

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

КРЮКОВА ЯНА АНДРЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ПОДРОСТКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ НА ТЕРРИТОРИИ
КОЛОНИИ-ПОСЕЛЕНИЯ**


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.

 29 05 2026


Руководитель

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

 29 05 2026

Обучающийся

Крюкова Я.А.

 29 05 2026

Дата защиты

24.06.2026

Оценка

Красноярск, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОКОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ НА ТЕРРИТОРИИ КОЛОНИИ-ПОСЕЛЕНИЯ	7
1.1. Агрессивное поведение: понятие, виды, причины	7
1.2. Психологические особенности, подростков, проживающих на территории колонии-поселения.....	13
1.3. Методы психологической коррекции агрессивного поведения, подростков, проживающих на территории колонии- поселения	21
Выводы по Главе 1	27
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ НА ТЕРРИТОРИИ КОЛОНИИ-ПОСЕЛЕНИЯ	31
2.1. Описание эмпирической выборки и методик исследования	31
2.2. Результаты исследования агрессивного поведения, подростков, проживающих на территории колонии-поселения.....	32
2.3. Психокоррекционные мероприятия направленные на снижение агрессивного поведения подростков, проживающих на территории колонии-поселения	41
Выводы Главе 2	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	54
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	57
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	61

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. В современном обществе проблема агрессивного поведения обостряется все больше и больше. Достаточно часто человек становится жертвой агрессивных проявлений или наблюдателем конфликтного общения в социуме.

Агрессия и агрессивность в специальной литературе определяются как проявление в виде поведенческой характеристики или устойчивого личностного свойства склонности к осуществлению действий деструктивного характера, и в этой трактовке имеют негативные коннотации. В широком смысле трактовки понятия агрессии варьируются от негативных до нейтральных и позитивных коннотаций. Так, нормативный подход определяет агрессию как целенаправленное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе. Социальные нормы и правила культурно - специфичны, то, что приемлемо в одной культуре, осуждается в другой. Психологические подходы определяют агрессию как врожденное и неотъемлемое свойство человека; трактуют через понятия адаптации и дезадаптации применительно к конкретным условиям. В этом смысле агрессия может быть как адаптивной (полезной), так и дезадаптивной тактикой. С точки зрения целевых подходов, агрессия - инструмент успешной эволюции, самоутверждения, доминирования, адаптации или присвоения жизненно важных ресурсов. С точки зрения теории эмоций, агрессия – проявление в чувствах и действиях индивида (социальной группы) враждебности (антагонизма, недружелюбия, неприязненного отношения, ненависти), которые, наряду с другими базовыми эмоциями обеспечивают адаптацию человека к окружающей среде [14].

Множество отечественных и зарубежных психологов таких как: (А. Бандура, Л.С. Выготский, Г. Корнадт, А.А. Реан, С.Л. Рубинштейн, Л.М. Семенюк, С.Л. Соловьева, Э. Фрейд, Э. Фромм, и др.) занимались

изучением проблемы агрессивного поведения, но не смотря на большое количество изучение проблемы, данная тема остается актуальной, мы наблюдаем что количество проявления агрессии так и не уменьшилось, что придает значимость данной темы на сегодняшний день.

Актуальность темы выпускной работы обусловлена проблемой агрессивного поведения подростков, которая приобретает все более острую социальную направленность и привлекает внимание педагогов, социальных педагогов, психологов, которые рассматривают способы ее решения в контексте профилактики и преодоления деструктивных проявлений в обществе, особенно у подростков.

Подростковый возраст – время становления характера, закрепления всех моральных и этических норм. Конкретно в этот период влияние социальной среды, а также круга общения оказывает огромное влияние на подростка.

За последние годы во всех сферах жизни общества (экономической, политической, духовной), тем более в образовательном процессе происходят обширные изменения. Подростковому возрасту свойственны: тревожность, агрессивность, эмоциональность, которые приводят к различным отклонениям в поведении. Особенно, яркие изменения свойственны подросткам, проживающим на территории, где находятся колонии-поселения.

Подростки могут проявлять агрессивное поведение по разным причинам. Однако большинство психологов выделяют три, наиболее распространенные – это семейные, личные и социальные [26].

«Социальная среда – это не просто внешнее окружение, а аккумулированный общечеловеческий опыт, материализованный в предметах материальной и духовной культуры; мир созданных человечеством предметов и явлений, творений культуры, в том числе мир человеческой деятельности. Среда содержит идеальные формы, образцы

развития, то есть, к чему развитие ребенка должно стремиться». (Л.С. Выготский) [10].

Смысл понятия социальная среда подростка включает совокупность отношений, складывающихся в обществе, идеи и ценности, которые направлены на развитие личности, а также окружающая его среда.

Цель исследования: изучить возможности психологической коррекции агрессивного поведения подростков, проживающих, на территории колонии-поселения.

Объект исследования: агрессивное поведение.

Предмет исследования: психологическая коррекция агрессивного поведения подростков, проживающих на территории колонии-поселения.

Задачи исследования:

1. На основе психолого – педагогической литературы проанализировать агрессивное поведение, психологические особенности подростков, а также методы психологической коррекции.

2. Выявить показатели агрессивного поведения подростков, проживающих на территории колонии-поселения.

3. Подобрать и реализовать психокоррекционные мероприятия, направленные на снижение агрессивного поведения и проверить их результативность.

Теоретическая значимость: в основу исследования легло предположение о том, что подростки, проживающие на территории колонии-поселения имеют высокие показатели агрессивного поведения.

Практическая значимость: подобранные психокоррекционные мероприятия могут быть использованы в работе психологов.

Гипотеза: мы предполагаем, что подобранные психокоррекционные мероприятия, направленные на снижение показателей агрессии подростков, проживающих на территории колонии-поселения будут способствовать снижению агрессии.

Исследование **проводилось на базах** общеобразовательной школы рабочего поселка Новобирюсинский «МКОУ Новобирюсинской СОШ» и села Шелаево «Шелаевской СОШ». В исследовании приняло участие 40 обучающихся 7 класса.

Структура: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОКОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ НА ТЕРРИТОРИИ КОЛОНИИ- ПОСЕЛЕНИЯ

1.1. Агрессивное поведение: понятие, виды, причины

Для того чтобы рассмотреть проблему агрессивного поведения в подростковом возрасте для начала поясним, каково общее понятие агрессии, какова ее структура и природа.

Само слово агрессия происходит от латинского «aggressi», что означает «нападать» [15].

Оно издавна бытует в европейских языках, однако значение ему придавалось не всегда одинаковое. До начала XIX века агрессивным считалось любое активное поведение, как доброжелательное, так и враждебное. Позднее, значение этого слова изменилось, стало более узким. Под агрессией стали понимать враждебное поведение в отношении окружающих людей [31].

Изучению и анализу проблемы агрессивного поведения человека посвящены многочисленные отечественные и зарубежные исследования (А. Адлер, Ю.М. Антонян, А.Г. Асмолов, А. Бандура, А. Басс, Л. Берковиц, Л.С. Выготский, Дж. Доллард, М. Зильман, И.А. Кудрявцев, В.Г. Леонтьев, К. Лоренц, Ю.Б. Можгинский, Л.М. Семенюк, З. Фрейд, Э. Фромм, Д.Б. Эльконин). Мнения одних ученых по данному вопросу перекликаются, мнения же других являются диаметрально противоположными. Но, так или иначе, многие авторы сходятся на том, что агрессия – это любая форма поведения, нацеленная на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, нежелающему подобного обращения [32].

Анализ литературы показал, что для полного понимания, что такое агрессия, мы рассмотрим несколько определений, которые давали в зарубежной психологии. А. Бандура под понятием «агрессия» понимал как

сильная активность и стремление к самоутверждению [4].

По мнению Э. Фромма, агрессия – нанесение ущерба не только человеку, но и неодушевленному предмету. Также Э. Фромм исследовал феномен агрессивного поведения. Выделив два вида агрессии: первый вид агрессии характеризуется как вид, который имеет каждый, и оно является общим для человека и проявляется такая агрессия как угроза для жизни. Второй вид агрессии характеризуется спонтанно и не имеет никаких биологических защит [32].

А. Реан разделяет «агрессия» и «агрессивность», считая, что «агрессия» намеренные действия, направленные на причинения ущерба другому человеку или группе людей. А «агрессивность» он считал, что это свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии. Также «агрессивность» – это враждебность человека по отношению к другим людям, стремление причинить им вред [34].

Рассматривая данную проблему, Э. Фрейд связывает агрессивность с седьмым подвижным импульсом в организме, обусловленный природой. Это инстинкт саморазрушения или разрушения другого [37]

К. Лоренц считает, что агрессия для своего проявления не нуждается во внешней угрозе или внутренней фрустрации. Это возникает случайно и нуждается в разрядке [18].

Под детским агрессивным поведением понимают мотивированные действия ребенка, направленные на нанесение физического или психического вреда другому человеку или самому себе [9].

Агрессивное поведение представляет собой сложный и многогранный феномен, занимающий важное место в современной психологии. Это не просто отдельные акты насилия, а комплексное взаимодействие биологических, психологических и социальных факторов, определяющих мотивацию, выражение и последствия агрессивных действий. Понимание агрессии необходимо для разработки эффективных стратегий ее профилактики и коррекции, а также для улучшения межличностных

отношений и социального благополучия. Определение и типы агрессии в психологии под агрессией понимается поведение, направленное на причинение вреда (физического или психологического) другому живому существу, мотивированное стремлением избежать или нанести ущерб. При этом ключевым элементом является намерение причинить вред, отличающее агрессию от случайного нанесения ущерба. Агрессивное поведение проявляется в различных формах [22].

Физическая агрессия: нанесение телесных повреждений, толчки, удары, использование оружия.

Вербальная агрессия: словесные оскорбления, унижения, угрозы, критика, сарказм. Прямая агрессия: непосредственная атака на объект агрессии (например, драка, открытое оскорбление).

Косвенная агрессия: агрессия, направленная на цель опосредованно (например, распространение слухов, порча имущества).

Инструментальная агрессия: агрессия, используемая как средство достижения цели, не обязательно связанной с причинением вреда (например, грабеж).

Враждебная (эмоциональная) агрессия: агрессия, мотивированная гневом и желанием причинить боль.

Реактивная агрессия: защита в ответ на воспринимаемую угрозу или провокацию.

Проактивная агрессия: планируемое и преднамеренное использование агрессии для приобретения контроля или выгоды.

Теоретические подходы к объяснению агрессии многочисленные доктрины пытаются объяснить причины и механизмы агрессивного поведения [24].

Биологические теории подчеркивают роль наследственности, гормонального фона (гормон), и нейробиологических факторов (активность определенных областей мозга, отсутствие серотонина) в

предрасположенности к агрессии. Хотя генетика оказывает престиж, она не является единственным определяющим фактором [27].

Теория фрустрации – агрессии изначально заявляла, что фрустрация (блокирование достижения цели) всегда приводит к агрессии. Однако, позже модификации утвердили, что фрустрация является лишь одним из факторов, и агрессия возможно возникать и без нее.

Теория социального научения говорит нам о том, что агрессия усваивается путем наблюдения и подражания агрессивному поведению других людей (прогнозирование). Поведение, подкрепленное (например, вознаграждением за агрессивные действия) имеет крупную вероятность повторения. Важную роль играет влияние семьи, сверстников и СМИ.

Когнитивно-неоассоциационистское моделирование, которое рассматривал Л.Берковиц – это неприятные события (боль, шум). Которые, в свою очередь вызывают негативные эмоции, которые активируют агрессивные мысли и поведенческие тенденции. Важное место играет интерпретация события: если человек считает, что его спровоцировали злостно, это увеличивает вероятность агрессии [6].

В основе агрессивного поведения детей часто лежат индивидуальные факторы, связанные с колебаниями и шаткостью их психоэмоционального фона. Самые частые из них таковы:

Предчувствие угрозы. На подсознательном уровне ребенок ощущает, что ему что-то угрожает. Страхи могут преследовать ребенка, он может не понимать, откуда исходит опасность, испытывая из-за этого беспокойство. В такой ситуации агрессия становится инструментом самозащиты.

Неприязнь к самому себе. Иногда ребенок испытывает недовольство собой, что часто является следствием недостаточного внимания родителей к формированию самоуважения у ребенка. Ребенок не умеет любить себя, а кто не любит себя, не может любить и других, поэтому относится к окружающему миру с негативом.

Агрессия как способ защиты от чувства вины. Иногда детская агрессия возникает как реакция на собственную вину.

Определенные обстоятельства также могут провоцировать детскую агрессию. Например, переутомление, избыток впечатлений, недосыпание – все это может вылиться в неожиданный приступ гнева [1].

Тип темперамента так же оказывает влияние на проявление агрессивного поведения. Здесь есть один нюанс - исправить темперамент нельзя. Но, зная признаки каждого типа темперамента, можно скорректировать поведение ребенка.

Ребенку - меланхолику свойственно испытывать стрессы от участия в соревнованиях, от разных нововведений. Данные условия вызывают у них чувство гнева, но выражаются эмоции пассивно.

У флегматиков агрессия так же выражается, можно даже сказать, спокойно. Уравновешенность нервной системы позволяет обладателям данного типа темперамента держать себя в руках. Внешние проявления ярости встречаются у таких детей очень редко.

Сангвиники склонны к миролюбию и проявлять агрессивное поведение по отношению к другим детям не склонны. Агрессивен ребенок сангвиник только тогда, когда исчерпает все возможности мирного решения вопросов.

А вот холерики с детства подвержены приступам ярости. Ребенок такого психотипа отличается крайней неуравновешенностью, нервозностью и вспыльчивостью. Чаще всего, они сначала совершают действия, а потом уже обдумывают свои поступки [28].

Общая модель агрессии (GAM) комплексная модель, которая интегрирует когнитивные, аффективные и возбуждающие процессы, которые приводят к враждебному поведению. Модель учитывает влияние ситуационных факторов и личных различий. Агрессия обусловлена трудоемким взаимодействием различных факторов [2].

Ситуационные факторы: провокация, безысходность, стресс, жара, шум, перенаселенность.

Индивидуальные факторы: импульсивность, низкий самоконтроль, раздражительность, нарциссизм, история насилия.

Социальные моменты: воздействие СМИ (насилие в фильмах и играх), культура, поощряющая агрессию, общественное неравенство, отсутствие социальных связей.

Когнитивные факторы: недружелюбное искажение атрибуции (восприятие нейтральных действий других как агрессивных), дефицит навыков решения проблем.

Вещества: алкоголь и наркотики сокращают самоконтроль и повышают импульсивность.

Агрессия имеет важные негативные последствия для всех участников:

Жертвы агрессии: физические травмы, психологические трудности (тревога, депрессия, ПТСР), снижение самооценки, социальная изоляция, страх [36].

Агрессоры: проблемы с законом, разрушенные отношения, общественная изоляция, чувство вины, риск контр-агрессии.

Общество: лихва преступности, социальная напряженность, экономические потери (медицинские затраты, ущерб имуществу).

Эффективные стратегии профилактики и устранения агрессии включают:

Образовательные программы: обучение навыкам решения инцидентов, управления гневом, развития эмпатии.

Семейная терапия: работа с агрессивным поведением в семье, улучшение коммуникации и взаимопонимания.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ): изменение негативных мыслей и убеждений, развитие навыков самоконтроля.

Сокращение воздействия насилия в СМИ: ограничение доступа к агрессивному контенту, обучение критическому отношению к медиа.

Создание поддерживающего социального окружения: укрепление социальных связей, снижение социальной изоляции.

Лечение психических расстройств: медикаментозное и психотерапевтическое лечение расстройств, связанных с агрессивным поведением.

Агрессивное поведение – сложный и многогранный феномен, требующий комплексного подхода. Понимание биологических, психологических и социальных факторов, влияющих на агрессию, необходимо для разработки эффективных стратегий профилактики и коррекции. Эффективное предотвращение агрессии требует усилий на индивидуальном, семейном и социальном уровнях. Ориентация на развитие навыков самоконтроля, эмпатии, ненасильственного решения конфликтов, а также снижение воздействия агрессивных стимулов являются ключевыми элементами успешной борьбы с этим деструктивным явлением [23].

Таким образом, агрессивное поведение подростков как психолого-педагогическую проблему можно охарактеризовать как одну из самых актуальных тем психологии.

1.2. Психологические особенности, подростков, проживающих на территории колонии-поселения

Существует определенный промежуток времени между детством и зрелостью, который называют подростковым возрастом. Длина его в западной культуре постоянно увеличивается, и нет согласия относительно того, когда именно он начнется и завершится. Как правило, подростковый период представляется как переходный этап между детством и взрослой жизнью. Для каждого подростка это время проходит по-разному, в разной степени интенсивности, но в конечном итоге большинство подростков обретают зрелость. В этом смысле подростковый возраст можно сравнить с

мостом, который соединяет детство и взросление, по которому каждый должен пройти, прежде чем стать ответственным и взрослым человеком [40].

