

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

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

БУСЛЕНКО КСЕНИЯ ВЛАДИМИРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ АГРЕССИИ В
ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы
Социальная психология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

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

26.05.23

Руководитель

канд. психол. наук, доцент Титова О.И.

26.05.23

Обучающийся

Бусленко К.В.

26.05.23

Дата защиты

24.06.23

Оценка

Красноярск 2023

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты изучения агрессивного поведения в подростковом возрасте	7
1.1. Исследования ученых по проблеме проявления агрессии у подростков	7
1.2. Характеристика проявления агрессии у подростков.....	14
1.3. Особенности коррекционной работы с подростками, имеющими высокий уровень агрессивности.....	20
Глава 2. Эмпирическое исследование психологического проявления агрессии в подростковом возрасте	27
2.1. Методы и методики исследования психологического проявления агрессии в подростковом возрасте	27
2.2 Анализ результатов эмпирического исследования.....	31
2.3. Программа психолого-педагогической коррекции проявления агрессии у подростков	38
Заключение	46
Список литературы	49
Приложения	53

Введение

Агрессивное поведение представляет собой не только проблему личности, но и социальную проблему. Напрямую влияя на эмоциональную составляющую человеческой личности, агрессия в поведении приводит к тому, что у человека появляются депрессии, усиливается моральный дисбаланс, все чаще происходят различные стрессы.

Агрессивное поведение наиболее ярко проявляется в подростковом возрасте, так как данный возрастной период является сенситивным возрастом для проявления агрессивности. Этот факт находит подтверждение в эмпирических данных, которые отражают наличие наибольшей степени выраженности показателей враждебности и агрессивности, склонности к высокой интенсивности проявления вербальных и физических форм агрессии, которые при комплексном рассмотрении обнаруживают особенности агрессивности у подростков.

В последние десятилетия проблема подростковой агрессии приобрела высокую социальную значимость и научную актуальность. Процессы индивидуализации личности и ослабления групповых связей способствовали росту различных отклонений в поведении подростков.

Настораживает то, что для подростков характерен повышенный уровень агрессии, поскольку это способствует снижению успеваемости в учебной деятельности, ухудшению отношений с родителями, друзьями, сверстниками, страдает и индивидуальное развитие, а также снижается возможность успеха в будущем. В настоящее время большое количество работ посвящено рассмотрению природы и особенностей агрессивного поведения в подростковом возрасте (Л.В.Маликов, 2000; Ю.Б. Можгинский, 1999; А.В. Никитина, 2000; Е.В. Ольшанская, 2001; А.К.. Осницкий, 1994; Г. Парренс, 1997; А.М. Прихожан, 1987; Л.М. Семенюк, 1998; С.Л. Соловьева, 1997; И.А. Фурманов, 1996; Л.М. Чепелева, 2001; Ю.В. Щербинина, 2000 и

др.), так как именно данный возрастной этап причисляется учеными психологами к разряду наиболее проблемных.

Возрастные изменения зачастую сопровождаются развитием или прогрессированием девиаций, немотивированными конфликтами и острыми переживаниями любых, даже самых незначительных, жизненных противоречий, что обуславливает необходимость серьезного психолого-педагогического изучения проявлений подростковой агрессивности.

Одна из причин, которую выделяют исследователи – это пассивное наблюдение агрессии и насилия в сети Интернет, фильмах, сериалах, телевизионных программах, которое неосознанно приводит к негативному отзеркаливанию. Ряд ученых определяет семью основным социальным источником формирования агрессивного поведения подростков. Считается, что семейные конфликты между родителями и детьми, также могут стать следствием агрессии. Известно, что немаловажное значение имеет, также, общение подростков со сверстниками. Личность развивается благодаря взаимодействию индивида с окружающим социумом. Выбор плохой компании может стать одной из причин возникновения агрессии в подростковом возрасте.

В настоящее время проблема агрессивности в поведении подростков особенно актуальна. Этот факт подтверждается многочисленностью исследований, посвященных изучению агрессивности.

Цель работы: изучить особенности проявления агрессии в подростковом возрасте.

Объект исследования: агрессия в подростковом возрасте.

Предмет исследования: психологическое проявление агрессии в подростковом возрасте.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические подходы по проблеме проявления агрессии в подростковом возрасте.
2. Рассмотреть особенности коррекционной работы с подростками,

имеющими высокий уровень агрессивности.

3. Подобрать и обосновать методики исследования агрессивного поведения в подростковом возрасте.

4. Эмпирически выявить особенности проявления агрессии в подростковом возрасте.

5. Составить программу психолого-педагогической работы с подростками, направленную на снижение у них проявлений агрессии.

Проектная идея: Проявление агрессии в подростковом возрасте сильнее выражено при гипертимной акцентуации. Проявление агрессии у подростков можно уменьшить с помощью развития коммуникативных умений, умений конструктивно действовать в конфликтных ситуациях и способности к саморегуляции.

Методологическую основу исследования составляют концептуальные разработки отечественных психологов, посвященные проблеме психического развития (П.П.Блонского, Л.С.Выготского, Д.Б.Эльконина, Л.И.Божович, И.В.Дубровиной, Д.И.Фельдштейна др.), классические и современные представления о природе и механизмах агрессии (З.Фрейда, К.Лоренца, Л.Берковица, С.Розенцвейга, А.Бандуры, А.Басса, А.В. Петровского, Ф.Е. Василюка, Я.Л.Коломинского, Ю.В. Егошкина, Л.М. Семенюк и др.).

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ, сравнение, обобщение научной литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические: опросник агрессивности Басса-Дарки; Опросник Леонгарда-Шмишека.

3. Интерпретационные: количественный и качественный анализ результатов исследования, использование математической статистики по непараметрическому критерию Манна-Уитни и методу ранговой корреляции Ч.Спирмена

Базой эмпирического исследования явилась МБОУ СОШ №11 г.

Абакана. Выборку исследования составили учащиеся 14-16 лет в количестве 100 человек.

Практическая значимость работы: работа представляет интерес для преподавателей и родителей подростков, а составленная программа психолого-педагогической работы с агрессивными подростками может быть использована психологами и студентами.

Глава 1. Теоретические аспекты изучения агрессивного поведения в подростковом возрасте

1.1. Исследования ученых по проблеме проявления агрессии у подростков

На сегодняшний день взрослые обеспокоены чрезмерным агрессивным поведением подростков, эта проблема приобретает обширный характер, ею интересуется все больше ученых, для выявления наиболее эффективных методов для устранения агрессии среди подростков. В настоящее время агрессивных детей становится с каждым годом всё больше.

Существует множество дефиниций «агрессии». Например, Э. Антье утверждает, что «агрессия – это сильная активность, стремление к самоутверждению акты враждебности, атаки, разрушения, то есть действия, которые вредят другому лицу или объекту» [5, с.5].

Применение силы в попытке нанесения вреда окружающим, это и есть поведенческая реакция, которая именуется агрессией. Некоторый ряд авторов определяют агрессивность как враждебность, злость, которая направлена на угрозу обществу или определенному человеку. Основным признаком появления агрессии называют фрустрацию. Именно фрустрация считается главной причиной агрессивного поведения, даже не учитывая, враждебного намерения.

В исследовании Р. Бэрона и Д. Ричардсона, указаны несколько дефиниций «агрессии»:

1. «Агрессия – это любое поведение, содержащее угрозу или наносящее ущерб другим» (Басс);
2. «Чтобы те или иные действия были квалифицированы как агрессия, они должны включать в себя намерение обиды или оскорбления, а не просто приводить к таким последствиям» (Бердковиц);

3. «Агрессия – это попытка нанести другим телесные или физические повреждения» (Зильманн) [14, с.54].

Конечно, у ученых имеются небольшие разногласия в уточнении определения агрессивности, но большинство из них утверждают, что любая агрессия это целенаправленный мотив нанести вред или ущерб другим. В итоге наиболее популярным и удачным считается следующее определение: «Агрессия – это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения» [14, с. 27].

Еще в психоаналитике З. Фрейда проявлялись первые учения об агрессивности, он это конкретизировал как инстинкты, из которых выделил два наиболее сильных инстинкта, это сексуальный (либидо) и инстинкт смерти. Либидо рассматривается как стремление, связанное с потребностью любить, заботиться, иметь близость с кем-то. Второй несет в себе энергию разрушения, приводит все живое в состояние безжизненности. Это злоба, ненависть [39].

Союзниками З. Фрейда были многие ученые, так К. Лоренц был согласен с теорией Фрейда и добавлял, что агрессивный инстинкт являлся значимым звеном в эволюции человека [24].

Однако большинство психологов не разделяют такого взгляда на человеческое поведение.

Но и в то время, и в настоящее другие ученые придерживались иного мнения, они начали освещать и биологическую, и социальную сторону агрессивности. Так, по А. Адлеру, «агрессивность является неотъемлемым качеством сознания, организующим деятельность». Универсальным свойством живой материи А. Адлер считает соревновательность, борьбу за первенство, стремление к превосходству [21].

Американский психолог Дж. Доллард, являющийся основоположником фрустрационной теории, считал, что агрессия всегда есть следствие фрустрации, а фрустрация всегда влечет за собой агрессию. Отсюда идет

схема «фрустрация – агрессия», которая базируется на четырех понятиях: агрессивность, фрустрация, торможение и замещение. Но и эта теория получила замечания в свой адрес. Было замечено, что люди могут испытывать фрустрацию, но не ведут себя агрессивно, и наоборот [19].

Л. Бандура в своих исследованиях утверждает, что агрессия у детей взаимосвязана с агрессией окружающих их родных и близких. Если ребенок видит агрессивное поведение своих родителей, то невольно будет подражать такому же поведению. Но стоит отметить, что не только на проявление агрессии влияет родительское поведение, но и большую роль имеет телевизор, интернет, просмотр различных фильмов и роликов с агрессивным сюжетом, а также компьютерные и телефонные игры, переполненные агрессией и жестокостью [7].

А. Басс пишет, что агрессивность развивается в процессе социогенеза, проявляется в агрессивном поведении, с целью защиты, а также самоутверждения. Автор считает, что с этим необходимо бороться с помощью ограждения от условий, которые способствуют только лишь увеличению необходимости в агрессивном поведении [7].

Однако, Г. Корнад говорит, что агрессию порождает гнев, который начинает возрастать, когда что-то желаемое становится труднодоступным, либо что-то угрожает или кто-то пытается сделать больно. Также отмечает, что развитие круга общения, самоутверждения происходит только от ответных реакций, которые уже установлены окружающими [42].

Нейробиологическая теория (П. Карли, Л. Берковиц, К. Лазарус) утверждает, что агрессия — это нарушенное душевное состояние индивида [8].

Но есть ученые, которые отвергают вытекающие из теории агрессии и фрустрации, так Л. Берковиц предлагает два варианта:

1. Агрессия начинается с того момента, когда имеют место проявления внешние факторы;

2. Агрессивность возникает в зависимости от происходящего внутри человека [8].

Сейчас современные ученые предполагают такой вариант, что агрессия и агрессивность это взаимосвязанные вытекающие из одного в другое чувство человека, которое наступает в ответ на угрозу, помогающее реагировать в ситуации по ответной агрессивности [40].

Обобщая это, можно сказать, что процесс возникновения агрессии начинается с эмоциональной сферы, а затем его усиление происходит за счет внешних раздражителей, в процессе которого есть два компонента, это возбуждающий эмоции (гнев и злость) и тормозящий их (страх наказания, культурность) [41].

Среди отечественных психологов, исследовавших агрессию и агрессивное поведение, необходимо отметить работы Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, Н.Д. Левитова, А.К. Осницкого, Т.Г.Румянцеву, О.Ю. Михайлову, В.В. Бойко, Л.М. Семенюк, С.Л. Соловьёву, А.А. Ратинова, О.Д. Ситковскую и др.

По исследованиям Л.С. Выготского становится ясным, что агрессия имеет очень давние корни, и культура со временем ее немного усмирила. Но по его мнению агрессивность связана еще и с возрастными параметрами, так как в каждом возрастном периоде появляются новые усвоенные нормы поведения. Конечно же не только возраст является ключевым звеном развития или угасания агрессии, но и огромное влияние оказывает окружающая среда, социальная обстановка, круг общения. Так например, если человек находится в среде авторитарной, жесткой, импульсивной, то правила выживания в таком обществе требует от него подстроиться и иметь подобное поведение иначе ему там не выжить. И такое поведение становится для него нормой [19].

Ученые исследователи А.А. Ратинов и О.Д. Ситковская, утверждают, что любая форма проявления агрессивности содержит в себе приобретенный характер и зависит только от жизненных ценностей человека [47].

Таким образом, изучение психолого-педагогической литературы по теме проявления и развития агрессивности, показало, что единого мнения у

ученых по поводу появления агрессивного поведения и связи его с личностью и окружением нет, и является спорным и недостаточно изученным. Анализируя проблему агрессивности в психолого-педагогических исследованиях, можно констатировать разные взгляды исследователей на проявление агрессивности у детей [15].

Необходимо отметить специфическую особенность агрессивности в подростковом возрасте.

Подростковый возраст наиболее уязвимый возраст и развитие личности достаточно сильно зависит окружения подростка, друзья, сверстники являются в этом возрасте авторитетом, нежели чем взрослые, в таком возрасте влияние мнения взрослых уже нет. Именно поэтому подросток старается привлекать внимание, чтобы стать авторитетом среди сверстников, а способов стать более значимым для других, кроме как подавления слабых они не знают, поэтому агрессия становится главным помощником в завоевании авторитета [10].

Именно лидер неформальной группы подростков заводит свои правила и обычаи, ритуалы и действия в своей группе друзей. Их общность усиливается за счет этого, придают чувство сплочения и единения, а также безопасности. Агрессивность является основой защиты своей группы, отдельные ее проявления считаются как героизм и преданность своей группе, но иногда проявляют агрессию подростки непринятые, дезадаптированные, так они пытаются проявить свое «Я», путем самоутверждения [55].

В итоге агрессивность среди подростков принимается сейчас как норма, это их способ самоутверждения и проявления лидерства. А также в социализации агрессивность является одним из важных условий, которая помогает преодолеть страхи, защититься, отстаивать собственные интересы, помогает адаптироваться в новом коллективе и т.д.

Именно поэтому делят два вида агрессии: доброкачественно-адаптивная и деструктивно-дезадаптивная.

Конечно же, для личности подростка угрожает не сама агрессия, а ее результат, направленность и реакция окружающих. При норме течение агрессивной направленности на личность, появляются важные качества, например сила, признание, утверждение, формируется поведение в опасной ситуации, но опасность больше заключается в неправильном реагировании окружающих, когда они пытаются подавить агрессию, тогда может произойти тяжелое последствие, обратное ожидаемому, например, депрессия, замкнутость и т.д. [26; 50].

