживаний. Одна из них, в частности, связана напрямую с проявлением в подростковом периоде полового влечения, которое изменяет всю систему мотивов и переживаний.

В отечественных психологических исследованиях представлены характеристики эмоционального развития подростков, обобщенные С.С. Игнатович, Ю.Д. Магдалиновой, А.С. Мамбеталиной [17].

В подростковом возрасте агрессия может возникать по множеству причин, отмечают психологи. Н. Левинсон и Р. Картфилд считают, что обучение и воспитание играют важную роль в возникновении агрессии у подростков. Взрослые, не учитывая особенности этого возраста, стремятся контролировать подростков полностью, в то время как подростки хотят проявить свою самостоятельность. В результате, агрессия становится единственным возможным ответом со стороны подростков. Семейное воспитание считается наиболее значимым фактором в появлении агрессии у подростков [15].

Влияние семьи на агрессивное поведение подростков может проявляться

в различных формах. Некоторые семьи могут демонстрировать модель агрессии и подкреплять ее, в то время как другие семьи могут стараться изменить поведение своих детей. Подростки, находящиеся в семьях, где часто возникают ситуации агрессии, могут склоняться к повторению этого поведения. Взрослые в таких семьях могут вмешиваться и наказывать или поощрять детей за их поведение. Однако есть и семьи, где вмешательство родителей происходит редко. В таких случаях, подростки могут быть менее склонны к агрессивному поведению.

Наказание, применяемое родителями к подростку, может иногда непреднамеренно поощрять агрессивное поведение, а не наказывать его за принятое в обществе. Важную роль в повышении уровня агрессии у подростка играет также высокий уровень наказания. Средства массовой информации, такие как фильмы с яркой демонстрацией агрессивного поведения, новости и группы в социальных сетях, могут быть еще одной значимой причиной появления агрессии. Они влияют на подростка и ведут к его собственному агрессивному поведению.

В своем исследовании Е.Ю. Яковлева выделяет следующие социально-психологические особенности, влияющие на появление подростковой агрессии:

1. Слабое развитие контроля своих эмоций.
2. Отсутствие чувства вины либо его очень слабое проявление.
3. Высокий уровень тревожности.
4. Низкая самооценка.
5. Отверженность.
6. Низкий уровень эмпатии [40].

У подростков, которые проявляют агрессивное поведение, наблюдаются общие черты, несмотря на их различные личностные особенности. Е.О. Смирнова и Г.Р. Хузеева отмечают, что такие подростки характеризуются отсутствием ценностных ориентаций, примитивностью и отсутствием интересов в различных сферах, включая познавательные. Они, как правило, имеют низкий уровень интеллектуального развития, легко поддаются влиянию

других, недостаточно развиты в моральном плане. Они проявляют эмоциональную грубость и злобу как к сверстникам, так и к взрослым окружающим [25].

Возраст 12-13 лет характеризуется особой связью поведения с некритичностью в отношении микросоциума. Подросток должен интегрироваться в общество, и для этого ему необходимо идентифицироваться с выбранной микрогруппой и адаптироваться в ней. Порой это может происходить за счет агрессивных реакций, согласно В.А. Аверину [1].

Классификация агрессивности подростков представлена с точки зрения их отрицательного проявления в социуме.

Существует классификация агрессивности у подростков, основанная на их поведении и характере, представленная Р. Бэрн, Д. Ричардсон:

- у некоторых подростков обнаруживается социализированная форма антиобщественного поведения, не сопровождающаяся психическими или эмоциональными расстройствами;

- другие подростки проявляют несоциализированное агрессивное поведение, которое связано с различными психическими нарушениями [9].

В отечественной психологии в рамках деятельностного подхода существует несколько типов классификаций.

Так, С.А. Беличева выделяет три группы агрессивных подростков:

- глубоко педагогически запущенные подростки;
- подростки с аффективными нарушениями;
- конфликтные дети (неуживчивые) [32].

Как считает Р.И. Цветкова, среди подростковых групп можно выделить некоторые общие черты: они часто не имеют ярких ценностных ориентаций, их интересы могут быть примитивными, они могут не иметь серьезных увлечений. Также они могут проявлять эмоциональную грубость и озлобленность как по отношению к сверстникам, так и к взрослым. В то же время, среди агрессивных подростков можно встретить и тех, кто хорошо развит интеллектуально и социально. Для них агрессивность может быть способом поднять свой престиж

и показать свою самостоятельность и взрослость. Они часто находятся в оппозиции к официальному руководству школы и выражают свою независимость от учителей [37].

Свою власть эти неформальные лидеры строят на своей реальной физической силе, что делает их более авторитетными. Их организующая сила порождается использованием привлекательного принципа справедливости, который привлекает всех подростков. Они претендуют на неформальную власть, которая имеет большой вес [37].

Мы считаем, что классификации агрессивности подростков, которые опираются на комплексные свойства личности, характерные для определенной группы подростков, имеют отрицательное значение. Естественные механизмы психологической защиты и агрессивные реакции подростков являются неотъемлемыми элементами структуры личности.

Анализ соотношения самооценки и внешней оценки имеет важное значение для понимания подростковой агрессии. Референтные лица, такие как учителя или сверстники, играют роль в этом процессе. Согласно А. Бандура и Р. Уолтерс, если подросток постоянно получает оценку от значимых лиц, которая ниже его самооценки, то это может вызвать фрустрацию. Исследования показали, что подростки, у которых самооценка не соответствует внешней оценке социума, проявляют более высокие уровни агрессии. Особенно выраженными являются косвенная агрессия и негативизм [4].

Имеется мнение некоторых ученых, согласно которому самооценка подростков с конфликтным соотношением их внешней оценке связана с повышенным уровнем агрессии, такой как раздражительность, физическая агрессия и обида. По распространенности агрессивных форм поведения первое место занимает вербальная агрессия (оскорбления, злые шутки, словесные провокации, непристойные шутки и т.д.), на втором месте – пассивная агрессия (бойкот), на третьем – физическая агрессия, на четвертом – скрытая вербальная агрессия (распространение слухов и сплетен), на пятом – воровство. Каждый вид агрессии оставляет непоправимые психологические последствия у детей и

подростков, подвергающихся этим формам насилия [4].

Любой ребенок, будь он неспособным защитить себя, чрезмерно чувствительным или физически крепким и успешным в учебе, может стать объектом агрессора.

Феномен социального растормаживания, известный также как киберагрессия, стал неотъемлемой частью интернет-коммуникаций. Агрессоры, нацеленные на сохранение анонимности, часто не осознают последствий своих поступков и не придают значения ответственности. Современная психология называет такое поведение «феноменом социального растормаживания», когда люди не боятся возможного наказания и осуждения, и позволяют себе делать и говорить гораздо больше, чем в обычной жизни, где они несут ответственность за свои поступки и высказывания [3]

Согласно О.Г. Аликуловой, подростковый возраст может проходить через различные периоды агрессии, которые проявляются у подростков в определенные временные рамки. У мальчиков эти пики наблюдаются в 12 и 14-15 лет, а у девочек – в 11 и 13 лет. Однако, помимо этого, есть также связь между парциальными самооценками и формой агрессии, такой как негативизм [2].

Таким образом, подростки с высокой самооценкой своих лидерских потенций и своей физической привлекательности чаще проявляют оппозиционное поведение, направленное против авторитетов и установленных правил. Это особенно характерно для них.

Особенности агрессивных проявлений подростков, связанные с их половой принадлежностью, следует учитывать. Мальчики-подростки часто проявляют агрессию в межличностных отношениях, связанных с учебой, спортом, личной угрозой и ситуациями алкогольного опьянения. У девочек, напротив, бурная реакция наступает в результате внутренних событий, таких как недооценка внешности или духовных качеств, неблагодарность и психологическое ущемление. Их гнев, часто вызывающий неконтролируемые ситуации, связан с качеством межличностных отношений. У мальчиков-

подростков более чувствительное физическое самовосприятие, поэтому видимые физические недостатки могут стать причиной агрессивности и им сложнее скрыть их.

Появление агрессии у подростков связано с различными отрицательными факторами, как биологическими, так и социальными. У подростков возникает стремление к самостоятельности и признанию их новой социальной роли, однако взрослые и сверстники часто препятствуют этому, что приводит к возникновению психологического барьера. Для преодоления этого барьера многие подростки прибегают к агрессивному поведению. Возможно, агрессия является защитной реакцией, поскольку подросткам еще не хватает социального опыта и они неадекватно реагируют на различные ситуации в жизни.

Количественные проявления агрессии, ее модальность определяются биологическим компонентом, в первую очередь нейродинамическим, свойствами нервной системы. Агрессия, как таковая, имеет внешне обусловленный генезис и базируется на социальном факторе.

1.3. Психолого-педагогические подходы к развитию самоконтроля агрессии

Согласно Ю.М. Васиной, подростковый возраст представляет собой период, когда возникают противоречия в поведении. Легкое возбуждение и быстрая смена настроения сопровождаются способностью контролировать свои чувства и эмоции. Если рассматривать самоконтроль подростков как способность управлять своим поведением в сложных социальных условиях, можно сказать, что индивидуалы могут подчинять свои эмоции разуму и проявлять силу характера, что помогает им подавлять излишние эмоции и контролировать свои чувства [6].

Учащиеся среднего школьного возраста могут формировать самоконтроль, если они готовы действовать правильно и рационально в

нужный момент, независимо от своего внутреннего состояния. Важно, чтобы они имели установку на самоконтроль и образец, с которым они могут соотносить свою учебную деятельность. Также необходимо научить их процессу соотнесения, поскольку все эти факторы являются обязательными условиями для развития самоконтроля [24].

В подростковом возрасте, учащиеся начинают осознавать важность самоконтроля для улучшения их учебной деятельности. Они начинают объединять рабочие действия и самоконтроль, включая его в свою учебную деятельность. По мере взросления, самоконтроль становится более универсальным и умственные операции, необходимые для его осуществления, начинают выполняться более компактно.

Многие эксперты в области изучения агрессии выделяют самоконтроль как основной фактор, способный сдерживать агрессивные проявления. В своих работах Т. Рибо уделял особое внимание роли воли, описывая ее как средство, которое способствует преодолению агрессии путем разрешения внутренних конфликтов, возникающих между инстинктивным желанием действовать и осознанным решением воздержаться от действия [1, с. 167]. Т. Росс и М. Фонтао, которые разработала теорию о взаимосвязи систем личности, убеждены, что в основе агрессивных действий лежит процесс саморегуляции [1].

Также Г.А. Андерсон утверждает, что процессы самоконтроля внутри личности играют ключевую роль в процессе переосмысления контекста и выборе поведения, не связанного с агрессией [1].

Согласно Р.А. Кобб, что наличие у человека развитого чувства самоконтроля и позитивных взглядов на жизнь может сдерживать проявления агрессии [1].

В своих работах, отечественные психологи классифицировали самоконтроль как один из интеллектуальных способов подавления агрессивного поведения.

Одной из важных тем, которую исследует В.И. Моросанова, является

психическая саморегуляция и ее компонент – самоконтроль. Она предлагает новую перспективу для понимания психологических механизмов управления агрессией. В результате своего анализа, В.И. Моросанова приходит к выводу, что многие авторы рассматривают проблему регуляции агрессивного поведения через призму самоконтроля или необходимости развития рефлексивности. Однако, можно предложить и другие подходы к этой проблеме [29].

Например, одной из возможностей регулирования агрессии может быть осознание своих эмоций и их выражение в конструктивной форме. Это подразумевает умение контролировать свою реакцию на раздражители и находить альтернативные способы выражения своей негативной энергии.