Подростковый возраст один из самых противоречивых периодов. Этому периоду характерны такие признаки как: притязание на взрослость, углубленный самоанализ, а также личностное самоопределение. Так же для подростка важно иметь возможность сравнивать свою внешность, личностные качества, достоинства и недостатки с другими людьми, в основном среди сверстников. Обширные социальные контакты удовлетворяют эту потребность и характерны для начала подросткового периода, когда общение скорее поверхностное и не включает интимности и доверительности. Впоследствии, дружеские отношения помогают подросткам лучше адаптироваться в обществе и спокойно реагировать на стрессовые ситуации. Сильные эмоциональные связи со сверстниками служат защитой и поддержкой, а общение среди сверстников становится основой для социализации. В период подросткового возраста центр общения смещается в группу сверстников, которым приобретает большое значение в жизни подростка, в то время как роль семьи постепенно уменьшается.

Подростки активно стремятся найти дружбу и установить доверительные отношения с другими подростками, прислушиваясь к их мнению и ценя их расположение. Они надеются на поддержку, понимание и возможность обсудить свои переживания с точки зрения «У всех ли так же, как у меня» [10].

В родной психологии особое внимание уделяется важности интимно-личностного общения подростков с их сверстниками. Вера в дружбу, стремление к индивидуальному обмену чувствами и мыслями, а также потребность в интимности являются неотъемлемой частью жизни подростков во все времена.

В детском возрасте и на первых порах школьной жизни, отношения между детьми отличаются относительной легкостью в установлении и прекращении контактов. Это связано с тем, что они склонны дружить с теми,

кто живет поблизости, и эти отношения обычно остаются поверхностными и эмоциональными. В этом возрасте дети удовлетворяют свои потребности в любви, привязанности и признании в семье, а общение с одноклассниками играет роль дополнения только в случае проблем в отношениях с родителями. Однако, когда наступает подростковый возраст, ситуация меняется. Товарищеские отношения становятся более значимыми, и подросток начинает получать социальную поддержку именно от своих сверстников [39].

Развитие межличностных отношений в этом возрасте достигает нового качественного уровня, так как они становятся более насыщенными и связанными с новыми актуальными задачами: Расширение и разнообразие связей с людьми разных возрастов и различных социальных взглядов и позиций. Установление доверительных и содержательных отношений вне круга семь. Утверждение своего социального положения. Конкретизация роли в социальном контексте полового созревания и развития коммуникативных навыков.

Переход от преимущественно общения с представителями своего пола к общению с представителями противоположного пола, а затем к развитию гетеросексуальных отношений.

Подростковый возраст - возраст формирования самостоятельности, чувство собственного достоинства у подростка, который выражает потребность в самоопределении и самоутверждении в мире взрослых [30].

Между собственными притязаниями и реальными возможностями подростка имеются глобальные противоречия. С одной стороны в силу характеристик данного периода подросток не в силах отказаться от собственных притязаний, но с другой стороны, подросток не в силе выполнить задуманное. Исходя из этого, подростки очень часто прячут свои слабости внешней независимостью и развязностью в поведении.

Пубертатный период – период становления личности, самостоятельности, формирования собственного и неповторимого «Я»,

который определяется своей значимостью в мире взрослых. Интериоризация подростка протекает в форме самовыражения, которое, несомненно, влияет на процесс и результаты социальной и учебной деятельности в случае, если мотивом подростка является стремление к первенству и элитарности. Если же завоевания первенства не случилось, подросток склонен к социально – полярным основаниям – от лидерства до правонарушения.

Исследователи подчеркивают, что на отклонения в взаимоотношении подростка проявляют влияние последующие особенности отношений: положение изгоя в классе, отрицание со стороны преподавателей, ярлык девианта в общеобразовательном учреждении. Ребенок стремится покорить уважение и признание своей независимостью. Если не случается добиться этого, принимая участие в спортивных, актерских и других школьных мероприятиях, тинэйджер может вступить в неформальную подгруппу. Такие группы складываются стихийно, и обыкновенно на почве болезненных интересов и частенько представляют собой микросреду, которая отрицательно влияет на школьника, формируя социально - отрицательные интересы, стремления к взрослым конфигурациям поведения: ранний сексуальный навык, групповое использование наркотиков, распития алкоголя. Членство в неофициальных молодежных объединениях становится причиной девиантного поведения подростка. Соотношение к такой группе дает подростку способность самоутвердиться за счет социально - отрицательных поступков. При изучении подросткового периода необходимо учитывать различные подходы. Первый подход – биологический, где предметом изучения является процесс полового созревания и физического роста. Второй – когнитивный подход – имеет два аспекта исследования: улучшение мышления подростков и количественные изменения в сфере обработки информации [16].

Психосексуальный подход является третьим из трех подходов к изучению подростков. Он изучает развитие эмоциональной и личностной сфер, в том числе самосознания, самооценки, принятия своего пола и

индивидуальности. Четвертым этапом изучения подростков является изучение их социальной сферы. Он очень многогранен и включает в себя рассмотрение проблем, которые касаются социального развития, взаимоотношений между подростками и их сверстниками, а также вопросы формирования моральных устоев, поведения, ценностей, убеждений и принципов.

Развитие подростков непосредственно связано с окружающими их людьми и обществом, в котором они воспитываются. В этой среде молодые люди учатся строить взаимоотношения, адаптироваться к различным обстоятельствам и преодолевать трудности. Будущее и роль подростков в значительной мере определяются ожиданиями общества и его структурами. Общественные институты и управление могут помочь удовлетворить потребности подростков или, наоборот, создать новые проблемы, способствуя повышению напряжения и разочарования.

Процесс социализации можно рассматривать как вхождение в общество, где человек осваивает социальные нормы, правила поведения и другие аспекты, а также активно определяет свою личность на основе социальных образцов и ролей, предложенных обществом. Первый взгляд на социализацию, как присвоение социокультурного опыта, позволяет выделить три аспекта: социализацию как инкультурацию, социализацию как интернализацию и социализацию как адаптацию [33].

Второй взгляд на человека, как создателя своего внутреннего мира, позволяет рассматривать социализацию как индивидуализацию через конструирование личностью своего социального окружения на основе самоопределения в рамках ценностей и альтернатив, предложенных обществом.

Социальная среда оказывает значительное влияние на человека. В подростковом возрасте среда жизнедеятельности оказывает решающее влияние на формирование целостности, жизненных и профессиональных целей, отношения к себе и людям, образа жизни. Качество социальной среды

влияет на процесс социализации, как в больших, так и в малых городах, поселках и сел, тем самым формируя черты и особенности личности подростка. Исходя из этого, представляется целесообразным изучение социально – психологических особенностей современных подростков, проживающих в разных городах и селах [17].

На развитие личности, особенно в подростковом возрасте, большое влияние оказывает среда, которая является важным фактором социализации. Успешность процесса социализации зависит от качества, безопасности и комфорта окружающей среды.

Среда больших и малых городов, поселков и сел влияет на развитие личности. Малые города, деревни и села – это особая среда для социального развития. Характеристики места, его своеобразные архитектурные, культурные, психологические и образовательные особенности, особый социальный климат, все это, создают условия для специфики процесса социализации. При этом крупные города могут предоставлять молодым людям широкие возможности для выбора круга общения, системы ценностей, стиля жизни, возможностей для самореализации и самоутверждения. Эти факты свидетельствуют о том, что особая среда малых городов, деревень и сел, в отличие от крупных городов (мегаполисов) по-разному влияет на развитие личности.

Исполнение наказания в колонии-поселении урегулировано ст. 128-129 УИК РФ [35].

Колонии-поселения существенно отличаются от исправительных колоний общего, строгого и особого режимов, которые относятся к исправительным колониям закрытого типа.

Колонии-поселения не имеют охраны и ряда иных атрибутов лишения свободы, их относят к учреждениям открытого типа. Хотя закон прямо относит колонии-поселения к учреждениям, исполняющим уголовные наказания в виде лишения свободы, однако по своему содержанию данный институт близок и к ограничению свободы. По существу, эти учреждения

являются альтернативой исправительным учреждениям закрытого типа, что обуславливает их значительные различия в условиях отбывания [29].

В колониях-поселениях отбывают наказания следующие категории осужденных: лица, осужденные за преступления, совершенные по неосторожности; лица, впервые осужденные за совершение умышленных преступлений небольшой или средней тяжести; положительно характеризующиеся осужденные, переведенные из колоний общего и строгого режима в порядке, предусмотренном Ст. 78 УИК РФ.

Основанием для направления осужденных в колонию-поселение для положительно характеризующихся осужденных, переведенных из исправительных колоний общего и строгого режимов, является не приговор, а определение суда, так как существование колоний-поселений данного вида обусловлено нормами уголовно-исполнительного права, а не уголовного права. Во всех колониях-поселениях все осужденные отбывают лишение свободы в одних и тех же условиях.

В колониях-поселениях осужденные содержатся без охраны, но под надзором. Там нет охранных сооружений, которые имеются в исправительных колониях закрытого типа. Они располагаются как в населенных пунктах, так и вдали от них. В первом случае территория колонии-поселения огораживается сплошным забором с контрольно-пропускным пунктом, во втором случае такой забор не устанавливается. Хотя в колониях-поселениях и отсутствует вооруженная охрана, однако надзор за осужденными осуществляется регулярно согласно правилам внутреннего распорядка и распорядка исправительного учреждения.

Надзор за осужденными осуществляется как на территории колонии, так и за ее пределами, в том числе совместно с местной полицией. Согласно правилам внутреннего распорядка колонии-поселения, проводятся регулярные проверки наличия осужденных [3].

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Новобирюсинская средняя общеобразовательная школа расположена в

рабочем поселке Новобирюсинский. Особенностью расположения школы является то, что на территории поселка находятся исправительные колонии для осужденных, отбывающих наказание.

Такая территориальная особенность может негативно влиять на обучающихся. Возможен рост количества обучающихся с деструктивным поведением и ростом правонарушений среди несовершеннолетних. Исходя из описания колонии-поселения, мы можем сделать вывод о том, что люди, проживающие на территории расположения колонии-поселения тесно взаимодействуют с отбывающими наказание людьми, особенно подростки. Данная специфика расположения МКОУ Новобирюсинской СОШ указывает нам на то, что в воспитании подрастающего поколения важно учитывать данный фактор и минимизировать отрицательное влияние социального окружения на обучающихся.

С этой целью в школе активно развивается социальное партнерство с другими учреждениями поселка, такими как Муниципальное казенное учреждение Новобирюсинский дом досуга и творчества, Бирюсинский лесхоз и Федеральное казенное учреждение Исправительная колония № 24 с особыми условиями хозяйственной деятельности Главного управления федеральной службы исполнения и наказания России по Красноярскому краю.

Особенности подростка, проживающего на территории колонии-поселения: импульсивность, вспыльчивость, конфликтность, повышенная возбудимость, нарушение дисциплины, подражательность, внушаемость, дефектность ценностной системы, склонность к риску и опрометчивым поступкам, стремление к доминированию, уклонение от учебной или трудовой деятельности, деструктивное поведение и неадекватная самооценка [11].

К своим поступкам подростки относятся с заниженной критикой, чаще всего плохой поступок расценивается как выражение самостоятельности, в связи с этим среди подростков часто фиксируются случаи совершения

правонарушений. Крайне недоброжелательно относятся к сверстникам, практически не чувствуют вины за свое агрессивное поведение. Чувства эмпатии и сопереживания не свойственны для подростков, проживающих на территории колонии-поселения. Так же подростки зачастую действуют во вред себе, так как в результате своих аморальных действий попадают под контроль представителей власти, к которым не испытывают чувств уважения. Многие подростки, проживающие на территории колонии-поселения не умеют и не хотят учиться сопротивляться трудностям. Главной особенностью выступает беспризорность, по большей степени связанная с отсутствием должного внимания со стороны родителей подростков. Так же одной из особенностей является то, что большинство родителей подростков работают в исправительной колонии, поэтому, зачастую вынуждены, находится на работе круглосуточно, в любой момент вынуждены прибыть на место работы, в виду экстренных или учебных сборов [20].\

1.3. Методы психологической коррекции агрессивного поведения, подростков, проживающих на территории колонии-поселения

Агрессивное поведение подростков, проживающих на территории колонии-поселения, представляет собой серьезную проблему, требующую комплексного и специализированного подхода к коррекции. Нахождение в специфической среде, характеризующейся ограниченной свободой, потенциальной стигматизацией и возможным влиянием негативного окружения, создает дополнительные факторы риска для проявления агрессивного поведения [7].

Прежде чем рассматривать методы коррекции, необходимо учитывать особенности подростков, находящихся в колонии-поселении:

Травматический опыт: многие подростки имеют за плечами опыт насилия, пренебрежения, потери, что может являться триггером для агрессивного поведения.

Низкая самооценка: чувство вины, стыда, социальная изоляция снижают самооценку и могут приводить к агрессии как способу самоутверждения.

Дефицит социальных навыков: недостаточно развитые навыки общения, эмпатии, решения конфликтов повышают вероятность использования агрессии как способа взаимодействия.

Влияние среды: окружение в колонии-поселении может характеризоваться агрессивной субкультурой, подталкивающей к агрессивному поведению.

Отсутствие позитивных ролевых моделей: недостаток поддерживающих и позитивных взрослых может способствовать закреплению агрессивных моделей поведения [19].

Методы коррекции агрессивного поведения можно классифицировать по следующим видам:

Индивидуальная коррекция направлена на работу с личными особенностями подростка, его эмоциональным состоянием и когнитивными искажениями.

Групповая коррекция предоставляет возможность подросткам взаимодействовать друг с другом, приобретать навыки социальных коммуникаций, эмпатии и решения конфликтов.

Семейная коррекция используется только в тех случаях, когда это возможно. Нацелена на улучшение взаимоотношений в семье, снижение уровня стресса и создание поддерживающей среды.

Коррекция среды предполагает изменение окружения подростка в колонии-поселении, создание безопасной и стимулирующей среды, снижение влияния негативных факторов.

Методы коррекции агрессивного поведения:

По характеру воздействия:

Симптоматическая – направлена на устранение отдельных симптомов.

Каузальная (причинная) – направлена на выявление и устранение причин проблемы.

Личностно-ориентированная – направлена на изменение личности в целом [21].

В нашей работе преимущественно мы используем групповую коррекцию и коррекцию среды.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ): Идентификация и изменение негативных мыслей, подростки учатся распознавать мысли, вызывающие гнев и агрессию, и заменять их на более рациональные и адаптивные.

Развитие навыков самоконтроля, обучение техникам, позволяющим контролировать импульсы и справляться с эмоциональным возбуждением (например, глубокое дыхание, прогрессивная мышечная релаксация).

Тренинг социальных навыков – обучение эффективным способам общения, выражения эмоций, решения конфликтов без применения агрессии (например, ассертивное поведение).

Экспозиционная терапия (под надзором квалифицированного специалиста) – постепенное столкновение с ситуациями, вызывающими агрессию, в контролируемой среде, чтобы снизить тревогу и выработать адаптивные стратегии поведения.

Терапия, основанная на осознанности – подростки учатся быть в настоящем моменте, осознавать свои мысли, чувства и телесные ощущения без осуждения. Это помогает снизить импульсивность и автоматические реакции на стрессовые ситуации.

Развитие самосознания – осознанное наблюдение за своими эмоциями позволяет выявлять ранние признаки гнева и предпринимать меры для его предотвращения [5].

Терапия принятия и ответственности – подростков учат признавать и принимать свои чувства (включая гнев) без попыток подавить их.

Определение ценностей – помощь в определении личных ценностей и направления поведения в соответствии с ними. Агрессивное поведение рассматривается как несоответствие ценностям.

Развитие психологической гибкости – подростки учатся адаптироваться к сложным ситуациям и действовать в соответствии со своими ценностями, даже если это вызывает дискомфорт [38].

Арт-терапия и творческие методы.

Экспрессия эмоций через творчество: рисование, лепка, музыка, театр предоставляют подросткам безопасный способ выражения своих эмоций, в том числе гнева и агрессии [12].

Работа с мета метафорами: творческие процессы могут служить метафорой внутренних конфликтов и предоставлять возможность для их разрешения.

Улучшение самосознания - творчество способствует лучшему пониманию своих чувств и переживаний.

Коррекция среды – создание безопасного и поддерживающего окружения.

Снижение уровня насилия и агрессии в колонии-поселении, обеспечение доступа к позитивным взрослым и ресурсам. Развитие позитивных социальных связей.

Организация групповых мероприятий, спортивных команд, клубов по интересам, направленных на улучшение социальных связей и снижение изоляции.

Обучение персонала колонии-поселения:

Подготовка персонала к работе с агрессивными подростками, обучение техникам деэскалации конфликтов и поддержки позитивного поведения.

Метод «Круги поддержки»: (адаптированный для условий колонии-поселения)

Создание поддерживающей группы – формирование небольших групп подростков, которые регулярно встречаются для обсуждения проблем, обмена опытом и поддержки друг друга.

Наставничество – привлечение позитивных взрослых (например, волонтеров), которые могут стать наставниками для подростков и предоставлять им поддержку и руководство.

Особенности применения методов коррекции в колонии-поселении.

Одна из значимых особенностей – это индивидуальный подход, в котором необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого подростка, его травматический опыт, культурные особенности и уровень развития.

Немало важна согласованность действий, важна координация усилий различных специалистов (психологов, социальных работников, педагогов, сотрудников колонии-поселения) для обеспечения согласованного подхода к коррекции.

При соблюдении этических норм необходимо соблюдать конфиденциальность, уважать права подростков и поддерживать их автономию.

А также необходима регулярная оценка эффективности, важно регулярно оценивать прогресс подростков и корректировать программу коррекции при необходимости.

