

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

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**КОЛЕСНЯК НАДЕЖДА ДМИТРИЕВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО  
ПОВЕДЕНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ В СОЦИАЛЬНО-  
РЕАБИЛИТАЦИОННОМ ЦЕНТРЕ**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы  
Социальная психология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

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

18.05.2019

Руководитель

канд. психол. наук, доц. Груздева О.В.

18.05.2019

Дата защиты

20.06.2019

Обучающийся

Колесняк Н.Д.

Оценка

Красноярск 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ</b> .....	6
1.1. Сущность основных понятий.....	6
1.2. Особенности поведения старшего подросткового возраста.....	12
<b>ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1</b> .....	16
<b>ГЛАВА 2. ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА «КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ В СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОМ ЦЕНТРЕ»</b> .....	18
2.1. Предпроектное исследование агрессивного поведения старших подростков .....	18
2.2. Паспорт проекта .....	30
2.3. Программа коррекции агрессивного поведения старших подростков в социально-реабилитационном центре.....	35
<b>ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2</b> .....	40
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	42
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	44
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	49

## ВВЕДЕНИЕ

В современном мире все чаще и чаще люди видят открытую демонстрацию агрессивных проявления, чрезмерная распространенность и общедоступность такой информации регулярно заставляет нас встречаться с ней. Все цело большой поток различной информации так или иначе влияет на наше мировоззрения и восприятия мира. И человек находящийся в постоянно информационно перегруженной среде так или иначе со временем может проявлять несдержанность, стресс, тревогу и многое другой, что как итог может проявляться в агрессивном поведении. В особенности подростки, перегруженные в учебной деятельности, одновременное выстраивание благоприятных взаимоотношений со сверстниками и многое другое, все это может повлиять на его поведение, в частности сделать подростка более агрессивным по отношению к окружающим. Это приводит к тому что на сегодняшний день проблема агрессивного поведения выходит на передний план в сфере психологии. Почти во всех подростковых группах ссорятся, дерутся, обзываются и т.д. Однако иногда единичные случаи проявления агрессии у подростков могут стать устойчивой формой поведения, а после и чертой личности. В состоянии агрессии подросток может причинить вред не только окружающим, но и самому себе. Не только причиной агрессии может быть чрезмерная перегрузка, так же причиной могут стать другие различных факторов: перестройка организма на гормональном уровне, детско-родительские взаимоотношения, неправильно выстроена модель воспитания, близкое окружение подростка, а также мироощущение самого подростка.

Множество ученых таких как А. Бандура, А. Басс, Л. Берковиц, Р. Бэрон, А. Дарки, В.С. Мухина, Л.М. Семенюк, С.Л. Соловьева, В.И. Трубников, Р. Уолтер занимались изучением данной проблематики. И не смотря на большое количество изучавших проблему агрессивного поведения, данная тема так и остается незавершенной до конца ведь мы до сих пор можем

наблюдать количество агрессивных проявлений так и не уменьшилось, что так же придает значимость и актуальность данной темы на сегодняшний день.

**Цель:** разработать программу, нацеленную на коррекцию агрессивного поведения старших подростков в условиях социально-реабилитационного центра.

**Объект:** агрессивное поведение старших подростков.

**Предмет:** коррекция агрессивного поведения старших подростков.

**Задачи:**

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по теме исследования.
2. Провести предпроектное исследование агрессивного поведения старших подростков.
3. Составить проект, направленный на коррекцию агрессии и агрессивного поведения старших подростков.

В процессе решения поставленных задач использованы следующие **методы:**

- Теоретический (анализ психологической и педагогической литературы по проблеме исследования);
- Эмпирические методы (Опросник, тест);
- Методы качественного и количественного анализа эмпирических данных;
- Метод математической статистики.

**Проектная идея:** определяется тем, что старшие подростки, попавшие в социально-реабилитационный центр, имеют высокий уровень агрессии и нуждаются в коррекции.

**Экспериментальная база:** исследование проводилось на базе М\*\* С\*\*\* «\*\*\*\*\*» г. Красноярск. В исследовании принимали участие 24 подростка, в возрасте 14–16 лет.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

## 1.1. Сущность основных понятий

Как мы ранее говорили, агрессия подростков – это достаточно значимая проблема в психологии. Данной проблематикой занимались многие психологи и рассматривали понятие агрессии и агрессивного поведения с разных сторон. Обозначение данных терминов было достаточно разным и многие ученые по началу трактовали их по-разному. Впервые тему агрессии поднял З. Фрейд в первоначальном варианте психоаналитической теории и считал, что агрессия является частью «Я-влечения». В последствии Фрейд отказался от данного сочетания и выделил отдельную теорию «влечения к смерти» или «инстинкт смерти». Он утверждал: «мы предположили наличие инстинкта смерти, задачей которого является приводить все органически живущее к состоянию безжизненности; в то же время Эрос имеет целью осложнять жизнь все более широким объединением рассеянных частиц живой субстанции – конечно, с целью сохранить при этом жизнь.» То есть инстинкт смерти может быть против самого живого организма, а данным организмом может выступать как сам человек(саморазрушение), так и другие живые организмы [44].

В последующем многие ученые так же стали развивать тему агрессии и агрессивного поведения. Хотя и понятия агрессия и агрессивное поведение похожи друг друга, так как изначально понятие агрессии определяется как действие или же поведение. Но для полного понимания, что такое агрессия, рассмотрим несколько определений, которые давали в зарубежной психологии, как например А. Бандура под агрессией понимает сильную активность стремление к самоутверждению [1].

А. Басс определяет агрессию как «реакцию, в результате свойств которой другой организм получает болевые стимулы». При дальнейшем исследовании А. Басс совместно с А. Дарки выделили следующие виды агрессии:

1. Физическая агрессия – применение против другого человека преимущественно физической силы.
2. Косвенная агрессия – направленная на другое лицо непрямым путем, или ни на кого ненаправленная агрессия.
3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении.
4. Негативизм – оппозиционная манера поведения (от пассивного сопротивления до активной борьбы).
5. Вербальная агрессия – выражение негативных посредством вербальных реакций.

Э. Фромм определяет агрессию более широко – как нанесение ущерба не только человеку или животному, но и любому неодушевленному предмету. Так же в последующем Э. Фромм стал развивать и исследовать феномен агрессии и агрессивного поведения, выделив два вида агрессии «доброкачественная» и «злокачественная». Первый вид агрессии он характеризовал как такой вид агрессии, который имеется у каждого, является общим для человека и для всех животных, и проявления такой агрессии может быть связано с угрозой для жизни. Второй же вид агрессии принадлежит человеку и в очень редких случаях свойственно животному, при таком агрессия проявляется спонтанно и не имеет никаких филогенетических программ за собой и не служит биологической защитой [45].

А.А. Реан определяет агрессию как физическое действие или угроза такого действия со стороны одной особи, которые уменьшают свободу или генетическую приспособленность другой особи. Он также предлагает разделять понятия «агрессия» и «агрессивность», подразумевая, что «агрессия – это намеренные действия, направленные на причинение ущерба другому человеку, группе людей или животному. Агрессивность – это свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии» [37].

Исходя из рассмотренных нами понятий можно заметить, что большинство психологов рассматривали агрессию преимущественно с отрицательной стороны, но также психологи рассматривали агрессию как положительную сторону человеческого поведения.

Г. Паренсон рассматривал две формы агрессии, «которые проявляются у детей любого возраста даже у очень маленьких»:

Первая – недеструктивная агрессия, то есть настойчивое, неврожденное самозащитное поведение, направленное на достижение цели и тренировку. Недеструктивная агрессия вызывается врожденными механизмами, которые служат для актадаптации к среде, удовлетворению желаний и достижение цели. Эти механизмы присутствуют и функционируют, хотя и достаточно примитивно, с самого момента рождения

Другая форма – врожденная деструктивность, то есть злобное, неприятное, причиняющее боль окружающим поведение. Ненависть, ярость, задиристость, неуступчивость, желание отомстить тоже могут быть актформой самозащиты, однако порождают множество личных проблем и заставляют страдать окружающих. «Врожденная деструктивность, в отличие от агрессии недеструктивной, не проявляется сразу после рождения. Однако механизмы ее продуцирования или мобилизации существуют уже с самого начала агрессии жизни ребенка. Врожденная деструктивность вызывается и активизируется в результате сильных неприятных переживаний (чрезмерная боль или дистресс)» [35].

Так же еще один американский психолог предложил рассматривать агрессию с нескольких сторон. Л. Берковиц в своей книге собрал, про анализировал и систематизировал множество исследований по человеческой агрессии. На основе этого он выделил два подвида агрессивного поведения: эмоционального и инструментального. Эмоциональное агрессивное поведение целью которого является исключительно причинение ущерба, вреда другому человеку, и объясняется это тем что проявление агрессии связано с чрезмерным эмоциональным возбуждением, при этом эмоции имеют

негативный окрас и как конечный итог человек может получать удовольствие, так как справился со своей проблемой и избавился от негативных эмоций. В то время как инструментальное агрессивное поведение включает в себя так же намерение принести вред другим, но оно не несет эмоционального удовольствия, а совершается ради какой-то внешней цели [3].

И не только в зарубежной психологии изучали феномен агрессии, но и в отечественной психологии рассматривали понятие агрессии, как например в «Психологическом словаре» под редакцией В.П. Зинченко: Под агрессией понимается – мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т. п.). в дальнейшем мы будем опираться на данное понятие при выполнении дальнейшей проективной работы.

Позже на основе психологических концепций агрессии, таких как: теория социального научения А. Бандуры, фрустрационная теория Дж. Долларда и Дж. Миллера, теории переноса возбуждения Б. Зильманна, теории «охотничьей гипотезы» А. Ардри и пр., были определены основные факторы, влияющие на возникновение агрессии:

- половые особенности источника агрессии;
- социальное научение (человек научается агрессии, перенимая ее как модель поведения, наблюдая за другими людьми);
- недостатки семейного воспитания (подростки, чьи родители применяют наказания, обычно используют сходные агрессивные формы в отношениях с другими);
- субкультура, средства массовой информации (телевидение предоставляет большой выбор образцов насилия, наблюдаемое насилие в СМИ ведет к усилению агрессии);

- боязнь возмездия (слабость индивида, вызывающая страх, что его накажут за открытую агрессию, приводит к скрыванию агрессии);
- провоцирование агрессивного поведения (часто «жертва» агрессивного поведения, в значительной мере ответственна за ее проявление у партнера по взаимодействию);
- высокая тревожность, страх;
- социальное подкрепление, социальные гендерные стереотипы поведения;
- гендерные нормы поведения (физическую агрессию женщины воспринимают, как проявление неумения владеть собой и несоблюдение общепринятых норм поведения, а со стороны мужчины – как способ повысить свою самооценку и усилить позицию в группе);
- воздействие негативных для организма факторов, вызывающих неудобства, страх, боль усиливает агрессию, как у животных, так и у человека [33].

Исходя из этого можно обобщить и определить функциональную составляющую агрессивного поведения:

1. Стремление к принуждению более слабого существа под свой контроль, демонстрация власти и попытка к доминированию.
2. Приобретения социального одобрения у окружающего общества.
3. Ответ на фрустрационные обстоятельства.
4. Стремление к самозащите на субъективную или объективную угрозу.

Таким образом проанализировав многих зарубежных и отечественных авторов их видение понятия агрессии, можно заметить, что все цело под агрессией и под агрессивным поведением понимается как, то или иное деструктивное поведение целью которого является причинение морального или физического ущерба человеку. Чаще всего такое поведение выходит за рамки норм поведения людей.

