

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

Институт социально-гуманитарных технологий  
Кафедра специальной психологии

Чернявская Виктория Олеговна

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**Программа психологической коррекции агрессивного поведения  
подростков с умственной отсталостью**

Направление 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Специальная психология в образовательной и медицинской практике

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой  
доктор психолог. наук., доцент Е.А. Черенева  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)  
07.06.25 Е.А. Черенева  
(дата, подпись)

Научный руководитель  
канд. мед. наук., В.Ю. Потылицина  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)  
07.06.2025 В.Ю. Потылицина  
(дата, подпись)

Обучающийся В.О. Чернявская  
(фамилия, инициалы)  
07.06.25 В.О.  
(дата, подпись)

Красноярск 2025

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИЗУЧЕНИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ.....	7
1.1. Понятие «агрессия», «агрессивность», «агрессивное поведение» как научный феномен. Причины и виды.....	7
1.2. Психолого-педагогический портрет подростков. Опасности переходного возраста.....	11
1.3. Психологический и педагогический портрет подростка с умственной отсталостью.....	19
Выводы по первой главе.....	23
ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ.....	25
2.1. Организация, методы и методики исследования.....	25
2.2. Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента.....	31
Выводы по второй главе.....	40
ГЛАВА III. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ.....	42
3.1. Теоретические основы формирующего этапа эксперимента.....	42
3.2. Программа психокоррекции агрессивного поведения подростков с умственной отсталостью.....	44
3.3. Анализ результатов контрольного этапа.....	48
Выводы по третьей главе.....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	59
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	62
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	74

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Агрессивное поведение сохраняет свою социальную значимость как устойчивый исторический феномен, обусловленный высокой распространенностью и выраженным деструктивным потенциалом. Некоторые российские и зарубежные психологи считают, что причины агрессии исключительно биологичны, однако следует учитывать, что на появление агрессивности существенно влияют и воспитание, и культурный контекст общества. По данным МВД РФ, в последнее время увеличивается рост числа различных правонарушений, которые все чаще происходят несовершеннолетними. В современном мире наблюдаются нарастающая отчужденность, повышенная тревожность, духовная пустота, цинизм и жестокость среди детей, которые зачастую становятся основными факторами агрессивного поведения.

Дети с умственной отсталостью находятся в фокусе особого внимания. Трансформации общественных связей, происходящие во всех областях жизни и отличающиеся высокой скоростью, делают данную группу детей уязвимой в психологическом плане, ограничивают их способность приспосабливаться к новым условиям и увеличивают их чувствительность к стрессам. Это объясняется тем, что человек – биологическое и социальное существо, а у детей нервная система еще незрелая и работает не сбалансированно.

Вопросом агрессии у детей занимались многочисленные исследователи как в России, так и за рубежом. За последние годы психологи и педагоги активно изучали, диагностировали и разрабатывали методы профилактики агрессивного поведения у несовершеннолетних. Коллектив авторов - Г.С. Абрамова, М.А. Алемаскин, Ю.М. Антонян, С.А. Беличева, В.М. Бехтерев, И.В. Дубровина внесли вклад в данную область. Изучение представленных исследований показало, что текущие методы профилактики, направленные на предотвращение агрессии у детей с ментальными нарушениями, не достигают желаемого результата. Существует ряд

актуальных проблем в области профилактики агрессивного поведения у таких детей, нуждающихся в психолого-педагогической помощи.

Дети с умственной отсталостью обладают своеобразным восприятием окружающего мира, что обусловлено особенностями их развития, и создает трудности в процессе адаптации. Нарушения в нервной и психической сферах делают этих детей более уязвимыми к неблагоприятному воздействию внешней среды.

Зачастую, у таких детей возникают проблемы во взаимодействии с ровесниками, обладающими типичным развитием, а также с учителями и даже членами семьи, поскольку не все обладают достаточным пониманием психических особенностей этой группы детей, что может приводить к возникновению конфликтных ситуаций.

В результате, в поведении этих детей может проявляться агрессия, являющаяся своего рода защитной реакцией на возникающие препятствия и трудности.

На основании изученной проблемы была определена тема исследования «Программа психологической коррекции агрессивного поведения подростков с умственной отсталостью»

**Цель исследования** - систематизация теоретического материала, проведение констатирующего этапа эксперимента, составление, апробация и анализ результатов психокоррекционной программы для подростков с умственной отсталостью.

**Объект исследования** - особенности агрессивного поведения у подростков с умственной отсталостью.

**Предмет исследования** – психологическая коррекция агрессивного поведения подростков с умственной отсталостью.

В соответствии с поставленными целями были сформулированы следующие **задачи**:

1. Изучить и проанализировать психологическую литературу по проблеме исследования.

2. Провести эмпирическое исследование и выявить уровень агрессивного поведения у подростков с умственной отсталостью.

3. Разработать и апробировать программу по психологической коррекции агрессивного поведения подростков с умственной отсталостью, проверить ее эффективность.

**Гипотеза исследования** – реализация психокоррекционной программы способствует уменьшению агрессии у подростков с умственной отсталостью.

**Методы исследования** были определены на основании целей, гипотезы и задач, поставленных в рамках исследования. Методологическая база исследования включала как теоретические, так и экспериментальные методы. К теоретическим методам относилось анализ общей и специальной психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

В исследовании применялся комплекс психодиагностических методик: опросник уровня агрессивности Басса – Дарки, рисуночный тест «Кактус», М. А. Панфиловой, методика экспресс – диагностики невроза, К. Хека, Х. Хесс, адаптированный тест «Саморазрушающее поведение»

**Теоретическая значимость исследования** заключается в углублении знаний о психологических особенностях агрессивного поведения у подростков с умственной отсталостью.

**Практическая значимость исследования** определяется возможностью применения разработанной программы психологической коррекции агрессивного поведения подростков с умственной отсталостью в системе специального образования, социальной защиты и здравоохранения. Результаты работы могут быть использованы в практической деятельности педагогов-психологов, социальных педагогов, дефектологов, работающих с подростками с умственной отсталостью. Разработанные методические рекомендации и коррекционные упражнения могут быть непосредственно применены в работе с подростками, проявляющими агрессивное поведение.

**Структура выпускной квалификационной работы.** Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников (в

количестве 100 источников). Включает 3 приложения. Работа проиллюстрирована 4 таблицами, 11 гистограммами.

## ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

### 1.1. Понятие «агрессия», «агрессивность», «агрессивное поведение» как научный феномен. Причины и виды

В зарубежной психологии исследование и разбор агрессивного поведения занимает важное место в работах психологами различных направлений: психоаналитическая (З. Фрейд, Э. Фромм и др.), бихевиоральная (А. Бандура, Л. Берковиц и др.).

В отечественной психологии исследование агрессивного поведения только начинает развиваться. Отдельные вопросы психологии агрессии рассматривались учеными, как Н.Д. Левитов, Д.И. Фельдштейн, Ю.М. Антонян, А.Е. Личко, А.А. Реан, Л.М. Семенюк, Т.Г. Румянцева, С.А. Беличева, И.А. Фурманов, С.Н. Ениколов и другие. Исследователи отмечают, что детская агрессивность – существующая реальность, которая требует внимания уже в период обучения в школе, для предотвращения сложностей в подростковом возрасте.