Психокоррекция – это комплекс психологических воздействий, направленных на исправление или ослабление отклонений в психологическом развитии или поведении человека, не носящих патологического характера. В отличие от психотерапии, психокоррекция обычно фокусируется на решении более узких и конкретных проблем, связанных с межличностными отношениями, эмоциональными трудностями, поведенческими проблемами и т.д. Она ориентирована на

здоровых людей с трудностями адаптации, в то время как психотерапия направлена на лечение психических расстройств [41].

Целью психокоррекции является гармонизация личности, улучшение адаптации, формирование новых, более эффективных стратегий поведения и мышления.

Существуют различные принципы психокоррекции, такие как:

Принцип нормативности, в которой необходим учет возрастных и социальных норм.

Принцип индивидуального подхода: учет особенностей личности клиента.

Принцип активности: активное участие клиента в процессе коррекции.

Принцип комплексности: использование различных методов и техник.

Принцип экологичности: забота о благополучии клиента и его окружения [8].

Каузальная (причинная) психокоррекция – это вид психокоррекции, который направлен на выявление и устранение глубинных причин, лежащих в основе психологических проблем и отклонений. Она исходит из предположения, что поверхностные симптомы являются лишь следствием более глубоких, скрытых процессов. Целью каузальной психокоррекции является искоренение причин, вызывающих проблемное поведение, а не просто маскировка симптомов [42].

Особенности каузальной психокоррекции:

Глубокий анализ – проводится тщательный анализ истории жизни клиента, его отношений, травматического опыта, чтобы выявить возможные причины проблемы.

Работа с прошлым – нередко включает работу с детскими травмами, неразрешенными конфликтами, негативными убеждениями, которые могли сформироваться в прошлом.

Изменение убеждений и установок – направлена на изменение негативных убеждений и установок, которые поддерживают проблемное поведение.

Длительность – как правило, требует более длительного времени, чем симптоматическая коррекция.

Таким образом, можно сделать вывод, что коррекция агрессивного поведения подростков, проживающих на территории колонии-поселения, является сложной задачей, требующей комплексного, специализированного и индивидуального подхода. Использование различных видов и методов коррекции, адаптированных к особенностям подростков и специфике среды, в сочетании с согласованными действиями специалистов и соблюдением этических норм, может способствовать снижению уровня агрессивного поведения, улучшению социального функционирования и созданию более безопасной и поддерживающей среды для подростков. Необходимы дальнейшие исследования для оценки эффективности различных методов коррекции и разработки новых, более эффективных подходов. В нашей работе мы использовали такие методы психокоррекции, как психодинамическая терапия, в которой акцент делается на осознании и проработке повторяющихся паттернов поведения и отношений, связанных с прошлым опытом. А также, каузальную (причинную) психокоррекцию – это вид психокоррекции, который направлен на выявление и устранение глубинных причин, лежащих в основе психологических проблем и отклонений [37].

Выводы по Главе 1

Проведенный теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования позволил выделить в качестве основного в рамках данного исследования следующее определение:

По мнению Э. Фромма, агрессия-нанесение ущерба не только

человеку, но и неодушевленному предмету. Также Э. Фромм исследовал феномен агрессивного поведения. Выделив два вида агрессии: первый вид агрессии характеризуется как вид, который имеет каждый, и оно является общим для человека и проявляется такая агрессия как угроза для жизни. Второй вид агрессии характеризуется спонтанно и не имеет никаких биологических защит [32].

А. Реан разделяет «агрессия» и «агрессивность», считая, что «агрессия» намеренные действия, направленные на причинения ущерба другому человеку или группе людей. А «агрессивность» он считал, что это свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии. Также «агрессивность» – это враждебность человека по отношению к другим людям, стремление причинить им вред [34].

Рассматривая данную проблему, Э. Фрейд связывает агрессивность с 7 подвижным импульсом в организме, обусловленный природой. Это инстинкт саморазрушения или разрушения другого. К. Лоренц считает, что агрессия для своего проявления не нуждается во внешней угрозе или внутренней фрустрации. Это возникает случайно и нуждается в разрядке [37].

Под детским агрессивным поведением понимают мотивированные действия ребенка, направленные на нанесение физического или психического вреда другому человеку или самому себе.

Агрессивное поведение проявляется в различных формах:

Физическая агрессия: нанесение телесных повреждений, толчки, удары, использование оружия.

Вербальная агрессия: словесные оскорбления, унижения, угрозы, критика, сарказм. Прямая агрессия: непосредственная атака на объект агрессии (например, драка, открытое оскорбление).

Косвенная агрессия: агрессия, направленная на цель опосредованно (например, распространение слухов, порча имущества).

Инструментальная агрессия: агрессия, используемая как средство достижения цели, не обязательно связанной с причинением вреда (например, грабеж).

Враждебная (эмоциональная) агрессия: агрессия, мотивированная гневом и желанием причинить боль.

Реактивная агрессия: защита в ответ на воспринимаемую угрозу или провокацию.

Проактивная агрессия: планируемое и преднамеренное использование агрессии для приобретения контроля или выгоды.

Понятия социально-психологическая характеристика подростков; особенности поведения подростков, проживающих на территории колонии-поселения. Колония-поселения – разновидность пенитенциарных учреждений в Российской Федерации, в которых отбывают наказание осужденные к лишению свободы за преступления, совершенные по неосторожности, или лица, впервые совершившие преступления небольшой или средней тяжести.

Социальная среда оказывает значительное влияние на человека. В подростковом возрасте среда жизнедеятельности оказывает решающее влияние на формирование целостности, жизненных и профессиональных целей, отношения к себе и людям, образа жизни. Качество социальной среды влияет на процесс социализации, как в больших, так и в малых городах, поселках и сел, тем самым формируя черты и особенности личности подростка. Особенности подростка, проживающего на территории колонии-поселения: импульсивность, вспыльчивость, конфликтность, повышенная возбудимость, нарушение дисциплины, подражательность, внушаемость, дефектность ценностной системы, склонность к риску и опрометчивым поступкам, стремление к доминированию, уклонение от учебной или трудовой деятельности, деструктивное поведение и неадекватная самооценка.

К своим поступкам подростки относятся с заниженной критикой, чаще всего плохой поступок расценивается как выражение самостоятельности, в связи с этим среди подростков часто фиксируются случаи совершения правонарушений. Крайне недоброжелательно относятся к сверстникам, практически не чувствуют вины за свое агрессивное поведение. Чувства эмпатии и сопереживания не свойственны подросткам, проживающим на территории колонии-поселения. Так же подростки зачастую действуют во вред себе, так как в результате своих аморальных действий попадают под контроль представителей власти, к которым не испытывают чувств уважения. Многие подростки, проживающие на территории колонии-поселения не умеют и не хотят учиться сопротивляться трудностям. Главной особенностью выступает беспризорность, по большей степени связанная с отсутствием должного внимания со стороны родителей подростков. Так же одной из особенностей является то, что большинство родителей подростков работают в исправительной колонии, поэтому, зачастую вынуждены, находится на работе круглосуточно, в любой момент вынуждены прибыть на место работы, в виду экстренных или учебных сборов.

Исходя из этого, представляется целесообразным изучение социально-психологических особенностей современных подростков, проживающих в разных городах и селах. Для дальнейшей работы было решено использовать когнитивно-поведенческую психокоррекцию, которая основана на изменении мыслей и поведения.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ НА ТЕРРИТОРИИ КОЛОНИИ- ПОСЕЛЕНИЯ

2.1. Описание эмпирической выборки и методик исследования

С целью изучения агрессивного поведения подростков, проживающих на территории колонии-поселения было проведено исследование.

Задачи исследования:

1. Отобрать для участия в исследовании испытуемых подросткового возраста экспериментальную и контрольную группы;
2. Выявить уровень агрессивного поведения у подростков, проживающих на территории колонии-поселения;
3. Сравнить результаты исследования экспериментальной и контрольной группы;
4. Обобщить, интерпретировать и представить результаты исследования;

Для достижения цели исследования и подтверждения гипотезы необходимо было провести эмпирическое исследование. Эмпирическое исследование особенностей поведения подростков, проживающих на территории колонии-поселения было реализовано на базе МКОУ Новобирюсинской СОШ рп. Новобирюсинский (экспериментальная группа) и МКОУ Шелаевской СОШ с. Шелаево (контрольная группа) среди обучающихся средней школы. В исследовании приняли участие 40 обучающихся, в возрасте 14-15 лет.

В целях исследования особенностей поведения подростков, проживающих на территории колонии-поселения использовался следующий психодиагностический инструментарий:

1) Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки [25].

Таким образом, была подобрана эмпирическая выборка и эмпирический инструментарий, который соответствует цели исследования, а также является апробированным и надежным.

2.2. Результаты исследования агрессивного поведения, подростков, проживающих на территории колонии-поселения

В ходе исследования агрессивного поведения подростков, проживающих на территории колонии-поселения были получены следующие результаты рис. 1-8.

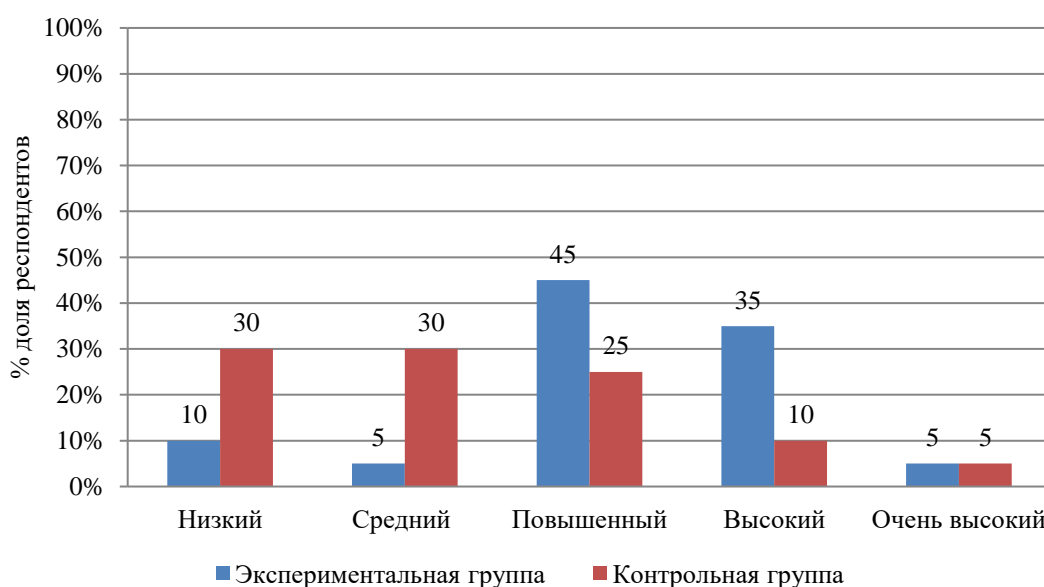


Рис. 1. Результаты уровня физической агрессии подростков экспериментальной и контрольной группы (Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки)

Анализируя, представленные данные экспериментальной группы мы можем сделать вывод, что у 5% испытуемых прослеживается очень высокий индекс физической агрессии. У 35% испытуемых прослеживается высокий уровень физической агрессии. У 45 % испытуемых прослеживается

повышенный уровень физической агрессии. У 5% испытуемых мы видим средний уровень. И у 10% низкий уровень физической агрессии. Анализируя, представленные данные контрольной группы мы можем сделать вывод, что у 5% испытуемых прослеживается очень высокий индекс физической агрессии. У 10% испытуемых прослеживается высокий уровень физической агрессии. У 25% испытуемых прослеживается повышенный уровень физической агрессии. У 30% испытуемых мы видим средний уровень. И у 30% низкий уровень физической агрессии.

Данная шкала отражает использование физической силы против других. Высокие показатели могут указывать на склонность к прямому физическому воздействию в ситуациях конфликта. Низкие показатели предполагают избегание физического насилия.

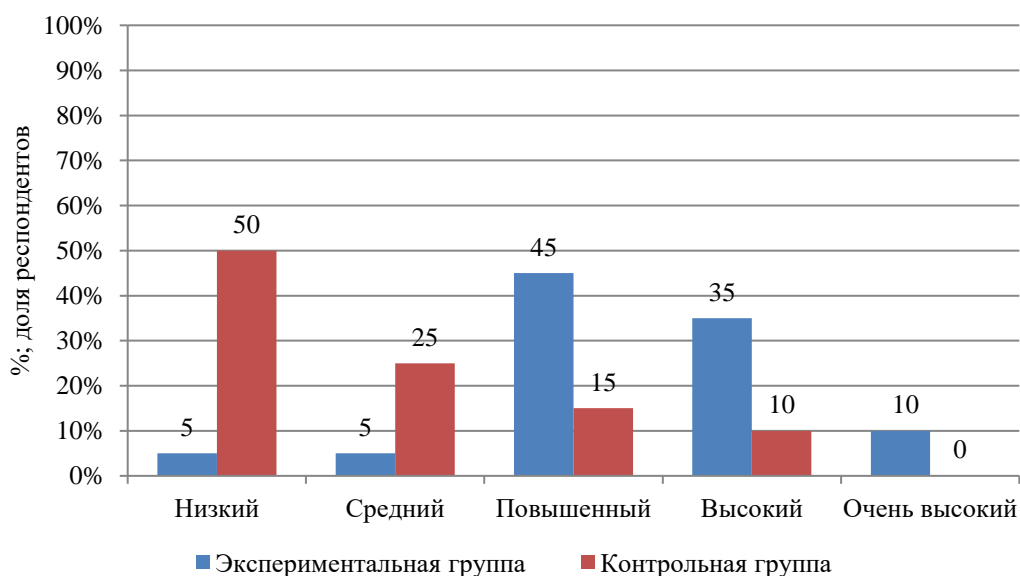


Рис. 2. Результаты уровня косвенной агрессии подростков экспериментальной и контрольной группы (Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки)

Анализируя представленные данные экспериментальной группы, мы можем сделать вывод, что у 10% испытуемых прослеживается очень высокий индекс косвенной агрессии. У 35% испытуемых прослеживается высокий уровень косвенной агрессии. У 45% испытуемых прослеживается

повышенный уровень косвенной агрессии. У 5% испытуемых мы видим средний уровень. И у 5% низкий уровень косвенной агрессии.

Анализируя представленные данные контрольной группы, мы можем сделать вывод, что у 0% испытуемых прослеживается очень высокий индекс косвенной агрессии. У 10% испытуемых прослеживается высокий уровень косвенной агрессии. У 15% испытуемых прослеживается повышенный уровень косвенной агрессии. У 25% испытуемых мы видим средний уровень. И у 50% низкий уровень косвенной агрессии.

В данном индексе мы можем проследить оценивание агрессии, направленной на другого человека окольным путем, либо ни на кого конкретно. К ней относятся злобные сплетни, шутки, взрывы ярости (когда подросток кричит на все вокруг), а также агрессия, направленная исподтишка.

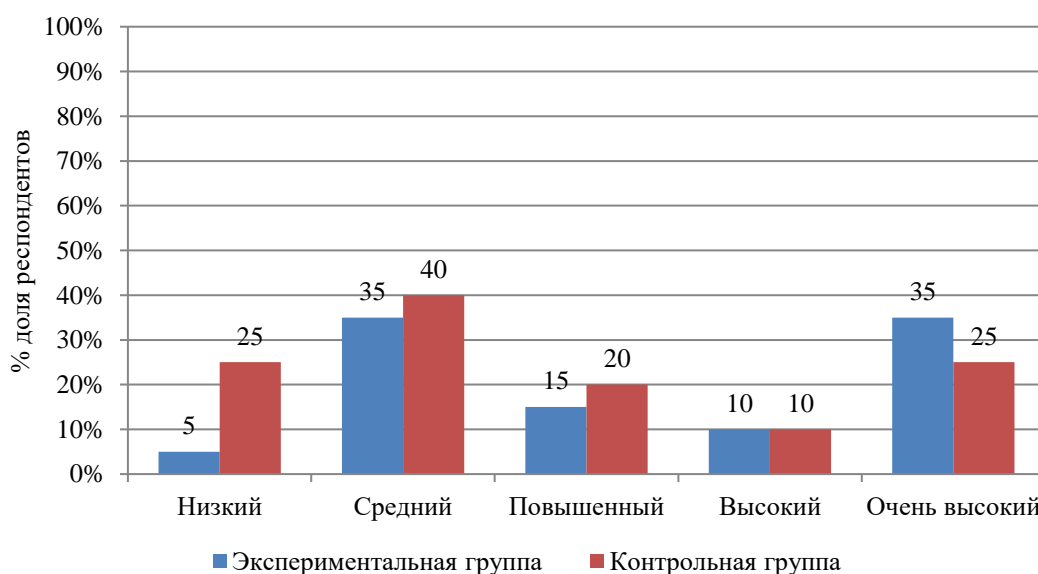


Рис. 3. Результаты уровня вербальной агрессии подростков экспериментальной и контрольной группы (Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки)

Анализируя представленные данные экспериментальной группы, мы можем сделать вывод, что у 35% испытуемых прослеживается очень высокий индекс вербальной агрессии. У 10% испытуемых прослеживается высокий

уровень вербальной агрессии. У 15 % испытуемых прослеживается повышенный уровень вербальной агрессии. У 35% испытуемых мы видим средний уровень. И у 5% испытуемых прослеживается низкий уровень вербальной агрессии.