## **1.2. Особенности агрессивного поведения старших подростков**

В предыдущей главе мы рассмотрели, что понимается под агрессией и агрессивным поведением, рассмотрели разные подходы. И как говорилось ранее подростковый возраст является достаточно трудным периодом в жизни человека, ведь идет изменение не только на биологическом уровне, но также на психологическом уровне развития. Подростковый возраст особый период жизни человека охватывающий хотя и не большой промежуток времени, но является достаточно насыщенным событиями для ребенка. По традиционной классификации временный рамки варьируются от 11 (12) лет до 16 (17) лет. Так же в свою очередь подростничество делится на два более коротких периода младший подростковый возраст, отрочество от 11 (12) лет до 14 (15) лет и на старший подростковый возраст, юношество ограниченный периодом 14 (15) – 16 (17) лет. Стоит отметить что при проведении проектной деятельности мы будем использовать временные рамки старшего подросткового возраста для отбора группы.

Старший подростковый возраст именно в это время ребенок начинает стремительно уходить от ранее привычных ему интересов и все внимание начинает переключаться на взрослых, которые его окружают. Ему становится интересен уклад и образ жизни взрослых, и подросток пытается привнести это в свою жизнь. Но несмотря на то, что он уже более взрослый и самостоятельный, он все еще остается школьником, который зависит от своих родителей. И вследствие это уже на первых этапах появляется конфликтные ситуации с самим собой, одновременная попытка отделиться от семьи, но все та же зависимость от нее. Как следствие во время этого возраста подростка старается отдалится от семьи, быть взрослым и не зависимым, в то время как семья такого ребенка может не до конца принимать фактор взросления подростка и что «Мы-семья» у подростка перешла «Мы-сверстники», и уже на этом этапе подросток может проявлять агрессивное поведения в знак протеста и попытки отделения от семьи [31].

Так же в этот период возрастает тревожность, порой в нейтральных ситуациях таких как обычный разговор, шутка или действие сверстников, подросток может расценивать это как содержащую угрозу представлениям о себе и из-за этого переживает страх, сильное волнение и как итог может неверно среагировать на данную ситуацию в виде конфликта или агрессии [19].

Сам подросток в ситуации столкновения с множеством проблем и порой не способностью их решить моментально или самостоятельно, может вызывать чувство дискомфорта, выходить из данной ситуации подросток может двумя способами:

- Пассивным способом – испытывать повышенную ситуативную или личностную тревожность, негативные эмоции, в частности страх, астенические состояния;
- Активным способом – агрессивное поведение [7].

И как мы рассматривали ранее в п. 1.1. агрессивное поведения может нести как положительный, так и отрицательный характер, и если рассматривать причину агрессивного поведения с положительной точки зрения, то в этом случае оно будет выступать в качестве защитного механизма, то есть подросток в данном случае может не осознанно демонстрировать агрессию, ведь для него окружающий мир будет выступать как угроза для его существования. Но агрессивное поведение как метод защиты чаще всего будет применять подросток с тревожностью.

Агрессивное поведение может быть не только как цель самозащиты. Попытка выделиться из «толпы», завладеть лидерской позицией в группе сверстников, привлечение внимания к себе, копирование поведения для того что бы стать частью микро-группы, устойчивая модель поведения, результат детско-родительских отношений и иногда скрытая просьба о помощи, все это несет в себе негативный характер. Ведь в той или иной степени при таком поведении подросток может принести вред не только окружающим, но и самому себе.

Не редко причиной агрессивного поведения могут стать и детско-родительские отношения, начальное формирования такого способа реакции лежит с самого детства, все что ребенок видел может в той или иной степени проявлять в будущем, например, взаимоотношения родителей друг с другом, если ребенок видел, что при любой конфликтной ситуации один из родителей начинал проявлять агрессию, то и в дальнейшем ребенок при конфликте будет проявлять агрессию. Так же чрезмерная холодность родителей к своему ребенку может стать причиной демонстративной агрессии со стороны подростка в целях привлечения внимания и др.

На сегодняшний день все чаще обращают внимание на СМИ как один из факторов развития агрессивного поведения у подростков. Ведь все чаще в средствах массовой информации идет демонстрация различной информации, в которой демонстрируются насильственные, агрессивные действия, что так или иначе может воздействовать на ребенка не лучшим образом.

Несмотря на множество факторов, которые могут являться причиной появления у подростка тенденции к агрессивному поведению. Можно сформировать несколько основных групп факторов, которые могут стать первопричиной такого поведения:

- Индивидуальный фактор, действующий на уровне психобиологических предпосылок асоциального поведения, которые затрудняют социальную адаптацию индивида;
- Психолого-педагогический фактор, проявляющийся в дефектах школьного и семейного воспитания;
- Социально-психологический фактор, раскрывающий неблагоприятные особенности взаимодействия несовершеннолетнего со своим ближайшим окружением в семье, на улице, в учебно-воспитательном коллективе;
- Личностный фактор, который, прежде всего, проявляется в активно-избирательном отношении индивида к предпочитаемой среде общения, к нормам и ценностям своего окружения, к педагогическим

воздействиям семьи, школы, общественности, а также в личных ценностных ориентациях и личной способности к саморегулированию своего поведения;

- Социальный фактор, определяющийся социальными и социально-экономическими условиями существования общества [26].

В целом когда мы разбирали особенности подросткового возраста мы можем заметить насколько данный возраст сложен по своему существу, за столь небольшой промежуток времени, ребенку приходится переживать множество событий смена группы, личностных ориентиров, пубертатный период, формирование самосознания, кризис подросткового возраста, детско-родительские отношения. В этом возрасте подросток все больше желает быть похожим на взрослых, быть самостоятельным, независимым, что конфликтует с тем что сам по себе подросток все так же остается зависимым от своих родителей. И столь множество конфликтных для подростка ситуаций может вызвать у него агрессивные реакции на происходящее с ним.

Именно учитывая все эти факторы необходимо своевременно проводить коррекционную работу с подростками, у которых замечена агрессия, ведь если не помочь на ранних этапах агрессивное поведение может стать устойчивым свойством личности, а также привести к деликвентным действиям или правонарушениям.

## **Выводы по Главе 1**

Нами была рассмотрена теория, посвященная агрессии и агрессивному поведению. Мы узнали, что данную тему рассматривали множество психологов как отечественные, так и зарубежные: А. Бандура, А. Басс, Л. Берковиц, Р. Бэрон, А. Дарки, И.Ю. Кулагина, В.С. Мухина, А.А. Реан, Л.М. Семенюк, С.Л. Соловьева, В.И. Трубников, Р. Уолтер, З. Фрейд, Э. Фромм. Проанализировав многих авторов, мы определили, что в основном под агрессией и под агрессивным поведением понимается какое-либо деструктивное поведение целью которого является причинение морального или физического ущерба человеку. А также определили возможные причины, сопутствующие возникновению агрессивного поведения. Так же мы узнали, что имеются такие авторы, которые рассматривали агрессию как естественное любого существа и то что агрессия и агрессивное поведения может иметь для человека пользу, например, защита – когда имеется угроза существованию его самого.

Рассмотрели особенности подросткового возраста, определили возрастные рамки, на которые мы будем опираться при выполнении коррекционной работы. Выявили основные причины возникновения агрессивного поведения в подростковом возрасте, такие как ориентация на сверстников, личностные ориентиры, пубертатный период, формирование самосознания, кризис подросткового возраста, детско-родительские отношения, попытка стать самостоятельным, независимым, что конфликтует с тем что сам по себе подросток все так же остается зависимым от своих родителей. Так же выяснили, что агрессивное поведения может быть использовано в качестве защитного механизма, так и для открытой демонстрации своей позиции, мнения, способом с помощью которого можно добиться определенных целей и др. И исходя из всех данных подросткам с проявлениями агрессивного поведения необходима своевременная коррекционная работа, направленная на выработку понимания себя, своих и

чужих эмоций, регулировка поведенческой деятельности и научение приемлемому проявлению своих эмоциональных состояний.

## ГЛАВА 2. ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА «КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ В СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОМ ЦЕНТРЕ»

### 2.1. Предпроектное исследование агрессивного поведения старших подростков

В предыдущих главах мы рассмотрели понятия агрессии и агрессивного поведения. Данные понятия понимаются как определенной действие или деятельность направленная на причинение вреда. Так же рассмотрели особенности старшего подросткового возраста и возможные причины влияющий на появление агрессивного поведения.

Для качественной и последовательной работы мы определим следующие этапы предпроектного исследования:

1-этап. Подбор базы для проведения проекта и группы респондентов сбора информации.

2-этап. Проведения диагностик, направленных на выявление агрессивного поведения у подростков.

Предпроектное исследование проводилось на базе М\*\* С\*\*\* «\*\*\*\*\*» г. Красноярска. В исследовании приняли участие 24 подростка в возрасте от 14 до 16 лет, из них 11 мальчиков и 13 девочек.

Для проведения диагностики старших подростков нами были выбраны следующие методики

1. Методика «Агрессивное поведение» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев).
2. Тест Руки Вагнера. Опубликовано Б. Брайкманом, З. Пиотровским, Э. Вагнером в 1962 г.

Дадим краткое описание данным методикам:

1. Методика «Агрессивное поведение» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев).

Методика Е.П. Ильина и П.А. Ковалева направлена на выявление сдержанности несдержанности и типа агрессивного поведения. Опросник состоит из 40 утверждений (Приложение А).

В данной методике имеются следующие шкалы:

1. Склонность к прямой вербальной агрессии.
2. Склонность к косвенной вербальной агрессии.
3. Склонность к косвенной физической агрессии.
4. Склонность к прямой физической агрессии.

Склонности к тому или иному типу агрессии будет определяться по общей сумме совпадающих ответов по одной из шкал. И для точного определения степени проявления уровня агрессивного поведения мы будем пользоваться следующим разграничением:

- 0-2 балла – низкий тестовый показатель;
- 3-4 балла – пониженный тестовый показатель;
- 5-6 баллов – средний тестовый показатель;
- 7-8 баллов – повышенный тестовый показатель;
- 9-10 баллов – высокий тестовый показатель.

Так же в методике имеются две дополнительные шкалы, диагностирующие сдержанность и несдержанность респондента. Показатель несдержанности складывается из суммы баллов за прямую физическую агрессию, косвенную физическую агрессию и прямую вербальную агрессию. Несдержанность определяется если общая сумма баллов по данной формуле превышает 20 баллов. И сдержанность диагностируется если сумма не превышает 10 баллов.

## 2. Тест Руки Вагнера.

Тест руки – проективная методика исследования личности. Впервые он был опубликован в 1962 году. Идея создания теста принадлежит Э. Вагнеру, система подсчета очков и коэффициенты разработаны З. Пиотровским и Б. Бриклин. В нашей стране тест адаптирован Т.Н. Курбатовой. Тест руки выгодно отличается от наиболее известных проективных методик относительной простотой. Как и большинство проективных методик, тест руки является средством глубинного исследования личности. Возможность валидно прогнозировать склонность к «открытому агрессивному поведению».

Методика имеет 10 карточек, 9 из которых имеют изображения руки, а последняя полностью пустая, респонденту предлагается описать что делает рука, так же следует задавать уточняющие вопросы без какой-либо конкретизации (Приложение Б).

У данной методики имеются следующие оценочные категории:

1. Агрессия (Agg). Рука воспринимается как доминирующая, наносящая повреждение, активно захватывающая какой-либо предмет, совершающая агрессивное действие (щиплющая, дающая пощечину, давящая насекомое, готовая нанести удар и т.п.).
2. Указание (Dir). Рука участвует в действии императивного характера: ведет, направляет, препятствует, господствует над другими людьми (дирижирует оркестром, дает указание, читает лекцию, учитель говорит ученику: «выйди вон», милиционер останавливает машину и т.п.).
3. Страх (F). Рука выступает в ответах как жертва агрессивных проявлений другого лица или стремится оградить кого-либо от физических воздействий; может восприниматься в качестве наносящей повреждение самой себе. В эту категорию также включаются ответы, содержащие тенденции к отрицанию агрессии (не злая рука; кулак сжат, но не для удара; поднятая в страхе рука; рука, отвращающая удар и т.п.).
4. Эмоциональность (Aff). Рука выражает любовь, позитивные эмоциональные установки к другим людям; участвует в действии, выражающем привязанность, положительное отношение, благожелательность (дружеское рукопожатие; похлопывание по плечу; рука, гладящая животное, дарящая цветы; обнимающая рука и т.п.).
5. Коммуникация (Com). Рука участвует в коммуникативном действии: обращается к кому-либо, контактирует или стремится установить

контакты. Общающиеся партнеры находятся в положении равенства (жестикуляция в разговоре, язык жестов, показывает дорогу и т.п.).