В современной психологии отсутствует единое определение понятия «агрессия».

Понятие «агрессия» (лат. «aggredi» - «нападать».) Данное слово используется во многих языках с похожим значением. Первоначально, оно обозначало любые формы активного поведения, тогда как современная трактовка сузилась до обозначения враждебных действий, направленных на причинение вреда. Со временем значение слова сузилось. Агрессию понимают, как только злое, жестокое поведение, направленное на других людей [7].

По мнению Э.Фромма, сущность агрессии заключается в преднамеренном нанесении повреждению или вреда человеку либо животному [40].

Х. Хеккаузен определяет причинение вреда как системное понятие, охватывающий широкий спектр деструктивных действий. [43, с.25].

Вместе с понятием «агрессия» в психолого – педагогической, а также в специальной литературе применяются термины «агрессивность» и «агрессивное поведение».

Понятие «агрессивное поведение» рассматривается как особенный вид человеческой активности, выражающий доминирование, потенциальную способность нанесения вреда, или фактическое нанесение вреда одушевленному (или неодушевленному) объекту [3].

Агрессивное поведение рассматривает Т.Г. Румянцева, опираясь на нормативный критерий, ключевым элементом которого является понятие поведенческой нормы. Под нормой понимаются принятые правила поведения, регулирующие взаимоотношения людей [31].

Агрессивность в современной психологии понимается как устойчивая личностная характеристика, проявляющаяся в склонности к агрессивным реакциям. Возникает посредством процессов социального обучения, зачастую не согласуется с агрессивными реакциями высокой интенсивности, направленные на разнообразные группы людей [5].

Агрессивность в психологическом понимании проявляется как дефицит саморегуляции, а также враждебное отношение к окружению.

Агрессия определяется как целенаправленное действие, причиняющее вред или создающее угрозу для другого живого существа, против его воли. [27].

Агрессивное поведение по объектной направленности выделяют:

– Внешнюю (гетеро), выражающуюся в открытых агрессивных действиях, направленных как на конкретных людей, так и на безличные обстоятельства, объекты, или общественное окружение.

– Внутреннюю (ауто), отличающуюся выражением требований, адресованных самому себе [30].

В своей работе по способу выражения В.В. Изосимова выделяет агрессию:

- Произвольную, поддается контролю, возникает из-за желания причинить вред кому-либо, оскорбить, поиздеваться.
- Непроизвольную, не поддаются контролю эмоциональные всплески и вспышки гнева, которые протекают по типу возбуждения [28].

По конечной цели выделяют:

- Инструментальные, действия носят позитивный характер, направленные на достижение конкретной цели, агрессия выступает как средство достижения цели;
- Враждебные. Действия причиняют вред человеку, представляют угрозу жизни [1].

Различают так же и форме выражения:

- Физические. Проявляется в применении силы против другого индивида или для разрушения материальных объектов
- Вербальные. Реализуется через речевые средства: громкая, резкая речь, обидные слова, унижающие оскорбления, направленные на причинение психологического дискомфорта.
- Косвенные. Причинение вреда не жертве, а его близкому или ему имуществу.
- Негативизм. Сопrotивление требованиям авторитетов, может проявляться от игнорирования указаний до агрессивного противодействия [2].

Причины проявления агрессивного поведения у детей могут быть различными. Развитие агрессивного поведения может быть обусловлено наличием некоторых соматических патологий или заболеваний центральной нервной системы. Важную роль в семье занимает воспитание, начиная с первых дней жизни ребенка.

Исследования М. Мид показали, что внезапное прекращение грудного вскармливания и минимальное взаимодействие с матерью провоцируют у ребенка развитие тревожности, агрессивности, жестокости, подозрительности

и эгоистичности. В то же время, если воспитание отличается мягкостью, а ребенок получает достаточное количество внимания и заботы, негативные качества не формируются [28].

Формирование агрессивного поведения у детей во многом зависит от типа наказаний, которые применяют родители в ответ на проявления гнева. Здесь выделяются две основные стратегии воспитания: снисходительность и строгость. Агрессивные дети в равной степени вырастают, как при либеральном, так и при авторитарном стиле воспитания [10].

Подавление агрессивности у детей через жесткие и резкие методы не только не устраняет это качество, но и приводит к обратному эффекту — закреплению агрессивного поведения, которое может сохраняться и во взрослой жизни [9].

Как отмечает Г. Паренс, любое агрессивное поведение – враждебность, упрямство, упорство – возникает как попытка установить контроль над ситуацией, изменить ее либо для саморазвития, либо для трансформации окружающей среды. Паренс предложил классификацию, разделяющую агрессивное поведение на две основные формы [24].

**Недеструктивная агрессия.** Это врожденное свойство, необходимое для адаптации, проявляющееся с первых дней жизни. Данный тип поведения стимулирует когнитивное развитие и поддерживает независимость, повышает мотивацию к конкуренции, направлен на защиту личных интересов и реализацию потребностей. Данная форма агрессии помогает отстаивать свои нужды и права, добиваться удовлетворения личных желаний.

**Враждебное деструктивное поведение.** Проявляется не просто в злонамеренных поступках, а в желании вызвать страдания у других, чтобы получить удовлетворение. Данное поведение влечет за собой возникновение конфликтных ситуаций, затрудняет социальную адаптацию и закрепляет агрессивность как устойчивую черту характера [24].

Уже в младенчестве дети демонстрируют понимание деструктивного влияния агрессии и подсознательно стремятся сдерживать её. Тем не менее, у

ряда детей агрессивное поведение может быть обусловлено генетически и проявляться с первых дней жизни. Самые элементарные формы такого поведения – это вспышки гнева и ярости.

Агрессия у детей часто накапливается из-за постоянного стресса, боли или дискомфорта [22].

В связи с этим, можно сделать вывод о том, что агрессивное поведение является целенаправленным действием, причиняющий ущерб. Данное понятие объединяет такие термины, как «деструктивность», «нападение» и «жестокость».

## **1.2. Психологическая характеристика подростков**

Подростковый возраст является непростым отрезком в жизненном пути человека. Возрастной отрезок длится с 12 до 18 лет, оказывает существенное воздействие на будущее человека. Именно в период полового созревания происходит формирование личностных черт.

Очень часто стремления приводят к отказу от моральных принципов и принятых правил в обществе. Однако, в то же время, становятся очевидными упущения в процессе воспитания нового поколения. Особенно остро проявляются трудности в семейных взаимоотношениях и увеличивается количество разводов [12].

Е.А. Болонева в своих исследованиях полагает, что агрессивное поведение среди подростков имеет особый характер, возникает как следствие социопатогенеза. Данный процесс складывается под воздействием различных факторов, которые оказывают влияние на формирование личности подростка [6].

Указанные отклонения объясняются влиянием социально – психологических, психолого – педагогическими и психобиологическими факторами. Учитывая данные аспекты, можно создать основу для организации результативной профилактической работы.

Эффективная профилактика отклоняющегося поведения в подростковой среде возможна при условии психологического понимания проблемы, поскольку дает возможность изучить причины агрессивных проявлений и создать действенные пути ее предупреждения. [13].