В своих исследованиях о взаимосвязи детско-родительских отношений и социализации А. Бандура и Р. Уолтерс, отметили главные условия, которые формируют поведенческое отношение к другим, это интимно-личностные отношения, уровень совестливости и уровень агрессии. Данные авторы отмечают, что именно семья и их взаимоотношения с детьми и друг другом влияют в большей мере на социализацию в подростковом возрасте, чем лучше взаимоотношения в семье, тем проще детям в общении с другими [7].

Таким образом, в соответствии с «теорией асоциальной агрессии», агрессивность и проявление агрессивного поведения напрямую связано с недостатком материнской или отцовской любви и заботы.

Когда у ребенка происходит фрустрация привязанности, которая ведет к появлению устойчивого чувства враждебности, так как это развивается через эмоциональные проявления с родными и близкими, так как родители общаются с детьми, это поведение переносят дети на общение с другими. Если проявления агрессии к конкретным людям прикасается, агрессия может смещаться на новый «более безопасный» объект [52].

При сочетании неблагоприятных внутренних и внешних факторов агрессивное поведение принимает постоянную основу и может приобретать устойчивое разрушительное поведение, иногда до опасного для общества поведения.

Как правило, агрессия нужна для защиты и помогает для выживания. Еще помогает для повышения активности и творчества, а также способствует

к лучшим результатам и достижениям. Любой человек должен уметь понимать агрессию, и она не так плоха, она необходима в конкретных ситуациях, но важно отличать где и когда точно без вреда окружающим можно ее применять. Управление агрессивностью сложное задание для взрослых, а для детей эта возможность становится зачастую не по силам [48].

Агрессия у подростка возникает на основании двух групп факторов: внешних и внутренних. К внутренним факторам относится: половые особенности, характер и темперамент, неудовлетворенность основных потребностей в самовыражении и общении. К внешним факторам относится атмосфера в семье, влияние СМИ, взаимоотношение со сверстниками, употребление веществ, влияющих на психику.

Агрессивное поведение безусловно сказывается на успехе социализации, но также такое поведение причиняет вред и другим сторонам развития детей, излишняя импульсивность, раздражительность, вспыльчивость, озлобленность, все эти эмоциональные состояния наносят ущерб развитию психики ребенка и его воспитанию [49].

Неуправляемость поведения в аспекте агрессивности ведет за собой всеобщую проблему в адаптации к миру и обществу. Особенностью умственно отсталых детей, что их неуправляемая агрессивность прежде всего может навредить самим себе. Так как во время агрессии они не отделяют себя и окружающих, не могут контролировать силу. Чаще всего причиной проявления агрессии у умственно отсталых детей является упущение педагогов и родителей, когда на небольшие проблемы не обратили внимание, а ребенок с целью самозащиты проявил агрессию и увидел результат, затем это вошло в норму его поведения и при любой ситуации он начинает воспроизводить предыдущий опыт с применением агрессивности, затем это происходит на подсознательном уровне [9].

Изучение особенностей и причин проявления агрессивного поведения у детей важно знать и родителям, и педагогам, так как своевременная коррекция и помощь поможет не допустить или сгладить, а в каких то

случаях и устранить агрессивное поведение у детей с нормой развития, и в частности с умственной отсталостью. Знание алгоритма действий при обнаружении агрессивного поведения, поможет быстро подобрать методы коррекции с агрессией [3].

Подводя итог, можно отметить главную особенность, что агрессивность зарождается в семье, важно понимание родителей, что они ответственные за эмоциональное состояние своего ребенка. Также мы отметили, что дети обычно начинают применять агрессию в ответ на раздражитель, будь это опасность или озлобленность, то тогда в качестве корректирующего механизма проявления агрессии со стороны конкретного подростка выступает ситуационная обусловленность.

1.2. Характеристика проявления агрессии у подростков

Подростковый возраст – это период развития от 12 до 15 лет, отличающийся мощным подъемом жизнедеятельности и глубокой, перестройкой организма. Основные признаки начала подросткового возраста, это активное стремление к взаимоотношениям со сверстниками, признание их авторитета, самоутверждения, самостоятельность и независимость [37].

Одна из первых и главных особенностей подросткового возраста — это быстрые и объемные изменения личности подростка, которые касаются абсолютно всех сторон его развития. Но стоит отметить, что темп такого развития у всех подростков разный, кто-то раньше, кто-то позже, и конечно же психическое развитие тоже имеет неравномерный характер развития: одни стороны психики развиваются быстрее, другие медленнее [38].

Также подростковый возраст отличается нарушением поведения, это одна из объемных тем в науке. Этот период характеризуется кардинальными изменениями в ранее сложившихся структурах, образуются азы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок [31].

Личность ребенка и его характер закладывает основу именно в подростковом возрасте, это знаменует самостоятельность, независимость, смена авторитетов, на это все влияет бурная гормональная перестройка организма, именно в этот момент нежелательна негативная окружающая среда, так как подростки становятся слишком восприимчивыми и уязвимыми [33].

Э. Шпрангер разработал культурно-психологическую концепцию подросткового возраста и описал три возможных типа развития личности подростка.

Для первого типа развития характерно резкое, бурное и кризисное течение, переживаемое подростком как второе рождение, итогом которого является становление нового «Я». Развитие ребенка по второму типу предполагает главные, медленные и постепенные изменения подростка, без глубоких потрясений и сдвигов в собственной личности. Третий тип развития предполагает активный и сознательный процесс самовоспитания, путь самостоятельного преодоления внутренних тревог и кризисов, что возможно за счет развитых у подростка самоконтроля и самодисциплины [68].

Главными психологическими новообразованиями этого возраст Э. Шпрангер считал открытие «Я», возникновение рефлексии, осознание подростком своей индивидуальности. Именно в это время ребенок наиболее уязвим к влиянию на него агрессии, результаты которой проявляются с помощью ответной агрессии либо замкнутости и плаксивости.

Психическое состояние ребенка подросткового возраста зависит в большей мере и от активного роста, перестройки гормонального фона, проявление усиленного количества энергии. Но и имеется противоположность, это проявление лени, пассивности, отрицания, сильной усталости, сонливости, это прежде всего, зависит от активной фазы роста, которая требует приложения достаточного количества сил [68].

Подростки становятся слишком обидчивыми, часто случаются конфликты, и они отличаются бурностью, резкостью и агрессивностью, чаще

всего это ссоры с родителями или другими взрослыми.

Взрослые воспринимают подростков еще как маленького ребенка, а подросток в то же время себя уже считает взрослым, и требует к себе отношение и общение наравне, чаще всего на этой почве возникают конфликты [46].

Агрессивность имеет разные степени проявления, но имеет она и объединяющее их проявление сходство, это, например, утрачивание жизненных ценностей, обесценивание авторитета взрослого, отсутствие увлечений, занятий. Также к общим чертам относится низкие умственные способности, слабый характер, внушаемость, отсутствие либо недостаточность нравственного воспитания. Объединяет их и грубость как физическая, так и эмоциональная, которая может быть направлена и на сверстников, и на взрослых. К тому же, чаще всего у них идет нарушение самооценки, повышенная тревожность и возбудимость, боязнь социума, где в основной деятельности идет не общение с социумом, а защита от него. Но не все дети с агрессивным поведением имеют низкие умственные способности или плохое воспитание, среди них есть достаточно смелые и открытые дети, артистичные, творческие, и агрессивное поведение они используют для проявления себя лидером, чтобы показать, какие они сильные, смелые, самостоятельные и взрослые [29; 49].

Стремление подростка занять новую социальную позицию ведет к полной перестройке его ценностей. Ему очень важно получить одобрение от значимых взрослых, только их присутствие помогает пережить чувство собственного достоинства. Именно поэтому ученые и отмечают, что детско-родительские отношения залог успеха или неуспеха в социализации, в его умении управлять агрессивным поведением, и вообще его проявление [53].

«Первую группу подростков характеризует устойчивый комплекс аномальных, аморальных, примитивных потребностей, стремление к потребительскому времяпрепровождению, деформация ценностей и отношений, эгоизм, равнодушие к переживаниям других, неуживчивость,

отсутствие авторитетов являются типичными особенностями этих детей. Они эгоцентричны, циничны, озлоблены, грубы, вспыльчивы, дерзки, драчливы. В их поведении преобладает физическая агрессивность.

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

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

В четвертую группу входят подростки, которые отличаются слабо деформированными потребностями, но в то же время, отсутствием определенных интересов и весьма ограниченным кругом общения. Они безвольны, мнительны, заискивают перед более сильными товарищами. Для этих детей типична трусливость и мстительность. В их поведении преобладают вербальная агрессивность и негативизм» [11, с.37].

По мнению Е.С. Наумовой, «основными причинами проявлений детской агрессивности являются: стремление привлечь к себе внимание сверстников; стремление получить желанный результат; стремление быть главным; защита и месть; желание ущемить достоинство другого с целью подчеркнуть свое превосходство» [20, с.41].

А. Оклендер считает, что взрослые не всегда правильно оценивают

поведение подростка, принимая за агрессивность, тот случай когда подросток просто отстаивает свое мнение с проявлением злости. По другому это называют гневное поведение, когда подросток в порыве гнева может что-то разбить или бросить. Безусловно, принято считать, что такие антисоциальные, но у детей, как и у взрослых, существует две формы проявления агрессии: недеструктивная агрессивность и враждебная деструктивность.

Первая – механизм удовлетворения желания, достижения цели и способности к адаптации. Вызывает дух соперничества с другими, помогает отстаивать свои права и желания, способствует формированию самопознания и усиление веры в себя.

Вторая – не просто злобное и враждебное поведение, но и желание причинить боль, получить удовольствие от этого. Итог такого поведения находит проявление в частых ссорах, агрессивное поведение в этом случае принимает постоянный характер, происходит снижение адаптивных возможностей ребенка.

И. А. Фурманов делит агрессивное поведение детей на две формы:

Первая форма – это социализированная. Эти дети, как правило, с нормой психического развития, но они имеют низкий уровень морального и волевого поведения, отсутствует либо не может производить самоконтроль. При проявлении агрессии используют крики, устраивают погром, ругаются. Такое проявление имеет цель на получение ответа и желательного такого же яркого, чтобы знать, что его услышали и приняли, когда ребенок получает внимание в ответ, он быстро успокаивается и завершает свои действия. Таким образом, данная форма агрессивного поведения необходима ребенку только для привлечения внимания, разрушительного характера она не несет.

Вторая форма – это не социализированная. У этих детей присутствуют какие-либо психические нарушения, которые сопровождаются негативными эмоциями и состояниями. Негативизм может проявляться сам по себе, а может быть как реакция на стресс или угрозу. Такие дети чаще всего,

достаточно тревожны, импульсивны, и настроены агрессивно. Агрессивное поведение могут проявлять как в физическом плане, так и в вербальном. Такое поведение происходит не с целью привлечения внимания, а спонтанно и неожиданно для них самих, чаще они не могут, после того как успокоятся, объяснить почему так случилось. С помощью агрессии они высвобождают свои накопленные эмоции, либо невольно получив однажды удовольствие от того, что другим стало больно или обидно, они используют агрессию, чтобы вновь испытать это чувство, которое в дальнейшем приводит к привычке причинять боль другим [61].

Когда ребенок становится подростком, происходят колоссальные изменения в личности, в это время формируется все его качества каким он будет во взрослой жизни и как он научится отстаивать свое право на существование в подростковом возрасте, так и будет он это делать на протяжении всей жизни и это достаточно сложно изменить, особенно когда сам человек это не воспринимает и не видит проблемы в своем поведении.

Подростковый возраст содержит в себе перестройку всего организма и всех его процессов: физического, умственного, нравственного, социального.

Абсолютно все эти направления претерпевают изменения, в результате которых меняется и закрепляется отношение к себе и окружающим, познавательных интересов, нравственного отношения к миру, этики и морали и конечно же само поведение, которое под влиянием всех этих факторов формируется и устанавливается. Все это влияет на поведение подростков. Виды агрессивного поведения различны у учащихся подросткового возраста. На это влияет и эмоциональное состояние подростков, и биологические факторы, психические факторы, и социальное окружение детей.

Изучение литературы по проявлению агрессивного поведения подростков, показало, что большой разницы между подростками с нормой развития и умственно отсталых внешне практически не имеют отличий.

Генезис же этих проявлений у подростков с умственной отсталостью имеет свои особенности, которые определяются внешними факторами

(семья, школа, отношения со сверстниками) и внутренними, то есть особенностями психики (недостаточность интеллекта, отсутствие или слабость борьбы мотивов, инертность психических процессов, внушаемость, аффекты, влечения, инстинкты и другие), характером поражения коры головного мозга и его нейродинамики [54].

Эмоционально-волевое качество личности подростка имеет огромное влияние на нарушения поведения. Амбициозность, реактивность исполнения желаний, эгоизм и тому подобное, является источником такого поведения.

Подводя итог параграфа, отметим, что подростки с умственной отсталостью в силу своих особенностей, наиболее сильно подвержены негативному влиянию окружающей обстановки на его поведение, и обычно неблагоприятные условия жизни в обществе заставляют их защищаться с помощью агрессивного поведения.

1.3. Особенности коррекционной работы с подростками, имеющими высокий уровень агрессивности

Коррекционная работа с подростками по коррекции агрессивности поведения имеет свои особенности. На начальных этапах не показаны групповые формы, не говоря уже о практически неизбежной отрицательной консолидации подростков в группе, индивидуальная работа с подростком является более эффективной. Для повышения эффективности такой работы необходимо направить основные корректирующие усилия на преодоление причин агрессивности.

Л.Г. Кулагин считает, что причинами агрессивности у подростков являются: неблагополучные отношения в семье, которые проявляются в непоследовательности и противоречивости воспитания. Поэтому коррекционная работа с агрессивным подростком должна обязательно включать работу с его семьей. С самого начала деятельности по коррекции агрессивности необходимо начинать работу с семьей. После диагностики

семейных отношений и степени их дисгармоничности должна следовать психокоррекционная работа как индивидуальная, так и групповая. Но основной акцент следует делать на индивидуальной работе с подростком. Совершенно неэффективными оказываются общие беседы о необходимости «хорошо себя вести».

Особое место в коррекционной работе следует уделять формированию круга интересов подростка также на основе особенностей его характера и способностей. Необходимо стремиться к максимальному сокращению периода свободного времени подростка - «времени праздного существования и безделья» за счёт привлечения к положительно формирующим личность занятиям: чтение, самообразование, занятие музыкой, спортом, и т.д.