Анализируя представленные данные контрольной группы, мы можем сделать вывод, что у 5% испытуемых прослеживается очень высокий индекс вербальной агрессии. У 10% испытуемых прослеживается высокий уровень вербальной агрессии. У 20% испытуемых прослеживается повышенный уровень вербальной агрессии. У 40% испытуемых мы видим средний уровень. И у 25% испытуемых прослеживается низкий уровень вербальной агрессии.

Данный индекс помогает нам оценить выражение негативных чувств через словесные оскорбления, угрозы, крик. Высокие баллы указывают на склонность к использованию вербального насилия.

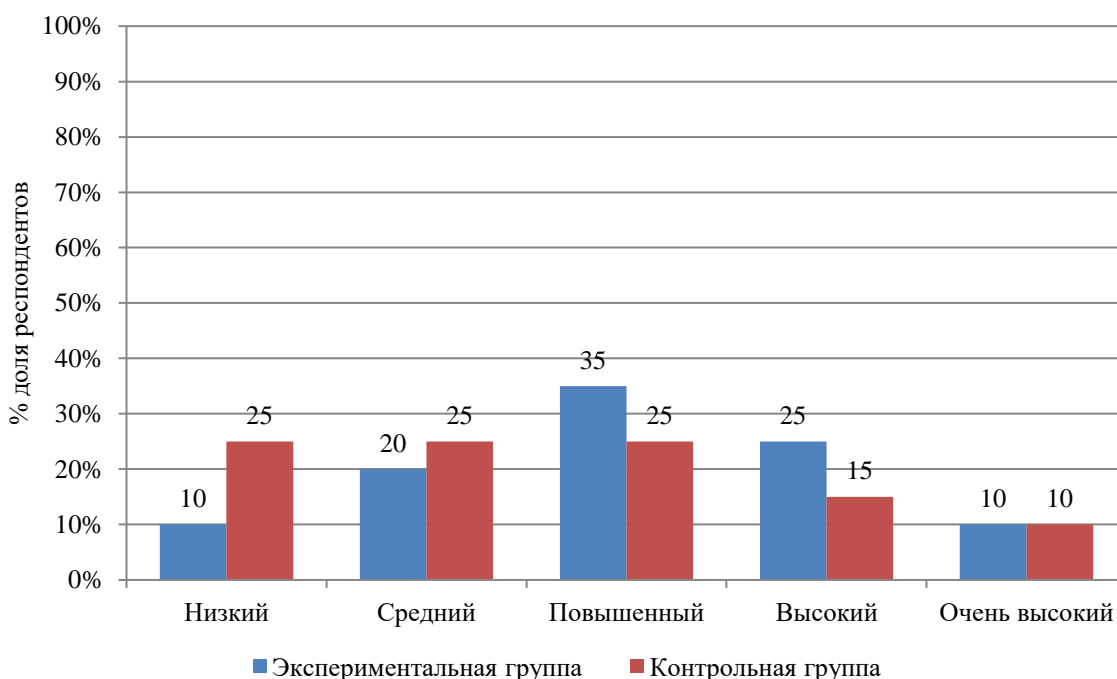


Рис. 4. Результаты уровня раздражения подростков экспериментальной и контрольной группы (Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки)

Анализируя представленные данные экспериментальной группы, мы можем сделать вывод, что у 10% испытуемых прослеживается очень высокий индекс раздражения. У 25% испытуемых прослеживается высокий уровень раздражения. У 35% испытуемых прослеживается повышенный уровень раздражения. У 20% испытуемых мы видим средний уровень раздражения. И у 10% испытуемых низкий уровень раздражения.

Анализируя представленные данные контрольной группы, мы можем сделать вывод, что у 10% испытуемых прослеживается очень высокий индекс раздражения. У 15% испытуемых прослеживается высокий уровень раздражения. У 25 % испытуемых прослеживается повышенный уровень раздражения. У 25% испытуемых мы видим средний уровень раздражения. И у 25% испытуемых низкий уровень раздражения.

Данный индекс характеризует готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость). Высокие баллы означают склонность к раздражительности и гневу по незначительным поводам.

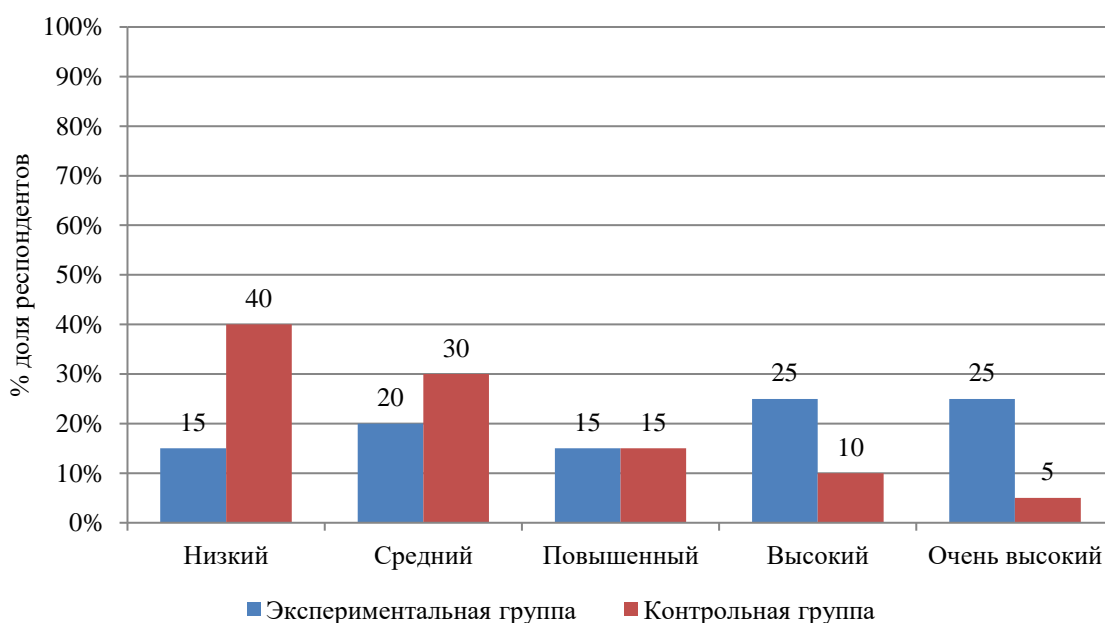


Рис. 5. Результаты уровня негативизма подростков экспериментальной и контрольной группы (Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки)

Анализируя представленные данные экспериментальной группы, мы можем сделать вывод, что у 25% испытуемых прослеживается очень высокий индекс негативизма. У 25% испытуемых прослеживается высокий уровень негативизма. У 15% испытуемых прослеживается повышенный уровень негативизма. У 20% испытуемых мы видим средний уровень негативизма. И у 15% испытуемых низкий уровень негативизма.

Анализируя представленные данные контрольной группы, мы можем сделать вывод, что у 5% испытуемых прослеживается очень высокий индекс негативизма. У 10% испытуемых прослеживается высокий уровень негативизма. У 15% испытуемых прослеживается повышенный уровень негативизма. У 30% испытуемых мы видим средний уровень негативизма. И у 40% испытуемых низкий уровень негативизма.

Индекс негативизма оценивает оппозиционное поведение, сопротивление, негативное отношение к окружающим. Высокие баллы могут указывать на неприятие авторитетов и правил.

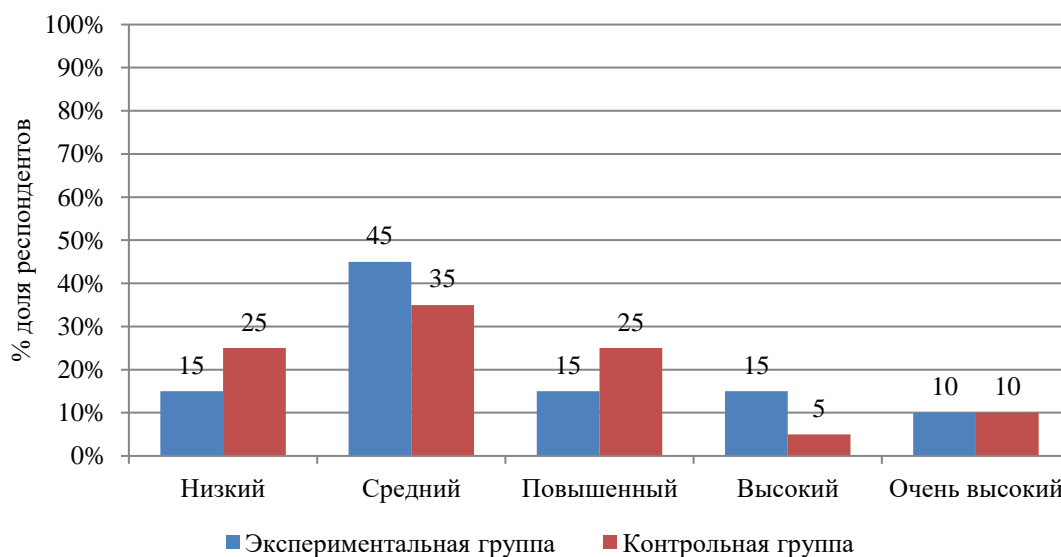


Рис. 6. Результаты уровня обиды подростков экспериментальной и контрольной группы (Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки)

Анализируя представленные данные экспериментальной группы, мы можем сделать вывод, что у 10% испытуемых прослеживается очень высокий индекс обиды. У 15% испытуемых прослеживается высокий уровень обиды. У 15 % испытуемых прослеживается повышенный уровень обиды. У 45% испытуемых мы видим средний уровень обиды. И у 15% испытуемых низкий уровень обиды.

Анализируя представленные данные контрольной группы, мы можем сделать вывод, что у 10% испытуемых прослеживается очень высокий индекс обиды. У 5% испытуемых прослеживается высокий уровень обиды. У 25 % испытуемых прослеживается повышенный уровень обиды. У 35% испытуемых мы видим средний уровень обиды. И у 25% испытуемых низкий уровень обиды.

Данный индекс показывает наличие чувства зависти и ненависти к окружающим за действительные или вымышленные действия. Высокие баллы могут означать склонность к подозрительности и мстительности.

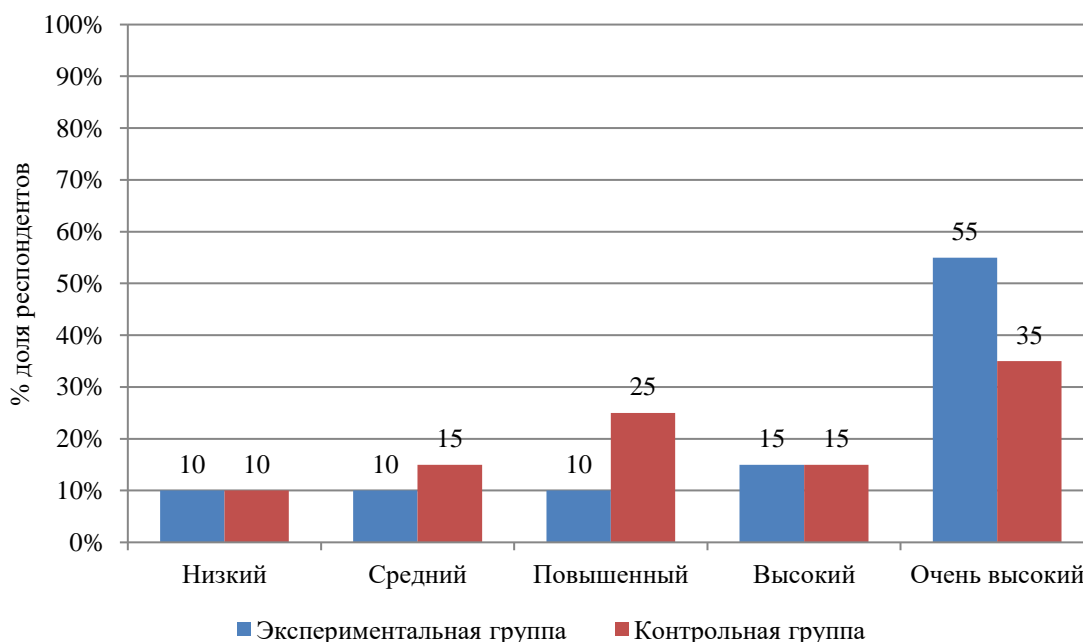


Рис. 7. Результаты уровня подозрительности подростков экспериментальной и контрольной группы (Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки)

Анализируя представленные данные экспериментальной группы, мы можем сделать вывод, что у 55% испытуемых прослеживается очень высокий индекс подозрительности. У 15% испытуемых прослеживается высокий уровень подозрительности. У 10 % испытуемых прослеживается повышенный уровень подозрительности. У 10% испытуемых мы видим средний уровень подозрительности. И у 10% испытуемых низкий уровень подозрительности.

Анализируя представленные данные контрольной группы, мы можем сделать вывод, что у 35% испытуемых прослеживается очень высокий индекс подозрительности. У 15% испытуемых прослеживается высокий уровень подозрительности. У 25% испытуемых прослеживается повышенный уровень подозрительности. У 15% испытуемых мы видим средний уровень подозрительности. И у 10% испытуемых низкий уровень подозрительности.

Индекс подозрительности выражает собой вариативность в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения, что другие планируют и приносят вред.

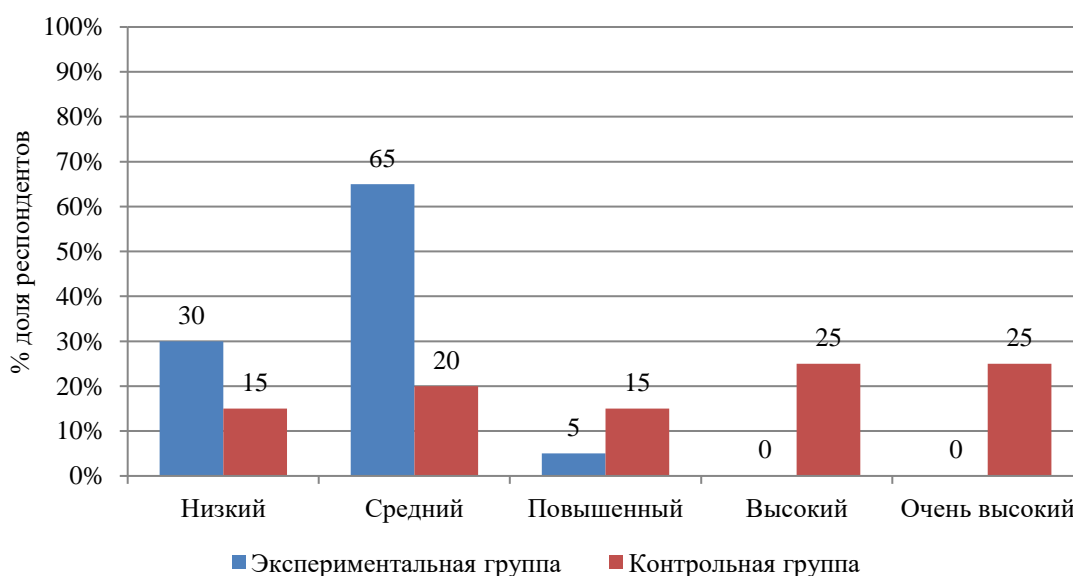


Рис. 8. Результаты уровня чувства вины подростков экспериментальной и контрольной группы (Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки)

Анализируя представленные данные экспериментальной группы, мы можем сделать вывод, что у 0% испытуемых прослеживается очень высокий индекс чувства вины. У 0% испытуемых прослеживается высокий уровень чувства вины. У 5% испытуемых прослеживается повышенный уровень чувства вины. У 65% испытуемых мы видим средний уровень чувства вины. И у 30% испытуемых низкий уровень чувства вины.

Анализируя представленные данные экспериментальной группы, мы можем сделать вывод, что у 25% испытуемых прослеживается очень высокий индекс чувства вины. У 25% испытуемых прослеживается высокий уровень чувства вины. У 15% испытуемых прослеживается повышенный уровень чувства вины. У 20% испытуемых мы видим средний уровень чувства вины. И у 15% испытуемых низкий уровень чувства вины.

Данный индекс оценивает ощущение испытываемой вины за свои прошлые поступки и выражает уверенность в том, что он является плохим человеком.

Таким образом, в ходе эмпирического исследования было выявлено, что у подростков, проживающих на территории колонии-поселения показатели индексов агрессии и враждебности у большинства исследуемых очень высокие. Стоит отметить, что у опрашиваемых прослеживаются высокие показатели физической агрессии, раздражения, негативизма и обиды. В сравнении экспериментальной и контрольной группы мы видим, что показатели агрессии значительно выше у экспериментальной группы.

Подростки, экспериментальной группы принявшие участие в исследовании, характеризуются повышенными уровнями агрессии на разных уровнях. В связи с этим, можно сделать вывод, что подростки данной школы, отличаются высоким уровнем агрессии.

Исходя из результатов диагностики, мы можем сделать вывод, что подросткам, проживающим на территории колонии-поселения необходима психологическая коррекция агрессивного поведения.