Анализ множества причин агрессивного поведения, позволяет систематизировать ключевые факторы:

1. **Индивидуально – личностный фактор** проявляется через генетическую предрасположенность, темперамент
2. **Психолого - педагогический фактор** выражается через дефициты семейного воспитания, школьные факторы.
3. **Социально – психологический аспект** учитывает негативное влияние, оказываемое на подростков при взаимодействии с ближайшего окружения.
4. **Индивидуальный аспект** проявляется в избирательном отношении к окружающему миру, принятым нормам и идеалам, а также к влиянию, которое оказывает семья, учебного заведения и общества. Сюда относятся личные взгляды и контроль своего поведения.
5. **Общественный контекст** формируется под влиянием социальных и социально – экономических условий, задающие рамки жизни общества.

Определений негативных процессов затруднено их комплексным характером. Они являются результатом взаимодействия разнонаправленных факторов. Развитие личности обусловлено взаимовлиянием различных факторов, таких как наследственность, среда обитания, образование и личная инициатива индивида [15].

Развитие личности в возрасте 15 – 16 лет зависит от педагогического воздействия, социальной адаптации, возможных отклонений, общего физического и психического здоровья. Основная причина отклонений – не врожденные нарушения, а педагогические ошибки семьи и образовательных учреждений. [3].

Подростковый возраст характеризуют как переходный, переломный, трудный и критический из-за масштабных изменений в этот период.

В этот период происходит переход от детства к взрослой жизни, который сопровождается серьезными изменениями. Проявляются новые черты: чувство взрослости, переосмысление себя и отношений с окружающими, меняются интересы и учебы. Изменение моральных норм, оказывающие влияние на поведение и поступки подростка [17].

Главная психологическая черта в подростковом возрасте – конфликт между разумом и эмоциями. Изменения психики: подросток ищет смысл жизни, ищет ответы на важные вопросы. Пытается осознать мир путем самоанализа, но не до конца понимает происходящее.

Подростки мыслят рационально, но понимают, что их представления о мире не совпадают с миром взрослых. Это вызывает внутренний протест – им трудно принимать чужие правила, с которыми они не согласны [19].

Взрослая реальность не всегда совпадает с рациональными категориями подростка, но именно это заставляет их активнее осознать себя как личность и найти свой путь [11].

Важным психологическим шагом в подростковом периоде становится осознание внутреннего мира, что представляет собой его отличительную черту. Подросток осознает свою личность, пытается глубже понять себя, мысли, чувства и стремления. Данное открытие связано с тем, что остро встают проблемы самосознания и самоопределения, которые приобретают первостепенное значение.

Подросток начинает меньше обращать внимание на внешний мир и больше - на свои чувства. Его переживания помогают выразить то, что происходит внутри. Так он открывает для себя новый мир - мир своих эмоций и мыслей [20].

Несмотря на индивидуальные различия в личностных характеристиках поведения, у агрессивных подростков можно найти черты, объединяющих их как особую группу. Данные черты включают бедность ценностных

ориентиров, упрощенное восприятие мира и отсутствие постоянных увлечений. Таким подросткам свойственны грубость в общении, злость по отношению к другим, нестабильная самооценка, это говорит о том, что им сложно объективно оценивать свою личность. Подростки с агрессивным поведением часто тревожны, избегают общения, зациклены на себе. Не справляются с трудностями, и используют защитные реакции, это меняет их поведение [21].

Чтобы разобраться в причинах и характере агрессии, важно их классифицировать. В зарубежных научных работах выделяют две категории агрессивных подростков:

**Подростки, нарушающие правила, но приспособлены к обществу.** Эти подростки ведут себя асоциально, но у них нет серьезных психических проблем. Они могут нормально общаться и вписываться в коллектив, просто выбирают нарушать нормы [25].

**Подростки с неконтролируемой агрессией и психическими нарушениями.** Эти подростки проявляют немотивированную агрессию, не могут нормально адаптироваться в обществе и имеют психические расстройства.

Российские психологи В. К. Андриенко, Ю. В. Гербеев, И. А. Невский выделяют несколько типов проблемных подростков, учитывая, как психологические, так и социальные особенности:

1. Подростки с педагогической запущенностью.
2. Подростки с социальной запущенностью
3. Подростки с крайней социальной запущенностью [28].

Л. М. Семенюк в своих исследованиях выделила четыре категории подростков, с разной степенью проявления агрессии и агрессивного поведения. Полученная классификация позволяет глубже понять природу агрессивного поведения, что облегчает разработку эффективных программ коррекции и профилактики [32].

**1. Подростки с выраженными эмоциональными нарушениями.**

Эта категория включает в себя подростков, имеющие проблемы с эмоциями. Они слишком остро все воспринимают, неправильно реагируют на трудности, часто срываются в агрессию. Им сложно контролировать сильные чувства, нормально коммуницировать с другими, адекватно реагировать на стресс.

**2. Подростки с нарушениями в социальной адаптации.**

Данным подросткам сложно общаться. Они часто замыкаются в себе, плохо понимают, как нужно себя вести, не видят разницы между разными социальными ролями. Из – за этого они могут вести себя агрессивно, чтобы обратить на себя внимание или в качества защиты.

**3. Подростки с педагогической запущенностью.**

Эта группа подростков, часто имеют низкий уровень учебной мотивации, в результате чего отстраняются от школьной жизни. Также, такое поведение может проявляться из – за недостатка внимания и поддержки от родителей и учителей, что оказывает влияние на негативное отношение к учебе и может проявляться в виде агрессии как реакция на отсутствие поддержки и признания со стороны.

**4. Подростки с проблемами в межличностных отношениях и групповой динамике.**

Такие подростки часто провоцируют конфликты, нарушают правила поведения, плохо контролируют собственные действия, неправильно воспринимают ситуации. Агрессия может проявляться как на сверстниках, так и на взрослых, в физической силе, и в словесных оскорблениях [32].

Как отмечает Л. М. Семенюк, анализ подросткового поведения позволяет выделить различные группы, для каждой из которых необходимы особые методы коррекции и профилактики агрессии. Эффективная работа с подростками требует комплексного подхода, включающего профессиональную психологическую помощь, поддерживающие программы в образовательной среде, активное участие семьи [32].

Один из видов подростков, проявляющих агрессию, характеризуется комплексом аморальных ценностей, безнравственных и элементарных желаний. Им свойственна деформация ценностей и нездоровые отношения с окружающими. Данное поведение характеризуется негативными чертами, например:

**Эгоизм и равнодушие к переживаниям других.** Подростки имеют нарушенные моральные ориентиры, игнорируют чувства окружающих, не понимают потребности других, что приводит к повышенной жестокости в поведении, полному равнодушию к страданиям других.

**Неуживчивость и конфликтность.** У подростков чаще всего нет навыков нормального общения, постоянно возникают конфликты со взрослыми и сверстниками, социальное взаимодействие переносят с трудом через недовольство [34].

**Отсутствие авторитета.** У данных подростков полное отрицание любого авторитета. Отказываются принимать социальные нормы и правила, открыто пренебрегают к общественным ценностям.

**Озлобленность и грубость.** Такие подростки беспричинно проявляют агрессию, грубость как норма общения, игнорируют эмоциональные границы окружающих.

**Вспыльчивость и дерзость.** Внезапные вспышки гнева без повода, повышенная раздражительность. В результате возникают конфликты со сверстниками и взрослыми, проблемы в социальной адаптации и низкая успешность в коллективе.