В исследовании В.В. Краснова эмпирические данные подтверждают тесную связь между двумя понятиями самоконтроля и агрессии. Однако в его исследовании было обнаружено нечто интересное – общие факторы агрессии и самоконтроля имеют отрицательную взаимосвязь. Это означает, что чем выше уровень самоконтроля, тем ниже склонность к агрессии, и наоборот – чем выше склонность к агрессии, тем ниже уровень самоконтроля. Эти результаты соотносятся с предыдущими исследованиями и подтверждают научные представления о связи агрессивных характеристик с функцией самоконтроля. Более подробное изучение этой взаимосвязи может помочь в понимании механизмов возникновения и регуляции агрессивного поведения, а также в разработке методов его предотвращения и лечения [20].

Важно отметить, что между различными факторами, связанными с самоконтролем и склонностью к агрессии, существует множество значимых корреляций. Эти корреляции помогают нам лучше понять характер связей между этими переменными.

Например, мы наблюдаем отрицательную корреляцию между параметром «коммуникативный самоконтроль» и параметром «враждебность». Это означает, что чем выше уровень коммуникативного самоконтроля, тем ниже уровень враждебности. Враждебность, в данном случае, относится к когнитивному компоненту, основанному на ощущении несправедливости и

ущемленности, а также на неудовлетворенности желаний. Таким образом, взаимодействие между коммуникативным самоконтролем и враждебностью влияет на общение – чем ниже уровень одного из этих параметров, тем выше уровень другого.

Также стоит отметить отрицательную связь между «склонностью к физической агрессии» и «гневом» с параметром «эмоциональный самоконтроль». Это указывает на важность способности личности контролировать свои эмоциональные состояния в проявлении агрессивных тенденций. Чем выше уровень эмоционального самоконтроля, тем ниже склонность к физической агрессии и уровень гнева.

Таким образом, эти корреляции между переменными помогают нам лучше понять взаимосвязь между самоконтролем и склонностью к агрессии в различных ситуациях. Это может быть полезно при разработке стратегий и программ для предотвращения агрессивного поведения и развития навыков контроля над своими эмоциями.

Как подчеркивает К.Н. Фирсов, что управление агрессией у подростков связано с комплексной особенностью, имеющей корни в индивидуальных способностях. Эта особенность проявляется через готовность и умение выполнять действия, важные для общества, включая оценку собственных действий и возможностей, анализ обстоятельств и мотиваций, предсказание возможных результатов и корректировку целей и методов действий. К.Н. Фирсов выделяет четыре основных аспекта в развитии навыков саморегуляции агрессивного поведения у подростков:

- мотивационно-целевой;
- когнитивно-деятельностный;
- эмоционально-волевой;
- социально-личностный [36] .

Мотивационно-целевой компонент умений самоконтроля агрессивного поведения включает в себя умения саморегуляции агрессии включают в себя активное стремление и интерес к изучению методов контроля над

агрессивными действиями, основываясь на понимании когда и почему их стоит применять, а также на мотивации к подобному поведению.

Когнитивно-деятельностный компонент умений самоконтроля агрессивного – способности контролировать агрессивное поведение заключаются не только в желании и усилиях по освоению техник управления агрессией, но и в глубоком осознании ситуаций, требующих такого контроля, а также в наличии внутреннего стремления к такому типу действий.

Эмоционально-волевой компонент умений самоконтроля агрессивного поведения способствует развитию способности управлять эмоциями и волевым усилием, что предотвращает проявление агрессии.

Социально-личностный компонент умений самоконтроля агрессивного поведения включает в себя умение анализировать и сравнивать последствия агрессивных действий с установленными общественными стандартами и правилами, оценивать собственные способности, а также производить оценку своих поступков и их итогов.

Психологические направления формирования волевого самоконтроля выделяют Г.Ф. Голубева и Е.М. Фещенко:

- диагностика ресурсных состояний личности и копинг-стратегий в преодолении экзаменационного стресса;
- развитие самопознания, мотивация достижения успеха, эмоциональное взросление и развитие способности к рефлексии;
- улучшение самоконтроля и формирование личности достигаются через активное участие в тренингах и групповых занятиях, направленных на развитие воли и эмоциональной устойчивости [11].

В свою очередь, К.Н. Фирсов выделяет следующие психолого-педагогические детерминанты формирования умений самоконтроля агрессивного поведения подростков:

1. Основным критерием является эффективное применение возможностей, предоставляемых дополнительными занятиями в структуре школы, обеспечивающих образовательный процесс. Эти активности играют

важную роль в процессе формирования учеников, выступая как канал для их самовыражения и социального вовлечения. Они предлагают учащимся шанс на участие в различных игровых и конкурентных программах, что способствует их личностному росту и приобретению важного социального опыта..

2. Организация командно-игровой деятельности подростков. В рамках развития командной игровой активности среди подростков, важное значение имеют установленные правила, которые служат регулятором в отношении и поведении участников во время соревновательного процесса. Эти правила способствуют созданию сложной системы взаимоотношений внутри команды, где каждый участник играет определённую роль, соблюдая рамки и ограничения. Особенность такой деятельности заключается в том, что результат – победа или поражение – приписывается не индивидуальному игроку, а команде в целом.

Эта активность требует от участвующих определенных личных качеств и адаптации оборудования, поскольку включает в себя уникальные условия. Отдача интересам команды, даже за счет собственного блага или в ущерб себе, способствует развитию навыков саморегуляции. Командные игры имеют свою сложность из-за соревновательного элемента, где присутствие противника является неотъемлемой частью. Ключевой момент в этих играх – это постоянно меняющиеся условия, требующие от игроков быстрого анализа и принятия решений в условиях ограниченного времени.

В контексте нашего анализа центральное место занимает изучение деятельности команд подростков, осуществляемой через спортивные игры в рамках дополнительного образования в школе. Для успешного выступления в таких условиях, участникам необходимо освоить множество технических и тактических приемов, которые будут способствовать повышению эффективности и помогут достичь целей, поставленных перед командой.

3. Антиципация, изучаемая как способность индивида прогнозировать и предвидеть возможные исходы событий и действий, включает в себя комплексный психологический механизм. Она охватывает все аспекты

когнитивной деятельности, позволяя человеку не только визуализировать потенциальные результаты до их фактического осуществления, как указывал В. Вунд, но и формировать стратегии решения задач до момента их актуального решения. Таким образом, антиципация функционирует как своеобразное «превентивное зеркало», давая человеку уникальную возможность «заглядывать» в будущее и подготавливаться к предстоящим событиям заранее. Она разделяется на две ключевые области: представление о будущем результате действий и концептуализацию методов решения возможных проблем до их появления, что в целом подчеркивает ее значимость как многофункциональной когнитивной способности.

Умения контролировать агрессивные проявления у подростков могут быть сформированы благодаря развитию способности к антиципации, которая является ключевым и неотъемлемым элементом в личностном развитии.

4. Использование образовательных технологий педагогической фасилитации, экспериенциального обучения, дебрифинга. В контексте развития навыков саморегуляции агрессивных проявлений у подростков через командные игры, метод фасилитации действует как инструмент для улучшения эффективности участников. Схема процесса фасилитации:

- выбор цели обсуждения (определение цели, определение ограничений и критериев для принятия решения);
- анализ проблемы (определение сути проблемы, выявление причинно-следственных связей);
- определение вариантов решения (выявление альтернатив);
- выбор лучшего варианта решения (оценка альтернатив, окончательный выбор решения). В контексте методологии, это означает освоение разнообразных стратегий и моделей для их выполнения, чье грамотное применение способствует развитию ключевых навыков, необходимых для саморегуляции агрессивных действий.

Построение модели, которая в точности отражает командную игру в реальной жизни, зависит от трех ключевых элементов: полученного опыта,

анализа этого опыта и преобразования существующих знаний и навыков в нечто уникальное [36].

Дебрифинг означает проверку правильности приобретенной информации, ее осмысление на основе рефлексии. В основном используют два подхода:

1) с заготовленной серией пошаговых вопросов для высказывания участников;

2) на основе импровизации. Это в совокупности усиливает в дальнейшем осмысленность последующей деятельности и поведения [36].

Важной задачей для психологов становится развитие процессов самопознания. Они стремятся обогатить подростков умением осмысливать и выражать собственные переживания и эмоции, а также научить их оценивать себя и окружающих в сложных жизненных обстоятельствах. Эти усилия направлены на то, чтобы помочь подросткам ставить перед собой цели на будущее, развивать способности к планированию и налаживанию продуктивных отношений как с ровесниками, так и с взрослыми. После участия в занятиях, подростки начинают лучше понимать себя и окружающий мир, становятся способными к открытому диалогу, осмыслению своих действий и определению жизненных приоритетов, а также уверенно делиться своими взглядами.

Согласно мнению Г.Н. Голуховой, психолого-педагогическая коррекция должна включать широкий набор методов, включая исправление через творческое самовыражение. Большими возможностями в данном аспекте обладают различные направления арт-терапии. реабилитационной работе с агрессивным поведением подростков [6].

Использование арт-терапии значительно упрощает для молодых людей процесс общения со своими ровесниками, помогает наладить контакт, улучшает умение контролировать себя, помогает распознать и разрешить скрытые внутренние противоречия и способствует развитию самоуверенности.

Особенно привлекательным арт-терапия становится для подростков благодаря её ориентации на несловесные формы выражения и коммуникации,

что крайне важно для тех, кто сталкивается с проблемами в построении межличностных отношений. В период подросткового возраста наблюдается рост потребности и одновременно способности к проявлению собственного внутреннего мира, что делает арт-терапию особенно ценным методом.

В процессе формирования своей идентичности и исследования своего места в мире, подростки часто прибегают к творческим методам для выражения себя и оставления заметного следа в жизни. В этом контексте, арт-терапия выступает как мощный инструмент, позволяющий молодым людям достигать понимания себя и своих жизненных целей. Этот метод терапии, который может быть как главным, так и дополнительным в арсенале педагога-психолога, оказывает свое благотворное влияние через три ключевых аспекта: способность к артистическому самовыражению, развитие терапевтических взаимоотношений, а также применение интерпретации и обратной связи в словесной форме.

А.И. Копытин рассматривает «арт-терапию» в качестве метода, который применяется в психотерапии, восстановлении и коррекции психологического состояния, где ключевым элементом является занятие изобразительным искусством со стороны клиентов. Согласно О.А. Карабановой, арт-терапия оказывается целесообразной при определенных условиях, включая испытываемые межличностные конфликты, дискомфорт в семейной обстановке, высокий уровень беспокойства и страхов, фобии; а также когда человек сталкивается с отрицательным восприятием себя, таким как пониженная или искаженная самооценка и трудности в самопринятии [16].

В области работы с подростками применяются многообразные методы арт-терапии для поддержки и развития. Среди них, по мнению А.И. Копытина, наиболее эффективными и востребованными являются изотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, использование метафорических карт, песочная терапия и мандалатерапия. Эти подходы способствуют глубокому самопознанию подростков, давая им возможность выразить свои внутренние переживания и мысли через творчество. Особенно изотерапия оказывается

полезной в преодолении чувства тревоги, страхов и неуверенности, так как она направлена на развитие эмоционального самовыражения и улучшение моторики, также способствуя улучшению координации и взаимодействия между различными частями мозга [16].

В рамках изотерапии принято различать два подхода: один активный, другой пассивный. В активном подходе участники занимаются творчеством, рисуют, воплощают в жизнь оригинальные идеи, иллюстрируя свое уникальное восприятие окружающего мира и его элементов. В отличие от активного, пассивный подход предполагает взаимодействие с уже созданными арт-объектами. Здесь основная задача участников – выразить свои чувства и мысли по поводу этих произведений искусства, осуществляя их глубокий анализ и интерпретацию.

В изотерапии используются следующие техники: кляксография, монотипия, каракули, пластилиновая композиция, рисование историй и др.