2.3. Психокоррекционные мероприятия, направленные на снижение агрессивного поведения подростков, проживающих на территории колонии-поселения

Проблема агрессивного поведения подростков является очень актуальной для современного общества. В ситуации стресса агрессивное поведение выступает одним из наиболее оптимальных вариантов решения проблемы для подростков, проживающих на территории колонии-поселения. Однако агрессивное поведение в дальнейшем может послужить нарушением в поведении, коммуникации, а также саморегуляции. Поэтому, целесообразно будет включать подростков в мероприятия, направленные на стимулирование развития коммуникативной культуры, овладения приемам саморегуляции, а также формирование умения конструктивно действовать в конфликтных ситуациях.

Результаты исследования агрессивного поведения подростков послужили основой создания психокоррекционных мероприятий для подростков, проживающих на территории колонии-поселения.

Целевая группа: подростки с агрессивным поведением в возрасте 14-15 лет.

Цель: снизить виды и формы агрессивного поведения подростков, проживающих на территории колонии-поселения.

Задачи:

1. Ознакомить подростков с понятием агрессивное поведение.
2. Снизить уровень вербальной, косвенной и физической агрессии подростков.
3. Повысить чувство эмпатии подростков.
4. Освоить подростками техники саморегуляции.

Методы работы:

- Занятия с элементами тренинга.

Срок реализации мероприятий: реализация рассчитана на проведение 15 занятий в течение 6 месяцев. Длительность 1 встречи: 30-40 минут. Режим проведения – 1-2 занятия в 2 недели. Все мероприятия проводились на классных часах и элективных курсах психологии.

Руководитель мероприятия: педагог-психолог.

Мероприятия реализуются в 4 этапа:

Таблица 1

Психокоррекционные мероприятия по снижению агрессии подростков, проживающих на территории колонии – поселения

Организационно-подготовительный этап мероприятий. Включает 1 занятие.		
Цели	Мероприятия	Сроки
1	2	3
Информирование о предстоящей деятельности; Подготовка необходимого материала, аудитории, оборудования.	Анализ результатов диагностики, на основе которой формируются рабочие группы; Обсуждение целей работы, организации деятельности и времени проведения занятий.	Сентябрь
Второй этап – ознакомительный. Включает 1 занятие.		
Цели	Мероприятия	Сроки
Расширение представления участников друг о друге; Создание доверительной атмосферы.	Упражнение «Поздоровайся»; Упражнение «Шар знакомства»; Упражнение «10 свойств»; Рефлексия.	Сентябрь
Третий этап – основной. Включает 12 занятий.		
Цели	Мероприятия	Сроки
Формирование представления об агрессивном поведении.	Интерактивная лекция об агрессивном поведении подростков; Мини-лекция: Виды агрессии (физическая, вербальная, косвенная, аутоагрессия). Упражнение «Агрессия в картинках»: Участникам предлагаются изображения (картинки, фотографии), отражающие различные ситуации. Обсуждение: какие эмоции вызывают эти изображения? Какие формы	Октябрь

		Продолжение таблицы 1
1	2	3
	агрессии здесь представлены?	
Осознание и понимание своих эмоций и внутреннего состояния.	<p>Мини-лекция: Спектр эмоций. Взаимосвязь между мыслями, чувствами и поведением.</p> <p>Упражнение «Эмоциональный словарь»: Участники записывают как можно больше синонимов для базовых эмоций (радость, грусть, злость, страх).</p> <p>Ролевая игра «Выражение эмоций»: Разыгрывание различных ситуаций (например, кто-то толкнул в очереди, несправедливое обвинение), с использованием различных способов выражения эмоций (конструктивных и деструктивных).</p> <p>Рефлексия</p>	Октябрь
Самоконтроль. Управление гневом.	<p>Мини-лекция: Физиологические и психологические признаки гнева.</p> <p>Техники саморегуляции:</p> <p>Дыхательные упражнения: Медленное глубокое дыхание.</p> <p>Мышечная релаксация: Поочередное расслабление различных групп мышц.</p> <p>Визуализация: Представление спокойного и приятного места.</p> <p>«Тайм-аут»: Временное удаление из стрессовой ситуации.</p> <p>Упражнение «Мой личный способ»: Каждый участник подбирает наиболее эффективную для себя технику саморегуляции.</p> <p>Домашнее задание: Практиковать выбранную технику саморегуляции в ситуациях, вызывающих гнев.</p> <p>Рефлексия.</p>	Ноябрь

		Продолжение таблицы 1
1	2	3
«Я – сообщения». Конструктивное выражение своих потребностей и чувств.	<p>Мини-лекция: Что такое «Я-сообщения»? (Описание чувства, описание ситуации, описание желаемого поведения).</p> <p>Упражнение «Перевод с ты на я»: Участникам предлагаются примеры «Ты-сообщений» (например, «Ты всегда меня перебиваешь!»), и они должны перевести их в «Я-сообщения» («Я чувствую раздражение, когда меня перебивают, потому что мне важно высказать свою точку зрения»).</p> <p>Ролевая игра «Использование Я-сообщений»: Разыгрывание конфликтных ситуаций с использованием «Я-сообщений».</p> <p>Домашнее задание: Постараться использовать «Я-сообщения» в реальных ситуациях и проанализировать результат.</p> <p>Рефлексия.</p>	Ноябрь
Умение распознавать эмоциональное состояние.	<p>Упражнение «Встань на его место»: Разбор различных ситуаций с точки зрения участников конфликта.</p> <p>Обсуждение: что чувствует каждый участник? Почему он так поступает?</p> <p>Упражнение «Зеркало»: Один участник изображает эмоцию, другой – пытается ее повторить. Обсуждение: что помогло понять, какую эмоцию изображает партнер?</p> <p>Дискуссия: Почему важно понимать чувства других людей? Как эмпатия может помочь в разрешении конфликтов?</p> <p>Рефлексия.</p>	Декабрь

		Продолжение таблицы 1
1	2	3
Конструктивные способы решения конфликта.	<p>Мозговой штурм: Причины возникновения конфликтов. Ролевая игра «Конфликтная ситуация»: Разыгрывание различных конфликтных ситуаций (например, спор из-за территории, оскорбления). Обсуждение: какие ошибки были допущены? Как можно было поступить иначе? Техники разрешения конфликтов: Активное слушание, «Я-сообщения», поиск компромисса, медиация. Упражнение «Разрешаем конфликт»: Разбор реальных конфликтных ситуаций, предложенных участниками, с использованием техник разрешения конфликтов.</p> <p>Рефлексия.</p>	Декабрь
Преодоление стресса. Способы расслабления.	<p>Дискуссия: Что такое стресс? Причины стресса у подростков. Техники релаксации: Аутотренинг: Формулы самовнушения. Прогрессивная мышечная релаксация Джекобсона. Медитация. Упражнение «Мое место силы»: Визуализация любимого места, где можно расслабиться и отдохнуть. Домашнее задание: Регулярно использовать выбранные техники релаксации.</p> <p>Рефлексия.</p>	Январь
Развитие уверенности в себе. Повышение самооценки.	<p>Упражнение «Хвалилка»: Каждый участник говорит комплимент другому участнику. Упражнение «Мои достижения»: Каждый</p>	Январь

		Продолжение таблицы 1
1	2	3
	<p>участник составляет список своих достижений (даже самых маленьких).</p> <p>Дискуссия: Что такое самооценка? Как она влияет на поведение?</p> <p>Техники повышения самооценки: Позитивное мышление, работа с негативными установками, концентрация на сильных сторонах.</p> <p>Домашнее задание: Каждый день отмечать свои успехи и достижения.</p> <p>Рефлексия.</p>	
Коммуникативные навыки. Умение слушать.	<p>Мини-лекция: Что такое активное слушание?</p> <p>Основные компоненты (вербальные и невербальные).</p> <p>Упражнение «Повтори за мной»: Один участник рассказывает что-то, другой – внимательно слушает и пересказывает услышанное своими словами.</p> <p>Упражнение «Эхо»: Один участник говорит фразу, другой – повторяет ее с разными интонациями (например, утвердительно, вопросительно, удивленно).</p> <p>Ролевая игра «Активное слушание в конфликте»: Разыгрывание конфликтной ситуации с использованием техники активного слушания.</p> <p>Рефлексия.</p>	Январь
Альтернативы агрессивному поведению. Поиск других решений.	<p>Анализ случаев: Разбор ситуаций, в которых участники раньше проявляли агрессию. Поиск других возможных решений.</p> <p>Мозговой штурм: «Как можно поступить иначе, если...»</p>	Январь

		Продолжение таблицы 1
1	2	3
	(предлагаются различные ситуации).	
	Ролевая игра «Новое решение»: Разыгрывание ситуаций с использованием альтернативных способов реагирования. Домашнее задание: В течение недели в ситуациях, вызывающих агрессию, постараться найти и применить альтернативные решения. Рефлексия	
Развитие психоэмоциональной регуляции.	Упражнение «противоположные чувства»; Рефлексия.	Февраль
Подведение итогов.	Квест-игра «Класс Дружба Вместе»; Рефлексия.	Февраль
Четвертый этап – заключительный. Включает 1 занятие.		
Цели	Мероприятия	Сроки
Актуализация знаний, приобретенных на занятиях.	Создание чек-листа «Я справляюсь с агрессией»; Рефлексия.	Февраль

Таким образом, мероприятия были направлены на обучение подростков новым знаниям, умениям, навыкам, направленным на развитие коммуникации, саморегуляции, эффективным навыкам общения;

Повышение уровня совладания агрессивного поведения у подростков, проживающих на территории колонии-поселения.

Для подтверждения результативности проведенных мероприятий, нами была проведена повторная диагностика.

Контрольный этап проводился по той же самой методике, что на констатирующем этапе.

Нами были получены следующие результаты, представленные на рис. 9-16.

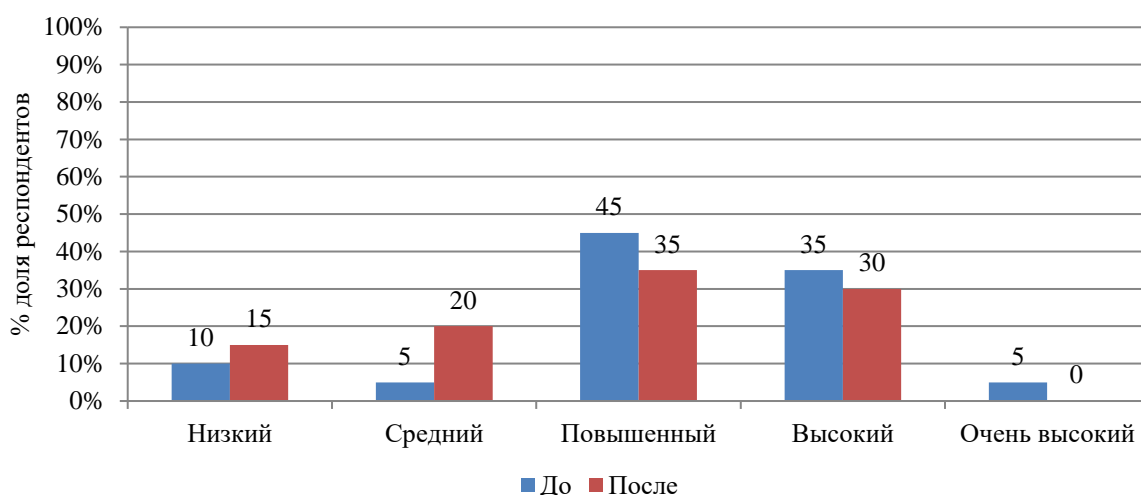


Рис. 9. Результаты уровня физической агрессии подростков до и после проведения психокоррекционных мероприятий (Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки)

Анализируя представленные данные, мы можем сделать вывод, что после проведения мероприятий по снижению агрессии конечные показатели индекса физической агрессии значительно ниже изначальных показателей.

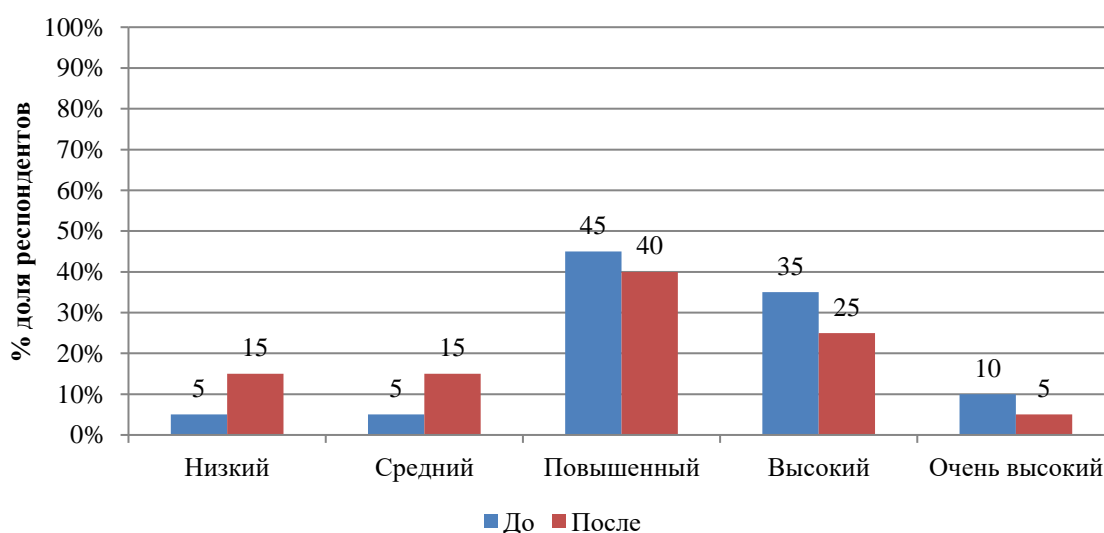


Рис. 10. Результаты уровня косвенной агрессии подростков до и после проведения психокоррекционных мероприятий (Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки)

Анализируя представленные данные, мы можем сделать вывод, что после проведения мероприятий по снижению агрессии конечные показатели индекса косвенной агрессии значительно ниже изначальных показателей.

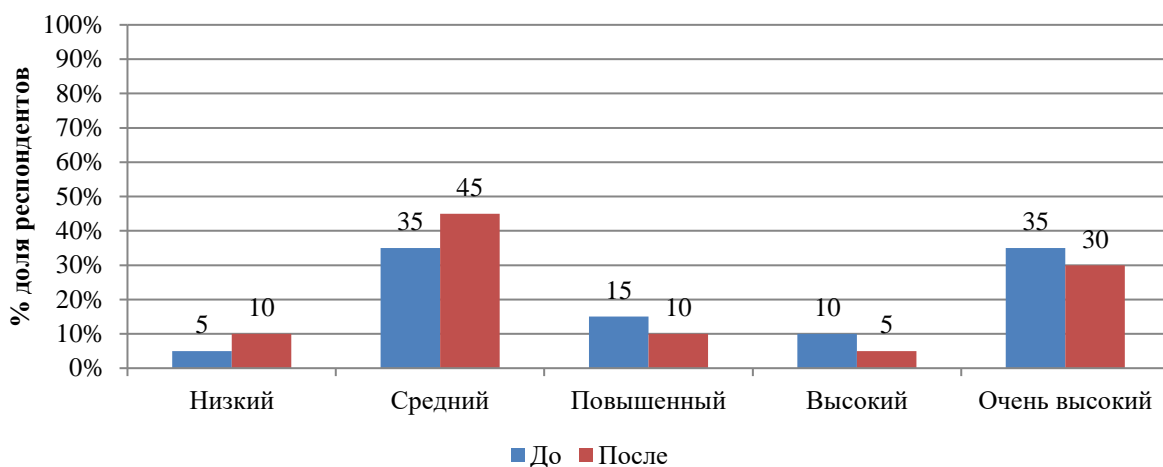


Рис. 11. Результаты уровня вербальной агрессии подростков до и после проведения психокоррекционных мероприятий (Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки)

Анализируя представленные данные, мы можем сделать вывод, что после проведения мероприятий по снижению агрессии конечные показатели индекса вербальной агрессии значительно ниже изначальных показателей.

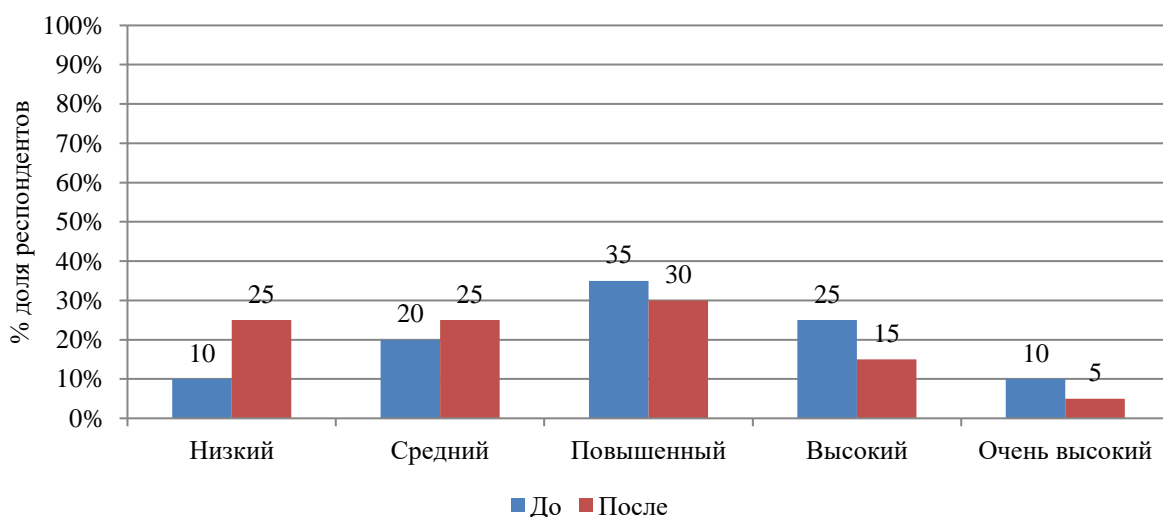


Рис. 12. Результаты уровня раздражения подростков до и после проведения психокоррекционных мероприятий (Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки)

Анализируя представленные данные, мы можем сделать вывод, что после проведения мероприятий по снижению агрессии конечные показатели индекса раздражения значительно ниже изначальных показателей.