**Драчливость и физическая агрессивность.** Преобладание физической агрессии, использование силы как основного способа разрешения конфликтов, что демонстрирует недостаток умений при взаимодействии с окружающими [36].

Для таких подростков характерно неспособность анализировать свои действия, что обусловлено проблемами в развитии самосознания и

самооценки. Поведение является ответом на эмоциональную опустошенность, дефицит поддержки, деструктивное воздействие окружения.

Комплексный подход к коррекции агрессии у подростков должен включать в себя:

1. Формирование новых ценностных установок, ориентированных на развитие сопереживания и уважительного взаимодействия с другими.
2. Формирование способностей к эмоциональной саморегуляции и контролю поведенческих реакций.
3. Психотерапевтические методы, для коррекции неадекватной самооценкой, враждебностью и цинизма.
4. Программы социально-психологической адаптации, направленные на разрешение межличностных конфликтов и укреплению к социальному взаимодействию [39].

Существенную роль играет активное участие взрослых в поддержке подростков и совместной деятельности, способствующей развитию позитивных интересов и ценностных ориентаций.

Агрессивное поведение у подростков с нормальным развитием и интеллектуальными нарушениями на первый взгляд могут проявляться одинаково, но имеют разную природу. Для эффективной коррекции важно учитывать специфические факторы, которые провоцируют агрессию с умственной отсталостью.

## **I. Внешние факторы**

1. **Семья.** Семья играет ключевую роль в поведении подростков с умственной отсталостью. Конфликты между родителями, жестокое обращение или эмоциональная холодность формируют благоприятную почву для возникновения агрессивных реакций. Отсутствие эмоционального тепла и поддержки часто провоцирует ребенка использовать агрессию как способ коммуникации или психологической защиты.

2. **Школа.** В образовательной среде подростки с интеллектуальными нарушениями часто сталкиваются с рядом проблем, способствующих

развитию агрессивных реакций. Отвержение или непонимание со стороны сверстников обостряет у подростков ощущение собственной неполноценности, что может провоцировать агрессивные реакции.

## **II. Внутренние факторы.**

1. Низкий уровень интеллекта. Подростки с умственной отсталостью сталкиваются с рядом трудностей, которые могут провоцировать агрессивные реакции. В силу когнитивных особенностей они часто неверно интерпретируют социальные ситуации, испытывают сложности с анализом причинно – следственных связей, демонстрируют ограниченное понимание последствий своих действий. Навыки саморегуляции и конструктивного решения спорных ситуаций у таких подростков развиты недостаточно.

2. Отсутствие, слабость борьбы мотивов. Данные подростки часто испытывают трудности с самоконтролем, что приводит к необдуманным поступкам, агрессивным вспышкам в конфликтах, неспособности использовать другие методы разрешения споров.

3. Инертность психических процессов. У подростков с умственной отсталостью подростков замедленный темп созревания познавательных функций, что указывает на замедленную реакцию на факторы окружающей среды.

4. Внушаемость, аффекты, влечения, инстинкты. Подростки чаще всего внушаемы и зависимы от внешних влияний, имеются трудности в контроле эмоциональных импульсов. Эти особенности приводят к агрессивным реакциям.

5. Особенности нарушений в коре головного мозга и динамика нервных процессов. Особенности в структуре и работе головного мозга могут вызывать проблемы с поведением умственно отсталых подростков, ухудшая контроль над эмоциями и действиями, что регулицию эмоций и контроля над действиями, что повышает вероятность агрессивных реакций. [45].

### **III. Эмоционально-волевой аспект**

У подростков, имеющих ментальные нарушения, часто наблюдается недостаточная регуляция эмоций, что приводит к импульсивным действиям. Сложности в управлении чувствами провоцируют неконтролируемые вспышки, повышенная эмоциональная уязвимость усиливает агрессивные реакции [45].

Таким образом, агрессия у подростков с умственной отсталостью возникает из – за сочетания внешних и внутренних факторов. Социальное окружение – семейная атмосфера, школьная среда, отношения со сверстниками несут важную роль в формировании агрессивного поведения. На поведение подростков с агрессивными наклонностями влияют такие особенности, как затруднения в мышлении, эмоциональная неустойчивость и недостаточный самоконтроль. Учитывая все факторы, можно разработать программы коррекции и профилактики агрессивного поведения у подростков с интеллектуальными нарушениями.

#### **1.3. Психологический и педагогический портрет подростка с умственной отсталостью**

Под умственной отсталостью понимают стойкое нарушение познавательной деятельности в результате органического поражения головного мозга. Проявляется в нарушении когнитивных функций, эмоционально-волевой регуляции, моторики, личности, и может отличаться по степени тяжести, области поражения и времени проявления [14].

В международной классификации болезней (МКБ-10) выделяются четыре степени умственной отсталости: легкую (IQ – 60-50), умеренная (IQ – 50-35), тяжелая (IQ - 34-20), глубокая (IQ < 20).

Воспитанники специальных школ демонстрируют широкий спектр поведенческих девиаций. Как отмечают исследователи (Т.А. Власова, А.Е. Личко и др.), к наиболее распространенным формам отклоняющегося

поведения относятся: учебная дезадаптация, противоправные действия, химические зависимости, нарушения социальных норм, а так же иные нарушения [8].

Дети с легкой интеллектуальной недостаточностью часто имеют специфические особенности нервной деятельности. Они проявляются в нарушении равновесия возбуждательными и тормозными процессами ЦНС. Ключевая характеристика когнитивной сферы – недостаточная сформированность познавательной мотивации и сниженная активность в учебной деятельности, обусловленная замедленным темпом психических процессов, их малой гибкостью и нарушением в переключаемости внимания. Интеллектуальные нарушения имеют многоаспектные проявления, охватывая познавательную деятельность, эмоционально-волевую сферу, поведенческие реакции и, в отдельных случаях, физиологические параметры развития. Наибольшие трудности наблюдаются в сфере мыслительной деятельности, особенно в способности к отвлечению и обобщению. Это приводит к искажению представлений об окружающем мире, ограниченному социальному опыту, что затрудняет освоение базовых учебных навыков.

У детей с легкой интеллектуальной недостаточностью отмечается качественное своеобразие развития психических функций, причем наиболее выраженные нарушения наблюдаются в сфере сенсорного восприятия и обработки информации.

Отмечаются выраженные трудности в различии сенсорных стимулов (зрительных, слуховых, осязательных, тактильных, обонятельных и вкусовых), что осложняет ориентацию в окружающем мире. При освоении учебных предметов информация усваивается замедленно, смешение графически сходных элементов (буквы, цифры, символы), а также трудности в различии фонетических близких звуков и слов. Несмотря на некоторые недостатки, восприятие у умственно отсталых школьников сохранно больше, по сравнению с мышлением. Наибольшие затруднения вызывают базовые

мыслительные операции (анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция и конкретизация)

У детей с интеллектуальными нарушениями особенно страдает логическое мышление. Им сложно понимать связи между предметами и явлениями, отличать главное от второстепенного, сравнивать предметы, находить сходства и различия, делать обобщения. [26].