При непродуктивной деятельности в период свободного времени - «ничего неделанье» – неизбежен скорый возврат подростка в асоциальную компанию и рецидив делинквентности.

Исходя из того, что развитие ребёнка осуществляется в деятельности, а подросток стремится к утверждению себя, своей позиции, как взрослый, среди взрослых, то необходимо обеспечить включение подростка в такую деятельность, которая лежит в сфере интересов взрослых, но в то же время создаёт возможности подростку реализовать и утвердить себя на уровне взрослых. Д.И. Фельдштейн выделил социально признаваемую и социально одобряемую деятельность. Психологический смысл этой деятельности состоит для подростка в том, что, участвуя в ней, он фактически приобщается к делам общества, занимает в нём определённое место и удерживает свою новую социальную позицию среди взрослых и сверстников. В процессе этой деятельности подросток признаётся взрослыми, как равноправный член общества. Это создаёт оптимальные условия и для реализации его потребностей. Такая деятельность предоставляет подростку возможность развития его самосознания, формирует нормы его жизнедеятельности. Но методы и принципы такой деятельности требуют

значительной корректировки при включении в неё подростков, отличающихся повышенной агрессивностью.

Прежде всего, необходима организация системы развёрнутой деятельности, создающей жёсткие условия и определённый порядок действий и постоянный контроль. При условии последовательности, постепенности приобщения агрессивных подростков к различным видам социально признаваемой деятельности – трудовой, спортивной, художественной, организаторской и других, – важно соблюдать принципы общественной оценки, преемственности, чёткого построения этой деятельности. [52, с. 64]

В.С. Мухина считает, что сегодня на первый план выдвигается нормативный подход к проблеме коррекции агрессивности. Согласно этой точке зрения, в определении поведения как агрессивного решающее место должно принадлежать понятию нормы. Нормы формируют своеобразный механизм контроля за обозначением тех или иных действий. Понятие нормы формируется в процессе социализации ребенка. [30, с. 127] Отсюда, поведение можно назвать агрессивным при наличии двух обязательных условий: когда имеют место губительные для жертвы последствия; когда нарушены нормы поведения.

Важную роль в становлении агрессивного поведения играют обучение и воспитание. Р. Кратчфилд и Н. Левинсон признают, что над агрессивными проявлениями возможен контроль, связанный с процессом социализации. Социализацией агрессии можно назвать процесс научения контролю собственных агрессивных устремлений и выражения их в формах, приемлемых в рамках данной цивилизации. В результате социализации многие учатся регулировать свои агрессивные импульсы, адаптируясь к требованиям общества. Другие же остаются весьма агрессивными, но учатся проявлять агрессию более тонко: через словесные оскорбления, скрытые принуждения, завуалированные требования и прочее. Третьи ничему не научаются и проявляют свои агрессивные импульсы в физическом насилии.

Здесь важную роль играет ранний опыт воспитания ребенка в конкретной культурной среде, семейные традиции и эмоциональный фон отношения родителей к ребенку.

Поведение подростка регулируется его самооценкой, а самооценка формируется в ходе общения с окружающими людьми, а, прежде всего, со сверстниками. Ориентация на сверстника связана с потребностью быть принятым и признанным в группе, коллективе, с потребностью иметь друга, кроме того, с восприятием сверстника как образца, который ближе, понятнее, доступнее по сравнению со взрослым человеком. Таким образом, на развитие самооценки подростка влияют взаимоотношения со сверстниками, с классным коллективом.

Как правило, общественная оценка классного коллектива значит для подростка больше, чем мнение учителей или родителей, и он обычно очень чутко реагирует на воздействие коллектива товарищей. Приобретенный опыт коллективных взаимоотношений прямо сказывается на развитии его личности, а значит предъявлению требований через коллектив - один из путей формирования личности подростка.

В подростковом возрасте создаются неплохие условия для формирования организаторских способностей, деловитости, предприимчивости и других полезных личностных качеств, связанных с взаимоотношениями людей, в том числе умения налаживать деловые контакты, договориться о совместных делах, распределять между собой обязанности и т.д. Подобные личностные качества могут развиваться практически во всех сферах деятельности, в которые вовлечен подросток и которые могут быть организованы на групповой основе: учение, труд, игра.

Прилив физических сил подростка побуждает его к деятельности. Но не у каждого подростка проявляется весь набор противоречий, все-таки их нельзя игнорировать. В работе с подростком следует учитывать главные возрастные и личностные особенности, основные психологические новообразования этого возраста [33].

Психолого-педагогическая система, направленная на коррекцию агрессивного поведения подростков, может включать три модуля, каждый из которых охватывает основные направления деятельности с определенными категориями лиц (педагогами, учащимися, родителями).

Первый модуль системы направляется на организацию психолого-педагогического взаимодействия в социальной сфере «педагог-воспитанники» и осуществляется как способ общения педагога и учащихся по выявлению и анализу реальных или потенциальных проблем подростка, совместному проектированию возможного выхода из них. Это дает возможность установить партнерские взаимоотношения между взрослым и подростком, в которых взрослый выступает тем человеком, который профессионально помогает подростку развивать способность к рефлексии как механизму познания себя и своих отношений, усвоению принципа ответственности за собственные поступки и собственную жизнь [28].

Стратегия деятельности педагога-психолога, реализующего модель психолого-педагогической поддержки личностного развития учащихся, заключается в организации движения личности подростка от агрессивности к положительному самовосприятию. Результативность такого движения предполагает проработку учащимися вопросов жизненной перспективы, смысла жизни, позиций в межличностном общении и т.д. в форме индивидуальной беседы по результатам диагностического обследования, групповой дискуссии на тему «Я в мире людей»; индивидуального психологического консультирования по результатам тренинга [2].

Второй модуль системы направляется на организацию педагогического взаимодействия в социальной сфере «педагоги-родители». Организация данной сферы педагогического взаимодействия вызвана важностью семейного воспитания. Многочисленные научные данные свидетельствуют, что важным условием развития асоциальной агрессии является фрустрация, возникающая при отсутствии родительской любви и при постоянном применении наказаний со стороны либо одного, либо обоих родителей. Если

оба из родителей постоянно наказывают подростка, это может стать решающим фактором для проявлений агрессии.

Не менее важным фактором агрессивного поведения является несогласованность в требованиях к подростку со стороны родителей. Если подходы отца и матери в требованиях к подростку и в методах воспитания сильно отличаются, или если один из родителей или оба непоследовательны в этих вопросах, у подростка не возникает четкого понимания норм поведения, следствием чего часто выступает агрессия [17].

Третий модуль педагогической системы направляется на организацию педагогического взаимодействия в социальных сферах «подросток-подросток», «подросток - группа подростков», «подросток - взрослые» и строится как поэтапная подготовка подростка к адаптации в школе как новом социуме.

Вхождение подростка в мир взрослых как новую социальную ситуацию требует от него соблюдения определенных норм, дисциплины, исполнительности, приобретения новых навыков. Все это происходит на фоне того, что у каждого подростка в силу особенностей его развития повышается социально-психологическая напряженность. Это отражается не только на физическом здоровье, но и на поведении подростка.

Таким образом, результаты современных исследований показывают, что агрессивные подростки отличаются некоторыми общими чертами:

- бедностью ценностных ориентации, отсутствием духовных запросов, узостью и неустойчивостью интересов, в том числе и познавательных;
- повышенной внушаемостью;
- эмоциональной грубостью;
- наличием крайних самооценок, сочетающуюся с повышенной тревожностью, страхом перед широкими социальными контактами;
- эгоцентризмом, неумением находить выход из трудных ситуаций, преобладанием защитных механизмов над другими механизмами,

регулирующими поведение.

Моделируя систему работы и методики коррекции агрессивных проявлений подростков, необходимо учитывать знание психологии подросткового возраста, специфики общения в этом возрасте, а также показателей и особенностей проявления агрессивности.

Таким образом, подростковый возраст является сложным и переломным. Это способствует росту агрессивных тенденций среди детей подросткового возраста.

Агрессивность – это устойчивая установка, готовность к совершению агрессивных действий. Агрессивность подростков выражает потребность в любви и внимании, в признании и уважении их, как личности. Из-за необходимости в самоутверждении подростковая агрессия часто превосходит агрессию взрослых. Агрессивность может носить не только деструктивный, но и конструктивный характер. На возникновение агрессивности оказывают влияние следующие факторы: оценка другими людьми, намеренность и восприятие агрессии, желание возмездия.

Акцентуации характера – это крайние варианты нормы, предполагающие усиление определенных черт, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода воздействий, при устойчивости к другим. Обычно акцентуации развиваются в период становления характера и сглаживаются с взрослением. Особенности характера при акцентуациях проявляются лишь в определенной обстановке, и почти не обнаруживаются в обычных условиях.

Глава 2. Эмпирическое исследование психологического проявления агрессии в подростковом возрасте

2.1. Методы и методики исследования психологического проявления агрессии в подростковом возрасте

В соответствии с целями и задачами исследования на базе МБОУ СОШ №11 г. Абакана нами было проведено исследование по изучению агрессивности и характерологических особенностей в подростковом возрасте. В исследовании принимали участие подростки в возрасте 14 – 16 лет. Количество испытуемых: 100 человек. Для диагностики были использованы следующие методики: Опросник Басса-Дарки, Опросник Леонгарда-Шмишека.

Для исследования уровня агрессивности мы выбрали опросник уровня агрессивности Басса - Дарки. Данный опросник подходит для подросткового возраста, поскольку он позволяет определить типичные для испытуемых формы агрессивного поведения. С помощью данной методики можно выявить то, что у различных категорий подростков агрессия имеет различные качественные и количественные характеристики. Вместе с тем эта методика позволяет получить данные о готовности детей действовать в определенном направлении. Результаты применения данной методики позволяют сделать выводы о содержании мотивационной сферы ребенка [35,с. 99] .

Опросник уровня агрессивности Басса - Дарки предназначен для исследования уровня агрессивности индивида. Опросник разработан американскими психологами А. Бассом и А. Дарки 1957 году. В процессе конструирования опросника ими были выделены два вида враждебности и 5 видов агрессии [36, с. 117] .

Данный опросник широко распространён за рубежом, где в исследовании подтверждается его надёжность и валидность. Также он

используется и в отечественных работах.

Методика предназначена для обследования испытуемых в возрасте от 14 лет и старше. Для исследования уровня проявления, и основных видов агрессии и враждебности в межличностном взаимодействии дома, в процессе обучения или работы. Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности А. Басс и А. Дарки выделили следующие типы реакций:

а) физическая агрессия - использование физической силы против другого лица;

б) косвенная - агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная;

в) раздражение - готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость);

г) негативизм - оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов;

д) обида - зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия;

е) подозрительность - в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют нанести тебе вред;

ж) вербальная агрессия - выражение негативных чувств, как через форму, так и через содержание словесных ответов [37, с. 187];

з) чувство вины - выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые ребенок дает ответ «да» или «нет». По числу совпадений ответов респондентов с ключом подсчитываются индексы различных форм агрессивности и враждебных реакций. Суммирование индексов один, два, семь дает общий индекс

агрессивности (ИА), один, три, семь - показывает уровень агрессивной мотивации, а суммирование индексов пять и шесть - индекс враждебности (ИБ). Можно также получить представление о конструктивной или деструктивной направленности агрессивности сложив «ИА» и «ИБ». Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 плюс-минус четыре, а враждебности - шесть, пять - семь плюс - минус три.

Из множества методик, определяющих характерологические особенности личности, таких как «Патохарактерологический диагностический опросник», «Личностный Опросник Бехтеревского института (ЛОБИ)», «Характерологический опросник Леонгарда» мы выбрали опросник Леонгарда-Шмишека. Этот опросник предназначен для работы с подростками и определяет типы акцентуаций характера, не выявляя психопатий. Методику можно применять, начиная с 11-12 лет, как при групповом, так и при индивидуальном обследовании [38, с. 167].

Теоретической основой опросника является концепция «акцентуированных личностей» К. Леонгарда. В соответствии с этой концепцией все черты личности могут быть разделены на основные и дополнительные. Основные черты - стержень личности, определяющий развитие процесс адаптации, психическое здоровье [39, с. 18]. При значительной выраженности характеризует личность в целом. В случае воздействия неблагоприятных факторов они могут приобретать патологический характер, разрушая структуру личности. Личности, у которых основные черты ярко выражены, названы Леонгардом - акцентуированными. Акцентуированные личности не следует рассматривать в качестве патологических, но в случае воздействия неблагоприятных факторов акцентуации могут приобретать патологический характер, разрушая структуру личности.

По Леонгарду в акцентуированной личности заложены, как возможности социального положения, достижений, так и социально отрицательный заряд [33, с. 108].

Тест К.Леонгарда-Н.Шмишека представляет собой опросник, содержащий 88 утверждений, которые группируются в 10 шкал, каждая из которых соответствует одному направлению акцентуаций:

первая - высокая жизненная активность;

вторая - возбудимость;

третья - глубина эмоциональных реакций;

четвертая - педантизм;

пятая - повышенная тревожность;

шестая - перепады настроения;

седьмая - демонстративность;

восьмая - неуравновешенность;

девятая - утомляемость;

десятая - сила и выраженность эмоций.

Ответы на вопросы проставляются на регистрационном бланке, соответственно «+», если ответ утвердительный (да) и «-», если ответ отрицательный (нет) [39, с. 21] .

Для обработки результатов необходимо изготовить ключи по типу трафаретов, которые накладываются на регистрационный лист, заполненный испытуемым, осуществляется подсчет ответов, соответствующий ключам.

Для исследования были выбраны именно эти методики, т. к. с их помощью можно довольно точно выявить агрессивность и акцентуации характера личности. Также по содержанию вопросов они идеально подходят для подросткового возраста. Пошкаловое распределение числовых данных способствует более удобному их подсчёту.

Для статистической обработки данных мы использовали непараметрический критерий Мана - Уитни (для подтверждения наличия агрессивности) и метод ранговой корреляции Ч. Спимена (для выявления взаимосвязи между акцентуациями характера и показателями агрессивности и враждебности).

В исследовании принимали участие 100 подростков, в возрасте от 14 до

16 лет. По данным, полученным в результате исследования из 100 испытуемых нам удалось выявить 30 с высоким уровнем агрессивности.

Для подтверждения наличия агрессивности, был применен непараметрический критерий Манна - Уитни с целью выявления достоверно значимых различий по параметру агрессивности и враждебности. Расчеты производились с использованием программы SPSS версия 6.0.