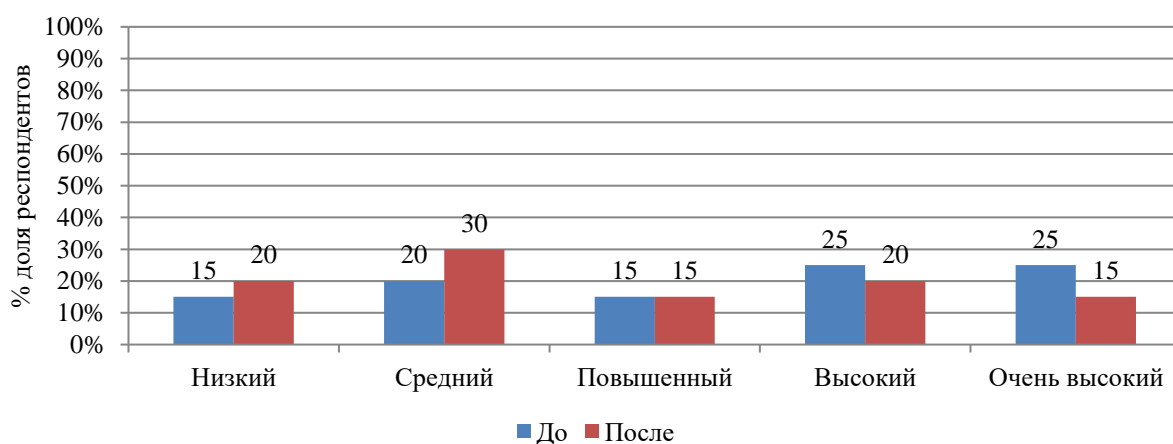


Рис. 13. Результаты уровня негативизма подростков до и после проведения психокоррекционных мероприятий (Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки)

Анализируя представленные данные, мы можем сделать вывод, что после проведения мероприятий по снижению агрессии конечные показатели индекса негативизма значительно ниже изначальных показателей.

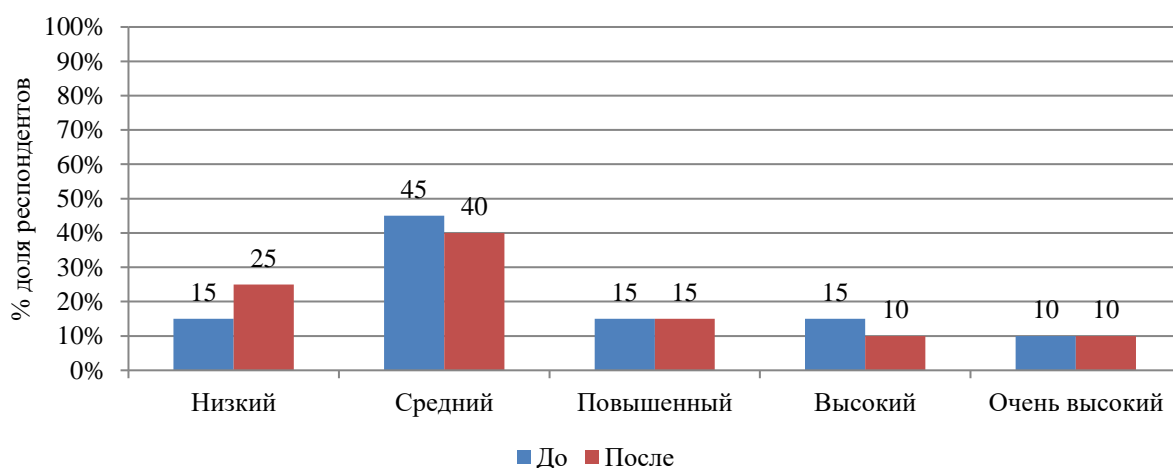


Рис. 14. Результаты уровня обиды подростков до и после проведения психокоррекционных мероприятий (Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки)

Анализируя представленные данные, мы можем сделать вывод, что после проведения мероприятий по снижению агрессии конечные показатели индекса обиды значительно ниже изначальных показателей.

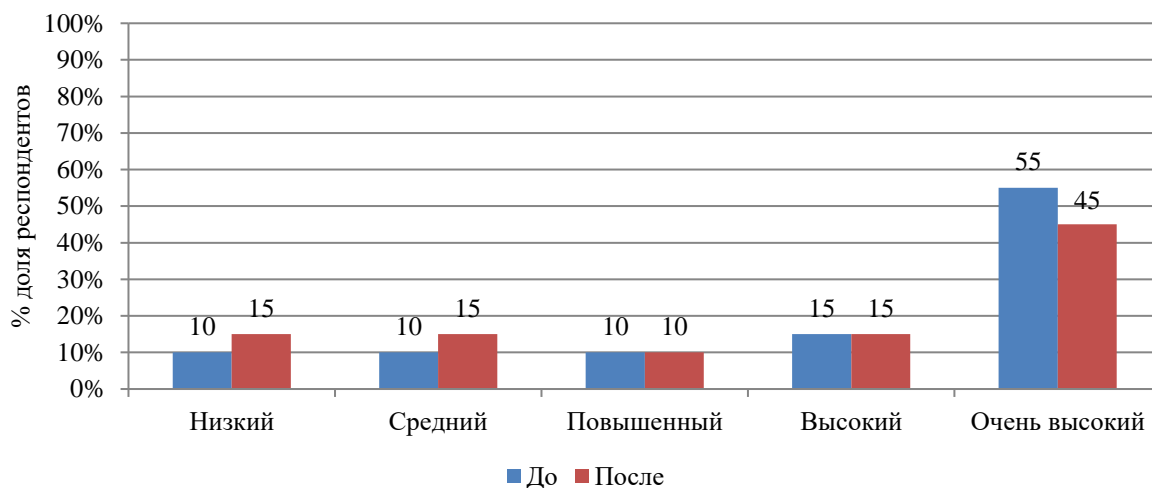


Рис. 15. Результаты уровня подозрительности подростков до и после проведения психокоррекционных мероприятий (Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки)

Анализируя представленные данные, мы можем сделать вывод, что после проведения мероприятий по снижению агрессии конечные показатели индекса подозрительности значительно ниже изначальных показателей.

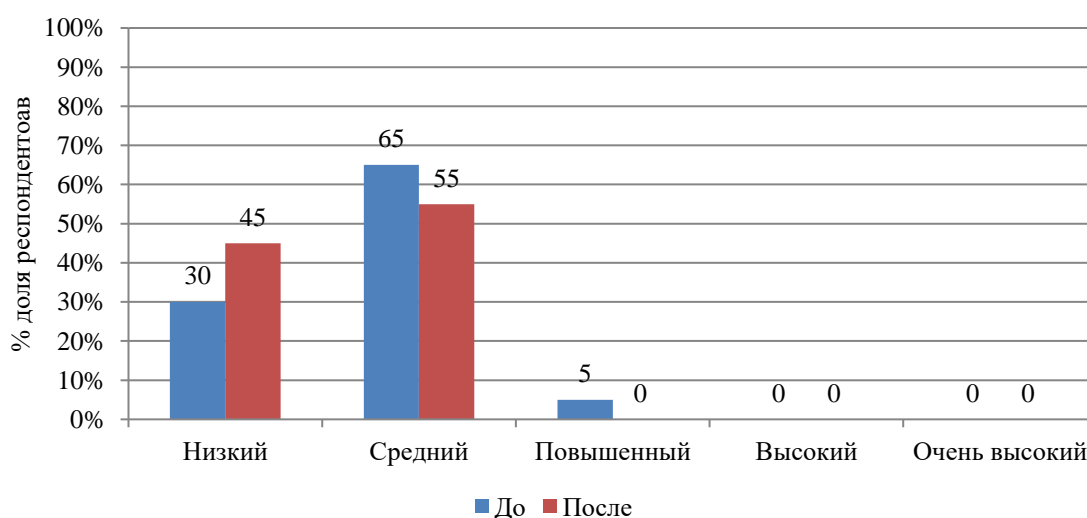


Рис. 16. Результаты уровня чувства вины подростков до и после проведения психокоррекционных мероприятий (Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки)

Анализируя представленные данные, мы можем сделать вывод, что после проведения мероприятий по снижению агрессии конечные показатели индекса чувства вины значительно ниже изначальных показателей.

Таким образом, мы видим положительную динамику в результатах диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки. Уровень агрессии подростков, проживающих на территории колонии-поселения в значительной степени стал ниже, что подтверждает эффективность проделанной работы.

Выводы по Главе 2

Во 2 главе нами была организована работа по снижению агрессии подростков, проживающих на территории колонии-поселения. Наша работа состояла из трех этапов: констатирующего, формирующего и контрольного. На констатирующем этапе эксперимента мы провели первичную диагностику среди экспериментальной и контрольной групп. Нами были получены следующие результаты: в ходе эмпирического исследования было выявлено, что у подростков, проживающих на территории колонии-поселения показатели индексов агрессии и враждебности у большинства исследуемых очень высокие. Стоит отметить, что у опрашиваемых прослеживаются высокие показатели физической агрессии, раздражения, негативизма и обиды. В сравнении экспериментальной и контрольной группы мы видим, что показатели агрессии значительно выше у экспериментальной группы. Подростки, экспериментальной группы принявшие участие в исследовании, характеризуются повышенными уровнями агрессии на разных уровнях. В связи с этим, можно сделать вывод, что учащиеся данной школы, отличаются высоким уровнем агрессии.

Исходя из результатов диагностики, мы можем сделать вывод, что подросткам, проживающим на территории колонии-поселения необходима психологическая коррекция агрессивного поведения. Проведение

формирующего этапа состояло из четырех блоков: организационно-подготовительный этап программы; ознакомительный; основной и заключительный. Содержание этих блоков более подробно описано в параграфе 2.3. После проведения цикла занятий мы провели контрольный этап эксперимента. Нами были получены следующие результаты: мы видим положительную динамику в результатах диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки [25]. Уровень агрессии подростков, проживающих на территории колонии-поселения в значительной степени стал ниже, что подтверждает эффективность проделанной работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью выпускной квалификационной работы являлось изучить возможности психологической коррекции агрессивного поведения подростков, проживающих, на территории колонии-поселения.

Для реализации поставленной цели подтверждения сформулированной гипотезы были решены следующие задачи:

1. Проанализировать агрессивное поведение, психологические особенности подростков, а также методы психологической коррекции.
2. Выявить показатели агрессивного поведения подростков, проживающих на территории колонии-поселения.
3. Подобрать психологические коррекционные мероприятия, направленные на снижение агрессивного поведения и проверить их результативность.

Настоящее дипломное исследование было посвящено актуальной психологической проблеме - психокоррекции агрессивного поведения подростков, проживающих в специфических социальных условиях (на территории колонии-поселения). Проведенная работа охватила теоретический анализ психологической природы агрессии, изучение особенностей развития личности в условиях пенитенциарной среды и эмпирическую апробацию мероприятий когнитивно-поведенческой коррекции.

В первой главе исследования нами был предпринят попытка систематизации подходов к пониманию агрессии. Анализ взглядов К. Лоренца, А. Реана, З. Фрейда и Э. Фромма позволил дифференцировать понятия «агрессия» как ситуативное действие и «агрессивность» как устойчивая черта личности. Мы пришли к выводу, что для подростков данной категории агрессия зачастую выступает не просто как эмоциональная реакция, а как защитно-адаптивный механизм, сформированный под воздействием деструктивной социальной среды.

Критический анализ литературы позволил четко идентифицировать профиль подростка, проживающего в условиях колонии-поселения. Особое внимание было уделено влиянию социальной среды, где дефицит родительского внимания (обусловленный спецификой работы родителей в учреждениях ГУФСИН) и близость к закрытым социальным структурам приводят к искажению ценностных ориентаций. Было установлено, что такие черты, как импульсивность, внушаемость, стремление к доминированию и отсутствие эмпатии, являются прямым следствием неблагоприятной или специфической системы воспитания. Теоретический блок работы позволил нам обосновать выбор когнитивно-поведенческого подхода как наиболее эффективного инструмента для трансформации когнитивных искажений, лежащих в основе агрессивного поведения.

Во второй главе была представлена стратегия экспериментального исследования. Констатирующий этап эксперимента подтвердил исходные теоретические предположения. Диагностика по методике А. Басса и А. Дарки выявила критически высокие показатели индекса агрессивности и враждебности в экспериментальной группе. Статистически значимые различия между контрольной и экспериментальной группами не были выявлены на старте, что подтвердило гомогенность выборки и необходимость стандартизированного подхода к коррекции [25].

Выявленные показатели «физической агрессии» и «негативизма» в сочетании с высоким уровнем «обиды» и «раздражения» свидетельствуют о наличии у подростков глубинных психологических барьеров. Подростки часто воспринимают окружающий мир как враждебный, а свою агрессию - как единственный приемлемый способ самовыражения или защиты личных границ. Стоит подчеркнуть, что отсутствие чувства вины за содеянное является одним из самых тревожных показателей, требующих особого внимания при проектировании коррекционных занятий.

Внедрение формирующего эксперимента потребовало от нас разработки специфического инструментария. В основу занятий были

положены принципы осознанности, переработки деструктивных мысленных шаблонов и формирования альтернативных поведенческих стратегий. Мероприятия были разделены на четыре этапа: от установления доверительного контакта на организационном этапе до закрепления полученных навыков саморегуляции на заключительном этапе.

В ходе занятий мы переводили акцент с внешних атрибутов «силы» (агрессии) на понимание последствий своих поступков для окружающих и самого себя. Важным достижением явилось формирование у респондентов понимания альтернативных выходов из конфликтных ситуаций, отличных от физического или вербального давления.

Сравнительный анализ данных, полученных на контрольном этапе, продемонстрировал положительную динамику. Зафиксированное снижение индекса агрессии у участников экспериментальной группы свидетельствует об эффективности выбранного подхода. Подростки стали более критичны к своим эмоциональным реакциям, снизился уровень ситуативной раздражительности, что подтверждает гипотезу о том, что агрессивное поведение колонии-поселения – это изменяемая психологическая характеристика, поддающаяся направленному воздействию.

Полученные выводы подчеркивают, что работа с подростками должна вестись не только с самим ребенком, но и с учетом осознания ими контекста окружающей среды.

Таким образом, результаты проведенного диагностического обследования подтвердили гипотезу, основанную на предположении о том, что подобранные психологические коррекционные мероприятия на снижение показателей агрессии подростков, проживающих в населенном пункте, на территории которого находятся исправительные колонии строгого режима, будут результативны.

Следовательно, цель исследования достигнута, задачи решены, гипотеза подтверждена.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абрамова А.В. Эмоции в свете психологии морали // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. 2014. № 3. С. 3–10.
2. Акинъшина А.В. Агрессия как условие выбора деструктивной стратегии поведения в конфликте // Медиация в современном мире: проблемы и перспективы развития: сборник статей Курск: Юго–Западный государственный университет, 2019. С. 10–12.
3. Ананьев О.Г., Казанцев В.Н. Реформирование воспитательной, социальной и психологической работы с осужденными в исправительных учреждениях // Ведомости уголовно-исполнительной системы. 2018. № 10. С. 34–37.
4. Бандура А. Подростковая агрессия. М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. 512 с.
5. Бек А. Т., Руш А. Дж., Шоу Б. Ф., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. М., 2007. 452 с.
6. Берковиц Л. В. Фрустрация: причины, последствия и контроль: Секреты причин насилия, мотивов убийств, гнева, враждебности, ненависти, разрушения, предрасположенности личности к насилию СПб., 2014. 510 с.
7. Боуэн М. Теория семейных систем Мюррея Боуэна: основные понятия, методы и клиническая практика. М., 2005. С. 120–125.
8. Бурно М.Е. Клиническая психотерапия детей и подростков. 3-е изд., испр. и доп. М., 2006. С. 124–125.
9. Ванов И.И. Психология подросткового возраста. М., 2010. 320 с.
10. Возрастная и педагогическая психология: студенческая научная работа. Ч. 2: сборник студенческих работ. М., 2012. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=227408 (дата обращения: 17.12.2025).