Трудности возникают у учащихся при понимании информации. Учащиеся испытывают трудности с восприятием смысла предложений, пониманием содержания текстов, распознаванием скрытых значений. Мышление ребенка с умственной отсталостью носит конкретный характер. Для таких учащихся характерно замедленное восприятие информации, слабый контроль за выполнением. Часто начинают работу без полного понимания задачи, имеют проблемы с планированием действий.

Трудности с памятью в большей степени связаны с воспроизведением информации, из – за трудностей с установлением логических связей, полученные знания могут хаотично воспроизводиться, с искажениями. Наиболее сложным является воспроизведение словесной информации.

Специфика функционирования нервной системы проявляется в характерных особенностях внимания. Они включают в себя суженный объем восприятия, снижение способности к концентрации, затруднения при одновременном восприятии нескольких объектов, замедленную скорость переключения между задачами.

Образование и процесс воспитания оказывают определенное положительное воздействие на объем и концентрацию внимания, однако эти параметры не всегда соответствуют возрастным стандартам. Для эффективного усвоения знаний крайне важно наличие хорошо развитых представлений и воображения. У обучающихся с интеллектуальными нарушениями наблюдается недостаточность сформированность процессов воображения. Это проявляется в ограниченной точностью образов, преобладанием схематичных представлений, сниженной способностью к

созданию новых идей. Речевые нарушения связаны с нарушением взаимодействия сигнальными системами головного мозга. Это проявляется в фонетико – фонематических трудностях, ограниченности лексического запаса [29].

Трудности в письменной речи возникают из – за сложностей в различии звуков и букв, плохого понимания устной речи. Недостаточная речевая активность проявляется в редком и минимальном использовании словесных средств общения. У детей бедный словарный запас, с множеством повторяющихся фраз, предложения простые и походи друг на друга. Коммуникативная функция речи недостаточно эффективна, так как нарушено восприятие инструкций, в результате искаженно понимает задачи. В обычной жизни такие дети могут общаться на знакомые темы, используя простые предложения [33].

Эмоциональная сфера характеризуется определенными отклонениями. При легкой форме умственной отсталости эмоции сохраняются, но становятся проще и не стабильными. Слабо выражен интерес к познанию нового и желание учиться. Имеются трудности в формировании моральных и эстетических чувств [37].

У детей с интеллектуальными нарушениями часто наблюдаются сложности с самоконтролем и организованностью. Для волевой сферы характерна слабая самостоятельность при принятии решений, легко поддаются влиянию окружающих, трудности в учебной деятельности. Начинают выполнение без четкого понимания задачи, не наблюдают связи между своими действиями и конечным результатом. недостатки проявляются в учебной деятельности, так как учащиеся приступают к выполнению без нужной ориентировки в задании, не сопоставляя процесс выполнения с конечным результатом. При выполнении задания, действуют по шаблону, не учитывая новые условия. При регулярных занятиях, где детей учат ставить цели, планировать и контролировать свои действия, они могут освоить различные виды деятельности: творчество, различные игры, простой ручной

труд, в подростковом возрасте могут освоить отдельные виды профессиональной работы [44].

В связи с этим, можно сделать вывод о том, у учащихся с интеллектуальными нарушениями наблюдается специфическая организация психических процессов. Волевая сфера характеризуется недостаточностью регуляторных функций. Рассмотренные особенности оказывают существенное отрицательное влияние на продуктивность деятельности, особенно в случаях, требующих произвольной мобилизации и самоконтроля.

### **Выводы по первой главе**

Проблема девиантного поведения у подростков с интеллектуальными нарушениями представляет значительный интерес для специальной педагогики и психологии. К отклоняющемуся поведению относятся устойчивые формы действий, которые не соответствуют общепринятым стандартам. В подростковом возрасте данные процессы осложняются особенностями созревания разума и адаптации при умственной отсталости.

К формам девиантного поведения подростков относятся: антисоциальное, делинквентное, аутоагрессивное, избегающее, аморальное и аддиктивное поведение. Особенности подросткового возраста включают психологическое развитие (самооценка, идентичность, автономия, влияние ровесников), физиологические перемены (гормональная перестройка, восприимчивость к эмоциям, развитие когнитивных функций) и трансформацию общества (социальное значение, межличностные отношения, нарушение правил).

Особенности подростков с умственной отсталостью: снижены когнитивные возможности (анализ, абстрактное мышление, самоконтроль), повышенная эмоциональная восприимчивость (тревога, сложность управления реакциями), трудности в социальной адаптации и коммуникации, внушаемость и отсутствие самостоятельности.

Отклоняющееся поведение у подростков с умственной отсталостью обусловлено комплексом факторов: нарушений в развитии, психологических проблем и влияние общества. Важно вовремя выявлять признаки такого поведения, учитывая возрастные и интеллектуальные способности.

## ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

### 2.1. Организация, методы и методики исследования

Экспериментальной базой для проведения исследования послужило МАОУ «Гимназия №1» г. Минусинска. В исследовании приняло участие 10 учащихся подросткового возраста с умственной отсталостью. При формировании групп подростков с легкой степенью умственной отсталости мы ориентировались на следующие критерии.

Группы формировались на базе специализированных образовательных учреждений для детей с ограниченными возможностями здоровья. Использовался принцип комплектования, обеспечивающий максимальную однородность состава по когнитивному развитию и возрасту.

Основными признаками, учитываемыми при отборе, являлись: сниженный уровень познавательной деятельности, затруднения в обучении и социальной адаптации, ограниченный словарный запас, трудности в формировании сложных грамматических конструкций, замедленный темп психического развития.

Все участники исследования имели легкую степень умственной отсталости. Диагноз устанавливался на основании комплексного обследования психиатром, психологом и дефектологом.

Уровень интеллектуального развития определялся с использованием стандартизированных психодиагностических методик, таких как шкала Векслера и тест Равена. Критерием включения в группу являлся IQ в диапазоне 50-69 баллов, что соответствует легкой степени умственной отсталости.

При диагностике ориентировались на Международную классификацию болезней 10-го пересмотра (МКБ-10), в частности, на рубрику F70 «Легкая умственная отсталость».

Основанием для включения в группу служили заключения психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК) и выписки из истории развития ребенка (форма 112/у), содержащие информацию о психическом развитии, образовательном маршруте и рекомендованных формах обучения. Дополнительно учитывались результаты углубленного психологического обследования, проведенного специалистами образовательного учреждения.

В исследовании принимали участие подростки в возрасте от 13 до 16 лет. Состав групп был смешанным по полу, с приблизительно равным количеством юношей и девушек, чтобы обеспечить репрезентативность выборки.

Для исследования группы сформировали на контрольную и экспериментальную по 5 человек в каждой.

В рамках начальной фазы экспериментального исследования нами было проведено психодиагностическое исследование степени проявления агрессии у подростков с умственной отсталостью. Для решения поставленной цели и задач нами были выбраны следующие методики:

1. Опросник уровня агрессивности Басса – Дарки;
2. Тест «Кактус» М.А. Панфиловой;
3. Методика экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесс;
4. Адаптированный тест «Саморазрушающее поведение».