2.2 Анализ результатов эмпирического исследования

В результате проведенного исследования нами были выявлены следующие результаты: у 31% испытуемых наблюдается повышенный уровень агрессивности по сравнению с их сверстниками. Чаще всего это проявляется в форме физической (использование физической силы против другого лица) и вербальной (выражении чувств посредством слов - ругательств, крик, визг, проклятья, ругань) агрессии, а также раздражении - готовности к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, агрессии. У подростков с высоким уровнем агрессивности наблюдается готовность к раздражению при малейшем возбуждении, вспыльчивость, резкость, грубость. Поведение таких детей характеризуется сплетнями, злобными шутками, ненаправленными и неупорядоченными взрывами ярости, проявляющимися в крике, топанье ногами, битье кулаком по столу.

При этом у 27% испытуемых наряду с повышенным уровнем агрессивности наблюдается повышенный уровень враждебности, что говорит о подозрительности и перепадах настроения. Для детей подросткового возраста с повышенным уровнем враждебности характерно недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред. Такие подростки часто испытывают зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания, чего нельзя сказать об их сверстниках, не имеющих высокий уровень враждебности. У 70%

испытуемых повышенного уровня агрессивности и враждебности не выявлено.

Для подтверждения наличия агрессивности мы применяли непараметрический критерий Манна - Уитни.

Основным требованием критерия Манна - Уитни является наличие одинакового количества испытуемых в выборках, либо отличающегося не более чем на 2 значения. Поэтому количество испытуемых в сравниваемых группах было уравнено [40, с. 49] .

Формула расчетов: $U = (n1 * n2) + (nx (nx + 1) / 2) - Tx$

n1 - количество испытуемых в выборке 1

n2 - количество испытуемых в выборке 2

Tx - большая из двух ранговых сумм

nx - количество испытуемых в группе с большей суммой рангов

В результате применения критерия Манна - Уитни были выявлены достоверно значимые различия по показателю агрессивности и враждебности в группе испытуемых на уровне значимости $p < 0,001$.

Результаты расчетов представлены в приложениях А, Б.

Так, в выделенной группе подростков с высокими оценками агрессивности показатели враждебности и агрессивности достоверно выше по сравнению с их сверстниками, имеющими меньшие баллы по тесту А.Басса-А.Дарки.

На следующем этапе нам необходимо было исследовать характерологические особенности у агрессивных подростков. Для выявления характерологических особенностей мы использовали опросник Леогарда - Шмишека.

В результате анализа полученных данных, графически представленных на рисунке 1, было выявлено:

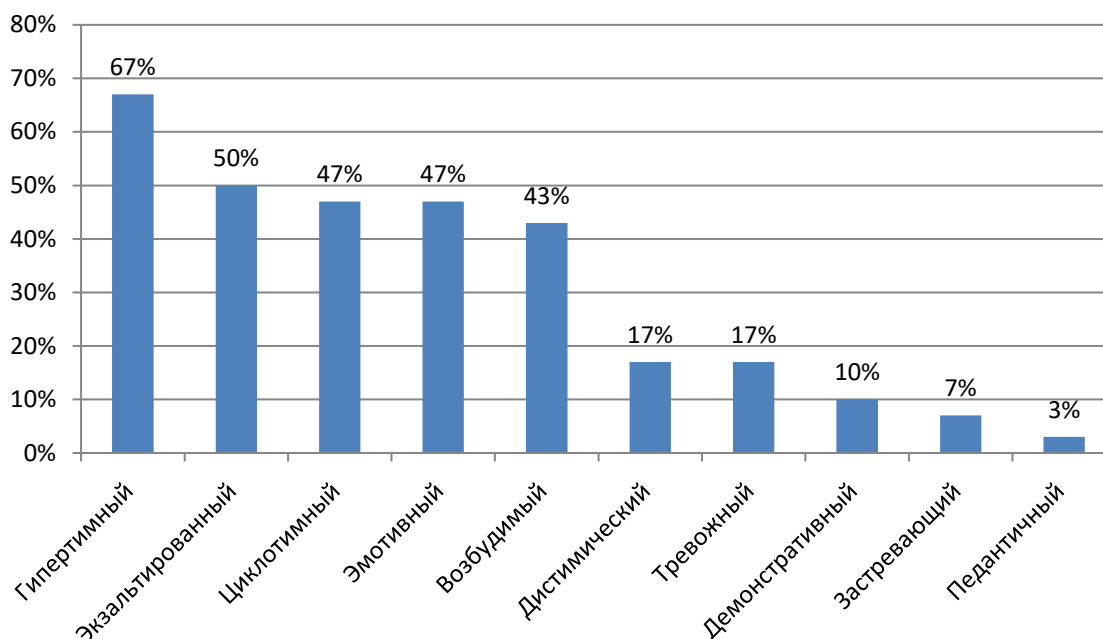


Рисунок 1. Процентное соотношение акцентуаций характера подростков с высоким уровнем агрессивности

У 67% испытуемых – гипертимный тип акцентуации характера. Это говорит о наличии таких черт, как приподнятое настроение, общительность, болтливость, чрезмерная самостоятельность. Такие подростки всегда вносят много шума, в компании сверстников стремятся командовать. Однако случаются и вспышки агрессии, что особенно проявляется в отношениях со взрослыми (педагогами, родителями). Чрезмерный контроль, опека и нравоучения вызывают у подростков желание нарушать правила и порядки. А избыточная уверенность в своих силах побуждает «показать себя».

Для 50% испытуемых характерен экзальтированный тип акцентуации характера. Главная особенность этого типа – умение восторгаться и восхищаться. Легко приходит в чувство счастья и в чувство полного отчаяния. Легко привязываются к близким, могут быть как активны, так и пассивны. Обладают лабильностью психики, возможны смены настроения. Даже при незначительном страхе сразу заметны физиологические проявления. Данным типом характера часто обладают артистические натуры.

У 47% испытуемых наблюдается преобладание черт циклотимного

типа акцентуации характера. Это значит, что гипертимические состояния сменяются дистимическими. В гипертимической фазе такой ребенок активен, разговорчив, деятелен. Радостные события вызывают у него жажду деятельности. В дистимической фазе – наоборот. Любое печальное событие способно надолго огорчить подростка. Он становится подавленным, реакции замедленны, снижен эмоциональный отклик.

Эмотивный тип акцентуации характера наблюдается у 47% испытуемых. Для таких личностей характерны доброта, эмоциональная отзывчивость, высокоразвитая эмпатия. Все эти особенности проявляются во внешних реакциях личности, характерен инфантилизм.

Возбудимый тип акцентуации характера является преобладающим у 43% испытуемых. У таких личностей наблюдается выраженная импульсивность, инстинктивность, недостаточная управляемость поведения. Часто такие подростки грубы, вспыльчивы, раздражительны, угрюмы. Провоцирует конфликты и участвует в них. Они часто меняют работу, поскольку никакой труд их не привлекает. Личность такого типа нуждается в коллективе, отличается властностью, выбирает слабых. Такие люди с трудом сдерживают эмоции, они опасны для окружающих. У подростков с преобладающим возбудимым типом акцентуации характера нередко импульсивные побеги из дому.

У 17% испытуемых наблюдается дистимический тип акцентуации характера. Дистимическая личность – противоположность гипертима. Обычно такие подростки пессимистично смотрят в будущее, обладают низкой самооценкой. Такие люди – домоседы, замкнуты, угрюмы, сконцентрированы на себе. В обществе почти не участвуют в беседе. Личности этого типа сосредоточены гораздо больше на мрачных сторонах жизни, чем на радостных. Более того, события потрясают их так глубоко, что способны довести пессимистическую настроенность до состояния депрессии.

Также для 17% испытуемых характерен тревожный тип акцентуации характера. Главная особенность этого типа – тревожность и неуверенность в

себе. Такой человек робок, иногда даже покорен. Сторонится шумных компаний сверстников, подчиняется опеке старших, при наказаниях испытывает чувство вины. У таких подростков сильно развито чувство долга, ответственности, высокие морально – эстетические требования. Исполнительны, дружелюбны, самокритичны, страдают многолетними страхами.

Демонстративный тип акцентуации характера является преобладающим у 10% испытуемых. Центральной особенностью для данного типа является сильная способность к вытеснению. Представители данного типа личности стремятся постоянно быть в центре внимания, произвести впечатление. Характерно легкое установление контактов, авантюризм, жажда лидерства, признания, власти. Такие люди часто провоцируют конфликты. У подростков данного типа высокий уровень притязаний, тяга к интригам, отсутствие глубоких чувств.

У 7% испытуемых преобладающим является застревающий тип акцентуации характера. Личности данного типа обидчивы, надолго запоминают и не прощают оскорбление личных интересов и достоинства. Болезненная обидчивость этих людей хорошо заметна. Окружающие часто воспринимают их, как мстительных и злопамятных людей

При неблагоприятных обстоятельствах застревающая личность может стать несговорчивым, не терпящим раздражения спорщиком. Однако если обстоятельства будут благоприятными, такой человек может стать неутомимым и целеустремленным тружеником.

И, наконец, у 3% испытуемых выявлен педантичный тип акцентуации характера. В противоположность демонстративному, у данного типа личности исключительно мало представлены механизмы вытеснения. Характерными являются ригидность, формализм, инертность психических процессов. В конфликты вступает редко, пассивен. Однако не уступает лидерство другим. Прежде чем начат действовать, такие люди разрабатывают план и четко придерживаются его. Пунктуальны, аккуратны, добросовестны,

демократичны. Тяжело переживают травмирующие события.

На основании полученных результатов можно предположить, что для подростка с повышенным уровнем агрессивности характерны черты гипертимного типа акцентуации характера: приподнятость настроения в сочетании с высокой активностью, жадой деятельности, общительность, повышенная словоохотливость, оптимистичное отношение к жизни. Чрезмерный контроль, опека и нравоучения вызывают у подростков желание нарушать правила и порядки. А избыточная уверенность в своих силах побуждает «показать себя».

Для достоверности полученных в процессе исследования результатов нами была проведена статистическая обработка данных, направленная на установление взаимосвязи между агрессивностью и акцентуациями характера подростков. Для выявления взаимосвязи между акцентуациями характера и показателями агрессивности и враждебности мы использовали метод ранговой корреляции Ч.Спирмена.

Вычисление наблюдаемого значения производилось по формуле:

$$r_s = 1 - 6 \sum(d^2) / N(N^2 - 1)$$

где d - разность между рангами по двум переменным для каждого испытуемого N - количество испытуемых.

Результаты расчетов коэффициентов корреляции между показателем агрессивности и акцентуациями характера, и показателем враждебности и акцентуациями характера представлены в приложениях В, Г.

Коэффициенты корреляции представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Коэффициенты корреляции между показателями агрессивности и враждебности и характерологическими особенностями подростков

Тип акцентуации характера	Агрессивность	Уровень знач.	Достоверность связи	Враждебность	Уровень знач.	Достоверность связи
Гипертимный	0,369	p<0,05	Связь достоверна	-0,188	p>0,05	Связь не достоверна
Застревающий	0,136	p>0,05	Связь не достоверна	-0,278	p>0,05	Связь не достоверна

Эмотивный	-0,088	p>0,05	Связь не достоверна	-0,001	p>0,05	Связь не достоверна
Педантичный	-0,121	p>0,05	Связь не достоверна	-0,107	p>0,05	Связь не достоверна
Тревожный	0,080	p>0,05	Связь не достоверна	-0,366	p<0,05	Связь достоверна
Циклотимный	0,088	p<0,05	Связь не достоверна	-0,001	p>0,05	Связь не достоверна
Демонстративный	0,150	p>0,05	Связь не достоверна	0,189	p>0,05	Связь не достоверна
Возбудимый	0,142	p>0,05	Связь не достоверна	-0,344	p>0,05	Связь не достоверна
Дистимный	-0,358	p>0,05	Связь не достоверна	-0,255	p>0,05	Связь не достоверна
Экзальтированный	0,296	p>0,05	Связь не достоверна	-0,055	p>0,05	Связь не достоверна

Таким образом, на основании данных статистического анализа была установлена достоверно значимая положительная корреляционная связь между уровнем агрессивности и гипертимным типом акцентуации характера на уровне значимости $p<0,05$. Следовательно, агрессивные подростки имеют более выраженные черты гипертимного типа акцентуации характера.

Исходя из этого можно сделать вывод о том, что у подростка с повышенным уровнем агрессивности наблюдаются такие черты характера, как подвижность, болтливость, выраженность жестов и мимики, пантомимики. А также самонадеянность, недостаточное чувство дисциплины к окружающим. Такой человек – командир в коллективе, обладает высокой самооценкой, изобретателен, блестящий собеседник, энергичный, деятельный, инициативный, однако, легкомысленный. Почти всегда хорошее настроение, самочувствие; высокий жизненный тонус. Не обязателен, не выносит жесткой дисциплины, монотонной деятельности, одиночества. Стремится к самостоятельности из-за чего часто возникают конфликты. Характерно раздражение, вспышки гнева. Склонность к аморальным поступкам.

2.3. Программа психолого-педагогической коррекции проявлений агрессии у подростков

На основе полученных данных нами была составлена и проведена коррекционная программа, направленная на коррекцию проявлений агрессии у подростков.

Цель программы: снижение агрессивности подростков.

Задачи программы:

- обучение подростков приемам общения, стимулирование развития их коммуникативной культуры.

- формирование умения конструктивно действовать в конфликтных ситуациях.

- формирование мотивации самовоспитания и саморазвития, обеспечив ее необходимыми психологическими ресурсами и средствами.

Данная программа рассчитана на 10 недель по одному занятию в неделю продолжительностью один час. Целевая аудитория: агрессивные подростки 14-16 лет.

Перед началом занятий нами были проведены индивидуальные консультации с каждым подростком, целью которых было определить ожидания детей от работы группы.

Все занятия программы имели одинаковую структуру. Занятие начиналось ритуалом приветствия, напоминанием «контракта». Затем выяснялась общая атмосфера в группе, её настроенность на работу и готовность к ней.

Основная часть включала в себя настрой на упражнения, проведение самих упражнений и обсуждение результатов.

В конце занятия ведущим подводились итоги, участники получали домашнее задание. Далее следовал ритуал окончания занятия, заключающийся в основном в проведении последнего круга (участники по кругу высказывают свое мнение относительно занятия, подводят итоги для

себя лично). Программа представлена в приложении Е.

В таблице 2 представим перспективный план работы по программе коррекции агрессивности у подростков.