11. Гладких В.И., Кулакова В.А. Организованная преступность несовершеннолетних. Состояние. Тенденции. Предупреждение: монография. М.: Московский институт права, 2007. С. 23.
12. Гончарова Е.В. Арт-терапия в работе с агрессивными подростками // Психологическая наука и образование. 2017. № 4. С. 78–85.
13. Гроф С. Психология будущего: уроки современных исследований сознания. М., 2001. С. 25–30.
14. Джонсон С. Психотерапия характера. М.: Корвет, 2015. 352 с.
15. Детская агрессивность и ее причины. Как научить ребенка общаться. URL: <http://www.do.gendocs.ru/docs/index-309231.html> (дата обращения: 01.04.2026).
16. Ермолаева Е.В., Павлова Л.А. Благоприятный социально-психологический климат в коллективе как условие эффективной работы // Новая наука: Теоретический и практический взгляд. 2015. № 3. С. 50–52.
17. Ефремкина И.Н. Социально-психологические особенности толерантности городских и сельских подростков: Автореф. дис. ... канд. психол. Наук. М., 2013.
18. Захаров И.И. Психология подросткового возраста. М., 2010. 320 с.
19. Кашина А.С. Ресоциализация несовершеннолетних осужденных // Актуальные исследования. 2022. № 14 (93). С. 23–25.
20. Кернаджук И.В. Некоторые вопросы изменения вида исправительного учреждения лицам, отбывающим наказание в воспитательной колонии и достигшим совершеннолетия // Власть и управление на Востоке России. 2017. № 1 (78). С. 128–131.
21. Коджаспирова Г. М., Коджаспиров А.Ю. Педагогический словарь: для студ. высш. и сред. пед. учеб. Заведений. М., 2000. С. 120.
22. Ларина А.А. Процесс формирования личностно-профессионального самоопределения подростка // Территория науки. 2013. № 1. С. 49–54.
23. Лисенкова А.А. Философия агрессии в цифровую эпоху // Философские науки. 2017. № 6. С. 137–147.

24. Мельникова М.Л. Агрессивное поведение делинквентных подростков: детерминанты и условия коррекции: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Урал. гос. ун-т им. А. М. Горького. Екатеринбург, 2007. 24 с.
25. Методика определения уровня агрессивности Басса-Дарки. URL: <https://dip-psi.ru/psikhologicheskiye-testy/post/metodika-opredeleniya-urovnya-agressivnosti-bassa-darki> (дата обращения: 17.12.2025).
26. Мурадова В.И. Агрессивное поведение современных подростков // Молодой ученый. 2016. № 15 (119). С. 413–415.
27. Мухамедова Д.Г. Внутригрупповые межличностные проявления фрустрации у студентов // Проблемы социальной психологии и социальной работы. 2022. С. 87–88.
28. Окунева Н.В. Связь агрессии с уровнем эмпатии и особенностями темперамента учащихся подросткового возраста // Вопросы науки и образования. 2019. № 3 (47). С. 119–206.
29. Павлова Е. В. Сущность правового статуса осужденных к лишению свободы // Уголовно-исполнительная система: право, экономика, управление. 2017. № 4. С. 23–26.
30. Казанская В.Г. Педагогическая психология: учебное пособие. СПб., 2003. 366 с.
31. Попов В.А. Социально-педагогическая профилактика зависимости от психоактивных веществ детей и подростков: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. М., 2013. 176 с.
32. Карпенко Л.А. Психологический лексикон. Энциклопедический словарь: В 6 т. Т.1. Общая психология. М., 2005. 251 с.
33. Райверы Дж., Хайман П. Развитие в психоанализе. М.: Академический проект, 2017. 510 с.
34. Реан А. А. Психология детства: учебник. СПб, 2003. С. 303.
35. Уголовно-исполнительный кодекс Российской Федерации от 08.01.1997 № 1-ФЗ (ред. от 24.09.2022) // Собрание законодательства РФ. 13.01.1997. № 2. Ст. 198.

36. Успенский А.В. Буллинг как форма отклоняющегося поведения молодежи // Вестник образовательного консорциума. Среднерусский университет. Серия: Гуманитарные науки. 2022. № 23. С. 38–39.
37. Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции. М., 1991. С. 15–20.
38. Хейес С.С. Принятие и ответственность: теория и практика контекстуальной поведенческой науки. пер. с англ. М., 2016. 320 с.
39. Хоминская В. В. Культурно-историческая теория Л.С. Выготского как философская методология современного образования / В. В. Хоминская // Электронная библиотека «eLIBRARY.RU». – 2016. С. 42–31. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27021697> (дата обращения: 27.12.2025).
40. Чистякова М. И. Психогимнастика. М., 1990. 128 с.
41. Шапиро Ф. EMDR: базовые принципы, протоколы и процедуры. 2-е изд. М., 2014. С. 5–10.
42. Эриксон Э. Г. Идентичность: юность и кризис. пер. с англ. М., 2000. 320 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Методика диагностики агрессии и враждебности" (PDAS – Buss-Durkee Personality Assessment Schedule), разработан Арнольдом Бассом и Энн Дарки в 1957 году.

Опросник Басса-Дарки, также известный как "Методика диагностики агрессии и враждебности" (PDAS - Buss-Durkee Personality Assessment Schedule), разработан Арнольдом Бассом и Энн Дарки в 1957 году. Он предназначен для измерения различных форм агрессии и враждебности. Это один из наиболее распространенных и широко используемых инструментов для оценки агрессивности в психологии.

Общее описание:

- **Цель:** Оценка уровня агрессии и враждебности личности.
- **Форма:** Опросник, состоящий из 75 утверждений. (первоначально)
- **Тип вопросов:** Утверждения, предполагающие ответы "да" или "нет" (дихотомическая шкала).
- **Шкалы:** Опросник измеряет несколько видов агрессии и враждебности, что позволяет получить более дифференцированную картину агрессивного поведения.

Основные шкалы опросника Басса-Дарки:

1. **Физическая агрессия (ФА):** Склонность к использованию физической силы против других, нападение, драки. Измеряет непосредственное использование физической силы против других людей или объектов. Примеры утверждений: "Я дерусь не реже, чем другие.", "Если кто-то ударит меня первым, я ударю в ответ."

2. **Косвенная агрессия (КА):** Агрессия, направленная обходным путем или ни на кого конкретно. Сюда входят злобные сплетни, шутки, взрывы ярости, агрессия, направленная исподтишка, и немотивированные вспышки

гнева. Примеры: "Я знаю людей, которые довели меня до бешенства.", "Я иногда чувствую, что готов взорваться."

3. Раздражение (Р): Готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость). Низкий порог возникновения раздражения и гнева. Примеры: "Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.", "Иногда я не могу справиться с желанием ударить кого-нибудь."

4. Негативизм (Н): Оппозиционное поведение, сопротивление, негативное отношение к окружающим, тенденция к сопротивлению. Примеры: "Когда меня не просят, я редко даю советы.", "Я часто не согласен с людьми."

5. Обида (О): Чувство зависти и ненависти к окружающим за действительные или вымышленные действия. Переживание чувства несправедливости, горечи и злости по отношению к другим. Примеры: "Я часто думаю, что со мной обходятся несправедливо.", "Мне трудно простить тех, кто меня обидел."

6. Подозрительность (П): Недоверие и осторожность по отношению к людям, убеждение, что другие планируют причинить вред. Ощущение, что тебя обманывают или используют. Примеры: "Я думаю, что многие люди лгут, чтобы добиться своего.", "Иногда мне кажется, что надо мной смеются."

7. Вербальная агрессия (ВА): Выражение негативных чувств через словесные оскорбления, угрозы, крик. Использование словесных проявлений агрессии, таких как крик, ругань, оскорбления и угрозы. Примеры: "Я часто спорю с людьми.", "Когда я раздражен, я кричу на людей."

8. Чувство вины (ЧВ): Состояние, когда человек испытывает угрызения совести, раскаяние в совершении или намерении совершить что-то плохое. (Иногда эта шкала исключается из анализа или интерпретируется отдельно, так как она скорее указывает на наличие внутреннего конфликта, а

не на прямое проявление агрессии.) Примеры: "Я часто чувствую угрызения совести.", "Иногда мне кажется, что я сделал что-то ужасное."

Дополнительные индексы:

- **Общий индекс агрессивности:** Сумма баллов по шкалам ФА, КА, Р, Н, О, П, ВА.
- **Индекс враждебности:** Сумма баллов по шкалам О и П. Этот индекс отражает общее негативное отношение к другим людям, включающее неприязнь и недоверие.

Процедура проведения:

1. Испытуемому предоставляется бланк опросника с утверждениями.
2. Инструкция: Испытуемого просят внимательно прочитать каждое утверждение и ответить "да" или "нет" в зависимости от того, насколько утверждение соответствует его типичному поведению и чувствам.
3. Обработка результатов: Подсчитывается количество ответов, совпадающих с ключом для каждой шкалы.
4. Интерпретация: Полученные баллы по каждой шкале сравниваются с нормативными данными (если таковые имеются) для определения уровня выраженности агрессии и враждебности.
5. Могут быть использованы стандартные таблицы для перевода сырых баллов в процентиля или стандартные оценки, позволяющие сравнить результаты с другими людьми.

Приложение Б

Таблица 2

Результаты диагностики экспериментальной группы на первоначальном этапе

Испытуемый №	Пол (м/ж)	Возраст	Ф А	К А	Р	Н	О	П	В А	ЧВ	Общий индекс агрессивности	Индекс враждебности
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	М	13 лет	10	8	9	7	6	12	11	3	66	25
2	Ж	14 лет	7	6	8	9	7	10	9	4	60	26
3	М	13 лет	11	9	10	8	5	11	12	2	68	26
4	М	13 лет	9	7	9	6	8	12	10	3	64	27
5	Ж	13 лет	8	5	7	8	9	9	11	4	61	24
6	Ж	14 лет	12	10	11	9	6	13	10	2	73	26
7	Ж	13 лет	10	8	9	7	7	11	12	3	67	25
8	М	13 лет	7	6	8	9	8	10	9	4	61	27
9	Ж	14 лет	11	9	10	8	7	12	10	2	69	25
10	М	13 лет	9	7	9	6	9	11	11	3	65	26

Продолжение таблицы 2												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
11	М	13 лет	8	5	7	8	8	10	10	4	60	23
12	М	14 лет	12	10	11	9	5	13	11	2	73	27
13	Ж	13 лет	10	8	9	7	6	12	12	3	67	25
14	Ж	14 лет	7	6	8	9	7	10	9	4	60	26
15	М	13 лет	11	9	10	8	5	11	10	2	66	25
16	Ж	14 лет	9	7	9	6	8	12	11	3	65	27
17	Ж	14 лет	8	5	7	8	9	9	12	4	62	24
18	М	13 лет	12	10	11	9	6	13	10	2	73	26
19	Ж	14 лет	10	8	9	7	7	11	11	3	66	25
20	М	13 лет	7	6	8	9	8	10	9	4	61	27
Средн ее			9,4 5	7,3 5	8,8	7,8 5	7,05	11, 05	10, 45	3,05	65, 00	25,70
Станд артно е откло нение			1,6 2	1,5 4	1,25	9,0 9	1,23	1,2 0	0,9 9	0,76	4,0 2	1,25

Приложение В

Таблица 3

Результаты диагностики контрольной группы

Испытуемый №	Пол (м/ж)	Возраст	ФА	КА	Р	Н	О	П	ВА	ЧВ	Общий индекс агрессивности	Индекс враждебности
1	М	13 лет	12	6	8	6	5	11	10	4	63	26
2	Ж	13 лет	10	5	9	7	7	10	8	5	60	25
3	М	14 лет	9	11	7	6	6	12	9	3	64	27
4	М	13 лет	8	6	9	5	8	11	8	4	59	24
5	Ж	13 лет	7	10	8	6	5	10	7	5	58	23
6	Ж	14 лет	13	5	9	7	6	13	10	3	66	26
7	Ж	13 лет	6	6	8	7	7	9	9	4	56	25
8	М	13 лет	5	11	7	6	8	10	8	5	60	28
9	Ж	14 лет	9	5	9	5	6	12	7	4	57	23
10	М	14 лет	8	6	8	7	7	11	9	3	59	25
11	М	13 лет	7	5	7	6	8	9	8	4	54	24

Продолжение таблицы 3												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
12	М	14 лет	10	6	9	7	5	13	10	3	63	25
13	Ж	13 лет	6	5	8	6	7	10	9	4	55	24
14	Ж	14 лет	5	10	7	5	6	11	8	5	57	27
15	М	13 лет	9	5	8	7	8	12	9	3	61	26
16	Ж	14 лет	8	6	9	6	7	10	10	4	60	25
17	Ж	14 лет	7	5	7	5	8	9	8	5	54	24
18	М	13 лет	11	6	8	7	6	13	9	3	63	26
19	Ж	14 лет	6	5	9	6	7	11	10	4	58	25
20	М	14 лет	4	5	7	5	8	10	7	5	51	25
Среднее			8, 05	6. 00	8, 00	6, 15	6, 80	10, 75	8, 70	4, 00	58,45	25,25
Стандар тное отклоне ние			2, 34	1, 87	0, 76	0, 83	0, 92	1,3 2	1, 14	0, 58	3,85	1,28

Приложение Г

Таблица 4

Результаты диагностики экспериментальной группы на контрольном этапе

Испытуемый №	Пол (м/ж)	Возраст	Ф	К	Р	Н	О	П	В	Ч	Общий индекс агрессивности	Индекс враждебности
1	М	13 лет	10	12	8	9	7	11	12	6	65	28
2	Ж	14 лет	11	8	7	6	8	10	13	5	68	26
3	М	13 лет	9	9	9	7	6	9	12	4	65	25
4	М	13 лет	8	8	6	5	7	8	7	3	52	22
5	Ж	13 лет	10	7	8	6	5	9	6	2	53	21
6	Ж	14 лет	11	10	9	8	6	12	13	6	73	30
7	Ж	13 лет	9	9	7	7	8	10	8	5	63	25
8	М	13 лет	7	8	8	6	4	8	9	3	53	20
9	Ж	14 лет	6	6	6	5	7	9	13	4	61	27
10	М	13 лет	10	7	7	6	8	10	12	5	66	26
11	М	13 лет	5	8	8	7	5	8	7	2	50	20

Продолжение таблицы 4												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
12	М	14 лет	11	9	9	8	6	11	13	6	73	31
13	Ж	13 лет	9	7	7	6	7	9	8	3	57	24
14	Ж	14 лет	8	6	6	5	6	8	7	2	49	21
15	М	13 лет	10	8	8	9	7	12	13	6	75	32
16	Ж	14 лет	7	7	7	6	8	10	9	4	60	26
17	Ж	14 лет	4	6	6	5	4	7	6	3	43	19
18	М	13 лет	11	9	9	8	5	11	12	5	68	28
19	Ж	14 лет	9	8	8	7	7	10	13	6	70	30
20	М	13 лет	5	7	7	6	6	9	8	2	51	22
Среднее			8, 70	8, 55	7, 45	6, 70	6, 45	9, 55	9, 85	4, 05	60,55	25,40
Стандар тное отклоне ние			1, 96	1, 32	0, 98	1, 23	1, 15	1, 47	2, 28	1, 36	8,67	3,21

Сценарии занятий

СЦЕНАРИЙ ЗАНЯТИЯ: «Спектр эмоций»

Цель: Развитие эмоционального интеллекта, расширение словаря эмоций, тренировка навыков адекватного реагирования.

Задачи:

1. Осознать связь «Мысль → Чувство → Действие».
2. Увеличить количество слов для описания переживаний.
3. Отработать конструктивные способы выражения сильных эмоций.

Время: 30–40 минут.

Аудитория: Подростки (13+).

1. ВВЕДЕНИЕ

Приветствие и разогрев. Ведущий входит и встает в центр круга.

«Здравствуйте. Давайте прямо сейчас, не сходя с места, ответим на вопрос: *«Какая эмоция сейчас живет в моем теле?»* Одним словом. Я начну: «Легкое любопытство и небольшая усталость после обеда». Продолжаем по кругу».

Актуализация.

«Эмоции — это не враги и не слабость. Это сигнальная система. Но проблема в том, что мы часто не знаем точного названия сигнала. Сегодня мы будем учиться читать свою «панель приборов». И главное — увидим связь: как наши мысли запускают чувства, а чувства толкают на поступки».

2. МИНИ-ЛЕКЦИЯ: «Треугольник ABC»

Ведущий рисует на флипчате треугольник:

- **A (Activating event)** — Событие.
- **B (Belief)** — Мысль / Интерпретация.
- **C (Consequence)** — Эмоция + Поведение.

«Большинство людей живет по схеме: *Событие* → *Эмоция* → *Действие*. Но клинический психолог Альберт Эллис доказал: между событием и эмоцией стоит НАША МЫСЛЬ. Именно она решает, разозлимся мы или обрадуемся, испугаемся или засмеемся».

Пример для разбора (интерактив):

Событие: Друг не ответил на сообщение в течение 6 часов. Ведущий просит зал: «Какая может быть мысль? Какая будет эмоция? Какое поведение?»

• *Мысль 1:* «Он меня игнорирует». → **Эмоция:** Обида, гнев. →

Поведение: Написать грубость или замолчать.

• *Мысль 2:* «У него, наверное, завал на работе». → **Эмоция:** Спокойствие, сочувствие. → **Поведение:** Написать позже: «Как ты?»

• *Мысль 3:* «Я ему не нужен». → **Эмоция:** Грусть, тревога. →

Поведение: Проверять телефон каждые 5 минут.