### **Опросник уровня агрессивности Басса – Дарки**

В 1957 году А. Басс и А. Дарки создали опросник, для диагностики агрессивных и враждебных поведенческих реакций, который стал фундаментальным инструментом в психологических исследованиях. При разработке опросника авторы исходили из следующих методологических принципов [4]:

- вопрос может относиться только к одной форме агрессии;
- вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

Данный опросник включает в себя 75 утверждений, для каждого из которых испытуемый выбирает один из двух вариантов ответа «да» или «нет»

*Инструкция.* Если вы согласны с утверждением, поставьте отметку "да", а если не согласны – "нет". Не тратьте много времени на обдумывание каждого вопроса.

#### **Анализ полученных данных.**

Опросник Басса – Дарки предназначен для выявления различных проявлений агрессивных и враждебных поведенческих проявлений:

Физическая агрессия – применение физической силы против другого лица.

Косвенная агрессия – агрессия, направленная на другое лицо разными путями (злые сплетни), или ни на кого не направленная (взрыв ярости).

Склонность к раздражению – предрасположенность к вспышкам гнева, резкости, грубости в ответ на незначительные раздражители.

Негативизм – поведенческая реакция на несогласие против авторитета или руководства; может варьироваться от скрытого неприятия до открытого противостояния общепринятым нормам и правилам.

Обида – раздражение и неприязнь по отношению к другим, обусловленные горечью, гневом на весь мир за настоящие или выдуманные страдания.

Подозрительность – отсутствие доверия и бдительности по отношению к окружающим. В основе этого чувства – убеждение, что окружающие намерены причинить вред.

Вербальная агрессия – проявление негативных эмоций, выливаемых как в манере общения, так и через содержание словесных ответов.

Кроме того, особое место в методике занимает шкала «чувство вины». Этот аспект выражает выраженность компонента в том, что испытуемый уверен в своей «плохости», в совершении неправильных поступков, испытывает рыскание за свои действия.

Апробация опросника Басса – Дарки осуществляется посредством индексов разных форм, отражающих различные проявления агрессивного и враждебного поведения, рассчитывающиеся суммированием полученных ответов на вопросы:

1. Физическая агрессия: да – 1, 25, 33, 48, 55, 62,68; нет – 9, 17,41.
2. Косвенная агрессия: да – 2, 18, 34, 42, 56, 63; нет – 10, 26, 49.
3. Раздражение: да – 3, 19, 27, 43,50, 57, 64, 72; нет – 11, 35, 69.
4. Негативизм: да – 4, 12, 20, 23, 36.
5. Обида: да – 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58; нет – 44.
6. Подозрительность: да – 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59; нет – 65, 70.
7. Вербальная агрессия: да – 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73; нет – 39, 66, 74, 75.
8. Чувство вины: да – 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Показатель враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессии (как прямой, так и мотивационной) формируется на основе шкал 1, 3, 7. Враждебность определяется как сумма Обиды и Подозрительности. Агрессивность = Физическая агрессия + Раздражение + вербальная агрессия.

Интерпретация результатов. Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная  $21 \pm 4$ , а враждебности –  $7 \pm 3$  (Приложение А).

### **Методика экспресс – диагностики невроза К. Хека и Х. Хесс** (Приложение Б) [42].

Немецкие психологи Курт Хек и Хельга Хесс разработали метод быстрой диагностики невроза в 1975 году. Эта методика была предназначена для применения в рамках доврачебной диагностики и широкомасштабных эпидемиологических исследований.

Методика включает в себя 40 вопросов, на которые испытуемый дает ответ «да» или «нет».

Инструкция: вам предлагается бланк с вопросами, отвечая на которые нужно сконцентрироваться на себе своих ощущениях если вы согласны ставим «да», если не согласны «нет».

### **Анализ полученных данных.**

Инструментарий включает в себя две шкалы, предназначенные для оценки уровня невротизации:

1. 0 – 23 баллов. Полученное число указывает на низкий уровень невротизма и стабильность эмоций, что говорит о позитивном эмоциональном фоне, характеризующемся оптимизмом и спокойствием. Также, наблюдается склонность к проявлению инициативы, уверенность в себе и своих силах, а также непринужденность и легкость в установлении контактов с другими людьми.

2. 24 – 40 баллов. Полученные баллы указывают на высокую степень невротизма и повышенную психологическую возбудимость, что обуславливает возникновение негативных эмоций (тревога, скованность, обеспокоенность, раздражительность, растерянность), на отсутствие самостоятельности, что провоцирует ощущение неудовлетворенности потребностей, на эгоцентрическую ориентацию личности, что ведет к постоянной концентрации на физических ощущениях и личных недостатках, на затруднения в общении, социальную неуверенность и подчиненность [42].

### **Методика «Кактус» М. А. Панфиловой.**

Разработанная методика направлена на выявление базового эмоционального фона, наличия или отсутствия агрессивных проявлений, количественных характеристик агрессии (интенсивность, частота), качественных особенностей (направленность, избирательность)

*Инструкция:* На листе бумаги (формат А4) нарисуй кактус, такой, какой ты его себе представляешь». По завершению рисунка с ребенком проводится беседа, состоящая из вопросов:

1. Кактус домашний или дикий?
2. Его можно потрогать? Он сильно колется?
3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают: поливают, удобряют?
4. Кактус растет один или с каким - то растением по соседству? Если растет с соседом, то, какое это растение?
6. Когда кактус вырастет, что в нем изменится?

**Интерпретация результатов.** Методика определяет следующие формы эмоциональной реакции:

Агрессия - наличие иголок, их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.

Импульсивность - отрывистые линии, сильный нажим карандаша.

Эгоцентризм, стремление к лидерству - крупный рисунок, расположен в центре листа.

Зависимость, неуверенность - маленький рисунок, расположенный внизу листа.

Демонстративность, открытость - наличие выступающих отростков, необычность форм.

Скрытность, осторожность - расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

Тревога - использование темных цветов, преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии.

Стремление к домашней защите, чувство семейной общности - наличие цветочного горшка, изображение домашнего кактуса.

Стремление к одиночеству - изображен дикорастущий кактус, пустынный кактус [23].

## **Адаптированный тест «Саморазрушающее поведение»**

Данная методика разработана для выявления предрасположенности к действиям, направленным на причинение вреда себе.

Инструкция: вам предлагается ряд утверждений. Если вы согласны с утверждением в соответствующем квадратике поставьте знак «+» («да»), если не согласны «-» («нет»).

**Расшифровка ответов.** Методика включает в себя 21 вопрос. При совпадении ответа с ключом присваивается 1 балл. Средняя норма составляет 10 баллов. Полученные результаты делятся на 2 шкалы. Шкала больше средней нормы, свидетельствует о низкой ценности собственной жизни, склонности к риску, выраженной потребности в острых ощущениях. Шкала меньше средней нормы, измеримое свойство можно считать маловыраженным, что свидетельствует об отсутствии готовности к реализации саморазрушающего поведения, отсутствии склонности к реализации комплексов вины в поведенческих реакциях [38].

### **2.2. Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента**

По результатам обработки опросника уровня агрессивности Басса – Дарки были получены следующие данные: в выборке подростков с умственной отсталостью отсутствуют случаи с низким показателем агрессивности и враждебности.

Результаты, представленные на рисунке 1 отражают характер распределения параметров агрессивного поведения и враждебности по соответствующим шкалам опросника Басса-Дарки в исследуемой группе подростков с умственной отсталостью.