Таблица 2 – Перспективный план работы по программе коррекции агрессивности у подростков

Тема	Цели	Содержание
Занятие 1. «Знакомство»	создание атмосферы доверия; формирование положительных установок на занятия; развитие рефлексии; формирование навыков работы в малой группе.	Ритуал начала занятия. Упражнение 1. «Визитка» Упражнение 2. «Моя любимая вещь» Упражнение 3. «Уверенный - наглый - робкий»
Занятие 2 «Тропа доверия»	установить доверительные внутригрупповые взаимоотношения.	Ритуал начала занятия. Упражнение 1. «Номерки» Упражнение 2. «Лабиринт» Упражнение 3. «Зоопарк» Упражнение 4 «Сосед справа»
Занятие 3. «Что такое хорошо, что такое плохо»	раскрыть сущность полярных понятий «добро» и «зло», показать, каким эмоциональным состояниям они соответствуют; научить подростков дифференцировать эмоции человека по мимике и жестам.	Ритуал начала занятия. Упражнение 1. «Говорящие ладошки» Упражнение 2. «Волшебный магазин» Упражнение 3 «Таможня»
Занятие 4. «Динамика агрессивного поведения»	развить способность понимания процесса агрессии, регулировать свое поведение; увидеть и проанализировать динамику агрессивного поведения; снятие мышечных зажимов. Улучшение настроения.	Ритуал начала занятия. Упражнение 1. «Агрессор - жертва» Упражнение 2 «Рисунок на спине».
Занятие 5. «Научись справляться с гневом»	продолжать учить подростков различать эмоции радости и злости; формирование у подростка понимания, что результат его действий зависит от способа выполнения и намерений; осознание эффективных форм общения, обучение смещению агрессии и мышечной релаксации; познакомить подростков со способами выражения отрицательных эмоций и	Ритуал начала занятия. Упражнение 1. «Давай поругаемся!» Упражнение 2. «Спустить пар»

	управления ими.	
Занятие 6. Работа с телом	выработать механизмы саморегуляции у подростков; вызвать положительные эмоции.	Ритуал начала занятия. Упражнение 1. «Осознавание дыхания» Упражнение 2. «Шива тандава» Упражнение 3. «Дыхание с облегчением»
Занятие 7. «Управление агрессией»	формировать навык понимания, осознания и принятия своего чувства злости, гнева, знать как оно проявляется; обучать конструктивным способам выражения агрессии.	Ритуал начала занятия. Упражнение 1. Бумажный бум Упражнение 2. «Путаница».
Занятие 8 «Лепим гнев»	научить направлять энергию в определенный вид деятельности, расслаблять руки; закрепление навыков совместной деятельности; изменение психосоматического состояния; осознание внутренних чувств.	Ритуал начала занятия. Материалы: глина или пластилин.
Занятие 9. «Что делать, если ты злишься»	продолжить учить подростков различать эмоции злости и радости; упражнять в регуляции своего эмоционального состояния; познакомить подростков со способами выражения отрицательных эмоций и управления ими; формирование чувства близости с другими людьми, развитие способности принятия подростками друг друга.	Ритуал начала занятия. Упражнение 1. «Ассоциации». Упражнение 2. «Мои эмоции» Упражнение 3. «Верблюд» Упражнение 4 «Живая анкета»
Занятие 10. Заключительное. Подведение итогов.	выработка альтернативных форм поведения - реагирование в безвыходной ситуации; закрепление умения выражать свои чувства и понимать чувства других; подведение итогов о проделанной работе.	Ритуал начала занятия. Упражнение 1. «Мозговой штурм». Упражнение 2. «Выражение чувств». Упражнение 3. «Ужасно - прекрасный рисунок».

Первое занятие было посвящено знакомству с участниками и их знакомству друг с другом. Целью данного занятия было создание атмосферы доверия в группе. Были поставлены следующие задачи:

- формирование положительных установок на занятия;

- развитие рефлексии;
- формирование навыков работы в малой группе.

Занятие включало в себя упражнение «визитка», направленное на знакомство участников группы с ведущим и друг с другом и установление атмосферы доверия в группе. Для более близкого знакомства группы было проведено упражнение «Моя любимая вещь». Следующее упражнение «Уверенный - наглый - робкий» направлено на развитие эмпатии.

В конце занятия участники получили домашнее задание.

Второе занятие, «Тропа доверия», было направлено на установление доверительных внутригрупповых взаимоотношений.

Занятие началось проверкой домашнего задания и принятия запрещающих знаков. Затем ведущий рассказал о доверии как важном факторе жизни в любой компании, группе, коллективе. Далее последовало упражнение «Номерки», которое позволило подросткам продолжить развивать эмпатию. Следующее упражнение - «Лабиринт», которое помогает развитию эмпатии и доверия к окружающим. Чтобы сплотить группу далее было проведено упражнение «Зоопарк». И, наконец, мы закрепляли навыки развития эмпатии при помощи упражнения «Сосед справа».

Завершилось занятие подведением итогов. Участники по кругу высказывали свое мнение относительно занятия.

На третьем занятии, «Что такое хорошо, что такое плохо», мы раскрывали сущность понятий «добро» и «зло», рассматривая, каким эмоциональным состояниям они соответствуют. При этом нами была поставлена задача научить подростков дифференцировать эмоции человека по мимике и жестам.

В начале занятия участникам было предложено порассуждать на тему: «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой».

После обсуждения последовало упражнение «Говорящие ладошки». Данное упражнение направлено на развитие способности к рефлексии, а также на развитие умения дифференциации эмоций. Следующее упражнение

«Волшебный магазин» помогает участникам задуматься о качествах своего характера, как хороших, так и плохих. И, наконец, упражнение «Таможня» направлено на то, чтобы помочь подросткам освоить язык невербальных знаков.

Завершилось занятие подведением итогов.

Четвертое занятие «Динамика агрессивного поведения» было посвящено развитию способности понимания процесса агрессии и регулированию собственного поведения. Перед участниками ставились следующие задачи: - увидеть и проанализировать динамику агрессивного поведения; снятие мышечных зажимов. Улучшение настроения.

Первое упражнение «Агрессор – жертва» позволяет увидеть и проанализировать динамику агрессивного поведения, как своего, так и окружающих. Также позволяет побывать в «шкуре» жертвы и увидеть агрессивное поведение с новой для себя стороны. Следующее упражнение позволило выяснить роли прикосновений в общении, а также снять мышечные зажимы. Завершилось занятие обсуждением.

На пятом занятии «Научись справляться с гневом» мы продолжали учить подростков различать эмоции радости и злости, при этом формируя у них понимание, что результат их действий зависит от способа выполнения и намерений. А также осознавать эффективные формы общения, обучать смещению агрессии и мышечной релаксации. Также подростки познакомились со способами выражения отрицательных эмоций и управления ими.

В начале занятия подросткам была предложена игра, направленная на снятие эмоционального напряжения - «Давай поругаемся!». Данная игра помогает трансформировать негативные эмоции в конструктивное взаимодействие. Также способствует развитию творческого мышления и расширению словаря ребенка. Далее следовало упражнение «Спустить пар», направленное на работу с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и учителями.

После обсуждения упражнения занятие завершилось подведением итогов и заданием на дом. В качестве домашнего задания участником было предложено вести блокнот самонаблюдения. Такой блокнот ведется в целях контроля за своим поведением и закрепления позитивных поведенческих навыков. Шестое занятие было посвящено работе с телом. Целью этого занятия было выработать механизмы саморегуляции у подростков и вызвать у них положительные эмоции.

Началось занятие с упражнения «Осознавание дыхания». Осознавание дыхания - простейший навык самонаблюдения, наблюдения за собственными ощущениями, за собственными физиологическими процессами. Данное упражнение способствует развитию самонаблюдения. Позже процесс осознания можно переносить на ежедневные ситуации, осознавая свои эмоции и поведение, что способствует самоконтролю.

Следующее упражнение «Шива тандава» направлено на работу с агрессией. Посредством танца подростки выплескивают эмоции гнева, что позволяет снять напряжение. И, наконец, последнее упражнение - «Дыхание с облегчением». Данное упражнение рекомендовано для тренировки навыка использования «успокоительной» функции выдоха. Прямые аналоги подобного способа дыхания используются в многочисленных религиозных практиках. Также данное упражнение способствует успокоению, релаксации и улучшению настроения. Завершилось занятие обсуждением

Следующее, седьмое занятие – «Управление агрессией». Целью данного занятия явилось формирование навыка понимания, осознания и принятия своего чувства злости, гнева. Знание того, как оно проявляется. А также обучение конструктивным способам выражения агрессии.

Занятие началось с упражнения «Бумажный Бум». Это упражнение позволяет выплеснуть агрессию, напряжение с помощью неагрессивных форм двигательной активности. Далее следовало упражнение «Путаница», способствующее снятию эмоционального и телесного напряжения, а также повышению эмоционального тонуса и самооценки участников. После

упражнения подростком было предложено несколько психологических приемов, направленных на обучение навыкам контроля и управления собственным гневом. Завершилось занятие обсуждением по кругу

Восьмое занятие – «Лепим гнев» посвящено осознанию внутренних чувств. Целью занятия было научить направлять энергию в определенный вид деятельности, расслаблять руки, закрепить навыки совместной деятельности и изменить психологическое состояние подростков. В качестве вспомогательных материалов использовались глина и пластилин.

Сначала участникам предлагалось вспомнить или представить ситуацию (человека), который вызывает максимальное чувство агрессии с их стороны. Затем подростки пытались понять, на каких частях тела они максимально ощущают гнев и обсудить это. Во время обсуждения подростки получали от ведущего уточняющие вопросы: «На что похож твой гнев?», «Можешь ли ты изобразить его, вылепив из пластилина?».

После того, как фигурки вылеплены, следует обсуждение каждой из работ. Далее участникам разрешается сделать со своей фигуркой всё, что захочется (многие мнут, рвут фигурки на части, другие - хотят изменить их, исправить какие-то части или вылепить что-то новое).

В завершение занятия по кругу проводится обсуждение - рефлексия.

Целью девятого занятия, «Что делать, если ты злишься», было продолжение обучения подростков умению дифференцировать эмоции злости и радости. Также упражнять их в регуляции своего эмоционального состояния, познакомить со способами выражения отрицательных эмоций и управления ими. При этом формировать чувства близости с другими людьми, развитие способности принятия подростками друг друга.

Для разминки было выбрано упражнение «Ассоциации». Участники перекидывали мяч в кругу (произвольно) и каждый, у кого в руках мяч называет слово - получая при этом цепочку ассоциаций. Следующее упражнение - «Мои эмоции» направлено на развитие у подростков умения дифференцировать эмоции.

Далее следовала игра «Верблюды». Эта игра построена на непростом механизме принятия ведущим агрессии на себя. Эффект игры построен на том, что ведущий провоцирует выплеск скрытой агрессии, затем, принимая ее на себя, что для самих участников является более безопасным, работает с ней, анализируя и нейтрализуя. По окончании игры следует анализ тех эмоций, которые она вызвала.

Завершилось занятие упражнением «Живая анкета»

Заключительное десятое занятие было посвящено подведению итогов.

Целью этого занятия стала выработка альтернативных форм поведения - реагирование в безвыходной ситуации. А также закрепление умения выражать свои чувства и понимать чувства других. И, конечно же, подведение итогов о проделанной работе.

Началом занятия стало упражнение «Мозговой штурм», которое дает возможность демократического и ненавязчивого решения или обсуждения любых вопросов и проблем. При помощи ватманов и цветных маркеров участники учились демократичному обсуждению возникшей проблемы.

Второе упражнение «Выражение чувств» направлено на ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное общение с чувствами, отреагирование негативного опыта. По завершении упражнения обязательно обсуждение.

Последнее упражнение - «Ужасно - прекрасный рисунок». Упражнение направлено на стимулирование группового процесса, разрядку, выражение агрессии. Завершалось занятие подробным обсуждением проделанной работы и ее эффективности не только на данном занятии, но и на протяжении всех десяти занятий. После проведения данной коррекционной программы наблюдались изменения в поведении подростков. А именно отмечается изменение в эмоциональной, волевой и поведенческой сферах, активизация самосознания, недеструктивных форм поведения, процессов волевой саморегуляции, принятие собственных негативных качеств, развитие способов разрядки гнева и агрессивности.

Заключение

В нашей работе была раскрыта тема коррекции агрессии подростка. Для наиболее точного раскрытия и описания темы нами была изучена литература, проведено эмпирическое исследование, на основе полученных данных которого была составлена и проведена коррекционная программа, направленная на снижение агрессии у подростков с гипертимным типом характера.

Так, в соответствии с целями и задачами исследования на базе МБОУ СОШ №11 г. Абакана, нами было проведено исследование по изучению агрессивности и характерологических особенностей у детей подросткового возраста. Для диагностики уровня агрессивности мы выбрали опросник уровня агрессивности Басса - Дарки. Для подтверждения наличия агрессивности мы применяли непараметрический критерий Манна - Уитни.

В результате проведенного исследования были выявлены следующие результаты: у 31% испытуемых наблюдается повышенный уровень агрессивности. Чаще всего это проявляется в форме физической и вербальной агрессии, а также раздражении - готовности к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, агрессии. При этом у 27% испытуемых наряду с высоким уровнем агрессивности наблюдается повышенный уровень враждебности, что говорит о выраженной подозрительности и враждебности.

Для выявления характерологических особенностей мы использовали опросник Леонарда - Шмишека.

На основании полученных результатов можно предположить, что для подростка с повышенным уровнем агрессивности характерны черты гипертимного типа акцентуации характера: приподнятость настроения в сочетании с высокой активностью, жадой деятельности, общительность, повышенная словоохотливость, оптимистичное отношение к жизни.

Для достоверности полученных в процессе исследования результатов

нами была проведена статистическая обработка данных, направленная на установление взаимосвязи между агрессивностью и акцентуациями характера подростков. Для выявления взаимосвязи между акцентуациями характера и показателями агрессивности и враждебности мы использовали метод ранговой корреляции Ч.Спирмена.

По результатам полученных в процессе исследования данных можно сделать следующие выводы, касающиеся взаимосвязи агрессивности и акцентуаций характера у подростков.

У подростка с повышенным уровнем агрессивности наблюдаются такие черты характера, как подвижность, болтливость, выраженность жестов и мимики, пантомимики. А также самонадеянность, недостаточное чувство дисциплины к окружающим. Такой человек - командир в коллективе, обладает высокой самооценкой, изобретателен, блестящий собеседник, энергичный, деятельный, инициативный, однако, легкомысленный. Почти всегда хорошее настроение, самочувствие; высокий жизненный тонус. Не обязателен, не выносит жесткой дисциплины, монотонной деятельности, одиночества. Стремится к самостоятельности из - за чего часто возникают конфликты. Характерно раздражение, вспышки гнева. Склонность к аморальным поступкам.