6. Зависимость (Dep). Рука выражает подчинение другим лицам: участвует в коммуникативном действии в позиции «снизу», успех которого зависит от благожелательного отношения другой стороны (просьба; солдат отдает честь офицеру; ученик поднял руку для вопроса; рука, протянутая за милостыней; человек останавливает попутную машину и т.п.).
7. Демонстративность (Ex). Рука разными способами выставляет себя на показ, участвует в явно демонстративном действии (показывает кольцо, любуется маникюром, показывает тени на стене, танцует, играет на музыкальном инструменте и т.п.).
8. Увечность (Crip). Рука повреждена, деформирована, больна, неспособна к каким-либо действиям (раненая рука, рука больного или умирающего, сломанный палец и т.п.).
9. Активная безличность (Act). Рука участвует в действии, не связанном с коммуникацией; однако рука должна изменить свое физическое местоположение, приложить усилие (вдевает нитку в иголку, пишет, шьет, ведет машину, плывет и т.п.).
10. Пассивная безличность (Pass). Рука в покое, либо наблюдается появление тенденции к действию, завершение которого не требует присутствия другого человека, но при этом рука все же не изменяет своего физического положения (лежит, отдыхая; спокойно вытянута; человек облокотился на стол; свесилась во время сна и т.п.).
11. Описание (Dess). В эту категорию входят описания руки без указания на совершаемые ею действия (пухлая рука, красивая рука, рука ребенка, рука больного человека т.п.).

Данные методики будут применяться нами в дальнейшем исследовании агрессивного поведения подростков.

Исследование агрессивного поведения старших подростков проводилось при помощи двух методик: «Агрессивное поведение» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев), тест руки Вагнера. Исследование проводилось на базе М\*\* С\*\*\* «\*\*\*\*\*» г. Красноярска, в исследовании приняло участие 24 подростка в возрасте от 14 до 16 лет все данные представлены в Таблице 2.1.

Таблица 2.1

Список старших подростков участвующие в диагностике

№	Имя	Пол	Возраст (лет)
1	2	3	4
1	A01	Женский	14
2	A02	Женский	15
3	A03	Мужской	14
4	A04	Мужской	16
5	A05	Мужской	15
6	A06	Мужской	14
7	A07	Мужской	15
8	A08	Мужской	14
9	A09	Женский	15
10	A10	Женский	15
11	A11	Мужской	14
12	A12	Женский	14
13	A13	Мужской	16
14	A14	Женский	16
15	A15	Мужской	14
16	A16	Женский	15
17	A17	Мужской	15
18	A18	Мужской	15
19	A19	Мужской	14
20	A20	Мужской	15

Продолжение Таблицы 2.1

1	2	3	4
21	A21	Женский	14
22	A22	Женский	14
23	A23	Женский	16
24	A24	Женский	15

Первой была проведена методика «Агрессивное поведение» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев) при ее помощи мы определили какие виды агрессии преобладают у данной группы подростков, а также определены такие показатели как сдержанность и несдержанность респондента все данные по данной методике представлены в Таблице 2.2.

Таблица 2.2

Общие данные по методике «Агрессивное поведение»

№	Имя	ПВА	КВА	КФА	ПФА	Сдержанность/ Несдержанность
1	2	3	4	5	6	7
1	A01	8	3	4	8	20
2	A02	5	3	1	8	14
3	A03	3	0	1	2	6
4	A04	6	2	5	7	18
5	A05	2	4	3	5	10
6	A06	10	5	4	7	21
7	A07	5	2	5	3	13
8	A08	5	3	1	2	8
9	A09	3	3	6	3	13
10	A10	3	1	4	5	12
11	A11	7	5	4	8	19
12	A12	4	8	0	2	6

Продолжение Таблицы 2.2

1	2	3	4	5	6	7
13	A13	5	5	3	4	12
14	A14	7	6	3	8	18
15	A15	10	4	3	5	18
16	A16	4	3	2	4	10
17	A17	6	6	2	2	10
18	A18	6	5	5	4	15
19	A19	2	2	3	2	7
20	A20	6	2	4	8	18
21	A21	8	5	5	5	18
22	A22	6	4	5	0	11
23	A23	3	5	2	2	7
24	A24	4	1	4	2	10

Из полученных данных по методике «Агрессивное поведение» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев) мы можем сформировать рисунок с общими показателями основных четырех шкал: прямая вербальная агрессия, косвенная вербальная агрессия, косвенная физическая агрессия, прямая физическая агрессия. Для удобства будем использовать сокращенные версии четырех шкал: ПВА, КВА, КФА, ПФА. На рис. 2.1 и 2.2 мы можем увидеть основную динамику различных видов агрессии у данной группы подростков.

– «Прямая вербальная агрессия», самый низкий показатель имеют 8,3% подростков, около 29,2% – пониженный показатель, так же 37,5% имеют средние результаты, повышенные тестовый результат имеют 16,7% опрошенных подростков и 8,3% имеют самый высокий результат;

– «Косвенная вербальная агрессия», низкий результат имеют 29,2%, около 33,3% имеют пониженные результаты, так же 33,3% имеют средние результаты, повышенные тестовый результат имеют 4,2% опрошенных подростков;

– «Косвенная физическая агрессия», самый низкий показатель имеют 29,2% подростков, около 45,8% пониженный показатель, так же 25% имеют средние результаты;

– «Прямая физическая агрессия», низкий результат имеют 33,3%, около 20,8% имеют пониженные результаты, так же 16,7% имеют средние результаты, повышенные тестовый результат имеют 29,2% опрошенных подростков.

Для полного представления соотношения данных видов агрессии представим результаты в виде рисунка (Рис.2.1 и 2.2).



Рис. 2.1 Распределение выборочной совокупности подростков по видам агрессии

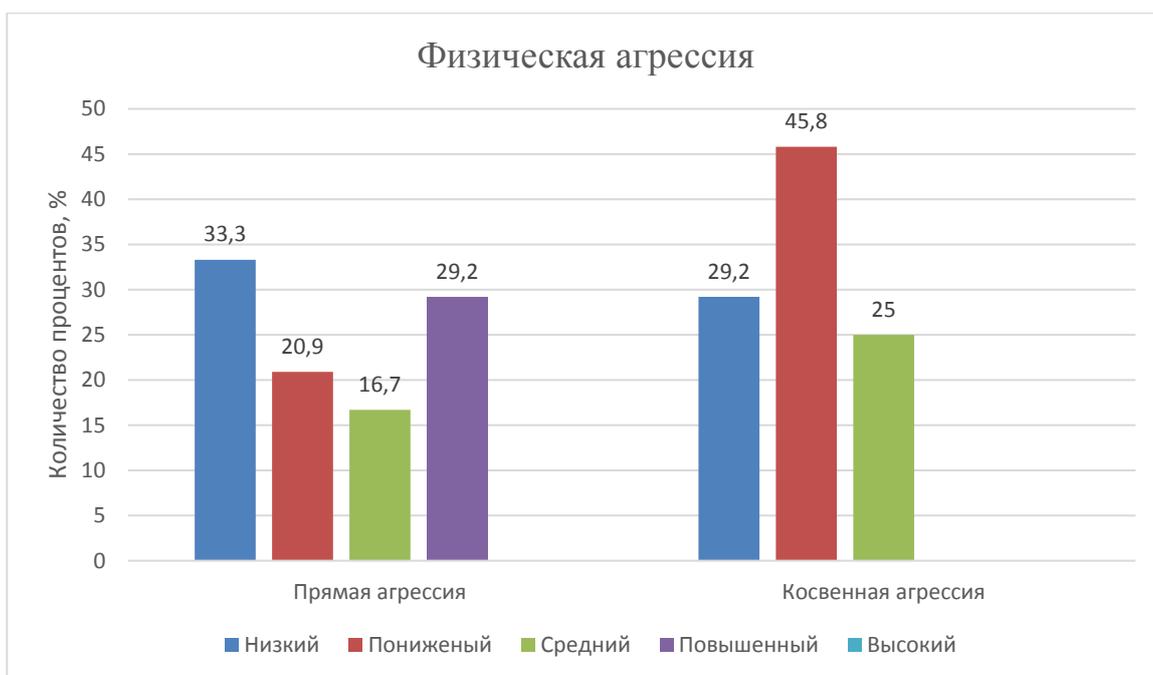


Рис. 2.2 Распределение выборочной совокупности подростков по видам агрессии

Исходя из обработанных данных, мы можем заметить несколько тенденций:

1. Прямая и косвенная вербальная агрессия проявлена у подростков в возрасте от 14 до 16 лет больше чем физическая агрессия.
2. Так же было обнаружено что представленная выборка подростков при агрессии или агрессивном поведении выбирают прямое выражение данных действий.

Для статистического сравнения мы выбрали U-критерий Манна-Уитни мы выяснили имеется ли взаимосвязь агрессии с полом. В нашей выборке 11 девочек и 13 мальчиков, и мы можем с помощью формулы Манна Уитни выяснить имеются ли различия в степени проявления агрессии и агрессивного поведения. Так как общее число выборки составляет 24 человека, то критическим значением U при  $p \leq 0.01 = 31$ , а при  $p \leq 0.05 = 42$ . Результаты данного подсчета достоверности различий приведены в Таблице 2.3.

Таблица 2.3

Подсчет достоверности различий по методике «Агрессивное поведение»

	Прямая вербальная агрессия	Косвенная вербальная агрессия	Косвенная физическая агрессия	Прямая физическая агрессия
$U_{эмп}$	51.5	66.5	70.5	68.5
Выводы	Различия не значимы	Различия не значимы	Различия не значимы	Различия не значимы

Таким образом при выявление значимых различий у подростков разного пола было выявлено что по всем видам агрессии из методики «Агрессивное поведение» различия не существенные.

В данной методике «Агрессивное поведение» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев) мы также можем определить сдержанность и несдержанность респондента в проявлении агрессии и агрессивного поведения. Как мы видим на рисунке 2.3 из общего числа всех опрошенных 37,5% имеют показатели сдержанности, средние показатели сдержанности представляют 29,2% от общего числа подростков и 33,3% имеют самые высокие показатели, свидетельствующие о несдержанности.

Следующая методика, которую мы проводили это Тест руки Вагнера. Стоит отметить так как мы рассматриваем агрессию и агрессивное поведение у старших подростков то особый акцент мы сделаем на двух шкалах: Агрессия (Agg) и Указание (Dir), которые в методике отвечают за готовность человека к проявлению агрессивного поведения и нежелание приспособится к окружающей среде.

Таблица 2.4

Данные по шкалам Агрессии и Указание в методике Тест руки Вагнера

Имя	Agg	Dir	Имя	Agg	Dir
1	2	3	4	5	6
A01	5	7	A13	4	3
A02	4	2	A14	5	6

Продолжение Таблицы 2.4

1	2	3	4	5	6
A03	0	1	A15	5	4
A04	6	4	A16	4	2
A05	2	3	A17	1	3
A06	8	7	A18	4	4
A07	0	3	A19	0	3
A08	1	2	A20	7	5
A09	3	4	A21	1	5
A10	3	2	A22	1	2
A11	8	4	A23	2	3
A12	1	1	A24	1	3

По результатам данной диагностики мы можем увидеть, что у 33,3% набраны высокие баллы, а именно от 5 баллов и больше, по шкалам Agg и Dir от общего количества респондентов. Так же в методике Тест руки Вагнера нами была проведен статистический анализ различий с помощью U-критерия Манна-Уитни. Общее число выборки составляет 24 человека, и критическим значением U при  $p \leq 0.01 = 31$ , а при  $p \leq 0.05 = 42$ . Результаты представлены в таблице 2.5.