Анализ полученных результатов позволяет сделать ряд важных выводов относительно особенностей проявления агрессивного поведения в данной выборке.

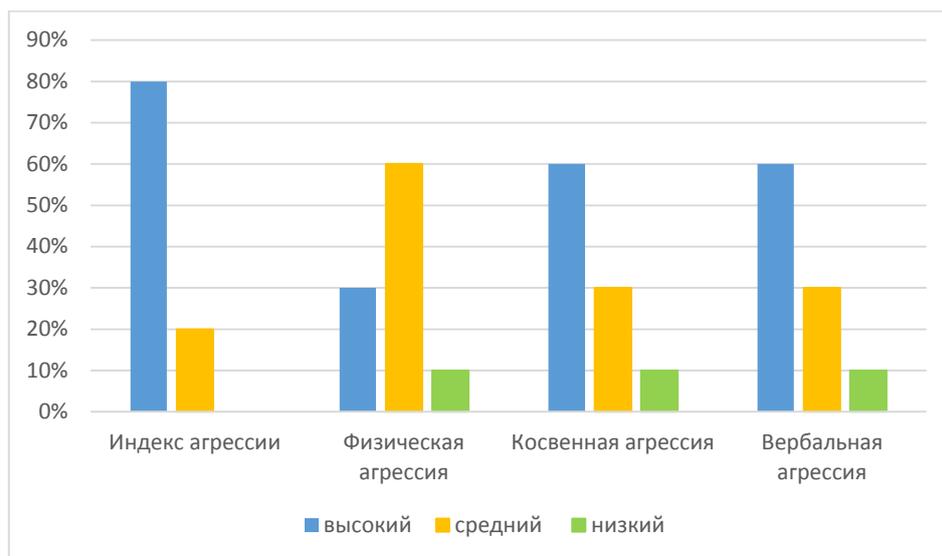


Рисунок 1. Гистограмма 1 — Результаты по опроснику уровня агрессивности Басса - Дарки

Обращает на себя внимание, что большинство подростков демонстрируют средний уровень агрессии (80%) и враждебности (60%). Однако, значительная доля участников исследования (20% по индексу агрессии и 40% по индексу враждебности) также показывают высокие показатели, что свидетельствует о выраженной склонности к агрессивному поведению и негативному отношению к окружающим. Отсутствие низких показателей по данным индексам указывает на то, что подавляющее большинство подростков с умственной отсталостью в той или иной степени испытывают агрессивные тенденции.

Результаты по шкалам физической и косвенной агрессии показывают схожую картину. Большинство подростков демонстрируют средний уровень физической (60%) и косвенной (60%) агрессии. Однако, значительная часть выборки также имеет высокие показатели по данным шкалам (40% по физической агрессии и 20% по косвенной агрессии), что говорит о склонности к применению как прямых, так и опосредованных форм агрессивного поведения. При этом, наличие низких показателей по обеим шкалам (20% по каждой) указывает на существование подгруппы подростков, не проявляющих склонности к физической или косвенной агрессии.

Анализ результатов по шкалам, отражающим эмоциональные и когнитивные компоненты агрессивного поведения, выявляет преобладание высоких показателей. Большинство подростков демонстрируют высокий уровень раздражения (80%), вербальной агрессии (60%), обиды (80%), подозрительности (60%), негативизма (60%) и чувства вины (60%). Это свидетельствует о высокой степени эмоциональной лабильности, склонности к словесным проявлениям агрессии, повышенной чувствительности к критике, недоверии к окружающим, оппозиционном поведении и переживанию чувства вины. Отсутствие или незначительное количество низких показателей по данным шкалам подчеркивает распространенность данных характеристик в исследуемой группе.

Для более полной интерпретации полученных результатов необходимо сравнить их с данными контрольной группы (кг). В контрольной группе наблюдается иная картина распределения уровней агрессивности. По большинству шкал преобладают средние и низкие показатели, а количество высоких показателей значительно меньше, чем в группе подростков с умственной отсталостью. В частности, в контрольной группе наблюдается меньший процент высоких показателей по шкалам раздражения, обиды, подозрительности, негативизма и чувства вины. Это подтверждает, что у подростков с умственной отсталостью агрессивное поведение и связанные с ним эмоциональные и когнитивные особенности проявляются более выражено, чем у их сверстников без нарушений интеллекта.

В целом, результаты исследования свидетельствуют о том, что подростки с умственной отсталостью характеризуются повышенным уровнем агрессивности и враждебности по сравнению с контрольной группой. У них наблюдается склонность к применению как прямых, так и опосредованных форм агрессивного поведения, а также выраженные эмоциональные и когнитивные компоненты агрессии, такие как раздражение, вербальная агрессия, обида, подозрительность, негативизм и чувство вины. Полученные данные подчеркивают необходимость разработки и внедрения

специализированных программ профилактики и коррекции агрессивного поведения у подростков с умственной отсталостью, направленных на снижение уровня агрессии, развитие навыков самоконтроля и эмоциональной регуляции, а также формирование позитивных социальных установок.

Далее перейдем к описанию результатов по методике «Кактус». Показатели по методике показаны на рисунке 2.

Представленные данные позволяют провести сравнительный анализ выраженности различных личностных характеристик в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах. Для удобства анализа, характеристики будут рассмотрены попарно, с акцентом на наиболее значимые различия и совпадения.

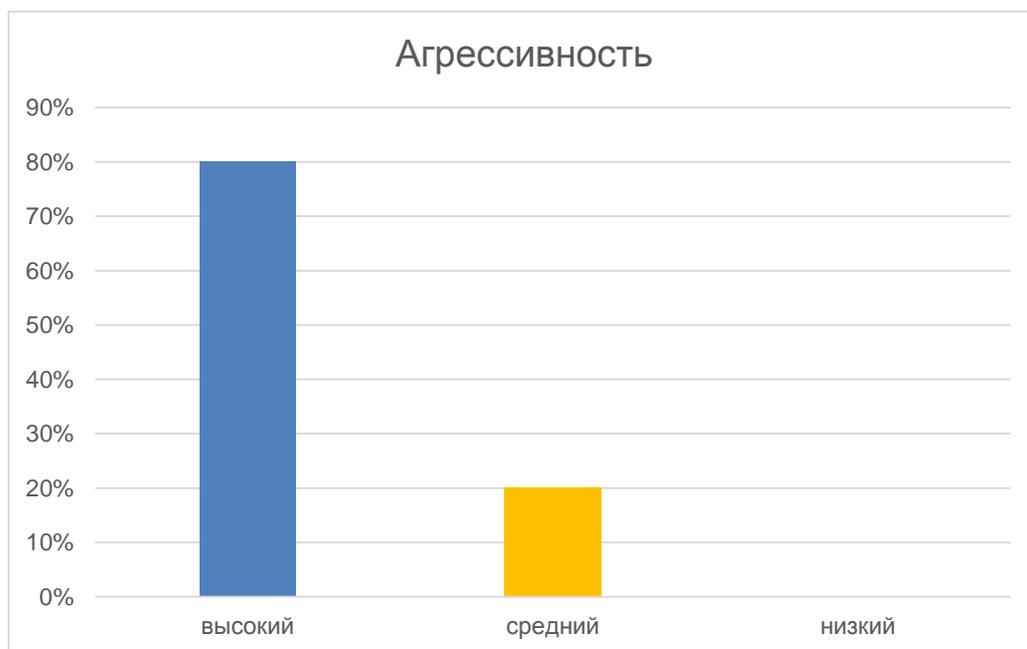


Рисунок 2. Гистограмма 2 — Результаты методики «Кактус»

В обеих группах наблюдается высокая степень выраженности агрессивности и импульсивности. В контрольной группе 60% участников демонстрируют эти черты, в то время как в экспериментальной группе агрессивность проявляется у 80% участников. Импульсивность в обеих группах зафиксирована на уровне 60%. Это может указывать на общий тренд в поведении, требующий дальнейшего изучения причин его возникновения и

возможных способов коррекции. Различие в выраженности агрессии между группами может быть статистически значимым и указывает на возможное влияние экспериментального воздействия на усиление агрессивного поведения.