На следующем этапе нам было необходимо разработать и провести программу коррекции, направленную на снижение уровня агрессивности подростков.

На основе полученных данных нами была разработана и проведена коррекционная программа, направленная на коррекцию агрессии у подростков с гипертимным типом характера.

Цель программы: снижение агрессии у подростков с гипертимным типом характера.

Данная программа была рассчитана на 10 недель по одному занятию в неделю продолжительностью один час. Целевая аудитория: агрессивные подростки 14-16 лет с гипертимным типом характера.

После проведения данной коррекционной программы наблюдались изменения в поведении подростков. А именно отмечается изменение в эмоциональной, волевой и поведенческой сферах, активизация самосознания, недеструктивных форм поведения, процессов волевой саморегуляции, принятие собственных негативных качеств, развитие способов разрядки гнева и агрессии.

Следовательно, цель и задачи решены, гипотеза нашла свое подтверждение.

Список литературы

1. Абрамкова В.В. Словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского - 2-е изд., испр. и доп. - М: Политиздат, 1990 -494с.
2. Краткий психологический словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, - Н/Д.: Феникс, 1998. – 512 с.
3. Фурманов, И.А. Детская агрессивность. Психодиагностика и коррекция./ И.А. Фурманов - Минск.: Тессей, 1996. - 192 с.
4. Ефимкина, Р.П. Детская психология/ Р.П. Ефимкина - Новосибирск.: Научно - учебный центр психологии НГУ, 1995. - 42 с.
5. Сарджвеладзе, Н.И. Личность и её взаимодействие с социальной средой./ Н.И. Сарджвеладзе - Тбилиси.: Мецниереба, 1989. - 129с.
6. Мид, М. Развитие ребёнка. / М. Мид - М.: Смысл, 1968. - 226 с.
7. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг - СПб.: Издательство «Питер», 2000. - 992с.
8. Моросанова В.И Индивидуальные особенности и саморегуляция агрессивного поведения / В.И. Моросанова //Вопросы психологии. 2009. №3. С. 45.
9. Фрейд, З. Я и Оно. // Психология бессознательного / З. Фрейд - М.: Просвещение, 1990. - 375 с.
10. Фрейд,З. Очерки по психологии сексуальности пер.с нем / З. Фрейд - Минск.: Попурри, 2008. - 480 с.
11. Бэрн, Р., Ричардсон, Д. Агрессия / Р. Бэрн , Д. Ричардсон - СПб.: Питер, 2001. - 336 с.
12. Бютнер, К. Жить с агрессивными детьми / К. Бютнер - М.: Издательский центр «Академия», 1991. - 56 с.
13. Банщикова, Т.Н. Профессионально - личностная готовность воспитателя к предупреждению агрессивности у дошкольников / Т.Н. Банщикова - Воронеж.: ОАО изд. Полимер фирма «Воронеж», 2001. - 186 с.

14. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов / В.С. Мухина - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 456 с.
15. Обухова, Л.Ф. Детская психология. / Л.Ф. Обухова - М.: Тривола, 1995. - 72 с.
16. Реан, А.А. Психология подростка. Полное руководство / А.А. Реан - СПб.: Прайм - Еврознак, 2008. - 213с.
17. Платонова, Н.М. Агрессия у детей и подростков. / Н.М. Платонова - СПб.: Речь, 2000. - 336с.
18. Налчаджян, А. Агрессивность человека. / А. Налчаджян - СПб.: Питер, 2007. - 736с.
19. Крейхи, Б. Социальная психология агрессии. / Б. Крейхи - СПб.: Питер, 2003. - 336с.
20. Тузовская, И. Боремся с агрессивностью / И. Тузовская // Школьный психолог. - 2010. - №4. С. 13-15.
21. Морева, Е. Детская агрессивность и способы ее преодоления / Е. Морева // Воспитание школьников. - 2008. - №5 С. 31 - 34.
22. Семенюк, Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. / Л.М. Семенюк - М.: Флинт, 1998. - 85с.
23. Лебедева И.В Психологический анализ проявления агрессии и тревоги у дошкольников. / И.В. Лебедева//Адукацыя і выхаванне. - 2004 - № 11, С.3-8.
24. Можгинский, Ю.Б. Агрессивность детей и подростков: распознавание, лечение, профилактика / Ю.Б. Можгинский - М.: Когито - Центр, 2008. - 184с.
25. Батаринев, А.В. Диагностика темперамента и характера. / А.В. Батаринев - СПб.: Питер, - 2006. - 420с.
26. Кенрик, Д. Агрессия. Социальная психология / Д. Кенрик, С. Нейберг, Р. Чалдини - СПб.: Прайм - Еврознак, 2002. - 256с.

27. Рязанцева, Е. Агрессивный подросток / Е. Рязанцева // Будь здоров! - 2009. - №11 С. 47.
28. Крыжановская, Л.М. Психолого - педагогическая диагностика и консультирование / Л.М. Крыжановская - М.: Просвещение, 2008. - 187с.
29. Горьковая И.А. Влияние семьи на становление личности подростков / И.А. Горьковая//Адукацыя і выхаванне. 1994. № 11. С. 52-58.
30. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учебное пособие для вузов / Г.С. Абрамова - М.: Академия, 1999. - 672 с.
31. Понамарева, М.А. Психодиагностика личности: пособие для студентов вузов / М.А. Понамарева - Минск.: Тесей,2008. - 316с.
32. Леонгард, К. Акцентуированные личности / К. Леонгард - Ростов н/Д.: Феникс, 2000. - 544с.
33. Личко, А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков Психология индивидуальных различий. / А.Е. Личко - М.: Изд-во МГУ, 1982. - 318с.
34. Реан, А.А. Психология и психодиагностика личности. Теория. Исследование. Практика / А.А. Реан - СПб.: Прайм - Еврознак, 2006. - 200с.
35. Ковалев, И.П. Психодиагностика / И.П. Ковалев - Минск.: МИУ, учебно - методический комплекс, 2005 - 243с.
36. Бурлачук, Л.Ф. Справочник - словарь по психодиагностике. / Л.Ф. Бурлачук - СПб.: Питер, 2005. - 287с.
37. Романова, Е.С. Психодиагностика: учебное пособие для вузов / Е.С. Романова - СПб.: Питер, 2005. - 256с.
38. Талызина, Н.Ф. Психодиагностика. Теория и практика: сборник статей / Н.Ф. Талызина - М.: Прогресс, 1986. - 129с.
39. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко - СПб.: Речь,2003. - 350 с.
40. Тонкаева, М.А. Особенности младших подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности / М. А. Тонкаева // Сборник: современные проблемы развития образования и воспитания молодежи

сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции. – 2017. – 49 с.

41. Тропина, Л.Б. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков / Л. Б. Тропина // Научно- методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – 75 с.

42. Улс, Ялда Т. Добавьте в друзья своих детей. Путеводитель по воспитанию в цифровую эпоху : психология и воспитание с любовью и пониманием / Ялда Т. Улс ; [пер. с англ. А. Нурматова]. – Москва : Эскмо, 2019. – 240 с.

43. Ушанова, А. А. Личностные детерминанты агрессии подростков / А. А. Ушанова // Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Ярославль, 2010. – 200 с.

44. Фурманов, И. А. Психология депривированного ребенка: пособие для психологов и педагогов / И. А. Фурманов, Н. В. Фурманова. – Москва : Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, – 2012. – 319 с.

45. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности: пособие / Э. Фромм. – Москва : Академия, 2008. – 447 с.

46. Фрейд, А. Психология Я и защитные механизмы / Анна Фрейд. – Москва, АСТ, 2015. – 140 с.

47. Холмогорова, А. Б. Социальная ситуация развития и динамика агрессивного поведения у подростков с девиантным поведением / А. Б. Холмогорова, Н. М. Евлашкина. – Москва : Дефектология, 2006 – 81 с.

48. Холод, Н. И. Влияние средств массовой информации на агрессивное поведение детей / Н. И. Холод // Ярославский педагогический вестник. – Ярославль, 2015. – 46 с.

49. Шестакова, Е. Г. Агрессивное поведение и агрессивность личности / Е. Г. Шестакова, Л. Я. Дорфман // Образование и наука. Известия УрО РАО, 2009. – 66 с.

50. Шуралёва, Е. В. Педагогическая профилактика агрессивного поведения подростков / Е. В. Шуралёва // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2010. – 82 с.

Приложение А

Результаты уровня агрессивности и враждебности подростков, полученные в результате применения критерия Манна - Уитни

	УровеньАгрессивности	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Агрессивность	1,00	31	44,03	1365,00
	2,00	30	17,53	526,00
	Total	61		
Враждебность	1,00	31	45,31	1404,50
	2,00	30	16,22	486,50
	Total	61		

Результаты уровня агрессивности и враждебности подростков, полученные в результате применения критерия Манна - Уитни

Таблица

	Агрессивность	Враждебность
Mann-Whitney U	61,000	21,500
Wilcoxon W	526,000	486,500
Z	-5,839	-6,429
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000

a. Grouping Variable: УровеньАгрессивности

Результаты расчетов коэффициентов корреляции между показателем агрессивности и акцентуациями характера

Таблица

		Correlations											
		Агрессивность	Гипертим	Застр	Эмотив	Педантич	Тревл	Циклотим	Демонстр	Возбудимый	Дистимный	Экзал	
Spearman's rho	Агрессивность	Correlation Coefficient	1,000	,369*	,136	-,088	-,121	,080	,366*	,150	,142	-,358	,296
		Sig. (2-tailed)	.	,045	,475	,642	,526	,674	,047	,430	,454	,052	,112
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Гипертим	Correlation Coefficient	,369*	1,000	,107	-,049	,260	,212	,129	,455*	,270	-,323	,117
		Sig. (2-tailed)	,045	.	,572	,796	,165	,261	,497	,011	,149	,082	,539
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Застр	Correlation Coefficient	,136	,107	1,000	,195	,122	,028	,128	,244	,361	-,258	,162
		Sig. (2-tailed)	,475	,572	.	,302	,519	,883	,501	,194	,050	,169	,394
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Эмотив	Correlation Coefficient	-,088	-,049	,195	1,000	,119	,345	,255	,254	,069	-,171	,279
		Sig. (2-tailed)	,642	,796	,302	.	,530	,062	,175	,176	,716	,367	,135
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Педантич	Correlation Coefficient	-,121	,260	,122	,119	1,000	,000	,336	,188	,369*	,225	,505**
		Sig. (2-tailed)	,526	,165	,519	,530	.	,998	,069	,321	,045	,232	,004
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Тревл	Correlation Coefficient	,080	,212	,028	,345	,000	1,000	,472**	-,158	,192	,141	,220
		Sig. (2-tailed)	,674	,261	,883	,062	,998	.	,008	,405	,308	,458	,242
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Циклотим	Correlation Coefficient	,366*	,129	,128	,255	,336	,472**	1,000	,072	,310	,057	,624**
		Sig. (2-tailed)	,047	,497	,501	,175	,069	,008	.	,706	,095	,764	,000
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Демонстр	Correlation Coefficient	,150	,455*	,244	,254	,188	-,158	,072	1,000	,073	-,455*	,271
		Sig. (2-tailed)	,430	,011	,194	,176	,321	,405	,706	.	,701	,012	,148
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Возбудимый	Correlation Coefficient	,142	,270	,361	,069	,369*	,192	,310	,073	1,000	,042	,355
		Sig. (2-tailed)	,454	,149	,050	,716	,045	,308	,095	,701	.	,826	,054
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Дистимный	Correlation Coefficient	-,358	-,323	-,258	-,171	,225	,141	,057	-,455*	,042	1,000	-,144
		Sig. (2-tailed)	,052	,082	,169	,367	,232	,458	,764	,012	,826	.	,449
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Экзал	Correlation Coefficient	,296	,117	,162	,279	,505**	,220	,624**	,271	,355	-,144	1,000
		Sig. (2-tailed)	,112	,539	,394	,135	,004	,242	,000	,148	,054	,449	.
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Результаты расчетов коэффициентов корреляции между показателем враждебности и акцентуациями характера.

Таблица

			Correlations										
			Враждебность	Гипертим	Застр	Эмотив	Педантич	Трево	Циклотим	Демонстр	Возбудимый	Дистимный	Экзал
Spearman's rho	Враждебность	Correlation Coefficient	1,000	-,188	-,278	-,001	-,107	-,366*	-,307	,189	-,344	-,255	-,055
		Sig. (2-tailed)	.	,319	,137	,997	,572	,046	,099	,318	,063	,173	,771
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Гипертим	Correlation Coefficient	-,188	1,000	,107	-,049	,260	,212	,129	,455*	,270	-,323	,117
		Sig. (2-tailed)	,319	.	,572	,796	,165	,261	,497	,011	,149	,082	,539
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Застр	Correlation Coefficient	-,278	-,107	1,000	,195	,122	,028	,128	,244	,361	-,258	,162
		Sig. (2-tailed)	,137	,572	.	,302	,519	,883	,501	,194	,050	,169	,394
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Эмотив	Correlation Coefficient	-,001	-,049	,195	1,000	,119	,345	,255	,254	,069	-,171	,279
		Sig. (2-tailed)	,997	,796	,302	.	,530	,062	,175	,176	,716	,367	,135
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Педантич	Correlation Coefficient	-,107	,260	,122	,119	1,000	,000	,336	,188	,369*	,225	,505**
		Sig. (2-tailed)	,572	,165	,519	,530	.	,998	,069	,321	,045	,232	,004
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Трево	Correlation Coefficient	-,366*	,212	,028	,345	,000	1,000	,472**	-,158	,192	,141	,220
		Sig. (2-tailed)	,046	,261	,883	,062	,998	.	,008	,405	,308	,458	,242
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Циклотим	Correlation Coefficient	-,307	,129	,128	,255	,336	,472**	1,000	,072	,310	,057	,624**
		Sig. (2-tailed)	,099	,497	,501	,175	,069	,008	.	,706	,095	,764	,000
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Демонстр	Correlation Coefficient	,189	,455*	,244	,254	,188	-,158	,072	1,000	,073	-,455*	,271
		Sig. (2-tailed)	,318	,011	,194	,176	,321	,405	,706	.	,701	,012	,148
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Возбудимый	Correlation Coefficient	-,344	,270	,361	,069	,369*	,192	,310	,073	1,000	,042	,355
		Sig. (2-tailed)	,063	,149	,050	,716	,045	,308	,095	,701	.	,826	,054
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Дистимный	Correlation Coefficient	-,255	-,323	-,258	-,171	,225	,141	,057	-,455*	,042	1,000	-,144
		Sig. (2-tailed)	,173	,082	,169	,367	,232	,458	,764	,012	,826	.	,449
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Экзал	Correlation Coefficient	-,055	,117	,162	,279	,505**	,220	,624**	,271	,355	-,144	1,000
		Sig. (2-tailed)	,771	,539	,394	,135	,004	,242	,000	,148	,054	,449	.
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Вычисление наблюдаемого значения