Таблица 2.5

Подсчет достоверности различий результатов по методике Тест руки Вагнера

	Agg	Dir
U <sub>эмп</sub>	64.5	60.5
Выводы	Различия не значимы	Различия не значимы

Мы видим, что при проведении сравнительного анализа по тесту руки значимых различий по шкалам агрессии и указание мальчиков и девочек не наблюдаются.

Стоит отметить что все подростки имеющие повышенные показатели агрессии в методике тест руки Вагнера, также имеют повышенные показатели

агрессии в методике «Агрессивное поведение» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев) что говорит нам от действительно повышенных проявлениях агрессивного поведения у данных подростков.

В целом по проведенным диагностикам можно сделать следующие выводы:

1. При проведении диагностик было выявлено что у подростков преобладает вербальный тип агрессии, над физической агрессией, что в своем общении в основном применяются агрессивно направленные выражения, а во время конфликта предпочитают применять ругательские выражения, и другие словесные оскорбления, первым делом на различные ситуации реакция идет вербальная.
2. Так же чаще всего подростки используют прямой способ выражения агрессии и агрессивного поведения. Подростки в данной выборке не обращаются к обсуждениям за спиной, сплетням. То есть отдается предпочтение прямому воздействию различных агрессивных действиях как в словах, так и в действиях.
3. По двум методикам не было выявлено значимых различий в агрессии по половому признаку у старших подростков.
4. Из общей выборки старших подростков по двум методикам 8 респондентов имеют высокие показатели агрессии и агрессивного поведения по двум методикам.

## 2.2. Паспорт проекта

Таблица 2.6

Паспорт программы коррекции агрессивного поведения старших подростков  
в условиях социально-реабилитационного центра

№	Наименование	Содержание
1	2	3
1	Название проекта	Коррекция агрессивного поведения старших подростков в условиях социально-реабилитационном центре
2	Информация об авторах проекта	Колесняк Надежда Дмитриевна
3	Актуальность проекта (краткий анализ ситуации, постановка проблемы, обоснование необходимости проекта)	В современном мире все чаще и чаще люди видят отрывтую демонстрацию агрессивных проявления, чрезмерная распространенность и общедоступность такой информации регулярно заставляет нас встречаться с ней. Все цело большой поток различной информации так или иначе влияет на наше мировоззрения и восприятия мира. И человек находящийся в постоянно информационно перегруженной среде так или иначе со временем может проявлять несдержанность, стресс, тревогу и многое другой, что как итог может проявляться в агрессивном поведении. В особенности подростки, перегруженные в учебной деятельности, одновременное выстраивание благоприятных взаимоотношений со сверстниками и многое другое, все это может повлиять на его поведение, в частности сделать подростка более агрессивным по отношению к окружающим.

1	2	3
		<p>Множество ученых таких как Л. Берковиц, А. Бандура, Р. Бэрон, А. Басс, А. Дарки, В.С. Мухина, Л.М. Семенюк, Р. Уолтер, С.Л. Соловьева, В.И. Трубников и др. занимались изучением данной проблематики. И не смотря на большое количество изучавших проблему агрессивного поведения, данная тема так и остается незавершенной до конца ведь мы до сих пор можем наблюдать количество агрессивных проявлений так и не уменьшилось, что так же придает значимость и актуальность данной темы на сегодняшний день.</p>
4	Целевая группа, на которую рассчитан проект, количество благополучателей	Старшие подростки, в возрасте от 14 до 16 лет
5	Цели проекта (параметрическое описание)	Снижение агрессии и частоты проявления агрессивного поведения у старших подростков
6	Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Просветительская работа по теме агрессия и агрессивное поведение;</li> <li>2. Научение способам самопознания, самоанализу и рефлексии своих действий;</li> <li>3. Формирование умений оценивать собственные действия и поступки;</li> <li>4. Выработка взаимопонимания и взаимоуважения прав и потребностей друг друга;</li> <li>5. Осознание собственных чувств и эмоций, развитие эмпатии.</li> </ol>

1	2	3
7	<p>Реализация проекта: что именно намерен создавать или изменять проектировщик и в каком виде это будет удерживаться: кто, функции, технологии, процедуры и т.п. (ответ на вопрос: «что должно получиться?»)</p>	<p>Во время реализации данного проекта, предполагается коррекция агрессивного поведения подростков старшего возраста. Так же и просветительская работа с подростками по теме агрессии. Желательно реализовывать данную программу раз в год</p>
8	<p>Содержание деятельности и мероприятия проекта Поэтапный план реализации проекта (с указанием конкретных работ, мероприятий, сроков их выполнения, инструментария, технологий)</p>	<p><u>1 этап.</u> Подготовка к проекту, изучение литературы и написание программы с помощью которой будет проводиться коррекционная работа.</p> <p><u>2 этап.</u> Набор целевой группы для проведения диагностик определяющие степень агрессивного поведения. Методики, с помощью которых будет проводиться диагностика агрессивного поведения – Методика «Агрессивное поведение» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев), Тест руки Вагнера. После проведения и обработки полученных данных, ведется отбор группы, который будет участвовать в коррекционных занятиях. Группа набирается из тех, у кого показатель агрессии превышает норму.</p>

1	2	3
		<p><u>3 этап.</u> Проведение коррекционных занятий. Общее количество занятий, посвященных коррекции агрессивного поведения – 5. Среднее время проведения каждого занятия от 45 до 90 минут.</p> <p><u>4 этап.</u> После проведения комплексной коррекционной работы с подростками, проводится повторная диагностика агрессивного поведения при помощи ранее используемых методик для проверки действенности данной программы. И при помощи критерия Манна-Уитни проверяем произошли ли существенные изменения.</p>
9	Обоснование ресурсов, необходимых для реализации проекта (материально-технические, кадровые, финансовые, учебные и методические материалы, информационные и др.)	Для комфортного проведения занятий необходим просторный кабинет с необходимым количеством света и легко проветриваемый, для групповых работ, с ковром, достаточным количеством стульев, двумя столами. Так же из раздаточного материала необходима бумага формата А4 (стандартная пачка), ручки, цветные карандаши, краски, кисти, стаканчики для воды, различного рода маленькие игровые фигурки, два специальных стола для работы с песком, маленький мягкий мячик.
10	Предполагаемые результаты реализации проекта (как изменится ситуация после реализации проекта)	У подростков, которые будут принимать участие в проекте, частота проявлений агрессивного поведения должны снизиться относительно начального результата, развитие эмпатии к другому человеку,

1	2	3
	и способы оценки (то каким образом можно убедиться, что проект реализован; каковы критерии достижения намеченных изменений – ответ на вопрос «как проверить?»)	способность оценивать свои действия и возможность их последствий. Показатели агрессивного поведения можно проверить методом повторной диагностики. И если показатели, отвечающие за агрессию, стали ниже относительно старого результата, то можно считать, что программа оказала должное действие.
11	Условия или события, которые должны произойти, чтобы проект был успешен	Для полной реализации проекта, необходимо что бы подростки, которые участвовали в проекте, были на добровольной основе. Готовность подростка к изменениям. Замотивированность в коррекции своего агрессивного поведения. Желание подростка работать в группе быть открытым к нововведениям.
12	Ограничения, которые могут препятствовать реализации проекта	Нежелание подростков принимать участие на занятиях. Отсутствие серьезного отношения подростка к проводимым занятиям. Родители и педагоги которые могут быть против проведения различных мероприятий связанных с данным проектом.

### **2.3. Программа коррекции агрессивного поведения старших подростков в социально-реабилитационном центре**

С целью коррекции агрессивного поведения старших подростков был разработан следующий проект.

#### Актуальность программы.

На сегодняшний день проблема агрессивного поведения является достаточно важной частью психологии. Агрессивное поведение подростков является неотъемлемой частью данного возраста, но иногда такое поведение может выходить за рамки нормы. Этому может послужить больше количество различных факторов: перестройка организма на гормональном уровне, детско-родительские взаимоотношения, неправильно выстроена модель воспитания, близкое окружение подростка, а также мироощущение подростка и многое другое.

В особенности подростки по действию множества факторов, перегруженные в учебной деятельности, одновременное выстраивание благоприятных взаимоотношений со сверстниками и многое другое, все это может повлиять на его поведение, в частности сделать подростка более агрессивным по отношению к окружающим. Это приводит к тому что на сегодняшний день проблема агрессивного поведения выходит на передний план в сфере психологии. Почти во всех подростковых группах ссорятся, дерутся, обзываются и т.д. Однако иногда единичные случаи проявления агрессии у подростков могут стать устойчивой формой поведения, а после и чертой личности. В состоянии агрессии подросток может причинить вред не только окружающим, но и самому себе. Именно по этим причинам так необходимо уже на ранних этапах выявлять склонности ребенка к агрессии и агрессивному поведению и проводить коррекционные занятия по данной теме, чтобы предотвратить появление агрессии как черты личности.

Цель: Снижение агрессии и частоты проявления агрессивного поведения у старших подростков в условиях центра.

### Задачи:

- Просветительская работа по теме агрессия и агрессивное поведение;
- Научение способам самопознания, самоанализу и рефлексии своих действий;
- Формирование умений оценивать собственные действия и поступки;
- Выработка взаимопонимания и взаимоуважения прав и потребностей друг друга;
- Осознание собственных чувств и эмоций, развитие эмпатии.

Целевая группа: Обучающиеся, старшие подростки в возрасте от 14 до 16 лет.

### Сроки реализации программы:

Данная программа рассчитана на 2 месяца. По данной программе занятия проходят один раз в неделю от 45 до 90 минут. Программа коррекции агрессивного поведения старших подростков рассчитана на 10 занятий, три из которых посвящены диагностике, пять коррекционным занятиям и два повторной диагностике для сравнения с предыдущими результатами и выявления динамики. Учитывая возрастные и психофизические особенности подростков, занятия составлены так, чтобы в них происходила смена видов деятельности.

### Условия для успешной реализации:

Для комфортного проведения занятий необходим просторный кабинет с необходимым количеством света и легко проветриваемый, для групповых работ, с ковром, достаточным количеством стульев, двумя столами. Так же из раздаточного материала необходима бумага формата А4 (стандартная пачка), ручки, цветные карандаши, краски, кисти, стаканчики для воды, различного рода маленькие игровые фигурки, два специальных стола для работы с песком, маленький мягкий мячик.

Каждое занятие имеют следующую структуру:

- разминка (включающая упражнения на активизацию, создание непринужденной обстановки, групповую сплоченность);
- основная часть (упражнения и задания, направленные на решение главной цели занятия);
- рефлексия занятия (обмен мнениями, впечатлениями). Это помогает каждому участнику понять себя, а ведущему проследить динамику группы.

Данная программа включает в себя следующие **методы** групповой работы: групповая дискуссия, игровые методы, арт-терапия и др.

Данная программа состоит из трех основных этапов:

**Первый этап** – диагностический – 3 занятия.

Цели:

- Изучение характерологических черт, интересов и особенностей подростков;
- Проведение первичной диагностики агрессивного поведения старших подростков;
- Исходя из обработанных данных, отобрать целевую аудиторию для проведения коррекционной работы.

**Второй этап** – формирующий – 5 занятий.

Цели:

- Просветительская работа по теме агрессия и агрессивное поведение;
- Помочь подросткам понимать себя, анализировать свои действия, и прогнозировать возможные последствия;
- Понимания и уважения прав и потребностей другого человека;
- Осознание собственных чувств и эмоций, развитие эмпатии;
- Безопасное выражение агрессивных эмоций и действий без нанесения вреда себе или другим людям.