Опыт использования арт-терапии демонстрирует значительные положительные изменения в эмоциональном состоянии подростков. Это проявляется в повышении уверенности в себе, снижении чувства тревоги, а также в улучшении отношений с ровесниками.

В последнее время активное применение психологических тренингов направлено на повышение эмоциональной стабильности, устойчивости и эмоционального благополучия среди подростков. Согласно исследованиям А.А. Гревцова, Е.В. Емельяновой, М.И. Каргина, Д.М. Рамендика психологический тренинг обладает возможностями для воздействия на эмоциональную сферу и личность в целом.

В своем подходе к развитию волевых действий, саморегуляции, Н.В. Аникеева ставит во главу угла использование психологических тренингов и уделяет внимание двум ключевым элементам, которые делают эти тренинги эффективными.

Во-первых, важность эмоциональной поддержки и постоянной обратной связи в групповых сессиях. Это помогает участникам лучше понимать, как их

воспринимают окружающие, способствуя развитию саморефлексии. Во-вторых, тренинги создают контролируемую и благоприятную обстановку, которая облегчает осознанное управление поведением. Люди могут усилить и устойчиво поддерживать изменения, применяя знания и уроки, извлеченные из чужого опыта [3].

Для развития эмоционального самоконтроля и эмоциональной устойчивости О.В. Кудашкина, О.В. Фадеева, С. Тарасова среди тренинговых технологий предпочтение отдавать двигательным («Справляемся с гневом», «Жмурки», «Запретные движения» и др.), медитативным («Я себя ощущаю...», «Океан», «База» и др.), дыхательным упражнениям («Справляемся с гневом», «Жмурки», «Запретные движения» и др.) и релаксации. Также использовались игры («Гост», «На встречу», Страхни» и др.) и упражнения, направленные на самопознание («Кто я?», «Я в лучах солнца»), техники арт-терапии («Мой портрет», «Совместное рисование») и др. [23].

Таким образом, использование методов арт-терапии и тренинговых методов работы будет способствовать развитию самоконтроля агрессии подростков, воздействуя на два компонента самоконтроля:

- поведенческий компонент самоконтроля связан с способностью контролировать свои действия и поведение в соответствии с заданными целями и ценностями, даже если существуют соблазны и отвлекающие факторы;
- эмоциональный самоконтроль связан с умением управлять своими эмоциями и реагировать на них конструктивно.

Выводы по Главе 1

Агрессия в подростковом возрасте проявляется, прежде всего, в агрессивном поведении в школе, на улице, дома в отношении рядом находящихся людей. Физическая и вербальная агрессия могут быть присутствующими. Появление подростковой агрессии зависит от социально-психологических особенностей, особенно от недостаточного контроля над своими эмоциями.

Самоконтроль – ключевой эмоциональный ингибитор агрессивного поведения. Воля помогает разрешить конфликты и контролировать агрессию. Самоконтроль и агрессия тесно связаны: высокий уровень самоконтроля связан с низкой склонностью к агрессии, а высокая склонность к агрессии связана с низким уровнем самоконтроля.

В период подросткового возраста наблюдается особенности развития и проявления самоконтроля, которые включает в себя два ключевых изменения. Во-первых, подростки начинают осознавать важность самоконтроля для улучшения результатов своего обучения. Во-вторых, происходит слияние самоконтроля с их ежедневными учебными задачами, делая его нераздельным компонентом учебного процесса. Эти изменения подчеркивают, как самоконтроль превращается в ключевой элемент, обеспечивающий повышение эффективности учебной деятельности в подростковом возрасте.

Умения самоконтроля агрессивного поведения подростков – интегративная характеристика, основанная на готовности и способности оценивать, анализировать, прогнозировать и корректировать свои действия. Компоненты умений самоконтроля агрессивного поведения подростков включают мотивацию, когнитивные и эмоционально-волевые аспекты

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ САМОКОНТРОЛЯ АГРЕССИВНЫХ ПОДРОСТКОВ

2.1. Организация исследования

Для определения возможностей развития самоконтроля агрессивных подростков нами было организовано экспериментальное исследование базы МАОУ СШ г. Красноярска. В исследовании приняли участие 38 обучающихся 7-х классов в возрасте 13-14 лет.

Для диагностики агрессии подростков в исследовании были использованы следующие методики диагностики:

1. Для исследования агрессии подростков нами была использована анкета «Критерии агрессивности у ребенка» (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко), анкета позволяет выявить уровень агрессии у детей младшего школьного возраста и подростков возраста 11–15 лет.

Методика позволяет выявить следующие уровни агрессивности:

- высокая агрессия 15–20 баллов;
- средняя агрессия 7–14 баллов;
- низкая агрессия 1–6 баллов.

2. Опросник Спилбергера для оценки агрессии (STAXI) (в адаптации С.Л. Соловьевой)

Данный опросник предназначен для определения уровня агрессии в разных ее проявлениях.

Опросник содержит шкалы:

– агрессия как состояние – агрессия, вызванная конкретными обстоятельствами, интерпретируется как временное проявление, которое способно терять свою значимость при изменении обстоятельств;

– агрессия как черта характера – агрессивность как значимое качество характера, агрессивное поведение становится постоянным аспектом личности;

– агрессия как темперамент – агрессивность как проявление типа темперамента;

- аутоагрессия – проявление агрессии по отношению к себе;
- гетороагрессия – направление агрессии на внешние объекты (людей, животных и предметы) и ситуации, которые субъективно воспринимают как источник опасности (хотя ситуация может быть безопасной для личности);
- уровень контроля агрессии – способность контролировать и управлять своей агрессией, самоконтроль агрессивных эмоций, мыслей, установок и реакций.

Для диагностики самоконтроля агрессивных подростков в исследовании были использованы следующие методики диагностики:

1. Для изучения развития самоконтроля нами была использована методика Г.С. Никифорова, В.К. Васильева, С.В. Фирсова «Вопросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении (социальный самоконтроль)»

Методика представляет собой вопросник из 36 вопросов. Вопросник направлен на выявление уровня выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, уровня выраженности предварительного (антиципирующего) и текущего самоконтроля в деятельности и уровень социального самоконтроля.

Для исследования самоконтроля в коммуникативной деятельности использовалась методика «Оценка самоконтроля в общении» М. Снайдера, посредством которого определялся уровень коммуникативного контроля при общении с другими людьми. Методика позволяет выявить уровни сформированности коммуникативного контроля:

- низкий уровень – поведение неустойчиво, характеризуется прямолинейностью;
- средний уровень – при общении искренни, но не сдержанны в своих эмоциональных проявлениях, считают в своем поведении с окружающими людьми;
- высокий уровень – постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций. Вместе с тем, у них затруднена спонтанность самовыражения.

Представленный выше комплекс диагностики позволит выявить уровень агрессии, выявить выраженность агрессии как состояния, как черты, как темперамент, как реакции, а также аутоагрессию, гетороагрессию и контроль агрессии. Также будут получены результаты самоконтроля агрессивных подростков в эмоциональной сфере, деятельности, поведении и общении.

2.2. Анализ результатов самоконтроля агрессивных подростков

На первом этапе были получены данные об уровне агрессии подростков и ее проявлениях.

Обратимся к результатам анкетирования педагогов по методике Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко. Наглядно уровень агрессивности подростков представлен на Рис. 1.

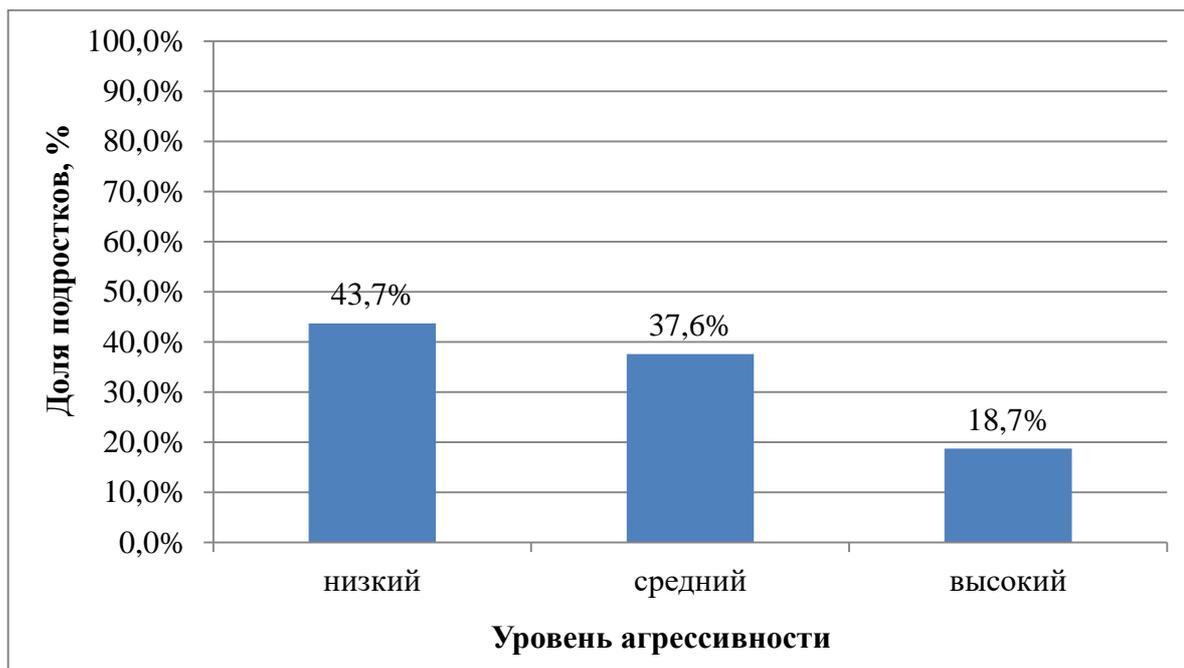


Рис. 1. Распределение подростков по уровню агрессивности подростков

Согласно данным, представленным на Рис. 1, в большей степени у подростков представлен низкий уровень – 43,7% подростков, для которых проявления агрессии в поведении не характерны. Средний уровень агрессивности имеют 37,6% подростков, которые проявляют агрессию ситуативно. 18,7% подростков имеют высокий уровень агрессивности,

выражающееся в действиях и поступках, ориентированных на причинение вреда окружающим или самому себе.

Обратимся к результатам исследования агрессии как состояния, как черты, как темперамента, как реакции, аутоагрессии, гетероагрессии и контроля агрессии, полученных по опроснику Спилбергера, представленным в Таблице 1.

Таблица 1

Проявления агрессии подростков

Шкалы агрессии	всего подростков	нормативный показатель
агрессия-состояние	14,6	10,84 ± 2,27
агрессия-черта	11,5	18,52 ± 3,75
агрессия-темперамент	6,8	7,67 ± 2,58
аутоагрессия	12,2	15,18 ± 4,24
гетероагрессия	16,7	15,75 ± 3,71
контроль агрессии	16,2	21,90 ± 4,93

Наглядно проявления агрессии подростков представлены на Рис 2.