Таблица

№ п/п № п/п	до	после	разность	абсолютное значение разности	ранговый номер разности
1	26	24	2	2	12,5
2	28	27	1	1	5
3	25	21	4	4	21,5
4	18	17	1	1	5
5	22	21	1	1	5
6	24	20	4	4	21,5
7	21	18	3	3	17
8	25	21	4	4	21,5
9	26	24	2	2	12,5
10	25	26	-1	1	5
11	26	22	4	4	21,5
12	24	18	6	6	28,5
13	19	14	5	5	26
14	30	25	5	5	26
15	28	22	6	6	28,5
16	26	24	2	2	12,5
17	24	22	2	2	12,5
18	24	23	1	1	5
19	24	23	1	1	5
20	28	26	2	2	12,5
21	24	25	-1	1	5
22	18	26	-8	8	30
23	25	24	1	1	5
24	22	20	2	2	12,5
25	28	24	4	4	21,5
26	23	20	3	3	17
27	31	26	5	5	26
28	26	23	3	3	17
29	20	16	4	4	21,5
30	16	15	1	1	5
Т (сумма рангов нетипичных сдвигов)					40

Вычисление наблюдаемого значения

Таблица

№ п/п	до	после	разность	абсолютное значение разности	ранговый номер разности
1	14	12	2	2	11,5
2	12	10	2	2	11,5
3	12	11	1	1	3,5
4	12	14	-2	2	11,5
5	16	15	1	1	3,5
6	15	12	3	3	20,5
7	14	11	3	3	20,5
8	14	11	3	3	20,5
9	9	12	-3	3	20,5
10	12	11	1	1	3,5
11	12	13	-1	1	3,5
12	14	11	3	3	20,5
13	12	8	4	4	26,5
14	14	8	6	6	30
15	13	11	2	2	11,5
16	14	12	2	2	11,5
17	15	11	4	4	26,5
18	13	11	2	2	11,5
19	13	10	3	3	20,5
20	8	10	-2	2	11,5
21	13	9	4	4	26,5
22	16	14	2	2	11,5
23	12	10	2	2	11,5
24	14	11	3	3	20,5
25	15	12	3	3	20,5
26	12	13	-1	1	3,5
27	8	9	-1	1	3,5
28	13	9	4	4	26,5
29	14	9	5	5	29
30	14	12	2	2	11,5
T (сумма рангов нетипичных сдвигов)					54

Программа психологической коррекции агрессивности подростков

Цель программы: снижение агрессивности подростков

Задачи программы: - обучение подростков приемам общения, стимулирование развития их коммуникативной культуры.

Формирование умения конструктивно действовать в конфликтных ситуациях.

Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития, обеспечив ее необходимыми психологическими ресурсами и средствами.

Общее время: 10 часов.

Продолжительность занятий: 60 минут.

Целевая аудитория: агрессивные подростки 14 - 16 лет.

Примечание: перед началом занятий проводятся индивидуальные консультации с каждым подростком, где определяются ожидания детей от работы группы. После окончания групповой работы следует провести еще один цикл индивидуальных консультаций, на которых закрепить произошедшие с детьми изменения.

Структура занятия

1. Ритуал начала занятия. Приветствие, напоминание «контракта», выяснение общей атмосферы в группе, настрой группы на работу.

2. Основная часть. Настрой на упражнения. Упражнения. Обсуждение результатов.

3. Подведение итогов занятия. Итоговое слово ведущего. Домашнее задание, ритуал окончания занятия.

Занятие 1. «Знакомство»

Цели: - создание атмосферы доверия;

формирование положительных установок на занятия;

развитие рефлексии;

формирование навыков работы в малой группе.

Ведущий рассказывает детям о цели занятий, об их особенностях и предлагает принять определенные правила поведения на занятиях, особо подчеркнув, что эти правила относятся и к ведущему тоже. Каждое правило обсуждается с детьми.

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции: не хочешь говорить или выполнять задание - не делай этого, но сообщи с помощью условного запрещающего знака.

2. Не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ тот, который выражает твое мнение.

3. Не выносить информацию за пределы круга. Не обсуждать после занятий.

4. Не лгать (можно просто промолчать).

5. Нельзя оценивать высказывания другого человека, если он сам не просит.

После того как обсуждены все пункты «контракта», ведущий обязан «торжественно обещать» соблюдать эти правила и требует этого же от подростков. Затем вывешивается плакат с этими правилами, где каждый ставит свою подпись. Этот плакат должен постоянно быть перед глазами участников на всех занятиях.

После этого исполняется ритуал начала занятий - общий знак или восклицание, напоминающие о заключенном «контракте».

Упражнение 1. «Визитка» (15 мин.)

Цель: знакомство участников группы с ведущим и друг с другом, установление атмосферы доверия в группе.

Материалы: бумага, фломастеры.

Ведущий: «Каждый человек «подает» себя другим, в том числе и с помощью визиток с различными надписями. У каждого человека есть какой-то девиз или правило, которым он руководствуется в жизни. В течение пяти-семи минут придумайте и напишите на своей визитке эту надпись».

Каждый зачитывает свою надпись. Во всех случаях ведущий дает

эмоциональную поддержку. Потом проводится короткое обсуждение:

о чем в основном говорят надписи;

что мы хотим сообщить о себе другим людям?

В заключение ведущий показывает надпись на своей визитке.

Упражнение 2. «Моя любимая вещь»

Цель: поближе познакомиться со всеми членами группы.

Материалы: не требуются.

По кругу каждый участник представляется и рассказывает о той вещи, которая ему очень дорога (если эта вещь у него с собой, то он может ее показать). В рассказе можно поделиться тем, как эта вещь к тебе попала, почему она имеет такую ценность для тебя, как она выглядит, что примечательного в ней есть. В конце упражнения ведущий так же представляет свою любимую вещь.

Упражнение 3. «Уверенный - наглый - робкий»

Цель: развитие эмпатии внутри группы.

Материалы: заранее подготовленные карточки.

Ведущий предлагает всем игрокам по очереди взять одну из трех карточек. На карточках написано: на одной - «уверенный», на другой - «наглый», на третьей - «робкий». Группа не видит, какую карточку взял участник. Задача участника - изобразить поведение указанного человека. Группа должна угадать, какое поведение показывает данный игрок.

Обсуждение: какое поведение легче угадывается? Почему? Легко ли отличить уверенное поведение от наглого? В чем разница?

Домашнее задание

Ведущий: «Придумай свой «запрещающий знак». Понаблюдай за окружающими, как они ведут себя, как обращаются друг с другом, когда проявляется грубость».

Занятие 2 «Тропа доверия»

Цель: установить доверительные внутригрупповые взаимоотношения.

Ритуал начала занятия.

Проверка домашнего задания. Принятие запрещающих знаков.

Ведущий рассказывает о доверии как важном факторе жизни в любой компании, группе, коллективе.

Упражнение 1. «Номерки»

Цель: развитие эмпатии

Материалы: карточки с номерами, согласно количеству участников группы.

Ведущий показывает игрокам номера (по количеству участников), изготовленные таким образом, что их можно зацепить сзади за воротник одежды (согнутая пополам полоска бумаги). Всем предлагается встать в круг.

Ведущий: «Сейчас я прикреплю номер каждому, но не по порядку. Ваша задача - как можно быстрее выстроиться от первого номера к последнему, при этом соблюдая важное условие - не произносить ничего вслух. Свой номер снимать и смотреть нельзя, показывать что-то на пальцах и другими способами тоже нельзя. За нарушение этих правил - 10 секунд штрафа, за оскорбительные высказывания - 20 секунд. Начали!»

Упражнение 2. «Лабиринт»

Цель: развитие эмпатии

Материалы: не требуются

Команда выходит из кабинета, ведущий расставляет пять стульев по одной линии в шахматном порядке. Команда заходит.

Ведущий предлагает выбрать капитана команды.

Ведущий: «Сейчас я завяжу капитану глаза. Он должен будет пройти зигзагом между стульями (показывает, как). За любое касание стула или другого игрока налагается штраф в 10 секунд. Команда должна помогать своему капитану, подсказывая ему, куда идти».

Ведущий не предлагает игрокам рассредоточиться по помещению и не подсказывает, что направлять капитана лучше по очереди.

Завязав капитану глаза, ведущий подает команду «Начали!».

Упражнение 3. «Зоопарк»

Цель: внутригрупповое сплочение.

Материалы: карточки с названиями животных: «собака», «кот», «гусь».

Ведущий: «Сейчас я раздам вам карточки, на которых написаны различные животные. Вы должны будете делать одновременно две вещи: во-первых, подавать звуковой сигнал, характерный для этого животного, а во-вторых, услышать, кто еще кричит так же, и сбиться с ним в «стаю». Например, если у вас написано «баран», то вы кричите «бе - е - е». Как только я увижу, что все уже разделились, я остановлю секундомер и проверю, что написано на ваших карточках. Если кто-то оказался не в своей семье, на команду накладывается по 10 штрафных секунд на каждого, кто ошибся».

Ведущий выстраивает всех в круг и раздает карточки. Начало этапа по команде «Начали!».

Упражнение 4 «Сосед справа»

Цель: развитие эмпатии.

Материалы: не требуются.

Ведущий сообщает условия: «Каждый сейчас будет отвечать за соседа. Я могу задать любой вопрос - «Как ваше здоровье?», например, или заставить сделать какое-либо движение. Но делать это будет тот, кто справа, ваш сосед». Получив ответ, ведущий спрашивается у участников, верно ли сказал или сделал его сосед.

Подведение итогов.

Ведущий: «А теперь давайте сядем в круг и поговорим о нашем занятии. Пусть каждый из вас по кругу скажет о том, с чем он уходит с этого занятия (какие полезные советы получили, что нового узнали, что было трудным, что интересным и т.д.)».

Занятие 3. «Что такое хорошо, что такое плохо»

Цели: - раскрыть сущность полярных понятий «добро» и «зло», показать, каким эмоциональным состояниям они соответствуют;

научить подростков дифференцировать эмоции человека по мимике и

жестам.

Ритуал начала занятия.

Слова ведущего на тему «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой».

Упражнение 1. «Говорящие ладошки»

Цель: развитие рефлексии и умения дифференцировать эмоции.

Материалы: не требуются.

Ведущий: «Сейчас вам надо разбиться на пары, взяться за руки и закрыть глаза. Представьте, что руки у вас стали говорящие. Только с помощью кистей рук вам надо: познакомиться друг с другом, затеять спор, поспорить, поругаться, помириться, попросить извинения друг у друга».

Обсуждение: какие ощущения вы испытывали в различных ситуациях, какие из них приятные, какие нет, почему?

Обсуждение домашнего задания: какие ситуации вызвали у вас негативную оценку, почему? Какие положительную, почему?

Упражнение 2. «Волшебный магазин»

Цель: Во время «торговли» участник начинает активно размышлять о настоящих целях и смыслах жизни.

Материалы: не требуются.

Ведущий. Представьте, что вы попали в волшебный магазин, где можете приобрести все, чего вам не хватает. Любые качества характера, любые духовные ценности: по принципу «бери что хочешь, но плати. Так как магазин необычный, то и платить придется своими качествами.

Организуется пространство: прилавок, склад, дверь; из участников выбирается «приказчик» - помощник ведущего, «рекламный агент», призывающий посетить магазин, и «очередь» из участников. Причем указывается, что время работы магазина строго ограничено, он может закрыться в любой момент. Ведущим поощряется инициатива посетителей, он же ведет торг. Приказчик приносит со склада качества, они продаются, как товар.

Когда в магазине побывают все желающие, проводится обсуждение: как сложно было расставаться со своими качествами? Почему необходимы те или иные качества? Кто как себя чувствовал в процессе игры? Почему кому-то трудно настаивать на покупке?

Упражнение 3 «Таможня»

Цель упражнения: помочь участникам освоить язык невербальных знаков.

Материалы: не требуются.

Участники тренинга по очереди выходят и входят в помещение. Каждый должен выйти - войти по пять раз. При этом только один раз у него под одеждой спрятана какая-то вещь. Остальные пытаются угадать по его поведению, когда была спрятана вещь.

Обсуждение:

по каким признакам вы пытались узнать, когда была спрятана вещь?

Что чувствовали вы когда входили в помещение?

Подведение итогов занятия.

Занятие 4. «Динамика агрессивного поведения»

Цели: - развить способность понимания процесса агрессии, регулировать свое поведение;

увидеть и проанализировать динамику агрессивного поведения;

снятие мышечных зажимов. Улучшение настроения.

Упражнение 1. «Агрессор - жертва»

Цель: увидеть и проанализировать динамику агрессивного поведения, как своего, так и окружающих.

Материалы: не требуются

Составьте список ситуаций, в которых вы выбираете агрессивный стиль поведения. Теперь выберете из этого списка одну, которая является наиболее типичной для вас. Теперь разбейтесь на пары. Один из партнеров будет исполнять роль агрессора в «своей» ситуации, а второй - роль жертвы. Теперь поменяйтесь ролями. После проиграйте по ролям ситуацию второго

партнера.

По окончании упражнения обсудить:

как вы чувствовали себя в роли жертвы?

что вы чувствовали по отношению к «нападающему» на вас?

изменилось ли ваше отношение (как «агрессора») к ситуации в целом и к «жертве», в частности?

если да, то можно ли изменить свое поведение в данной ситуации, сделать его более конструктивным, менее агрессивным?

какие варианты такого поведения вы видите?

После обсуждения следует закрепить в ролевой игре новые варианты поведения в этих ситуациях.

Упражнение 2 «Рисунок на спине».

Цели: выяснение роли прикосновений в общении: а) значения памяти мышц; б) последствий возрастных „застреваний».

Участники образуют пары, им надо „нарисовать» на спине партнера рукой любой рисунок и отгадать, что „нарисовано».

Обсуждение:

какие прикосновения приятны?

какие вызывают негативные чувства?

что мешает понять партнера (личное восприятие, прикосновение)?

как это мешает в общении?