### Третий этап – Завершающий – 2 занятия.

Цели:

- Анкета обратной связи, рефлексия по всей деятельности выполненной на занятиях, задачей которого является выявление степени удовлетворенности участниками совместной деятельностью, эффективностью и практической значимостью полученных навыков, желанием применять знания в дальнейшем;
- Повторная диагностика у рабочей группы и сравнение изменились ли показатели агрессии по двум методикам.

Прогнозируемые результаты:

- Улучшение общего психологического состояния подростков;
- Снижение частоты проявления агрессии и агрессивного поведения;
- Способность выражать в случае надобности агрессию приемлемым, безопасным способом;
- Способность оценивать свои собственные действия и поступки.

Таблица 2.7

Тематический план коррекционных занятий

№	Наименование темы	Наименование упражнений	Время(минуты)
1	2	3	4
1	1 занятие	1 «Имя Прилагательное»	60 мин.
		2 «Наши правила»	
		3 «Что такое агрессия?»	
		4 «Кактус»	
		5 «Рассказы»	
2	2 занятие	1 «Приветствие на сегодняшний день»	45–60 мин.
		2 «Зачем нужны эмоции?»	
		3 «Угадай эмоцию»	

Продолжение Таблицы 2.7

1	2	3	4
		4 «Эмоция словами»	
		5 «Подведение итогов»	
3	3 занятие	1 «Приветствие»	60–90 мин.
		2 «Песочный мир»	
		3 «Слепой художник»	
		4 «Волшебные палочки»	
		5 «Восточный рынок»	
		6 «Подведения итогов»	
4	4 занятие	1 «Приветствие»	45–50 мин.
		2 «Как выместить агрессию?»	
		3 «Письмо»	
		4 «Апельсин»	
		5 «Волшебная лавка»	
5	5 Занятие	1 «Давайте поздороваемся»	30–45 мин.
		2 «Рубка дров»	
		3 «Два барана»	
		4 «Итоговое обсуждение»	
Итого:		5 ч. 30 мин.	

Полный конспект занятий представлен в приложение В.

## Выводы по Главе 2

В данной главе нами было проведено предпроектное исследование подростков старшего возраста находящихся в социально-реабилитационном центре \*\*\*\* «\*\*\*\*\*», г. Красноярска. В исследовании приняли участие подростки в возрасте от 14 до 16 лет, в общем количестве 24 человека из которых 13 мальчики и 11 девочки. Для выявления подростков с агрессией мы использовали две методики «Агрессивное поведение» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев), Тест Руки Вагнера. Из собранных и обработанных результатов мы выяснили, что в основном подростки данной выборки используют вербальный тип агрессии – это свидетельствует о том, что в своем общении в основном применяются агрессивно направленные выражения, а во время конфликта предпочитают применять ругательские выражения, и другие словесные оскорбления, первым делом на различные ситуации реакция идет вербальная. И прямой способ выражения агрессии преобладает над косвенным, то есть подростки в данной выборке не обращаются к обсуждениям за спиной, сплетням. Отдается предпочтение прямому воздействию различных агрессивных проявлений как в словах, так и в действиях. Данный вывод был сделан по следующим результатам методики: «Прямая вербальная агрессия», самый низкий показатель имеют 8,3% подростков, около 29,2% пониженный показатель, так же 37,5% имеют средние результаты, повышенные тестовый результат имеют 16,7% опрошенных подростков и 8,3% имеют самый высокий результат. «Косвенная вербальная агрессия», низкий результат имеют 29,2%, около 33,3% имеют пониженные результаты, так же 33,3% имеют средние результаты, повышенные тестовый результат имеют 4,2% опрошенных подростков. «Косвенная физическая агрессия», самый низкий показатель имеют 29,2% подростков, около 45,8% пониженный показатель, так же 25% имеют средние результаты. «Прямая физическая агрессия», низкий результат имеют 33,3%, около 20,8% имеют пониженные результаты, так же 16,7% имеют средние результаты, повышенные тестовый результат имеют

29,2% опрошенных подростков. Так же по результатам теста руки Вагнера мы, опираясь на две основные шкалы Агрессия и Указания выявили, что у 8 подростков (33,3%) показатели высокие, что в данной методике говорит о готовности подростков к агрессивным действиям. И исходя из двух методик было выявлено, что у 33,3% (8 человек) подростков от общей выборки в обоих методиках имеют высокие показатели агрессии, тем самым мы подтвердили, что подростки, попавшие в социально-реабилитационный центр, имеют высокий уровень агрессии. Кроме этого мы выяснили, что у подростков разного пола показатели агрессии отличаются не существенно.

В связи с тем, что мы выявили у восьми человек повышенные показатели агрессии нами было решено разработать проект, направленный на коррекцию агрессивного поведения старших подростков. Данная программа была разработана с целью снижения частоты проявления агрессии и агрессивного поведения у подростков, снижение мотивации в использовании неконструктивных методов решения проблем, выработка взаимопонимания и способность взаимодействовать с другими без конфликтов, кроме того демонстрация безопасного способа снятия агрессивного настроения. Данная программа состоит из 10 занятий, пять из которых несут коррекционный характер и направлены на снижения агрессивного поведения и пять занятий, направленных на первичную и итоговую диагностики для выяснения эффективности данной программы. Само занятие состоит из трех ключевых моментов, разминка (включающая упражнения на активизацию, создание непринужденной обстановки, групповую сплоченность), основная часть (упражнения и задания, направленные на решение главной цели занятия), рефлексия занятия (обмен мнениями, впечатлениями). Это помогает каждому участнику понять себя, а ведущему проследить динамику группы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В целом в нашей работе мы рассмотрели теоретической основу агрессии и агрессивного поведения. Множество авторов рассматривали и затрагивали в своих работах тему агрессии, такие как А. Басс, А. Бандура, Л. Берковиц, Р. Бэрн, А. Дарки, И.Ю. Кулагина, В.С. Мухина, А.А. Реан, Л.М. Семенюк, С.Л. Соловьева, В.И. Трубников Р. Уолтер, З. Фрейд, Э. Фромм и многие другие. Было определено, что агрессия в общем понимается, как действие или способность человека к деструктивному поведению целью которого является причинение морального или физического ущерба живому существу. Так же мы выяснили что агрессия может нести как положительный, так и отрицательный характер. Положительный фактор использование агрессии – инстинкт самосохранения с целью защитить себя или свое потомство, в то время как отрицательный фактор имеет за собой без мотивного желания причинять вред без какой-либо надобности. Было определено основное понятие, на которое мы опирались при выстраивании последующей работы: агрессия – мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т. п.).

Рассматривая подростковый возрасты нами были определены основные возрастные рамки от 14 до 16 лет, что является старшим подростковым возрастом. Были определены возможные причины появления агрессии и агрессивного поведения у подростков. Такими причинами могут стать: перестройка организма на гормональном уровне, детско-родительские взаимоотношения, неправильно выстроена модель воспитания, информационные перегрузки как в жизни, так и в обучении, близкое окружение подростка, а также мироощущение.

После мы определили диагностический материал, при помощи которого мы можем выявить имеет ли подросток агрессивное поведения, такими методиками стали «Агрессивное поведение» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев), Тест Руки Вагнера. Наше исследование состоялось в М\*\* социально-реабилитационный центр \*\*\*\* «\*\*\*\*\*», г. Красноярск. В исследовании приняли участие подростки в возрасте от 14 до 16 лет, в общем количестве 24 человека из которых 13 мальчики и 11 девочки. Из собранных и обработанных результатов мы выяснили, что в основном подростки данной выборки используют вербальный тип агрессии, прямой способ выражения агрессии преобладает над косвенным. И исходя из двух методик было выявлено, что у 33,3% (8 человек) подростков от общей выборки в обеих методиках имеют высокие показатели агрессии, тем самым мы подтвердили, что подростки, попавшие в социально-реабилитационный центр, имеют высокий уровень агрессии. Кроме этого мы выяснили, что у подростков разного пола показатели агрессии отличаются не существенно.

В связи с тем, что мы выявили у восьми человек повышенные показатели агрессии нами было решено разработать проект, направленный на коррекцию агрессивного поведения старших подростков. Данная программа была разработана с целью снижения частоты проявления агрессии и агрессивного поведения у подростков, снижение мотивации в использовании неконструктивных методов решения проблем, выработка взаимопонимания и способность взаимодействовать с другими без конфликтов, кроме того демонстрация безопасного способа снятия агрессивного настроения. Данная программа состоит из 10 занятий, пять из которых несут коррекционный характер и направлены на снижения агрессивного поведения и пять занятий, направленных на первичную и итоговую диагностики для выяснения эффективности данной программы.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бандура А. Подростковая агрессия. М.: ИНФРА-М, 2009. 312 с.
2. Басс А.Г. Психология агрессии // Вопросы психологии. 1967 г. №3. С. 60–67.
3. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. 512 с.
4. Бриль М.С. Социальные представления об агрессии в поликультурной среде: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2013. 191 с.
5. Бутенко С.В. Арт-терапия: разнообразие методов и техник индивидуальной и групповой работы: учебное пособие. Красноярск, 2016. 146 с.
6. Бэрон Р., Керр Н., Миллер Н. Социальная психология группы: процессы, решения действия. СПб.: Питер, 2003. 272 с.
7. Глазырина Л.Г., Нечаева А.А. Детско-родительские отношения как причина агрессии подростков // Альманах современной науки и образования. 2015. № 2 (92). С. 13–15.
8. Давлетшина Л.Р. Грубость как нарушение коммуникативной нормы: дис. ... канд. филос. наук. Уфа, 2012. 184 с.
9. Долгова В.И., Иванова Л.В., Банщикова А.И. Психологические особенности агрессивного поведения подростков [Электронный ресурс] // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 31. С. 11–15. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95509.htm> (дата обращения: 5.12.2018).
10. Долгова В.И., Аркаева Н.И., Смолин А.В. Исследование агрессивного поведения старших подростков [Электронный ресурс] // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 31. С. 121–125. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95531.htm> (дата обращения: 15.11.2018).
11. Долгова В.И., Капитанец Е.Г. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков. Челябинск: АТОКСО, 2010. 109 с.

12. Думов А.С. Проблема преодоления отклоняющегося поведения несовершеннолетних в педагогике России: дис, ... канд. пед. наук. Волгоград, 2013. 149 с.
13. Жигинас Н.В., Сухачёва Н.И. Социально-педагогические условия детской агрессии [Электронный ресурс] // Научно-педагогическое обозрение. 2017. № 4 (18). С. 34–38.  
URL: <https://npo.tspu.edu.ru/archive.html?year=2017&issue=4> (дата обращения: 24.12.18).
14. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. СПб.: Издательство РЕЧЬ, 2001. 400 с.
15. Зоря Н.А. Особенности влияния детско-родительских отношений на агрессивность детей подросткового возраста // Концепт. 2015. № 01. С. 1–7.
16. Ивутина Е.П. Психологическая диагностика и коррекция агрессивного поведения детей и подростков Текст.: учебно-методическое пособие. Киров: Изд-во ВятГГУ, 2006. 128 с.
17. Колосова С.Л. Детская агрессия. СПб.: Питер, 2004. 224 с.
18. Коробейников И.А. Нарушения развития и социальная адаптация. М.: ПЕР СЭ, 2002. 192 с.
19. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология. М.: Сфера, 2013. 463 с.
20. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет. М.: Изд-во УРАО, 1999. 175 с.
21. Левитов Н.Д. Психическое состояние агрессии // Вопросы психологии. №6 (11–12). 1972. С. 168–174.
22. Левандовская Л.В. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения в старшем подростковом возрасте // Концепт. 2015. № 01. С. 1–6.
23. Ломов Б.Ф. Проблема общения в психологии. М.: Наука, 1981. 354 с.