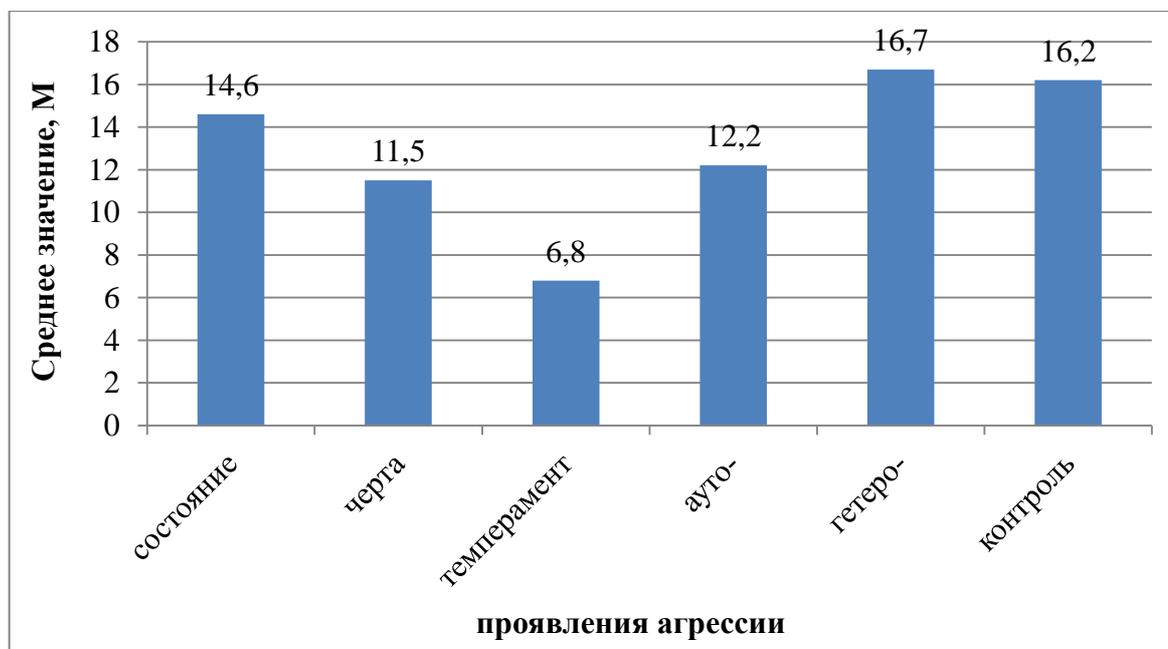


Рис.2. Показатели проявления агрессии подростков (среднее значение)

Анализ полученных данных проявления агрессии в группе подростков,

представленный в Таблице 2 и на Рис. 2. позволяет сделать следующие выводы.

По шкале «агрессия – состояние» показатель агрессивности $M=14,6$ выше нормативных значений, следовательно агрессия у подростков представлена как интенсивность чувства гнева индивида в данный момент, связана с состояниями временного возбуждения, может быть вызвана по причине возникновения ответной реакции на агрессию других.

По шкале «агрессия-черта» у подростков показатель агрессии $M=11,5$ – находится в пределах нормативного значения, следовательно, у подростков не выражена агрессивность как актуальная черта характера, когда агрессивное состояние у субъекта носит постоянный характер.

По шкале «агрессия – темперамент» у подростков $M=6,8$ находится в пределах нормативного значения.

По шкале «аутоагрессия» показатель агрессии $M=12,2$, агрессия находится в пределах нормативного значения, для подростков не характерно проявление агрессии по отношению к себе.

По шкале «гетероагрессия» показатель агрессии $M=16,7$ находится в пределах нормативного значения.

По шкале «контроль агрессии» показатель агрессии в группе подростков $M=16,7$ представлен ниже нормативного значения, подростки не способны контролировать и управлять своей агрессией, подростки с трудом могут расслабиться, успокоиться и уменьшить интенсивность негативных чувств прежде, чем они выйдут из-под контроля.

В дальнейшем в нашем исследовании принимали участие подростки, имеющие высокий уровень агрессии – 12 подростков.

Обратимся к результатам исследования самоконтроля агрессивных подростков, полученных по методике Г.С. Никифорова, В.К. Васильева, С.В. Фирсова. В Таблице 2 представлены данные самоконтроля агрессивных подростков в эмоциональной сфере, в поведении и деятельности.

Уровень самоконтроля личности агрессивных подростков

Уровень самоконтроля	деятельность	поведение	эмоциональная сфера
низкий	16,7%	33,3%	41,7%
средний	33,3%	41,7%	33,3%
высокий	50%	25,0%	25%

Наглядно самоконтроль агрессивных подростков в сфере деятельности представлен на Рис.3.

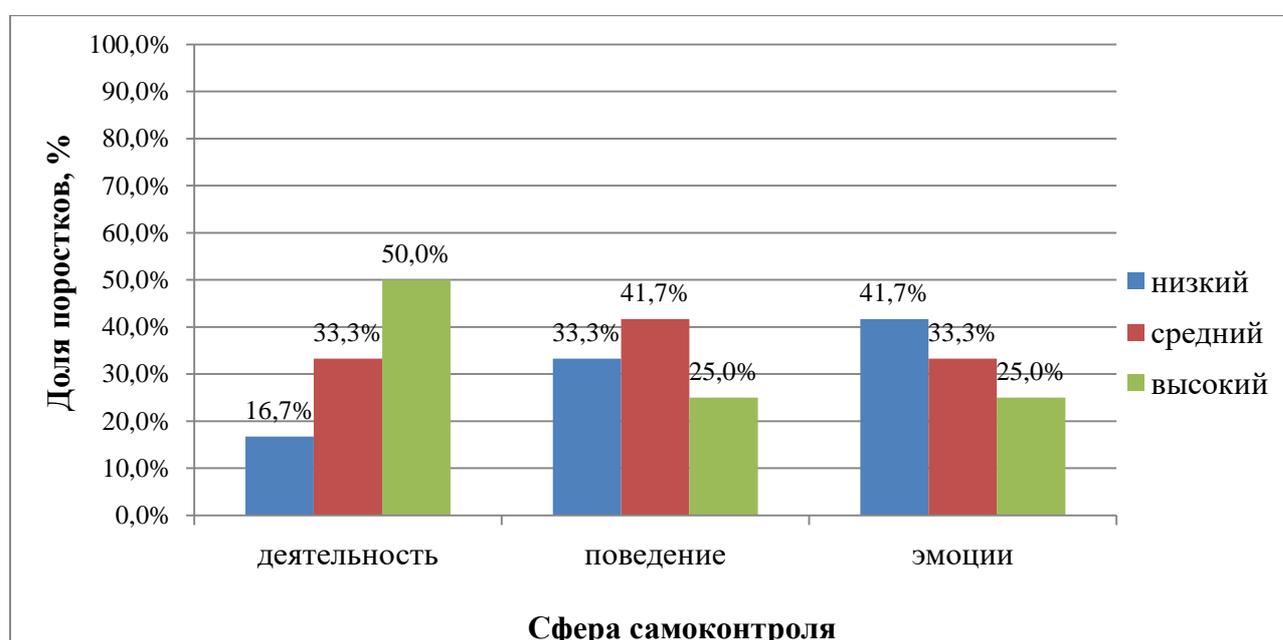


Рис. 3. Распределение агрессивных подростков по уровню самоконтроля личности в деятельности, поведении и эмоциональной сфере

Согласно данным, представленным в Таблице 3 и Рис. 3 можно сделать следующие выводы о самоконтроле агрессивных подростков.

В сфере деятельности низкий уровень самоконтроля представлен у 16,7% подростков, средний уровень – 33,3% подростков. В большей степени у подростков представлен высокий уровень самоконтроля деятельности – 50% подростков осуществляют проверку, оценивают и корректируют собственную деятельность.

В социальной сфере самоконтроль у 33,3% подростков представлен ан

низком уровне, которые не осуществляют проверку и оценку своего поведения. На среднем уровне осуществляют самоконтроль поведения 41,7% подростков. На высоком уровне самоконтроль своего поведения осуществляют 25% подростков, которые осуществляют проверку, оценивают свое поведение и вносят в него коррективы.

Анализ самоконтроля в эмоциональной сфере свидетельствует, что на низком уровне осуществляют самоконтроль своих эмоций большинство подростков – 41,7% подростков не осуществляют управление своими эмоциями с целью их сдерживания, не оценивают силу проявления и не корректируют их проявления. На среднем уровне контроль эмоций осуществляют 33,3% подростков, которые управляют эмоциями ситуативно. На высоком уровне управляют и контролируют свои эмоции 25% подростков, которые осуществляют управление своими эмоциями с целью их сдерживания, способны оценить силу проявления эмоции и корректируют их проявления.

Таким образом, проведенное исследование самоконтроля агрессивных подростков в деятельности, поведении и эмоциональной сфере позволяет сделать следующие выводы.

Наиболее высокий самоконтроль у агрессивных подростков представлен в деятельности – 50% подростков на высоком уровне осуществляют проверку, оценивают и корректируют собственную деятельность. В меньшей степени агрессивные подростки контролируют проявление своих эмоций – 41,7% подростков не осуществляют управление своими эмоциями с целью их сдерживания, не оценивают силу проявления и не корректируют их проявления.

Обратимся к результатам исследования самоконтроля агрессивными подростками в коммуникативной сфере, результаты которого были получены на основе методики «Оценка самоконтроля в общении» М. Снайдера.

Основные результаты исследования самоконтроля в общении агрессивных подростков представлены на Рис. 4.

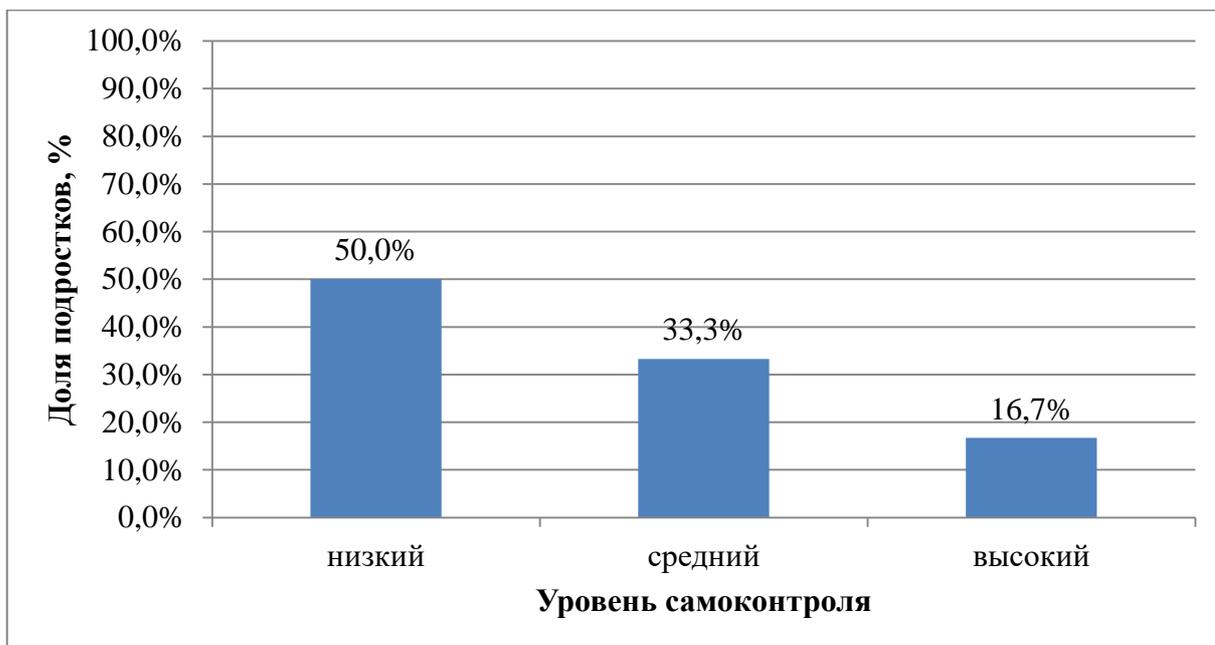


Рис. 4. Распределение агрессивных подростков по уровню коммуникативного самоконтроля

Согласно данным, представленным на Рис. 4, на низком уровне осуществляют коммуникативный самоконтроль большинство агрессивных подростков – 50% подростков в общении не подстраиваются под коммуникативную ситуацию, прямолинейны.