Вывод:

«Мы не можем убрать событие (друг не ответил), но мы можем изменить МЫСЛЬ о нем. Эмоция изменится автоматически. Это и есть управление эмоциями через осознание мыслей».

3. УПРАЖНЕНИЕ «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СЛОВАРЬ»

Фаза 1. Мозговой штурм в группах. Ведущий делит группу на 4 команды. Каждой выдается карточка с базовой эмоцией:

1. Команда 1: **Радость** (эйфория, восторг, умиротворение вЂ)

2. Команда 2: **Грусть** (тоска, печаль, меланхолия вЂ)

3. Команда 3: **Злость** (ярость, раздражение, возмущение вЂ)

4. Команда 4: **Страх** (тревога, ужас, опасение вЂ)

Задание: За 10 минут написать максимальное количество синонимов, оттенков, описаний этой эмоции. Важно: чем тоньше оттенок — тем лучше.

Фаза 2. Презентация и дополнение. Команды зачитывают свои списки. Ведущий дополняет из своего словаря.

«Важно различать *злость* и *возмущение*. Злость — это энергия. Возмущение — это злость + чувство несправедливости. Или *тревога* vs *ужас*. Тревога — о будущем, ужас — о настоящем. Чем точнее слово, тем легче справиться с эмоцией. «Мне грустно» — это туман. «Я чувствую ностальгию по прошлым временам» — это ясно и конкретно».

Бонус ведущего:

«Психологи выделяют 6 базовых эмоций по Полу Экману, но есть еще **социальные**: стыд, вина, гордость, смущение. Запишите себе. Чем шире словарь, тем выше эмоциональный интеллект».

4. РОЛЕВАЯ ИГРА «ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ»

Инструкция: «Сейчас мы перейдем от теории к практике. У нас будет три сцены. Каждую мы проиграем дважды: **деструктивно** (как обычно реагируют в конфликте) и **конструктивно** (осознанно, с управлением эмоцией)».

Ситуация 1: «Толчок в очереди»

• **Контекст:** Вы стоите в очереди в кассу. Кто-то проталкивается вперед, толкая вас плечом, не извиняясь.

• **Разыгрываем Деструктив:** (Актер) «Эй, куда прешь, ослеп?» (Толкает в ответ, повышение голоса, оскорбления).

• **Разбор:** «Что здесь пошло не так? Какая мысль была?» (Ответ: «Меня не уважают», «Он наглец»).

• **Разыгрываем Конструктив (Я-высказывание):**

1. Сначала **Пауза** (вдох-выдох, счет до 3).

2. Затем фраза: «Мне неприятно, когда меня толкают. Я понимаю, вы, возможно, спешите, но пожалуйста, соблюдайте очередь».

• **Разбор:** «Что изменилось? Мы не атакуем личность, а говорим о своем чувстве. Это снимает агрессию у оппонента».

Ситуация 2: «Несправедливое обвинение»

• **Контекст:** Начальник (или коллега) обвиняет вас в ошибке, которую вы не совершали. Тон резкий, при свидетелях.

• **Деструктивный вариант:** Оправдываться, кричать в ответ, плакать, уйти, хлопнув дверью.

• **Разбор:** «Гнев заставил защищаться. Результат: репутация испорчена, конфликт углублен».

• **Конструктивный вариант:**

1. «Я слышу ваше недовольство. Мне важно разобраться. Давайте проверим факты?» (Уводит эмоцию в рациональное).

2. Или: «Мне очень обидно слышать это обвинение. Я точно не делал(а) этой ошибки. Давайте вместе посмотрим отчет?»

• **Разбор:** «Вместо «Ты не прав!» — «Я чувствую обиду, давайте в факты». Это возвращает контроль».

Ситуация 3 (сложный уровень): «Предательство близкого»

• **Контекст:** Друг (партнер) рассказал ваш секрет посторонним.

• **Деструктивный:** «Ты предатель! Я больше никогда с тобой не заговорю!» (Разрыв отношений, крик).

• **Конструктивный («Я-сообщение + уязвимость»):**

1. «Когда я узнал(а), что мой секрет стал известен, я почувствовал(а) боль и стыд. Мне важно, чтобы ты понимал(а), как сильно это меня задело».

2. «Я злюсь на тебя, но я хочу сохранить наши отношения. Давай договоримся, что в будущем ты спросишь меня, прежде чем рассказывать?»

• **Разбор:** «Здесь эмоция — боль. Гнев — вторичен. Конструктив в том, чтобы сказать о первичной боли, а не нападать».

Обсуждение после ролевой игры:

«Какая реакция далась труднее всего? Когда вы заметили, что эмоция «захватила» тело?»

5. РЕФЛЕКСИЯ

Каждый участник по желанию или по кругу отвечает на 3 вопроса (можно письменно):

1. **Инсайт:** «Что я сегодня узнал о себе или об эмоциях?» (Например: «Я понял, что моя злость — это на самом деле страх»).

2. **Применение:** «Какой один инструмент из занятия я попробую использовать на этой неделе?» (Например: «Буду делать паузу в споре» или «Напишу 5 синонимов к слову „обида“»).

3. **Эмоция здесь и сейчас:** «Какая эмоция преобладает у меня сейчас?» (Сравнить с эмоцией из начала занятия).

Заключительное слово:

«Эмоции — это не плохо и не хорошо. Это просто информация. Ваша задача — не подавлять чувства, а понимать язык, на котором они с вами говорят. Когда вы научитесь выбирать *конструктивное* поведение даже в сильном гневе, вы станете хозяином своей жизни. Спасибо за работу».

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО (дополнительно)

• Для словаря эмоций (шпаргалка):

• *Гнев:* ярость, бешенство, возмущение, раздражение, негодование, досада, злость, враждебность, ненависть.

• *Страх:* тревога, испуг, ужас, паника, опасение, боязнь, мандраж, ужас, беспокойство, настороженность.

• *Грусть:* печаль, тоска, скорбь, меланхолия, уныние, апатия, отчаяние, подавленность.

• *Радость:* восторг, эйфория, счастье, умиротворение, ликование, удовольствие, гордость, блаженство, веселье.

• **Правило «Я-высказывания»:** *Формула:* «Когда происходит (факт), я чувствую (эмоция), потому что мне важно (ценность). Я хотел(а) бы (конструктивное предложение)». *Пример:* «Когда ты опаздываешь на 20

минут, я чувствую раздражение, потому что для меня важны договоренности. Пожалуйста, предупреждай заранее».

Цель: Освоить базовые навыки активного слушания (вербальные и невербальные) и научиться применять их в конфликтных и повседневных ситуациях.

Задачи:

1. Различить «слышать» и «слушать».
2. Отработать практику перефразирования (парафраз).
3. Потренироваться в интонационной гибкости.
4. Освоить технику деэскалации через слушание.

Время: 30–40 минут.

Аудитория: Подростки (13+)

1. ВВЕДЕНИЕ И НАСТРОЙКА

Ведущий: «Здравствуйте. Сегодня мы будем говорить о самом важном навыке коммуникации, который, парадоксально, реже всего применяется. О слушании. Не просто молчании, а активном слушании».

Разминка «Обычный телефон» (игра):

1. Ведущий шепчет первому участнику сложное предложение (например: «Завтра в три часа у зеленого входа состоится собрание попечительского совета, перенесенное с четверга»).

2. Участники по цепочке шепчут его друг другу.

3. Последний произносит вслух.

4. Ведущий: «Видите? За 30 секунд информация исказилась. Потому что мы не слушали активно, а просто передавали «обрывки». В жизни то же самое — мы слышим не то, что сказано, а то, что поняли. И особенно это влияет на конфликты».

2. МИНИ-ЛЕКЦИЯ: «Активное слушание: три кита»

Ведущий: «Активное слушание — это не простая тишина. Это технология, при которой вы полностью сосредоточены на собеседнике и

показываете ему: **"Я тебя понимаю и принимаю"**. Без оценки. Без советов. Без перебивания».

Три компонента:

1. Невербальные сигналы (Тело слушает)

«Прежде чем сказать слово, ваше тело уже говорит. Если вы скрестили руки, смотрите в телефон или откинулись назад — собеседник почувствует, что он неинтересен, даже если вы молчите».

Правило SOLER:

- **S** (Square) — Повернуться лицом к собеседнику.
- **O** (Open) — Открытая поза (ноги и руки не скрещены).
- **L** (Lean) — Легкий наклон вперед (интерес).
- **E** (Eye) — Зрительный контакт (60–70%, без сверления взглядом).
- **R** (Relax) — Расслабленность (напряженное тело вызывает тревогу у другого).

Упражнение-проверка: «Прямо сейчас повернитесь к соседу. Проверьте SOLER. Есть напряжение в плечах? Уберите. Отлично».

2. Вербальная техника «Парафраз» (Эхо смысла)

«Это главный навык. **Парафраз** — это когда вы своими словами, короче, возвращаете суть сказанного. Цель: показать, что вы поняли, и дать собеседнику шанс поправить вас».

Формулы-трамплины:

- «Если я правильно понял(а) ты чувствуешь, что»
- «То есть, самое главное для тебя сейчас — это»
- «Правильно ли я понимаю, что ситуация заключается в»
- «Давай проверим: ты говоришь о том, что»

«Парафраз снижает градус конфликта в 10 раз. Почему? Потому что когда человека пересказывают — он чувствует, что его УСЛЫШАЛИ. А это базовая потребность».

3. «Активное молчание» и «Поддакивание»

«Короткие слова: "Ага", "Угу", "Интересно", "Понятно", "Да-да" — это сигналы: "Я здесь. Я с тобой. Продолжай". Также работает **отражение чувств**: "Ты выглядишь расстроенным". "Похоже, ты злишься". Это не вопрос — это констатация, которая открывает дверь».

Вывод лекции:

«Активное слушание не означает согласие! Вы можете не соглашаться, но вы **сначала слушаете**, а потом говорите. Исход конфликта часто решается в первые 60 секунд — успеете ли вы слушать или сразу начнете доказывать».

3. УПРАЖНЕНИЕ «ПОВТОРИ ЗА МНОЙ»

Формат: Работа в парах (А и Б).

Инструкция ведущего:

«Сейчас на каждую пару будет 4 минуты (по 2 минуты на человека). Задача участника А: рассказать какую-то реальную историю из жизни (не слишком интимную, но эмоционально значимую). Например: «Как поругался с близким» или «Как я сдал сложный экзамен». Задача участника Б: слушать, используя **ТОЛЬКО** невербалику + короткие «Угу». Никаких советов, никаких своих историй, никакой оценки. Когда А закончил — Б пересказывает своими словами: «Если я тебя правильно понял(а), ты почувствовал(а)».

Чек-лист для Б (можно раздать на карточках):

- Поворот корпуса.
- Зрительный контакт (не пристальный).
- Нет перебивания.
- Есть кивки и «м-да».
- Финальный парафраз.

После упражнения — общий разбор (5 мин): Вопросы к залу:

- «Кто был в роли А — что вы почувствовали, когда вас так внимательно слушали? Было ли легко говорить? Хотелось ли продолжать?»

- «Кто был в роли Б — что было самым трудным? (Чаще всего — желание дать совет или рассказать свою историю)».

«Если вы научитесь просто пересказывать человека без оценок — вы уже станете магом общения».

4. УПРАЖНЕНИЕ «ЭХО»

Формат: Общий круг или работа в парах.

Инструкция:

«Голос — это 38% смысла сообщения (как говорят психологи). Одна и та же фраза может успокаивать или бесить, в зависимости от интонации. Сейчас мы это проверим».

Базовая фраза (написать на доске):

«Я тебя внимательно слушаю».

Задания по очереди (ведущий дает команду, участники повторяют с нужной интонацией):

1. **Холодно-официально:** Как будто говорит чиновник, не отрываясь от бумаг. («Я вас слушаю»).

2. **Обвинительно:** С вызовом. «Ну? Я тебя сл-у-ушаю» (с намеком на агрессию).

3. **С подозрением:** «Я тебя внимательно слушаю? Где ты был?»

4. **Тепло-заинтересованно:** С улыбкой в голосе. «Я тебя внимательно слушаю. Рассказывай».

5. **С сочувствием:** Тихо, мягко. «Я тебя внимательно слушаю. Мне очень жаль».

Второй раунд (усложнение): Ведущий называет эмоцию, участник говорит фразу «Ты имеешь право на свое мнение» с этой эмоцией:

- Раздражение.
- Уважение.

- Снисхождение.
- Искреннее любопытство.

Разбор:

«Когда в конфликте вы говорите: «Я тебя понимаю» — с какой интонацией это чаще всего происходит? Часто — с агрессией. Сегодня мы тренируемся слышать себя. Голос — это инструмент. Если вы слушаете активно, ваш голос сам становится мягче».

5. РОЛЕВАЯ ИГРА «АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ В КОНФЛИКТЕ»

Формат: Работа в тройках (Говорящий, Слушатель, Наблюдатель).

Контекст: Один из самых типичных конфликтов — нарушение личных границ или договоренностей.

Ситуация (ведущий раздает карточки):

Ситуация. Партнер (друг, коллега) снова опоздал на встречу на 30 минут. Вы ждали, замерзли/рассердились. Вы звоните/встречаете его. Диалог начинается с агрессии с вашей стороны. *Задача Слушателя:* Используя ТОЛЬКО активное слушание (не спор, не оправдания) — перевести конфликт в диалог.

Роли:

1. **Участник А (Конфликтующий).** Играет обиду. Говорит: «Ты вечно опаздываешь! Ты меня не уважаешь! Мне надоело!» (Дает волю эмоциям).

2. **Участник Б (Слушатель).** Применяет техники:

○ *Отражение чувства:* «Я слышу, что ты очень зол(а) и чувствуешь, что я тебя не ценю».

○ *Парафраз:* «Правильно ли я понимаю, что самое неприятное для тебя — это чувство, что я пренебрегаю твоим временем?»

○ *Запрос:* «Расскажи, что именно тебя задело больше всего?»

○ *Признание:* «Ты прав(а). Ждать полчаса — это неуважение. Мне очень жаль».

3. **Участник В (Наблюдатель).** Сидит молча. Отмечает по списку (на листочке):

- Слушатель перебивал? (Да/Нет)
- Были ли парафразы? (Хотя бы 2)
- Было ли отражение чувства? (Хотя бы 1)
- Изменилась ли интонация (громкость, агрессия) у Говорящего к концу? (Обычно снижается).

Сценарий проигрывается 5–6 минут.

Затем роли меняются. Каждый должен побывать в роли Слушателя и Наблюдателя (если время позволяет, или хотя бы 2 смены).

Финальный разбор:

• *Наблюдатели:* «Что вы заметили? Когда произошло смягчение? (Обычно — когда слушатель не оправдывается, а присоединяется к чувству)».

• *Ведущий:* «Самая частая ошибка в этом упражнении — начать доказывать: «Но у меня была причина!» Как только вы начинаете оправдываться — конфликт разгорается снова. Активное слушание проигрывает, когда вы **сначала** признаете чувство другого, а только потом (если нужно) объясняете свою позицию».

6. РЕФЛЕКСИЯ

Форма: Общий круг (или письменно).

Ведущий задает вопросы (каждый участник отвечает по желанию или по порядку):

1. *«Что было самым неожиданным сегодня?»* (Инсайт).
2. *«Какая техника (Парафраз / Эхо / Невербалика) показалась самой сложной? А самой полезной?»*
3. *«Где в жизни вы прямо завтра можете применить "Эхо" или парафраз?»* (Например: в разговоре с начальником, с партнером, с ребенком).

4. *«Что вы забираете с собой с этого занятия?»* (Одной фразой).

Примеры возможных ответов:

- *«Я понял, что я не слушаю, а готовлю свой ответ. Это шок».*

• *«Оказывается, если просто пересказать человека — он сам приходит к решению. Ему не нужны мои советы!»*

• *«Буду тренировать "Отражение чувств". Очень сильная вещь, хотя и непривычная».*

Заключительное слово ведущего:

«В мире, где каждый хочет говорить, тот, кто умеет слушать, становится редким бриллиантом. Активное слушание не решит всех проблем, но оно создает безопасное пространство, где возможен разговор. И помните: лучший способ изменить другого человека — сначала изменить то, как вы его слушаете. Спасибо за глубину и честность».

ПРИЛОЖЕНИЕ: РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

Карточка «Правила активного слушания»:

1. **Не перебивай.** Дай закончить.
2. **Повернись.** Зрительный контакт, открытая поза.
3. **Используй парафраз:** «То есть ты хочешь сказать, что вот так?»
4. **Отражай чувства:** «Понимаю твое разочарование/злость/грусть».
5. **Не давай советы,** пока не попросят.
6. **Не сравнивай.** («А вот у меня еще хуже было» — это запрещено).
7. **Будь терпелив.** Тишина может означать, что человек обдумывает.

Не заполняй ее.

Карточка «Запрещенные фразы в активном слушании»:

- «Ну, не все так плохо».
- «Тебе надо было по-другому» (совет без запроса).
- «Я тебя понимаю, но» (убивает эмпатию).
- «Ничего страшного».
- «Ты преувеличиваешь».
- Молчание + взгляд в телефон (обеспеченно).

Лист нормоконтроля

Обучающийся _____

фамилия, имя, отчество

Тема ВКР: _____

Нормоконтроль пройден.

Нормоконтролер _____

(подпись, дата)

(расшифровка подписи)