24. Марцинковская Т.Д. Детская практическая психология: учебник. М.: Гардарики, 2000. 255 с.
25. Методы психологической диагностики агрессии и агрессивности школьников: Учебно-методическое пособие / составитель Шипова Л.В. Саратов, 2016. 56 с.
26. Мишкина Л.В. Причины агрессии в подростковом возрасте // Алтайский государственный университет. 2015. С. 1975–1979.
27. Можгинский Ю.Б. Агрессия подростков. СПб.: Издательство «Лань», 2009. 328с.
28. Можгинский Ю.Б. Агрессивность детей и подростков. М.: Когито-Центр, 2008. 184 с.
29. Мудрик А.В. Социальная педагогика: Учеб. для студ. пед. вузов / Под ред. В.А. Слостенина. М.: Издательский центр «Академия», 2009. 184 с.
30. Мурадова В.И. Агрессивное поведение современных подростков [Электронный ресурс] // Молодой ученый. 2016. №15. С. 413–415. URL <https://moluch.ru/archive/119/33130/> (дата обращения: 10.04.2019).
31. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития: учеб. для студентов вузов, обучающихся по пед. специальностям. М.: AcademiA, 2007. 638 с.
32. Налчаджян А. Агрессивность человека. Т. 1. Агрессия и психическая самозащита личности. Издательство «Огебан», 2005. 500 с.
33. Науменко М.В. Особенности проявления агрессии подростками, обучающимися в организациях дополнительного образования // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 56 (8). С. 341–348.
34. Паренс Г. Агрессия наших детей. М.: Лайнер, 1997. 236 с.
35. Паренс Г. Агрессия наших детей. М.: ИНФРА-М, 2012. 344с.
36. Пикина А. Коррекция агрессивного поведения у детей // Персональный сайт Пикиной Анастасии. [Электронный ресурс]. URL:

- <http://socpedagoganastasiya.blogspot.ru/2011/03/blog-post.html> (дата обращения: 13.10.2015).
37. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности // Психологический журнал. 2011. №5. С. 3–18.
  38. Романов А.А. Игротерапия: как преодолеть агрессивность у детей. М.: "Школьная пресса", 2005. 45с.
  39. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. М.: ИНФРА-М, 2011. 245с.
  40. Слостенин В.А., Каширин В.П. Психология и педагогика: учеб. пособие для вузов. М.: Академия, 2001. 480 с.
  41. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. Серия «Психологический практикум». Ростов н/Д: «Феникс», 2004. 160 с.
  42. Фурманов И.А. Детская агрессивность. Мн.: Пресс, 2011. 274с.
  43. Фурманов И.А. Психологические основы диагностики и коррекции нарушений поведения у детей подросткового и юношеского возраста. Мн.: НИО, 1997. 198 с.
  44. Фрейд З. Я и Оно: [сочинения]. М.: Эксмо-Пресс, 2003. URL: <https://psychosearch.ru/masters/zigmund-frejd/312-ya-ono-i-sverkh-ya-ili-otom-cto-takoe-psykhoanaliz> (дата обращения: 25.02.2019).
  45. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М.: Республика, 2010. 450 с.
  46. Холличер В. Человек и агрессия. М., 1975. 154 с.
  47. Arriaga X.B., Daly C.A., Cappelz N.M. Personal standards for judging aggression by a relationship partner: How much aggression is too much? // Journal of Personality and Social Psychology. 2016. Vol. 110(1). P. 36–54.
  48. Carré J.M., Iselin A.M.R., Welker K.M., Hariri A.R., Dodge K.A. Testosterone Reactivity to Provocation Mediates the Effect of Early Intervention on Aggressive Behavior // Psychological Science. 2014. Vol. 25(5). P. 1140–1146.

49. Juvonen J., Graham S. Bullying in schools: The power of bullies and the plight of victims // *Annual Review of Psychology*. 2014. Vol. 65. P. 159–185.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ А

#### Опросник «Агрессивное поведение» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев)

Цель: Опросник применяется для выявления склонности к вербальной и физической агрессии.

#### Инструкция

Вам предлагается несколько вопросов об особенностях Вашего поведения и чувств. На каждое утверждение опросника нужно дать ответ «Да» или «Нет». Работайте быстро, не тратя слишком много времени на обдумывание вопросов, так как наиболее интересна Ваша первая реакция, а не результат слишком долгих размышлений. Помните, что отвечать нужно на каждый вопрос, не пропуская ни одного. Здесь нет хороших или плохих ответов, это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление особенностей Вашего поведения.

#### Текст опросника

1. Я не могу удержаться от грубых слов, если кто-то не согласен со мной.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
4. Я редко даю сдачи, если меня ударят.
5. Подчас я в резкой форме требую, чтобы уважали мои права.
6. От злости я часто про себя посылаю проклятия обидчику.
7. Бывали случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся под руки вещь и ломал ее.
8. Если я разозлюсь, то могу ударить кого-нибудь.
9. Если кто-нибудь раздражает меня, я говорю ему все, что о нем думаю.
10. При возникновении конфликта в классе (школе) я чаще всего «выплескиваю» свое раздражение в разговоре с друзьями и близкими.
11. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком.
12. Если для защиты своих прав мне надо применить физическую силу, я ее применяю.

13. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
14. Я часто рассказываю дома о недостатках одноклассников, которые критикуют меня.
15. С досады я могу пнуть ногой все, что подвернется.
16. В детстве мне нравилось драться.
17. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
18. Я часто про себя обдумываю, что мне надо высказать учителю (тренеру, руководителю кружка), но так и не делаю этого.
19. Я считаю неприличным стучать по столу, даже если человек очень сердит.
20. Если кто-то взял мою вещь, не отдает ее, то я могу применить силу.
21. В споре я часто начинаю сердиться и кричать.
22. Я считаю, что осуждать человека «за глаза» не очень этично.
23. Не было случая, чтобы я от злости что-нибудь сломал.
24. Я никогда не применяю физическую силу для решения спорных вопросов.
25. Даже если я злюсь, Яне прибегаю к сильным выражениям.
26. Я не сплетничаю о людях, даже если они мне очень не нравятся.
27. Я могу так рассвирепеть, что буду крушить все подряд.
28. Я не способен ударить человека.
29. Я не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
30. Иногда я про себя обзываю учителя (тренера, руководителя кружка), если остаюсь недоволен его решением.
31. Вымещать зло на детях, раздавая им подзатыльники, я считаю не допустимо.
32. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их ударили.
33. Как бы я ни был зол, я стараюсь не оскорблять других.
34. После неприятностей в школе я часто грублю дома родителям.
35. Когда я раздражаюсь, то, уходя, хлопаю дверьми.
36. Я никогда не любил драться.
37. Я бываю грубоват с людьми, которые мне не нравятся.

38. Если в транспорте мне наступили на ногу, то я про себя ругаюсь всякими словами.

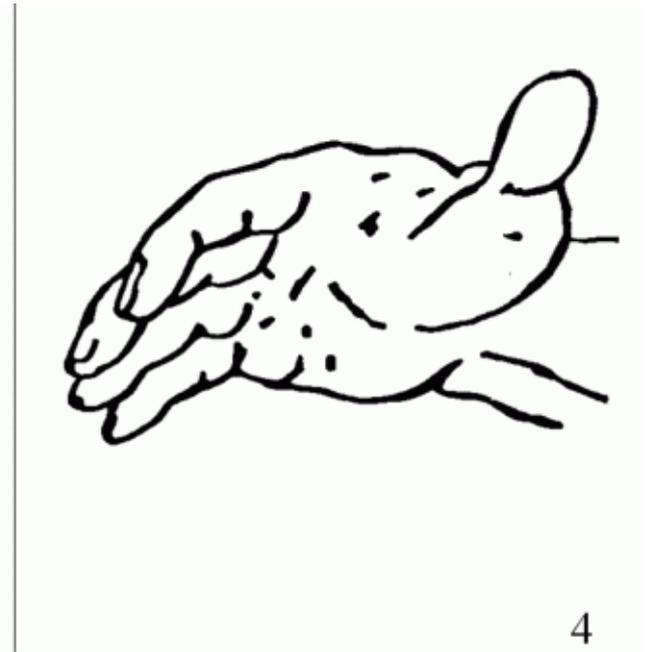
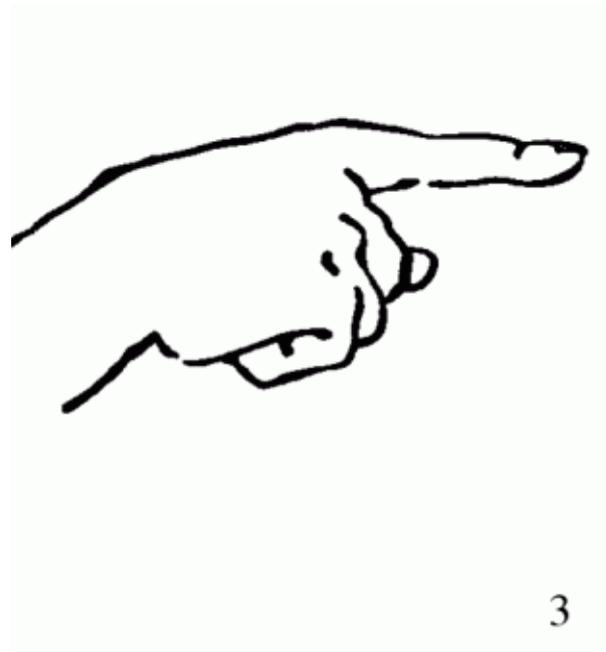
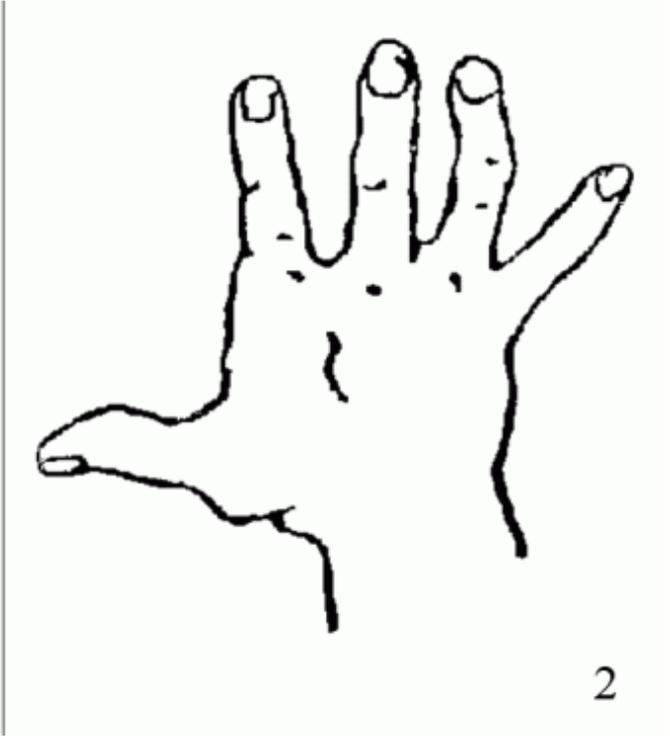
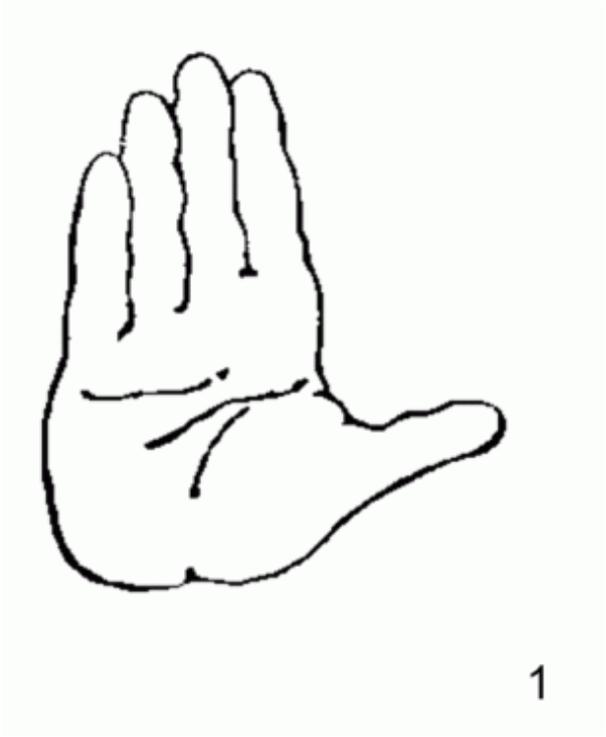
39. Всегда осуждаю родителей, бьющих своих детей только потому, что у них самих плохое настроение.