Средним уровнем коммуникативного самоконтроля обладают 33,3% агрессивных подростков, которые в коммуникативных ситуациях проявляют искренность, но не управляют своими эмоциями, демонстрируя их другим.

Коммуникативный контроль на высоком уровне осуществляют только 16,7% агрессивных подростков, постоянно осуществляющие контроль за общением, за своими эмоциональными проявлениями в общении, спонтанность самовыражения слабая.

По результатам исследования можно сделать вывод, что у агрессивных подростков в меньшей степени представлен коммуникативный самоконтроль, самоконтроль эмоциональной сферы.

Получены результаты актуализируют разработку комплекса мероприятий по повышению самоконтроля у агрессивных подростков.

2.3. Комплекс занятий, направленных на развитие самоконтроля агрессивных подростков

Комплекс занятий развития самоконтроля агрессивных подростков включает в себя реализацию цикла занятий с элементами арт-терапевтического тренинга.

Цель комплекса занятий: помочь подростку осознать и научиться управлять проявлением враждебной агрессии.

Задачи комплекса занятий:

- 1) сформировать умение понимать особенности своего внутреннего мира;
- 2) помочь подростку осознать причины проявлений агрессии;
- 3) способствовать повышению контроля над своими эмоциями;
- 4) обучить способам снятия напряжения, в том числе и в стрессовых ситуациях;
- 5) развить навыки уважительного отношения к людям и самому себе, а также навыки конструктивного общения;
- 6) способствовать повышению у подростков уверенности в себе;
- 7) научить способам конструктивного выражения агрессии.

Принципы работы с подростками:

- учет возрастных особенностей детей;
- индивидуальный подход;
- экологичность: отказ от жесткого, форсированного воздействия и ориентация на максимально неманипулятивные, ненасильственные методы работы;
- конструктивность: акцент на поиск ресурсов для личностного развития, а не на выявление ошибок;
- взаимодействие с родителями, активное включение их в работу по коррекции поведения ребенка;
- взаимосвязь интересов личности и общества.

Этапы работы с подростками по развитию самоконтроля агрессивных проявлений:

1. Комплекс занятий с элементами арт-терапевтического тренинга «Я познаю и принимаю себя».

2. Комплекс занятий с элементами арт-терапевтического тренинга «Агрессия и Я»

3. Комплекс занятий с элементами тренинга «Я смогу себя контролировать»

Ниже представлено содержание комплексов занятий.

1. Комплекс занятий с элементами арт-терапевтического тренинга «Я познаю и принимаю себя».

Цель: развитие позитивного самоотношения, принятия сторон «Я» подростков с помощью методов арт-терапии.

Цель данного комплекса занятий конкретизируется в частных задачах:

1. Создать условия для включения личности подростка в процесс самопознания, самосовершенствования и самораскрытия.

2. Способствовать пониманию себя, осознать ценность и уникальность собственной личности, развитие положительного, целостного образа самого себя и улучшении полного и безусловного принятия себя.

3. Актуализация и осознание внешних и внутренних ресурсов своей личности, повышение самооценки.

Комплекс занятий с элементами арт-терапевтического тренинга включает в себя 10 встреч, проводятся один раз в неделю.

Продолжительность арт-терапевтического занятия: 1,5- 2 часа.

Арт-занятие № 1. «Открытие новых горизонтов».

Цель: предоставить участникам платформу для их индивидуального развития и самовыражения. Это включает в себя знакомство с особенностями работы в команде, общей структурой обучающих сессий и ключевыми методами групповой деятельности. Кроме того, будет предоставлена возможность каждому присутствующему представить себя остальным.

- приветствие;
- выработка правил группы;
- техника «Каракули». Цель: стимулирование участников занятия к самопознанию, анализу своих эмоций и развитию творческих способностей;
- техника «Метафоричный Автопортрет». Цель: осознание себя, своей внешности и внутренних характеристик, а также повышение уверенности в себе, выражение тех эмоций и чувств по отношению к себе;
- рефлексивный анализ;
- завершение занятия.

Арт-занятие № 2. «Цвет и музыка моего физического «Я».

Цель: помочь каждому открыть себя путем спонтанного процесса творчества, а также в развитии умения понимать собственные эмоции, физические ощущения и реакции. Это включает в себя научиться распознавать и адекватно выражать чувства и состояние своего тела, а также осознание и выражение межличностных отношений и эмоциональных ответов.

- приветствие;
- настрой («разогрев»). Свободное рисование;
- изо-техника «Цвет и музыка моего физического «Я»;
- вербализация (рефлексия);
- завершение занятия.

Арт-занятие № 3. «Что в имени моем».

Цель: вследуя свою личностную уникальность, человек погружается в процесс самопознания, придавая значимость своей индивидуальности и ценностям. Этот процесс углубляется через активное проявление спонтанности, саморефлексии и искренности эмоций. Такой подход ведет к формированию гармоничного и позитивного восприятия себя, облегчая процесс самопрятия.

- приветствие;
- настрой («разогрев»);
- упражнения «Зеркало»;
- техника пластилинотерапии «Образы моего «Я»;

- вербализация (рефлексия);
- завершение занятия.

Арт-занятие № 4. «Рисуем маски...».

Цель занятия: углубление понимания себя и личностное развитие тесно связаны с умением критически анализировать собственные мысли и действия, стремлением к самосовершенствованию через осмысление разницы между реальным и желаемым образом себя, внимание к своему внутреннему миру, включая признание своих достоинств и недостатков. Основой для этого процесса служит стремление к пониманию окружающих, развитие навыков самонаблюдения и повышение уровня самоуважения, что в совокупности способствует достижению более высокого уровня самоосознания и способствует развитию личности.

- приветствие;
- настрой («разогрев»);
- индивидуальная работа по изготовлению маски;
- этап вербализации (рефлексии создания маски);
- завершение занятия. Упражнение «Два письма».

Арт-занятие № 5. «Мой герб».

Цель: актуализации внешних и внутренних ресурсов, исследования личности и осознания своей индивидуальности.

- приветствие;
- настрой («разогрев»);
- индивидуальная работа по созданию личного герба. Цель: отражение положительных качеств своей личности, свои достижения, принадлежность к определенному сообществу людей, свои убеждения и ценности, повышение самоуважения, укрепление веры в его силы;
- этап вербализации. Участники обмениваются впечатлениями, рассказывают о позитивном опыте, чувствах, эмоциях;
- завершение занятия. Релаксация «Водопад».

Арт-занятие № 6. «Все стороны моей личности».

Цель: улучшение способности к невербальной коммуникации, рассмотрение заданной темы через эмоциональный спектр, стимулирование творческого мышления, установка на эффективное общение, развитие навыков самоанализа, повышение уверенности в себе.

- приветствие;
- настрой («разогрев»);
- упражнение «Избавимся от комплексов»;

– индивидуальная работа. Коллаж «Все стороны моей личности». Цель: помогает лучше понять себя, свой внутренний мир и желания, способствует повышению самооценки, развитие Я-концепции;

- этап вербализации (рефлексия);
- завершение занятия.

Арт-занятие № 7. «Перформанс «Я другой (ая)...».

Цель: развитие навыков ролевого общения и преобразование, увеличение числа доступных способов взаимодействия и передачи информации, определение своего места в различных ролях и ситуациях.

- приветствие;
- настрой («разогрев»);
- упражнение «Шанхайцы»;
- индивидуальная работа. Перформанс «Я другой (ая)...»;
- презентация перформанса;
- этап вербализации (рефлексия);
- завершение занятия.

Арт-занятие № 8. «Изобрази фразу....».

Цель: осознание собственной ценности, принятие индивидуальности, развитие способности представления себя другим.

- приветствие;
- упражнение «Изобрази фразу»;
- упражнение «Самореклама»;
- упражнение «Я как природа»;

- упражнение «Прятки»;
- этап вербализации, рефлексия.
- завершение занятия.

Арт-занятие № 9. «Моя портретная характеристика глазами группы».

Цель – развитие навыка рефлексии, отраженного самоотношения, повышение самооценки, развитие самосознания, самоинтереса и эмпатии.

- приветствие;
- упражнение «Я желаю тебе...»;
- упражнение «Ассоциации»;
- арт-терапевтическое упражнение «Мое социальное «Я»»;
- этап вербализации, рефлексия;
- завершение занятия.

Арт-занятие № 10. Путешествие по моему внутреннему миру.

Цель занятия: формирование понимания собственной личности и выражение индивидуальных чувств и эмоций играет ключевую роль. Помимо этого, умение творчески мыслить и проявлять оригинальность в идеях способствует уменьшению чувства беспокойства и повышает способность разрешать внутренние противоречия. Кроме того, развитие способности к ассоциативному мышлению обогащает процесс поиска решений и генерирования новаторских подходов.

- приветствие;
- упражнение «Ассоциации»;
- арт-терапевтическое упражнение «Карта моего внутреннего мира»;
- этап вербализации, рефлексия;
- завершение занятия.

Комплекс занятий с элементами арт-терапевтического тренинга
«Агрессия и Я».

Цель: формировать представления о процессе протекания эмоции гнева и умения определять стадии гнева у себя и окружающих людей.

Занятие 1. «Введение в тему».

Цель: начало работы по проблеме агрессивности; установление контакта; развитие личности подростка; сбор информации по проблеме агрессивности, осознание подростком наличия проблемы.

1. Упражнение «Незаконченные предложения» (модифицировано М.Ф. Луканиной) Цель: установление контакта; выявление проблем и понимания подростком своих эмоций; формирование образа «Я» у подростка.

2. Упражнение «Сочинение историй с помощью метафорических ассоциативных карт» Цель: выражение скрываемых чувств в комфортных условиях; установление контакта между психологом и подростком; совершенствование коммуникативных навыков.

3. Упражнение «Ассоциации». Цель: определить, какой смысл вкладывается подростком в понятие «агрессивность»; «враг», «друг»;

Занятие 2. «Понимание проблемы. Эмоции и чувства»

Цель: раскрыть внутренний мир подростка, его богатство; развить у подростка способность понимать свои эмоции и чувства; помочь подростку осознать проблему агрессивности; дать определение эмоций и чувств.

1. Мини-лекция «Эмоции»

2. Упражнение «Мои эмоции» Цель: познакомить подростка с понятием эмоций; показать ему, что все эмоции необходимы человеку; развивать способность конструктивно выражать отрицательные эмоции.

3. Упражнение «Зеркала эмоций» Цель: научить понимать свои эмоции; скорректировать способы эмоциональных реакций; обратиться к личной проблематике подростка.

4. Упражнение-арт «Мир моих чувств» Цель: отобразить внутренний мир подростка; получить удовольствие от богатства собственного мира эмоций; научить подростка уважать себя и свои эмоции.

Занятие 3. «Понимание и осознание проблемы агрессии».

Цель: продолжить процесс осознания проблемы агрессивности; разграничить диапазон выражения отрицательных эмоций;

1. Мини-лекция. «Агрессия, агрессивность».

2. Упражнение-арт «Агрессивность» Цель: подвести подростка к понятию агрессивности; помочь ему осознать собственную природу этого явления.

3. Упражнение «Шкала гнева» Цель: научить ребенка дифференцировать различные эмоции по силе, особенно чувство гнева; обучить своевременному предупреждению проявления бурных и неконтролируемых эмоций.

4. Символдрама «Цветок» Цель: помочь детям выразить безопасным способом подавленные чувства; способствовать психической стабилизации и поддержке его личности; диагностировать понимание подростком своих особенностей; способствовать расслаблению после предыдущих упражнений.

Занятие 4. «Работа с проблематикой».

Цель: продолжить понимание природы агрессивного поведения; скорректировать в сторону позитива отношение подростка к себе; помочь подростку проявить и осознать отрицательные эмоции.