Занятие 5. «Научись справляться с гневом»

Цели: - продолжать учить подростков различать эмоции радости и злости;

формирование у подростка понимания, что результат его действий зависит от способа выполнения и намерений;

осознание эффективных форм общения, обучение смещению агрессии и мышечной релаксации;

познакомить подростков со способами выражения отрицательных эмоций и управления ими.

Упражнение 1. «Давай поругаемся!»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Материалы: не требуются

Помогает трансформировать негативные эмоции в конструктивное взаимодействие. Также способствует развитию творческого мышления и расширению словаря ребенка.

Психолог предлагает ребенку «поругаться», при этом обзывать друг друга можно только овощами и фруктами. Потом психолог предлагает «хвалить» друг друга, называя разными цветами.

Упражнение 2. «Спустить пар»

Цели: В данной игре мы работаем с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и учителями. Эта игра больше подходит школьникам постарше, тем, кто уже в состоянии брать на себя ответственность за свое поведение. Ее полезно время от времени применять для поддержания психологического климата в группе, чтобы отношения между детьми оставались открытыми и естественными, чтобы в классе не образовывались противостоящие друг другу кланы и группировки. Особенно важно применять эту игру в группах, где царят враждебность и агрессивность, ведь в ходе нее можно дать другому ребенку негативную обратную связь, и каждый уже может самостоятельно решать, насколько он будет изменять свое поведение в соответствии с недовольством одноклассников.

Материалы: не требуются.

Сядьте, пожалуйста в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется «Спустить пар». Играют в нее так.

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: «Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты»; или: «Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты».

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «спустить пар». Если кому - то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопело и мне не нужно «спускать пар».

Когда круг «спускания пара» завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем - то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: «Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».

Подведение итогов. Домашнее задание

Ведущий предлагает подросткам вести блокнот самонаблюдения. Такой блокнот ведется в целях контроля за своим поведением и закрепления позитивных поведенческих навыков. Вести запись самонаблюдения в блокноте предлагается вести по следующей форме: разделить страницу на 4 колонки. В первой записывать реальную ситуацию, произошедшую в школе, дома и пр. Во второй - описать свои мысли и чувства во время этой ситуации. В третьей записать, что хотелось сделать и что вы сделали на самом деле. И в последней колонке - знак (символ), если удалось проявить позитивный навык (избежать деструктивного поведения).

Занятие 6. Работа с телом

Цели: - выработать механизмы саморегуляции у подростков;
вызвать положительные эмоции.

Упражнение 1. «Осознавание дыхания»

Цель: развитие самонаблюдения и самоконтроля.

Материалы: не требуются.

Осознавание дыхания - простейший навык самонаблюдения,

наблюдения за собственными ощущениями, за собственными физиологическими процессами.

Итак, вы лежите на спине в расслабленном состоянии и дышите животом. Попробуйте действительно почувствовать свое дыхание. Очень внимательно наблюдайте за всеми ощущениями, которые появляются при дыхании. Потратьте на это хотя бы пять - семь минут непрерывно. Обратите внимание на следующие ощущения (можете найти еще массу дополнительных ощущений самостоятельно):

Прохождение воздуха через дыхательные пути. Проследите его прохождение через нос, носоглотку, затем через гортань и трахею (для тех, кто основательно подзабыл анатомию: гортань расположена в области шеи - там, где прощупывается «адамово яблоко»; трахея продолжается ниже, входя в грудную полость). Обратите внимание, не возникает ли где-либо на этом пути ощущение препятствия прохождению воздуха.

Подъем и опускание грудной клетки при вдохе - выдохе. (Очень небольшое; не забывайте, что нужно дышать животом).

Втягивание и выпячивание живота при вдохе-выдохе.

Действительно прислушайтесь, в прямом смысле этого слова, к своему дыханию. Послушайте этот звук, звук своего дыхания. Заметьте, где он возникает.

Упражнение 2. «Шива тандава»

Цель: работа с агрессией.

Материалы: не требуется.

«Это ритуальный танец индуистского бога Шивы, разрушителя мира. Представьте себя необъятных размеров великаном, каждый шаг которого сотрясает землю. Шива начинает свой танец, и моря выходят из берегов, извергаются вулканы, дуют страшные ураганы, полыхает огонь, словом, приходит апокалипсис. Выплесните в этом танце весь свой накопленный гнев, всю агрессию и напряженность. Наблюдайте, как вся Вселенная разрушается вашим яростным танцем, и вы остаетесь один в бескрайней

пустоте. Насладитесь этим ощущением грандиозного могущества!»

Упражнение 3. «Дыхание с облегчением»

Цель: тренировка навыка использования «успокоительной» функции выдоха. Прямые аналоги подобного способа дыхания используются в многочисленных религиозных практиках.

Материалы: не требуются.

Вспомните о чем-нибудь неприятном, досадном, раздражающем. Наблюдая за внутренними ощущениями, найдите именно те, которые появились при неприятном воспоминании. Продолжайте думать о неприятном, одновременно продолжая следить за ощущениями, связанными с этими негативными мыслями. Начните дышать глубже животом, представляя каждый выдох как выдох облегчения (нечто подобное возгласу «О - ох - х...»), вместе с которым уходит часть неприятных ощущений, снимается часть тяжести, связанной с неприятными мыслями и воспоминаниями (и вы действительно чувствуете это с каждым выдохом). Только не забывайте следить за процессом «снятия с души тяжести» непрерывно. Очень важно при выполнении этого упражнения направить внимание исключительно на внутренние ощущения, все время следить за ними, не отвлекаясь на новые неприятные мысли или воспоминания, которые могут последовать за первоначальными, если ваше внимание будет направлено на их поиск. Продолжайте дышать подобным образом не менее пяти - семи минут. Перед выходом из упражнения сравните, насколько уменьшились неприятные ощущения и как изменилось настроение, эмоциональный фон.

Подведение итогов занятия.

Занятие 7. «Управление агрессией»

Цели: - формировать навык понимания, осознания и принятия своего чувства злости, гнева, знать как оно проявляется;

обучать конструктивным способам выражения агрессии.

Упражнение 1. Бумажный бум

Цель: отреагирование агрессии, напряжения с помощью неагрессивных форм двигательной активности.

Материалы: листы бумаги или газеты.

Участники делятся на две команды.

Комната делится на 3 части, на полу прочерчиваются соответственно две линии.

Одна команда оказывается на левой части комнаты, другая на правой. Участникам передаются листы газет или бумаги поровну и сминаются в мячики.

Задача каждой из команд все те мячики, которые оказались на ее территории, перебросить на территорию другой команды.

Данная игра, с одной стороны, очень безобидна и весела, но мы рекомендуем обратить внимание на то, что участники транслируют, как невербально, так и вербально, в процессе этой игры. Ведущему важно контролировать те эмоции, которые транслируют участники, таким образом, чтобы, с одной стороны, у них была возможность прожить и выплеснуть их, а с другой стороны, чтобы это проживание не стало причиной создания новой проблемной ситуации, связанной с повышением уровня небезопасности в группе.

Упражнение 2. «Путаница».

Цель: снятие эмоционального и телесного напряжения, повышение эмоционального тонуса и самооценки участников.

Материалы: не требуются.

Процедура: каждый берет за руки двух разных людей, стоящих, желательно не рядом. Задача - не разнимая рук, распутаться в новый круг. Перед началом распутывания рекомендуется отметить необходимость бережного отношения друг к другу, уникальность и ценность каждого.

После упражнения ведущий предлагает участникам психологические методы, приемы, упражнения, направленные на обучение детей навыкам контроля и управления собственным гневом

1. Прежде чем перейдешь к действию, скажи себе «Стоп!»
2. Прежде чем перейдешь к действию, глубоко вдохни и посчитай до 10
3. Прежде чем перейдешь к действию, остановись и подумай, что ты хочешь сделать.
4. Прочие правила (индивидуальные правила, в зависимости от характера проявляемой агрессии).

Обсуждение. Подведение итогов занятия.

Занятие 8 «Лепим гнев»

Цели: - научить направлять энергию в определенный вид деятельности, расслаблять руки;

закрепление навыков совместной деятельности;

изменение психосоматического состояния;

осознание внутренних чувств.

Материалы: глина или пластилин.

1. Попросите подростка подумать о той ситуации (человеке), который вызывает максимальное чувство агрессии с их стороны.

2. Попросите подумать, на каких частях (части) тела он максимально ощущает гнев. Обсудите это.

3. Когда подросток будет рассказывать о своих ощущениях, спросите его: «На что похож твой гнев?», «Можешь ли ты изобразить его, вылипив из пластилина?»

4. Важно обсудить работу каждого из детей, и отметить:

что изобразил подросток;

что он чувствовал, когда лепил свой гнев;

может ли он поговорить от лица своей фигурки (для выявления скрытых мотивов и переживания);

изменилось ли состояние, когда он полностью слепил фигурку.

5. Далее стоит спросить подростков, что им хочется сделать со своими фигурками (многие мнут, рвут фигурки на части, другие - хотят изменить их,

исправить какие-то части или вылепить что - то новое).

что он чувствует, когда лепит новый вариант;
попросить поговорить от лица новой фигурки;
что он чувствует теперь.

6. Часто в ходе лепки подростки начинают всё, что они думают по поводу этой ситуации и обидчика. Не следует им мешать, т.к. полное высказывание будет способствовать изменению образа в позитивную сторону, а, следовательно, позитивному изменению их состояния в целом.

Обсуждение. Подведение итогов занятия.

Занятие 9. «Что делать, если ты злишься»

Цели: - продолжить учить подростков различать эмоции злости и радости;

упражнять в регуляции своего эмоционального состояния;

познакомить подростков со способами выражения отрицательных эмоций и управления ими;

формирование чувства близости с другими людьми, развитие способности принятия подростками друг друга.

Упражнение 1. «Ассоциации».

Цель: разминка.

Материалы: мяч.

Мяч перекидывается в кругу (произвольно) и каждый у кого в руках мяч называет слово. Тот, кому мяч перекинули называет слово - ассоциацию к сказанному предыдущим участником. Может быть задана тема для ассоциаций - чувства, эмоции, поведение.

Упражнение 2. «Мои эмоции»

Цель: развитие у подростков умения дифференцировать эмоции.

Материалы: карточки с изображениями эмоциональных состояний и частей тела.

Ведущий. Я сейчас вам раздам карточки, на которых изображены эмоциональные состояния и части тела человека (на карточках могут быть

следующие эмоции: «Горе. Лицо», «Радость. Губы», «Чванство». «Правая рука», «Гордость. Спина», «Страх. Ноги», «Удивление. Брови»). Вам нужно будет внимательно посмотреть на них и изобразить эмоцию. Например, карточка «Грусть. Руки» означает, что эмоцию грусти следует выразить при помощи рук. Задача группы - отгадать, какую эмоцию хотел изобразить выступающий.

Анализ: - что значат для вас эмоции?

какую роль они играют в жизни человека?

в каких жизненных ситуациях они могут возникнуть.

Упражнение 3. «Верблюд»

Цель: отреагирование агрессии.

Материалы: не требуются.

Эта игра построена на непростом механизме принятия ведущим агрессии на себя. Ведущий становится, с одной стороны, провокатором, с другой стороны, нейтрализатором групповой агрессии. Эффект игры построен на том, что ведущий провоцирует выплеск скрытой агрессии, затем, принимая ее на себя, что для самих участников является более безопасным, работает с ней, анализируя и нейтрализуя.

Играющие встают в круг и кладут руки друг другу на плечи. Ведущий говорит, что сейчас каждому на ухо скажет название какого - то животного, а потом встанет в центр и будет произносить названия, и чье животное будет названо, должен поджать ноги и повиснуть на соседях.

Ведущий подходит к каждому и говорит: «Верблюд». Это надо делать очень аккуратно, чтобы другие не слышали, что говорится соседу.

Затем ведущий встает в центр круга и говорит: «Слушайте внимательно! Сейчас я буду называть животных. Возможно, что некоторых я вообще не называл, так что точно помните свое животное. Итак: Кошка! Лошадь! Верблюд!»

Для того чтобы усыпить бдительность играющих, можно одному из них сказать слово «Кошка», а другому - «Лошадь».

Использовать такие упражнения лучше в тех ситуациях, когда агрессия в группе скрывается и блокируется. Ведущему важно понимать, что это упражнение будет эффективным лишь в том случае, если изначальный уровень доверия и уважения к нему участников достаточно высок, иначе эта игра может повысить недоверие к ведущему и даже вызвать обиду.

Еще одним механизмом этой игры является юмор: ведущий шутит над всей группой сразу, уравнивая всех, что позволяет в шуточной и безопасной форме отреагировать накопившуюся агрессию.

Важным аспектом этой игры является анализ тех эмоций, которые она вызвала. Важно наравне с серьезностью сохранять легкую и шуточную форму этого анализа. Выводом этой игры может стать то, что мы все когда-то злимся, а юмор и безобидные шутки друг над другом и над собой позволят избавиться от негативных эмоций. Главное, чтобы тот, над кем мы шутим, был готов к этой шутке, чтобы она не задевала его личного достоинства.

Упражнение 4 «Живая анкета»

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?

Что тебе понравилось?

Что не понравилось?

Как вы сейчас себя чувствуете?

Занятие 10. Заключительное. Подведение итогов.

Цели: - выработка альтернативных форм поведения - реагирование в безвыходной ситуации;

закрепление умения выражать свои чувства и понимать чувства других;
подведение итогов о проделанной работе.

Упражнение 1. «Мозговой штурм».

Цель: возможность демократического и ненавязчивого решения или обсуждения любых вопросов и проблем.

Материалы: ватман, маркеры разных цветов.

Процедура: все участники обсуждают проблему и выносят свои

предложения по определенным правилам. Важно очень четкое соблюдение принципов демократии.

Упражнение 2. «Выражение чувств».

Цель: ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное общение с чувствами, отреагирование негативного опыта.

Материалы: заранее заготовленные карточки с названием чувств - радость, огорчение, обида, вдохновение, страх, удовольствие, гнев, стыд, восхищение, благодарность, удивление, злость, отвращение, облегчение, нетерпение, испуг, смущение, печаль.

Процедура: участникам раздаются карточки с названиями чувств. С ними необходимо ознакомиться, но не показывать окружающим. Стул (стол) будет постаментом, каждому из участников необходимо будет взобраться на него и изобразить «памятник» тому чувству, которое написано у него на карточке. Задача группы - отгадать, «памятник» какому чувству они видят. «Памятник» «разрушается» только по команде тренера.

Упражнение 3. «Ужасно - прекрасный рисунок».

Цель: стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии.

Материалы: листы бумаги, фломастеры.

Процедура: участникам раздается по листку бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину.

Обсуждение занятия и подведение итогов проделанной работы.