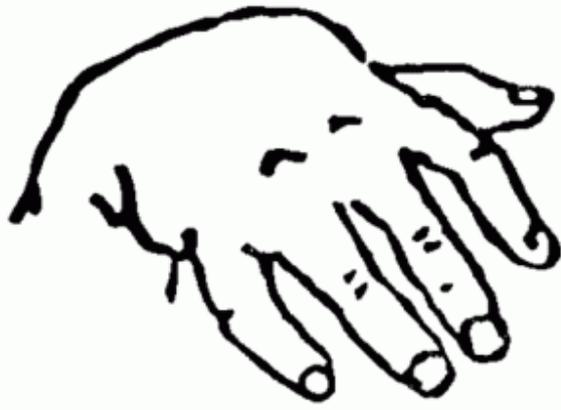
40. Лучше убедить человека, чем принуждать его физически.

**Тест руки Вагнера.****Инструкция:**

Стимульный материал состоит из девяти карточек со стандартным изображением кистей рук и одной пустой карточки. Десять карточек предъявляются обследуемому в определенной последовательности в конкретной фиксированной позиции со следующей инструкцией: «Что, по Вашему мнению, делает эта рука?». Если обследуемый затрудняется с ответом, ему предлагается следующий вопрос: «Что, как Вы думаете, делает человек, которому принадлежит эта рука? Назовите все варианты, которые Вы можете представить».

Десятая карта (пустая) предъявляется с инструкцией: «Сначала представьте себе какую-нибудь руку, а затем опишите те действия, которые она может выполнять». Любые ответы встречаются одобрительной поддержкой. В случае неточного или двусмысленного ответа человека просят пояснить его содержание. Уточняющие вопросы могут быть примерно следующими: «Расскажите об этом немного подробнее», «Опишите подробнее эту ситуацию». Карточку разрешается поворачивать и держать при ответе в любой позиции, выбранной обследуемым.





5



6



7



8



9

**Конспект занятий.****Занятие 1.****Упражнение 1. «Имя Прилагательное»**

Цель: Знакомство и приветствие участников и для того, чтобы помочь им запомнить имена друг друга.

Инструкция: Участники тренинга сидят в общем кругу. Первый участник представляется и называет любое качество, которое начинается с той же буквы, что и его имя. Например: «Я Виктор – веселый». Второй участник повторяет то, что сказал первый, и добавляет информацию о себе: «Это Виктор – веселый, а я Александр – активный». Каждый последующий участник повторяет все, что сказали за него, и добавляет информацию о себе.

**Упражнение 2. «Наши правила»**

Цель: Установить правила для совместной работы в группе.

Инструкция: Участникам предлагается выставить правила для проведения занятий, ниже представлен список примерных правил, которые необходимо установить в рабочей группе.

1) ГОВОРИТ ОДИН. Это понятно, чтоб каждый смог услышать друг друга. Отрабатывается навык «Умение слушать».

2) ПОГОНЫ СНЯТЫ. На тренинге условно “все равны”. Именно здесь мы интересуемся как к вам обращаться.

3) ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. Упор на то что происходит сейчас, мы опираемся на результаты тренинга сейчас. Говорим о том, что можно изменить прямо сейчас.

4) КОНФИДЕЦИАЛЬНОСТЬ. Это для поддержания безопасной обстановке на тренинге. Все что происходит здесь оно так и остается в кругу рабочей группы и не должно выходить за пределы.

5) Могут быть добавлены еще различные правила которые предоставят участники.

### **Упражнение 3. «Что такое агрессия?»**

Цель: Узнать, что такое агрессия, и каких видов она бывает.

Инструкция:

Задаются вопросы:

- Как вы думаете, что такое агрессия? Ведь мы часто встречаемся с этим словом в разных ситуациях: «агрессивно себя ведет», «агрессор», «что за агрессия?..», «агрессивный человек» и т.д. Что имеется в виду?

- Как вы думаете, существует ли агрессия в животном мире, среди зверей? Или это чисто человеческое проявление (потому что связано с мстительностью, злостью, вспышками гнева)?

- Хорошо. Если мы будем говорить о человеческой агрессии, то кто ее может проявлять? Только всегда отдельный человек? Или, когда это идет от группы, народа, государства, то - это тоже агрессия?

1. Вербальная (словесная) – когда насмешничают, иронизируют, обзываются, ругаются матом и т.д.
2. Физическая – когда дерутся, толкаются, колют друг друга острыми предметами, дергают за волосы и т.д.

### **Упражнение 4. «Кактус»**

Цель: Проанализировать самих себя

Инструкция: «Нарисуй на листе бумаги кактус, какой ты себе представляешь». Дальнейшие вопросы и пояснения излишни – дайте волю своей фантазии!

Интерпретация:

1. Иголки, их количество, форма и направление говорят об уровне агрессии. Большие (по отношению к общим пропорциям кактуса), толстые, длинные, ядовитые, особенно подчеркнутые - такие иголки с большей долей вероятности нарисует человек, испытывающий злость, агрессию, раздражение. Она может быть выражена в его обычном поведении, а может быть и скрыта как неприемлемая форма взаимодействия. О направленности агрессии Вы можете узнать по направлению роста иголок. Иголки растут

вверх – агрессия направлена к людям, стоящим выше человека по статусу (родители, начальство), социальному и материальному положению; в стороны – на ровесников, коллег, «равных»; вниз – на более слабых, зависимых, нижестоящих по социальной иерархии (подчиненных, детей, животных).

2. Форма кактуса. Кактус необычной формы, «креативный» - это значит, что человеку свойственна некая демонстративность, желание проявить и показать себя. Если отростки кактуса выступают за пределы основного «тела» - то этот человек довольно открыт к другим людям, общителен. Если дополнительные отростки сосредоточены внутри, не выступают за контур кактуса – Вы имеете дело с довольно замкнутым и осторожным человеком.

### **Упражнение 5. «Рассказы»**

Цель: Выбор наиболее приемлемого способа решения ситуаций.

Инструкция: Подросткам даются две ситуационные задачи, в которых им предлагается понять какая агрессия была проявлена и какие пути решения они бы могли предложить.

#### Задача 1.

В автобусе подросток на резкое и грубое требование в раздраженном тоне пожилой женщины уступить ей место ответил отказом, сославшись на то, что в вагоне есть свободные места, которые расположены дальше от двери.

#### Вопросы:

- Как бы вы поступили в данной ситуации?
- Как еще можно поступить?
- Почему вы решили поступить так, а не иначе? И т. д.

Инструкция: После этого детям предлагается вторая ситуация, но она будет рассмотрена как событие, которое происходит с ними, и уже на основе этого идет обсуждение их поведения во время этой ситуации.

#### Задача 2.

Вы сидите на перемене в классе и вдруг один из ваших одноклассников пробегая мимо парты сбивает все учебные принадлежности.

### Вопросы.

- Как вы бы поступили?
- Что бы вы сделали в данной ситуации и как решили бы её?
- Какие чувства и эмоции вызвала у вас эта ситуация?

В конце ведущий предлагает подвести итоги, что мы узнали за это занятие, какие полезные выводы они для себя сделали из проведенных упражнений.

## **Занятие 2.**

### **Упражнение 1. «Приветствие на сегодняшний день»**

Цель: Приветствие других участников и образование благоприятной обстановки.

Инструкция: Предлагается начать работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким – желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

### **Упражнение 2. «Зачем нужны эмоции?»**

Цель: Понимание сколько подростков различают эмоций.

Инструкция: Ведущий начинает обсуждение эмоций. Что подростки знают про это? Какие эмоции они могут назвать, чем эмоция отличается от чувства?

#### Примерный текст обсуждения:

В жизни часто смешивают такие понятия, как эмоции и чувства, однако явления эти разные и отражают разный смысл. Эмоции не всегда осознаются, иногда достаточно четко человек не может сформулировать какие эмоции он испытывает, например, люди говорят «во мне все закипает», что это означает? Какие эмоции? Гнев? Страх? Отчаянье? Тревога? Досада? Не всегда человек может определить сиюминутную эмоцию, зато чувство человек осознает

практически всегда: дружба, любовь, зависть, враждебность, счастье, гордость.

Эмоции человек не всегда осознает: почему он их испытывает и какие конкретные эмоции, чувства же всегда осознаваемы, человек осознает почему он дружит или гордится, чувства – это личностное отношение к окружающей действительности (объектам и предметам).

Чувства и эмоции тесно связаны между собой, но это не одно и то же, эмоции сиюминутные, проявляются «здесь и сейчас» и относятся к конкретной ситуации, чувства – устойчивое, постоянное отношение человека к чему-либо или кому либо, чувства не зависят от ситуаций, например, чувство любви не изменится, если любимый незаслуженно повышает на Вас голос, в этой ситуации проявятся всего лишь эмоции: волнение, обида, печаль, чувство останется прежним.

Еще одно различие чувств и эмоций – в их характере. Чувства, как правило, касаются социальной сферы (отношений с другими людьми), тогда как для эмоций это необязательно. Кроме того, чувства привязаны к какому-либо субъекту/объекту, а для эмоций это, опять же, необязательно. Невозможно абстрактно любить или ненавидеть – только кого-то конкретного.

Таким образом, чувства как бы «выделяют» из ситуации конкретный объект, независимо от того, что происходит вокруг, а эмоции «срабатывают» на ситуацию в целом.

Таблица 2.8

Основная классификация эмоций с примерами

Положительные эмоции	Негативные эмоции	Нейтральные эмоции
1	2	3
<ul style="list-style-type: none"><li>• удовольствие;</li><li>• восторг;</li><li>• радость;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• злорадство;</li><li>• месть;</li><li>• горе;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• любопытство;</li><li>• изумление;</li><li>• безразличие.</li></ul>

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• уверенность;</li> <li>• симпатия;</li> <li>• любовь;</li> <li>• нежность;</li> <li>• блаженство.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тревога;</li> <li>• тоска;</li> <li>• страх;</li> <li>• отчаянье;</li> <li>• гнев.</li> </ul>	

### Упражнение 3. «Угадай эмоцию»

Цель: понимание эмоций и способность их распознавать.

Инструкция: Участникам предлагается взять листочек с эмоцией (Приложение Г), но главное, чтобы никто кроме носителя не знал какая ему эмоция досталась, дайте 2-3 минуты на обдумывание, что бы подростки сориентировались на эмоцию и придумали как ее показывать. Поочередно каждый выходит и старается показать данную эмоцию, представленную на бумажке. В это время остальные участники пытаются отгадать что за эмоцию им показывают и так пока каждый не побудет участником.

Обсуждение: просим поделиться участников полученным опытом:

- удалось ли выразить эмоцию, которая им досталась?
- удалось ли распознать эмоции других участников?
- что оказалось самым сложным в распознавании эмоций других людей?

### Упражнение 4. «Эмоция словами»

Цель: развитие эмоционального интеллекта, навык выражения собственных эмоций словами.

Инструкция: раздайте каждому участнику заранее подготовленную карточку с названием эмоции (Приложение Г). Дайте 1 минуту на то, чтобы люди вспомнили какую-то историю, в которой они испытывали доставшуюся им эмоцию. Собравшиеся не должны показывать карточки друг другу. Пригласите первого участника встать и рассказать историю, в которой была

испытана эмоция с карточки. Попросите рассказчика не проявлять чувство внешне и говорить лишь о случившихся фактах. Остальные должны угадать о какой эмоции идёт речь. После того как аудитория справилась с заданием, выступает следующий.