1. Упражнение «Раскрашивание фигурок» Цель: выразить и осознать чувства, связанные с теми или иными событиями в жизни подростка; помочь подростку понять переживаемые события.

2. Упражнение «Вулкан» Цель: обратиться к внутреннему пониманию подростком агрессивных тенденций поведения. Схема проведения похожа на технику «цветок». Домашнее задание: нарисовать вулкан.

3. Комплекс занятий с элементами тренинга «Я смогу себя контролировать»

Цель: профилактика аутодеструктивного поведения подростков и развитие навыков контроля в эмоциональной ситуации.

Задачи комплекса занятий:

- выяснить роль эмоций в межличностном общении;
- развивать самосознание подростков;
- обучение техникам расслабления, снятия мышечного напряжения, эффективного контроля над проявлением отрицательных эмоций и агрессивных вспышек.

Занятие 1. «Вводное. Мир эмоций».

1. Приветствие.
 2. Диагностическое задание «Цвета настроений». Цель: Осознание собственного эмоционального состояния.
 3. Упражнение «Дыхание». Цель: снятие напряжения, оптимизация эмоционального состояния.
 4. Упражнение «Групповое рисование по кругу: мир эмоций». Цель: Развитие эмпатии, доброжелательного отношения друг к другу.
 5. Упражнение «Прогулка по лесу». Цель: Развитие воображения, и познания своих внутренних уголков личности.
 6. Завершение тренинга: упражнение «Аплодисменты по кругу».
 7. Рефлексия занятия.
- Занятие 2. «Эмоции в общении с другими».
1. Приветствие. Упражнение «И снова здравствуйте». Цель: Вхождение в атмосферу группы, снятие эмоционального напряжения
 2. Упражнение «Рисунок состояния». Цель: Стимулирует творчество и осознание чувств, помогает позитивно настроиться на занятие.
 3. Упражнение «Согласие, несогласие, оценка». Цель: обучение участников выражать свои чувства без оценок, недовольство и образ.
 4. Упражнение «Парное рисование». Цель: Развитие саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, развитие способности конструктивного
 5. Упражнение «Рисуем круги». Цель: Развитие спонтанности, рефлексии; позволяет прояснить личностные особенности, ценности, притязания, характер проблем каждого участника, его положение в группе; выявляет межличностные и групповые взаимоотношения, их динамику, имеет потенциал для формирования групповой сплоченности.
 6. Упражнение «Двое с одним мелком». Цель: развитие сотрудничества, налаживание психологического климата в группе.
 7. Завершение тренинга: упражнение «Аплодисменты по кругу».
 8. Рефлексия занятия.

Занятие 3. «Работа с проблемой агрессии».

Цель: продолжить процесс осознания проблемы агрессии; обучить подростка управлять своими эмоциями; способствовать развитию эмоциональной саморегуляции.

1. Упражнение «Три зеркала». Цель: помочь подростку осознать, каким его видят другие люди; способствовать развитию рефлексии и контроля над эмоциями; повысить уровень внутреннего субъективного контроля;

2. Упражнение «Щит гнева» Цель: осознать и ощутить защитную роль гнева, увидеть наиболее вероятные альтернативы этому чувству, включая различные способы влияния человека на ситуацию во избежание потенциальных осложнений; осознать те чувства и проблемы, от которых гнев защищает; понять роль гнева и причин, приводящих к нему; развивать у подростка ответственность за свои чувства.

3. Упражнение «Расслабляющие мячики» Цель: способствовать расслаблению мышечной агрессии.

4. Завершение тренинга: упражнение «Аплодисменты по кругу».

5. Рефлексия занятия.

Занятие 4. «Коррекция агрессивности. Обучение расслаблению».

Цель: проработка проблем агрессивного поведения; обучение первичным навыкам расслабления; расширение образа «Я» подростка; научение конструктивным формам поведения.

1. Мини-лекция «Невербальное поведение: мимика, жесты».

2. Арт-упражнение «Спокойствие – агрессивность» (автор М.Ф. Луканина). Цель: осознать наличие у себя не только отрицательных, но и положительных качеств; выработать навыки контроля над своими эмоциями; увеличить диапазон понимания проблемы, обратиться к ресурсу конструктивного поведения.

3. Упражнение «Язык телодвижений – уверенность без агрессии» Цель: показать и отработать выражение движений и жестов, связанных как с агрессией, так и с уверенным поведением; увеличить у подростков контроль над

собственными действиями.

4. Завершение тренинга, упражнение «Аплодисменты по кругу».

5. Рефлексия занятия.

Занятие 5. «Коррекция агрессивного поведения».

Цель: увеличить количество методов, повышающих контроль над эмоциями; научить подростка управлять своим агрессивным поведением.

1. Арт-упражнение «Я – спокойный, я – злой» (автор М.Ф. Луканина).

Цель: составить полный образ «Я»; осознать у себя наличие как отрицательных, так и положительных качеств; интеграция представлений о себе.

2. Мозговой штурм «Способы справиться с агрессией» (автор М.Ф. Луканина)

3. Упражнение «Сердитые шарики». Цель: развитие самоконтроля.

4. Упражнение «Спокойные и агрессивные ответы». Цель: формирование адекватных реакций в различных ситуациях.

5. Упражнение «Сочинение историй по принципу сказкотерапии»
Подробно подобная технология описана в книге Д. Бретт «Жила-была девочка, похожая на тебя...» (Главы «Релаксация» и «Импульсивные дети»).

6. Обсуждение ситуаций агрессии. Цель: сформировать навыки поведения в ситуациях, провоцирующих агрессивное поведение; показать способы конструктивного решения конфликтов.

7. Домашнее задание: нарисовать единый образ, включающий как отрицательные, так и положительные стороны.

Занятие 6. «Тренинг мышечного расслабления».

Цель: обучить техникам расслабления; снять мышечное и общее напряжение; формировать позитивное отношение к себе и другим; снизить уровень тревожности и формировать спокойствие.

1. Мини-лекция « Понятие релаксации. Мышечное расслабление»

2. Обучение навыкам расслабления Разнообразие техник, направленных на обучение расслаблению. Например, методики, предлагаемые Н.В. Ключевой в книге «Учим детей общению»; истории Д. Бретт; классический аутоотренинг

Шульца и так далее.

Занятие 7. «Отработка навыков контроля над поведением. Повышение ответственности».

Цель: формировать контроль над поведением; развивать ответственность за свои действия; интегрировать приобретаемые характеристики в образ «Я».

1. Мини-лекция « Ответственность»

2. Упражнение «Мой внутренний мир» Цель: развивать уверенность в себе; структурировать образ «Я».

3. Арт-упражнение «Ответственность. Права и обязанности». Цель: акцентировать внимание подростка на понятии «ответственность»; сформировать установку на ответственное поведение, повысить его значимость.

4. Арт-упражнение «Мое понимание контроля над эмоциями» (автор М.Ф. Луканина) Цель: сформировать понятие «контроль»; способствовать отработке навыков управления собой.

5. Упражнение «Незаконченные предложения». Цель: проработать ситуации, в которых контроль над эмоциями слабее.

Занятие 8. «Завершение работы».

Цель: закрепить умение контролировать свое поведение; завершить процесс работы.

1. Упражнение «Отработка навыков контроля» (автор М.Ф. Луканина). Цель: формировать умение контролировать свое поведение; развивать гибкость поведения в разных ситуациях.

2. Упражнение «Пирог». Цель: создать условия для роста самосознания подростка; формировать навыки интроспекции; формировать идентичность личности; совершенствовать навыки контроля над поведением.

3. Арт-упражнение «Спокойствие» Цель: закрепление умения быть спокойным; совершенствование умения понимать себя; интеграция личности.

4. Коллаж «Жизненная перспектива» Цель: способствовать постановке жизненных целей, требующих навыков управления своей агрессивностью.

5. Беседа «Как приложить то, чему я научился к моим целям» Цель:

отследить эффективность работы; определить задачи и направления самостоятельной работы после завершения занятий.

6. Рефлексия тренинга.

2.3. Анализ результативности развития самоконтроля агрессивных подростков

С целью проверки результативности комплекса разработанных мероприятий по развитию самоконтроля агрессивных подростков нами было проведено повторное исследование проявлений агрессии, способности к самоконтролю в области эмоций, самоконтроля деятельности, эмоций, поведения и общения.

Основные результаты динамики уровня развития коммуникативных способностей после реализации комплекса мероприятий представлены в Таблице 3.

Таблица 3

Динамика показателей проявления агрессии подростков после реализации комплекса мероприятий развития самоконтроля агрессивных подростков

Шкалы агрессии	нормативный показатель	до реализации	после реализации
агрессия – состояние	10,84 ± 2,27	14,6	11,2
агрессия – черта	18,52 ± 3,75	11,5	11,2
агрессия – темперамент	7,67 ± 2,58	6,8	6,8
аутоагрессия	15,18 ± 4,24	12,2	12,9
гетероагрессия	15,75 ± 3,71	16,7	14,8
контроль агрессии	21,90 ± 4,93	16,2	20,4

Наглядно динамика проявления агрессии подростков после реализации комплекса мероприятий развития самоконтроля агрессивных подростков представлена на Рис. 5.

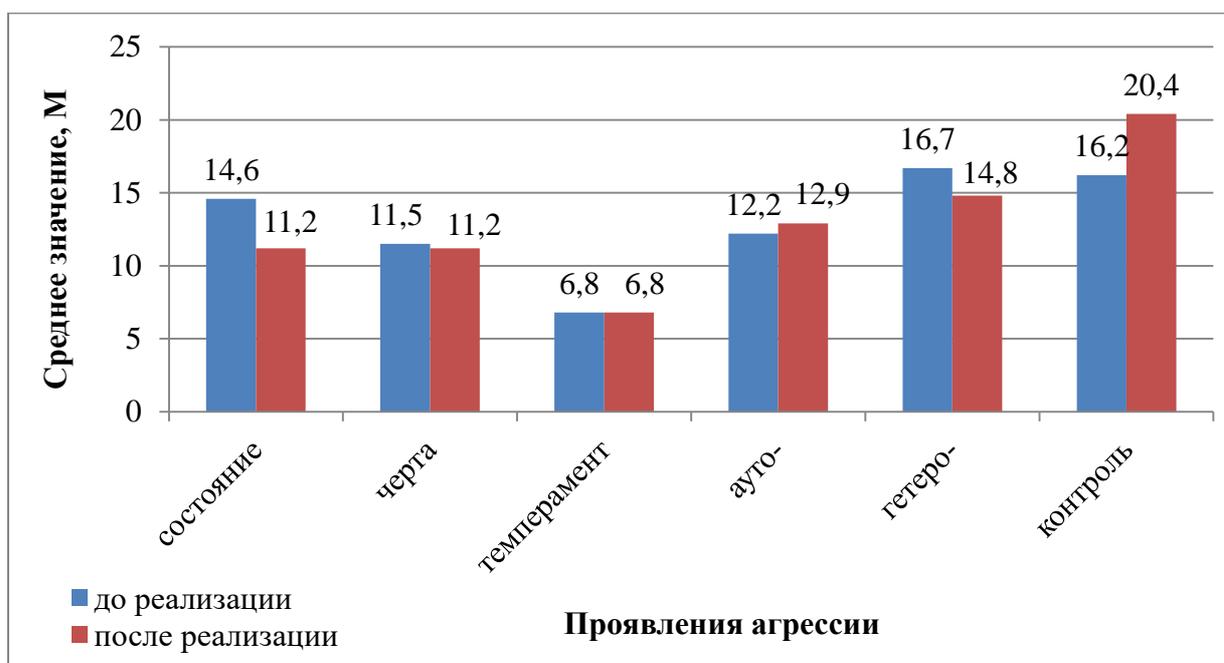


Рис. 5. Динамика показателей проявления агрессии подростков после реализации комплекса занятий по развитию самоконтроля агрессивных подростков

Анализ полученных данных проявления агрессии в группе агрессивных подростков, после реализации комплекса занятий с элементами арт-терапевтического тренинга позволяет сделать выводы о незначительных изменениях, которые находятся в рамках нормативных значений:

По шкале «агрессия – черта» у подростков показатель агрессии $M=11,6$ (снижение показателя на 0,3 балла) – находится в пределах нормативного значения, следовательно, у подростков агрессивность не является актуальной чертой характера, отсутствует ее проявление на постоянной основе.