Обсуждение:

- Сложно ли было рассказать словами об испытанном чувстве без эмоции? Почему?
- Увидели ли Вы разницу между тем, что испытали бы Вы в определенной ситуации и что испытали другие? Как Вы думаете, почему такая разница возникла?
- Как Вы думаете, какую эмоцию было передать сложнее всего? Какую проще всего? Почему?

### **Упражнение 5. «Подведение итогов»**

Цель: Подведение итогов по пройденному материалу.

Инструкция: Участникам предлагается обсудить что они поняли из пройденного материала (какие эмоции они узнали), что было в новинку, а что было уже известно. Тяжело ли понимать других людей?

### **Занятие 3.**

#### **Упражнение 1. «Приветствие»**

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Инструкция: Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно, подчеркивая индивидуальность партнера, например: "Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно" или "Привет, ты как всегда энергичен и весел". Можно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил при первом знакомстве.

#### **Упражнение 2. «Песочный мир»**

Цель: Способность к командному взаимодействию

Инструкция: Группе предлагается поделится на 2 команды. Каждой команде предлагается сделать мир в песочной коробке, такой какой им

пожелается. На вопросы что делать и какой мир они должны сделать и из чего состоять на эти вопросы старайтесь отвечать отстраненно без какой-либо конкретизации. На отдельном столе выложите маленькие фигурки для мира, желательно чтобы некоторое количество фигурок дублировались, а остальные нет и были разного рода. Так же при начале работы поставьте правило, что каждый раз, когда они подходят за фигуркой к столу они могут взять только 2 фигурки за один заход. В конце каждая команда должна описать что за песочный мир они сделали что там происходит?

Обсуждение:

- Как вы чувствовали себя при постройке мира?
- Тяжело ли было договориться внутри группы? И были ли трудности?
- Были ли трудности с другой командой?
- Появились ли соревновательные мотивы?
- Было ли разделение на внутригрупповые роли?

**Упражнение 3. «Слепой художник»**

Цель: Данное упражнение дает возможность понять свои особенности во взаимодействии с другим человеком.

Инструкция: Упражнение выполняется в парах. Один участник - «слепой художник». Другой – ученик художника. У «слепого художника» есть замысел картины, которую должен нарисовать второй участник - «ученик». Картина должна быть достаточно простой, чтобы ее смог нарисовать человек, не имеющий навыков рисования. В процессе рисования «слепой художник» не смотрит на картину, но, контролирует процесс рисования, четко давая инструкцию: что и как рисовать. Задача «слепого художника» - максимально понятно донести свой замысел до исполнителя, задача «ученика» - угодить учителю. выполнить задание максимально близко к «оригиналу», представлению «слепого художника». Когда рисунок закончен, «слепой художник» смотрит на рисунок и оценивает результат работы. После этого они меняются местами и упражнение выполняется заново. После выполнения упражнения проводится обратная связь от участников, работающих в паре.

Обсуждение:

- Насколько процентов из ста возможных рисунков, нарисованный для вас, соответствует тому, что вы хотели?
- Смогли ли вы донести информацию о своих желаниях?
- Четко ли изложили придуманный образ?
- Как чувствуете себя, когда хотел одного, а получаете другое?
- Вы предпочитаете роль учителя, ученика?

**Упражнение 4. «Волшебные палочки»**

Цель: Развитие коммуникативных навыков, снижение агрессии

Инструкция: Подросткам предлагается разделиться на пары, взять в руки карандаш (ручку, палочку) и коснуться указательными пальцами до карандаша своего соседа, который в свою очередь держит карандаш тоже указательными пальцами действуя «в связке». Затем пары пробуют, держа карандаши указательными пальцами, вместе присесть, наклониться вправо и выполнить множество других движений. Так же можно попробовать это сделать в четверках (тройках) и в конце всей группой.

Обсуждение: Задаются наводящие вопросы о том, как они отнеслись к данному заданию, все ли у них получилось, в чем была трудность и что способствовало к удачному выполнению?

**Упражнение 5. «Восточный рынок»**

Цель: Выстроить конструктивную коммуникацию для достижения цели

Инструкция: Каждый получает лист бумаги и ручку. Складываем лист и разрываем на восемь частей. На каждой из восьмушек напишем крупно своё имя, сложим именем внутрь. Теперь задача ведущего раздать листочки так чтобы ребята не получили своё имя. Теперь, когда приготовления закончены мы с вами отправляемся на восточный рынок. В течении 5 минут вам придётся уговорами, спорами, путём обмена, найти и вернуть себе все восемь листков с вашим именем. Первые три человека, которые закончат собирать свои листки, считаются победителями.

Обсуждение:

- Что понравилось, а что нет?
- Какую тактику вы использовали во время торга?
- Всегда ли получалось вернуть?
- Легко ли было договориться?
- Насколько вы конструктивно вы действовали по вашему мнению?

### **Упражнение 6. «Подведение итогов»**

Цель: Подведение итогов по пройденному материалу.

Инструкция: Участникам предлагается обсудить что они поняли из пройденного материала, что было в новинку, а что было уже известно? Тяжело ли понимать других людей? Может ли из нашего поведения меняться способ взаимодействия с нами? Легко ли порой общаться с людьми? Трудно ли договориться и прийти к общей цели?

## **Занятие 4**

### **Упражнение 1. «Приветствие»**

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Инструкция: Каждому предлагается поздороваться друг с другом за руку, никого не пропустив. При этом Детям предлагается встать с мест и хаотично бродить до тех пор, пока он не поздоровается со всеми.

### **Упражнение 2. «Как выместить агрессию?»**

Цель: Понять какие способы разрядки агрессии подростки знают.

Инструкция: Ведущий спрашивает у ребят какие способы вымещения агрессии они используют, используют ли они вообще. Как можно выместить агрессию, гнев, злость безопасно для себя и для других. Если будут даны ответы что в качестве разрядки может выступить сам субъект, вызвавший у подростка агрессию, то надо обсудить чем чревато такое поведение, почему необходимо вымещать злость аккуратно (причинение боли себе, нарушение физического здоровья)

После обсуждения: Что же нужно делать, чтобы произошла разрядка от агрессии?

Можно выразить свой гнев на бумаге, написать письмо своему обидчику, но не показывать его ему, все, что ты о нем думаешь, или описать свое состояние, свои переживания, а затем все это жирно и с силой зачеркнуть, порвать, скомкать, растоптать или просто порвать письмо на мелкие кусочки и поджечь или выбросить.

Можно просто найти ненужные газеты и тетради и разорвать их с силой. Можно таким же образом поступить со старыми ручками и карандашами. Можно пойти в спортзал и наиграться до упадка сил в мяч или просто с большой силой побить его об стенку. Можно найти укромное место и отжаться большое количество раз от пола. Можно топтать ногами и прыгать, пинать воздух на улице, там, где вас никто не увидит. Можно забраться в глухое место и очень сильно покричать все громче и громче. Послушать любимую музыку. Можно заняться любимым делом. Можно заняться хозяйственной деятельностью, это упражнение очень хорошо снимает стресс.

### **Упражнение 3. «Письмо»**

Цель: Альтернативный способ снятия агрессии.

Инструкция: Попросите детей подумать о том человек или событии, которое вызывает у них гнев, злость. Попросите написать письмо (описать ситуацию). Важно чтобы ребята полностью выразили свою агрессию, то, что он переживают. После этого спросите, что им хотелось сделать с письмом: разорвать, скомкать, выбросить, сжечь, и т.д. Важно не предлагать варианты, а услышать его желание. А после предложить им самим избавиться от этого письма.

### **Упражнение 4. «Апельсин»**

Цель: Альтернативный способ снятия агрессии.

Инструкция: Представьте себе, что вы греетесь на солнышке, и к вашей руке подкатился апельсин, из которого вам нужно выжать сок. Вы должны очень сильно сжать руку в кулак и напрячь в течение 8 – 10 секунд. Разожмите кулак, почувствуйте тепло, рука мягкая, отдыхает, расслаблена. То же самое сделайте с другой рукой, но представьте, что в руке яблоко.

## **Упражнение 5. «Волшебная лавка»**

Цель: Рефлексия себя и своего поведения

Инструкция: Подросткам предлагается «купить» в волшебной лавке необычные вещи: доброта, честность, снисходительность, терпимость, умение владеть собой, чуткость, доверие, альтруизм, бескорыстность, общительность, смелость, терпение, расположенность к другим, доброжелательность.

Купить их можно не за деньги, а за те качества личности, которые не очень нравятся подростку: несдержанность, грубость, ложь, агрессивность, обидчивость, нетерпимость, злоба, зависть и т.д. Обмен должен совершить каждый подросток.

Обсуждение:

- Что помогло вам выполнить упражнение «Волшебная лавка»?
- Трудно ли признаться, что у вас есть недостатки? Зачем человеку это нужно?
- Понравился ли вам такой вид работы? Почему?
- Что было самым сложным в сегодняшней групповой работе?
- Какие новые качества личности вы открыли у себя и у участников группы на сегодняшнем занятии?

## **Занятие 5.**

### **Упражнение 1. «Давайте поздороваемся»**

Цель: приветствие и создание благоприятной обстановки.

Инструкция: Вначале нашей встречи я предлагаю поздороваться, но сделаем мы это необычным образом. Прежде всего, нам нужно разбиться на пары. Если Вы услышите 1 хлопок – здороваемся руками, 2 хлопка – здороваемся плечами, 3 хлопка – здороваемся спинами. Во время задания мы сохраняем молчание, здороваются только части нашего тела. Когда я позвоню в колокольчик, Ваша задача найти нового партнера.

### **Упражнение 2. «Рубка дров»**

Цель: Прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

Инструкция: Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!»

### **Упражнение 3. «Два барана»**

Цель: Снять невербальную агрессию, вариант разрядки агрессии приемлемым способом.

Инструкция: Ведущий разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача - противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е». Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы. Постарайтесь разбить ребят на пары так что бы они примерно совпадали в росте и весе, что бы упражнение не перешло в перепалку. Если вдруг замечаете, что кто-то из пар начинают чрезмерно бороться друг с другом срочно разнимаем пару и усаживаем их по местам. А после если такая ситуация была обсудить почему это произошло.

### **Упражнение 4. «Итоговое обсуждение»**

Цель: подвести итоги и завершить курс занятий.

Инструкция: Вы вместе с ребятами усаживаясь в круг начинаете спрашивать их что им понравилось из всего что они прошли за все предыдущие и сегодняшнее занятие и так же что не понравилось или где они чувствовали дискомфорт. Спросить какие виды агрессии они запомнили, какие способы снятия агрессии были полезными и в случае «особых» ситуаций они бы использовали. Так же в конце раздать Анкету обратной связи (Приложение Д). После повторения и подведения итогов, попросить похлопать себе и каждому и поблагодарить за участие.

## Упражнение «Угадай эмоцию»

Злость
Радость
Печаль
Тревога
Удивление
Стыд
Отвращение
Презрение
Раздражение
Возмущение
Страх
Волнение

**АНКЕТА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ**

1. Насколько важной для Вас была тема тренинга?									
Важной			Трудно сказать				Не важной		
2. Узнали ли Вы что-нибудь новое для себя?									
Да			нет						
Если да, то что именно?									
3. Сможете ли Вы применить полученные знания на практике?									
Да			Возможно				Нет		
4. Оцените насыщенность программы новой информацией:									
Высокая			Средняя				Низкая		
5. Насколько интересно был изложен материал? Отметьте на шкале от 0 до 10									
0									10
6. Достаточно ли вам было представленной информации:									
Недостаточно			Достаточно				Слишком много		
Комментарий:									
7. Насколько комфортно вы себя чувствовали во время проведения тренинга? Отметьте на шкале от 0(не комфортно) до 10(комфортно)									
0									10
Комментарии:									
8. Насколько сложно Вам было воспринимать материал?									
Легко			Нормально				Трудно		
Если трудно, то почему?									
11. Что бы вы посоветовали изменить в тренинге?									
12. Что вам особенно понравилось в тренинге?									