По шкале «агрессия – темперамент» у подростков $M=6,8$ не претерпел каких-либо изменений и находится в пределах нормативного значения.

По шкале «аутоагрессия» показатель агрессии $M=12,9$ (повышение показателя на 0,7 балла), агрессия находится в пределах нормативного значения, для подростков не характерно проявление агрессии по отношению к себе.

Положительную динамику по снижению проявлений агрессии агрессивных подростков по некоторым шкалам: «агрессия – состояние»,

«гетероагрессия».

Произошло снижение показателя по шкале «агрессия – состояние» на 3,4 балла и после реализации комплекса занятий с элементами арт-терапии составляет $M=11,2$ балла, что соответствует нормативным показателям агрессии как состояния. Следовательно, у агрессивных подростков снизилась интенсивность чувства гнева в данный момент, что связано с состояниями временного возбуждения, стали менее демонстрировать эмоциональную агрессивную реакцию на агрессию других.

Произошло снижение показателя по шкале «гетероагрессия» показатель агрессии $M=14,8$ (снижение показателя на 1,8 баллов) и находится в пределах нормативного значения, произошло снижение демонстрации агрессивных реакций по отношению к окружающим.

Следует отметить повышение показателя по шкале «контроль агрессии» на 4,2 балла и после реализации комплекса занятий с элементами арт-терапии показатель равен $M=20,4$ находится в пределах нормативного значения, подростки стали в большей степени контролировать и управлять своей агрессией, используют техники на расслабление, успокоение, способны уменьшить интенсивность негативных чувств прежде, чем они выйдут из-под контроля.

Таким образом, можно сделать вывод, что после реализации комплекса занятий с элементами арт-терапии способствовало снижению проявления агрессии как состояния, гетероагрессии и повышению самоконтроля агрессии:

- у агрессивных подростков произошло снижение интенсивности чувства гнева в данный момент, стали менее демонстрировать эмоциональную агрессивную реакцию на агрессию других;

- произошло снижение демонстрации агрессивных реакций по отношению к окружающим;

- произошло повышение в осуществлении контроля и управления своей агрессией, агрессивные подростки используют техники на расслабление, успокоение, способны уменьшить интенсивность негативных чувств прежде,

чем они выйдут из-под контроля.

Рассмотрим динамику самоконтроля агрессивных подростков в эмоциональной сфере, в поведении и деятельности, полученных по методике Г.С. Никифорова, В.К. Васильева, С.В. Фирсова. В Таблице 4 представлены данные самоконтроля агрессивных подростков.

Таблица 4

Динамика уровня самоконтроля агрессивных подростков в эмоциональной сфере, в поведении и деятельности

Уровень УСК	до реализации	после реализации
Деятельность		
низкий	16,7%	16,7%
средний	33,3%	41,7%
высокий	50%	41,7%
Поведение		
низкий	33,3%	16,8%
средний	41,7%	25,0%
высокий	25,0%	58,3%
Эмоциональная сфера		
низкий	41,7%	8,3%
средний	33,3%	33,3%
высокий	25%	58,4%

Следует отметить, что по шкале «самоконтроль деятельности» показатель практически не изменился, произошло снижение доли подростков с высоким уровнем самоконтроля деятельности на 8,3%. После реализации комплекса занятий с элементами арт-терапии подростки осуществляют контроль деятельности на среднем и высоком уровнях (по 41,7% подростков).

По шкале «самоконтроль поведения» положительная динамика представлена повышением доли подростков с высоким уровнем самоконтроля поведения на 33,3% подростков. После реализации занятий 58,3% подростков осуществляют проверку, оценивают свое поведение и вносят в него

коррективы.

Произошло снижение доли подростков на 16,7% с низким уровнем самоконтроля поведения, которые не осуществляют проверку и оценку своего поведения.

Значительная положительная динамика представлена по шкале «самоконтроль в эмоциональной сфере». После реализации комплекса занятий с элементами арт-терапии большинство подростков имеют высокий уровень самоконтроля своих эмоций – 58,4% подростков, которые осуществляют управление своими эмоциями с целью их сдерживания, оценивают силу их проявления и корректируют их проявление. Произошло снижение доли подростков с низким уровнем самоконтроля (на 33,4% подростков), и подростков не осуществляют управление своими эмоциями с целью их сдерживания, не оценивают силу проявления и не корректируют их проявления 8,3% подростков.

Наглядно динамика уровня самоконтроля агрессивных подростков в эмоциональной сфере, в поведении и деятельности представлена на Рис. 6.

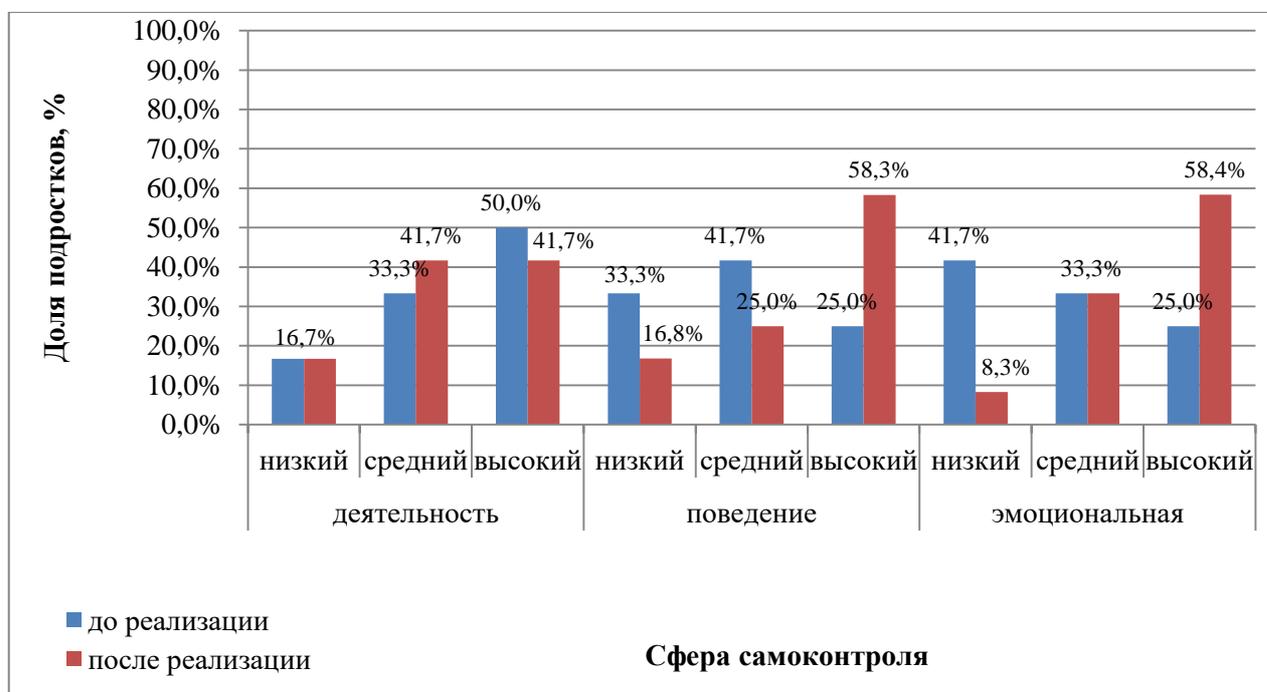


Рис. 6. Динамика уровня самоконтроля агрессивных подростков в эмоциональной сфере, в поведении и деятельности после реализации комплекса занятий по развитию самоконтроля агрессивных подростков

Произошло снижение доли подростков, которые имеют низкий самоконтроль в сфере поведения и в эмоциональной сфере:

- подростки стали в большей степени осуществлять проверку, оценивать свое поведение и вносить в него коррективы;
- подростки стали в большей степени осуществлять управление своими эмоциями с целью их сдерживания, оценивают силу их проявления и корректируют их проявление.

Рассмотрим динамику самоконтроля агрессивными подростками в коммуникативной сфере, результаты которого были получены на основе методики М. Снайдера и представленные в Таблице 5.

Таблица 5

Динамика уровня самоконтроля в общении

Уровень	до реализации	после реализации
низкий	50%	16,7%
средний	33,3%	33,3%
высокий	16,7%	50%

Наглядно динамика самоконтроля в общении подростков представлена на Рис. 7.

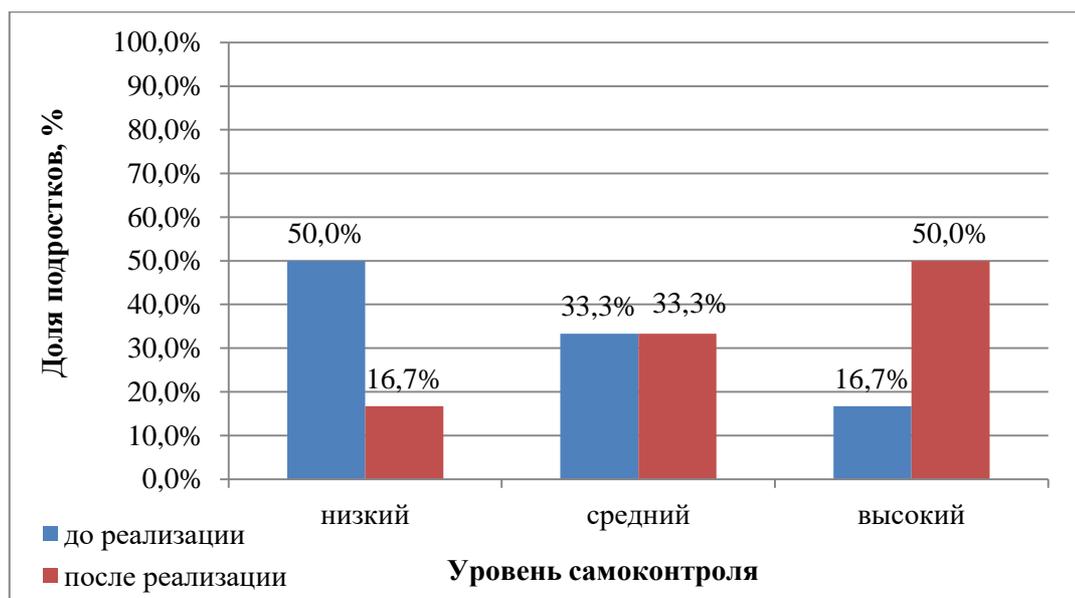


Рис. 7. Динамика самоконтроля в общении подростков после реализации комплекса занятий по развитию самоконтроля агрессивных подростков

Следует отметить положительную динамику снижения низкого уровня коммуникативного контроля с 50% до 16,7%. Половина агрессивных подростков имеют высокий уровень самоконтроля в общении. Следовательно, увеличилось количество подростков с гибкостью реагирования на изменения ситуации; способных держать себя в форме, следить за собой, знанием, где и как себя вести, умением управлять выражением своих эмоций.

Таким образом, реализация комплекса реализации комплекса занятий по развитию самоконтроля агрессивных подростков способствовала повышению осуществления контроля своих агрессивных реакций в разных сферах, в общении.

Выводы по Главе 2

В результате проведенного исследования агрессивности подростков получены следующие результаты: в большей степени у подростков представлен низкий уровень – 43,7% подростков, для которых проявления агрессии в поведении не характерны.

Показатель агрессии как состояния ($M=14,6$) находится выше нормативных значений, следовательно агрессия у подростков в большей степени представлена как интенсивность чувства гнева индивида в данный момент, связана с состояниями временного возбуждения, может быть вызвана по причине возникновения ответной реакции на агрессию других.

Контроль агрессии ($M=16,7$) ниже нормативного значения подростки не способны контролировать и управлять своей агрессией, подростки с трудом могут расслабиться, успокоиться и уменьшить интенсивность негативных чувств прежде, чем они выйдут из-под контроля.

Проведенное исследование самоконтроля агрессивных подростков в деятельности, поведении и эмоциональной сфере позволяет сделать следующие выводы:

1. Наиболее высокий самоконтроль у агрессивных подростков представлен в деятельности – 50% подростков на высоком уровне осуществляют проверку, оценивают и корректируют собственную деятельность.

2. В меньшей степени агрессивные подростки контролируют проявление своих эмоций – 41,7% подростков не осуществляют управление своими эмоциями с целью их сдерживания, не оценивают силу проявления и не корректируют их проявления.

Самоконтроль общения осуществляют большинство агрессивных подростков на низком уровне – 50% подростков в общении не подстраиваются под коммуникативную ситуацию, прямолинейны.

Реализация комплекса занятий с элементами арт-терапии способствовало

снижению проявления агрессии как состояния, гетероагрессии и повышению самоконтроля агрессии:

- у агрессивных подростков произошло снижение интенсивности чувства гнева в данный момент;

- произошло снижение демонстрации агрессивных реакций по отношению к окружающим;

- произошло повышение в осуществлении контроля и управления своей агрессией, агрессивные подростки используют техники на расслабление, успокоение, способны уменьшить интенсивность негативных чувств прежде, чем они выйдут из-под контроля.

После реализации комплекса занятий с элементами арт-терапии произошло снижение доли подростков, которые имеют низкий самоконтроль в сфере поведения (социальный контроль) и в эмоциональной сфере большинство подростков имеют высокий уровень самоконтроля:

- подростки стали в большей степени осуществлять проверку, оценивать свое поведение и вносить в него коррективы;

- подростки стали в большей степени осуществлять управление своими эмоциями с целью их сдерживания, оценивают силу их проявления и корректируют их проявление.

После реализации комплекса занятий с элементами арт-терапии увеличилось количество подростков с высоким самоконтролем в общении (50% подростков) с гибкостью реагирования на изменения ситуации; способных держать себя в форме, следить за собой, знанием, где и как себя вести, умением управлять выражением своих эмоций.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сущность самоконтроля личности заключается в сравнении и соотнесении действий с образцом, поставленной целью, требованиями и эталоном. Под самоконтролем понимается проверка и регулирование собственных сил, работы, знаний и поведения путем внесения соответствующих корректив.

Подростковая агрессия может проявляться в школе, на улице и дома, охватывая всех, кто находится поблизости. Это может быть как физическая, так и вербальная агрессия. Социально-психологические особенности, влияющие на возникновение подростковой агрессии, включают слабое усиление контроля над своими эмоциями. В подростковом возрасте самоконтроль имеет определенные особенности, такие как понимание подростками значимости самоконтроля в повышении качества их учебной деятельности, а также объединение действий и самоконтроля, который становится неотъемлемой частью деятельности.

Проведенное эмпирическое исследование самоконтроля агрессивных подростков в коммуникации деятельности, поведении и эмоциональной сфере позволяет сделать следующие выводы.

Наиболее высокий самоконтроль у агрессивных подростков представлен в деятельности, подростки осуществляют проверку, оценивают и корректируют собственную деятельность.

В меньшей степени агрессивные подростки контролируют свое общение и проявление своих эмоций, не осуществляют управление своими эмоциями с целью их сдерживания, не оценивают силу проявления и не корректируют их проявления. В общении не подстраиваются под коммуникативную ситуацию, прямолинейны.

Комплекс занятий развития самоконтроля агрессивных подростков включает в себя реализацию цикла занятий с элементами арт-терапевтического тренинга.

Этапы работы с подростками по развитию самоконтроля агрессивных проявлений:

1. Комплекс занятий с элементами арт-терапевтического тренинга «Я познаю и принимаю себя» (10 занятий).

2. Комплекс занятий с элементами арт-терапевтического тренинга «Агрессия в моих эмоциях» (4 занятия).

3. Комплекс занятий с элементами тренинга «Я смогу себя контролировать» (8 занятий).

Реализация комплекса занятий с элементами арт-терапии способствовало снижению проявления агрессии и повышению самоконтроля агрессивных подростков:

– у агрессивных подростков произошло снижение интенсивности чувства гнева в данный момент, стали менее демонстрировать эмоциональную агрессивную реакцию на агрессию других;

– произошло снижение демонстрации агрессивных реакций по отношению к окружающим;

– произошло повышение в осуществлении контроля и управления своей агрессией, агрессивные подростки используют техники на расслабление, успокоение, способны уменьшить интенсивность негативных чувств прежде, чем они выйдут из-под контроля;

– подростки стали в большей степени осуществлять проверку, оценивать свое поведение и вносить в него коррективы;

– подростки стали в большей степени осуществлять управление своими эмоциями с целью их сдерживания, оценивают силу их проявления и корректируют их проявление.

Увеличилось количество подростков, осуществляющих самоконтроль в общении – с гибкостью реагирования на изменения ситуации; способных держать себя в форме, следить за собой, знанием, где и как себя вести, умением управлять выражением своих эмоций.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков: Учеб. Пособие. СПб.: Издательство Михайлова В. А., 2007. 370 с.
2. Алекулова Г.О. Предпосылки проявления неконтролируемой агрессии у современных подростков // Таджикистан и современный мир. 2018. № 2(61). С. 209–216.
3. Аникеева Н.В. Психологические особенности становления волевой регуляции в процессе служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М, 2017. 25 с.
4. Бандура А. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. М/ : Апрель Пресс : ЭКСМО-Пресс, 2000. 509 с.
5. Боголюбская Л.А. Формы проявления агрессии детей и подростков // Актуальные проблемы психологического знания. 2019. № 2(51). С. 52–55.
6. Васина Ю.М. Особенности формирования самоконтроля у подростков как одно из условий развития у них чувства ответственности // Вестник Саратовского областного института развития образования. 2020. № 4(24). С. 22–25.
7. Виленский И.Л. Управление эмоциями и волевой самоконтроль. М: Вебинар, 2010. 124 с.
8. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Эксмо, 2003. 417 с.
9. Гавакова Т.И. Формирование самоконтроля в учебной деятельности // Проблемы саморегуляции и самоконтроля личности. / Под ред. И.Л. Виленского. М.: Смысл, 2003. С.34
10. Гальперин П.Я. Лекции по психологии. М.: КДУ, 2010. 400 с.
11. Голубева Г.Ф., Фещенко Е.М. Формирование эмоциональной устойчивости и волевого самоконтроля студентов в ситуации оценивания знаний // Вестник Брянского государственного университета. 2016. № 4(30). С. 264–271.

12. Дементий Л.И. Возрастные особенности самоконтроля, импульсивности и агрессивности школьников // Вестник Омского университета. Серия: Психология. 2017. № 2. С. 4–9.

13. Еникеев М.И. Общая и юридическая психология. М.: Юридическая литература, 2005. 380 с.

14. Завязкин О.В. Самоконтроль и саморегуляция. Донецк: Сталкер, 1998. 318 с.

15. Иванникова В. А. Психологические механизмы волевой регуляции: учебное пособие. СПб.: Питер, 2006. 208 с.

16. Иванова Н.Л., Луканина М.Ф. Пути предупреждения и коррекции агрессивности подростков. Учебно-методическое пособие. Ярославль. 2003. 220 с.

17. Игнатович С.С., Магдалинова Ю.Д., Мамбеталина А.С. Психологические особенности развития эмоциональной сферы подростков // Педагогика: история, перспективы. 2023. Т. 6, № 1–2. С. 170–191.

18. Ительсон Л.Б. Об особенностях формирования самоконтроля при обучении // Проблемы саморегуляции и самоконтроля личности. / Под ред. И.Л. Виленского. М.: Смысл, 2003. С.53

19. 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. 34 с.

20. Краснов В.В., Курбатова Н.Н., Наследов А.Д., Никифоров Г.С. Измерение самоконтроля и агрессии преступников // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2016. Том 5. № 6А

21. Крутецкий В.А. Основы педагогической психологии. М.: Владос, 1990. 123 с.

22. Кувшинов Н.И. К вопросу о самоконтроле учащихся. // Проблемы саморегуляции и самоконтроля личности. / Под ред. И.Л. Виленского. М.: Смысл, 2003. С. 145–260.

23. Кудашкина О.В., Фадеева О.В., Тарасова С.В. Развитие

эмоциональной устойчивости подростков средствами психологического тренинга // Казанский педагогический журнал. 2022. № 5(154). С. 178–184.

24. Курбатова Т.Н., Горбатов С.В. Агрессия и деструктивное поведение // Психология и право. 2012. № 3. С. 11.

25. Линчевский Э.Э. Социальные нормы, самоконтроль и их место в нашей жизни. СПб: БГТУ, 2012. 54 с.

26. Литовкина С.В. Формирование умений самоконтроля у студентов экономических специальностей в процессе самостоятельной работы в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Магнитогорск, 2010. 21 с.

27. Лихачева Н.Л., Елисеева О.Н. Самоконтроль как средство снижения агрессивного поведения гиперактивных детей старшего дошкольного возраста // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2016. № 2(30). С. 134–140.

28. Лында А.С. Самоконтроль в деятельности учащихся. // Вопросы психологии. 1990. №8. С.52

29. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 2001. 191 с.

30. Никифоров Г. С. Самоконтроль как механизм надежности человека оператора. Л.: Изд-во ЛГУ, 2007. 112 с.

31. Осипова О.Ю. Особенности самоконтроля осужденных мужского пола, склонных к агрессивному поведению // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 57–4. С. 323–329.

32. Психосоциальная коррекция и реабилитация несовершеннолетних с девиантным поведением / С. А. Беличева, О. В. Кардашина, Н. Д. Линде и др.; под ред. С. А. Беличевой. М.: Соц. здоровье России, 1999. 181 с.

33. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности // Психологический журнал. 1996. №5. С.3–18.

34. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. М.: МПСИ, 2005. 96 с.

35. Толстых А.А. Волевой самоконтроль как механизм, тормозящий агрессивное поведение // Аллея науки. 2017. № 5. С. 52–54.

36. Фирсов К.Н. Формирование умений самоконтроля агрессивного поведения подростков во внеурочной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Грозный, 2020. 25 с.

37. Цветкова Р.И. Психология трудного подростка. Хабаровск: ХГПИ, 1990. 79 с.

38. Чебышева В.В. Самоконтроль в процессе труда и обучения / Проблемы саморегуляции и самоконтроля личности. / Под ред. Виленского И.Л. М.: Смысл, 2003. С.66–86.

39. Эльконин Д.Б. Психология развития. М.: Академия, 2007. 141 с.

40. Яковлева Е.Ю. Социально-психологические особенности агрессии в подростковом возрасте (теоретический аспект) // Современный менеджмент: проблемы, модели, перспективы: сборник научных статей VI Международной научно-практической конференции. Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет, 2018. С. 267–270.

41. Ямалдинова З.Н. Дидактические основы самоконтроля знания // Проблемы саморегуляции и самоконтроля личности / Под ред. Виленского И.Л. М.: Смысл, 2003. С.103–107.