Выраженность этих характеристик идентична в обеих группах (20% и 80% соответственно). Низкий уровень эгоцентризма и стремления к лидерству может свидетельствовать о преобладании конформности в группах. Высокий уровень неуверенности и зависимости, наблюдаемый у большей части участников, может указывать на потребность в поддержке и одобрении со стороны окружающих. Отсутствие изменений в этих параметрах позволяет сделать предположение об устойчивости данных характеристик и отсутствии влияния экспериментального воздействия на их динамику.

Наблюдается тенденция к увеличению демонстративности и открытости в экспериментальной группе (80% против 60% в контрольной). Это может быть связано с созданием более благоприятной атмосферы, способствующей раскрытию личности. В то же время, скрытность и осторожность проявляются реже в экспериментальной группе (20% против 40% в контрольной), что может косвенно подтверждать гипотезу о снижении чувства уязвимости в результате эксперимента.

Уровень оптимизма одинаков в обеих группах (40%), что свидетельствует о схожем общем настрое. Однако, тревожность более выражена в экспериментальной группе (80% против 60% в контрольной). Это может быть парадоксальным результатом, требующим более детального анализа. Возможно, экспериментальное воздействие усилило осознание участниками существующих проблем, что привело к повышению уровня тревожности.

Женственность менее выражена в экспериментальной группе (20% против 40% в контрольной). Экстравертированность и интровертированность демонстрируют идентичные показатели в обеих группах (20% и 80% соответственно).

В экспериментальной группе наблюдается снижение стремления к домашней защите и усиление чувства одиночества (20% и 80% соответственно против 40% и 60% в контрольной). Это может быть связано с изменениями в межличностных отношениях, вызванными экспериментальным воздействием. Возможно, участники эксперимента стали более независимыми от семьи, но при этом почувствовали себя более одинокими.

Экспериментальное воздействие, по-видимому, оказало определенное влияние на некоторые личностные характеристики участников, в частности, на повышение агрессивности, тревожности, демонстративности, а также на снижение стремления к домашней защите и усиление чувства одиночества. Однако, для подтверждения статистической значимости этих различий необходимо проведение дополнительных статистических тестов. Также, важно учитывать контекст эксперимента и конкретное содержание экспериментального воздействия для более глубокого понимания выявленных изменений.

Методика экспресс - диагностики невроза К. Хека и Х. Хесс позволила определить показатель невротизации у подростков с умственной отсталостью. Были получены следующие результаты:

Анализ полученных данных свидетельствует о преобладании высокого уровня невротизации в обеих группах. В контрольной группе, 90% подростков продемонстрировали высокий уровень невротизации, в то время как в экспериментальной группе этот показатель достиг 100%. Низкий уровень невротизации был зафиксирован лишь у 10% подростков в контрольной группе, и не наблюдался ни у одного участника экспериментальной группы.

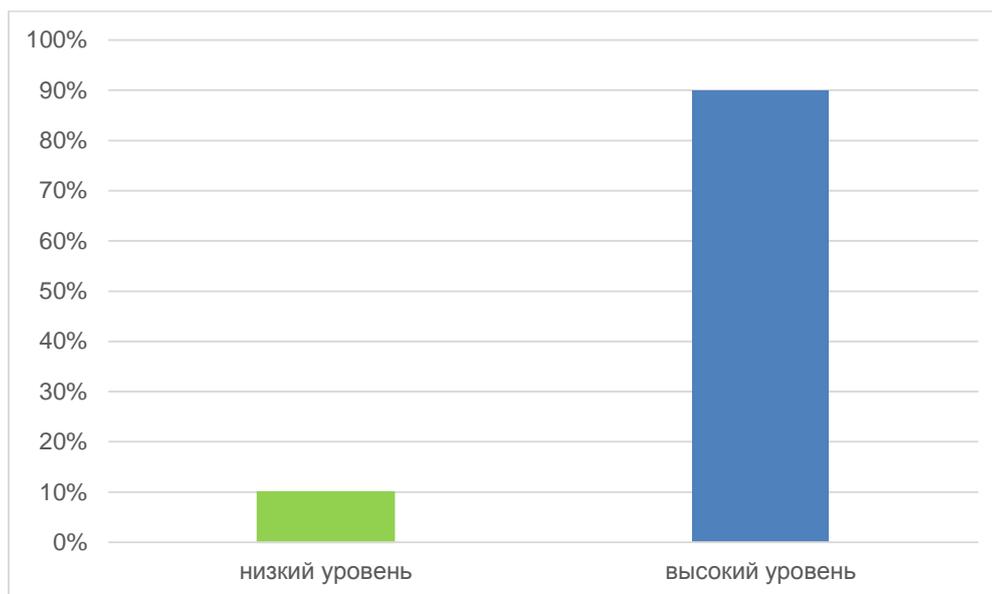


Рисунок 3. Гистограмма 3 — Результаты методики экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесс (баллы)

Данные результаты могут указывать на повышенную уязвимость подростков с умственной отсталостью к развитию невротических расстройств. Высокий уровень невротизации может быть связан с различными факторами, такими как трудности в социальной адаптации, низкая самооценка, проблемы в общении со сверстниками и взрослыми, а также переживание стрессовых ситуаций. Отсутствие или недостаточное количество поддержки со стороны семьи и образовательного учреждения также может усугублять ситуацию.

Полученные результаты подчеркивают необходимость разработки и внедрения специализированных программ, направленных на профилактику и коррекцию невротических расстройств у подростков с умственной отсталостью. Важным аспектом таких программ должна быть работа по формированию адекватной самооценки, развитию навыков эффективного общения и совладания со стрессом, а также создание благоприятной и поддерживающей среды в семье и образовательном учреждении. Кроме того, необходимо обеспечить доступность квалифицированной психологической и психиатрической помощи для подростков с признаками невротизации.

По адаптированному тесту «Саморазрушающее поведение» данные показаны на рисунке 4.

Расшифровка ответов. Методика включает в себя 21 вопрос. При совпадении ответа с ключом присваивается 1 балл. Средняя норма составляет 10 баллов. Полученные результаты делятся на 2 шкалы. Шкала больше средней нормы, свидетельствует о низкой ценности собственной жизни, склонности к риску, выраженной потребности в острых ощущениях. Шкала меньше средней нормы, измеримое свойство можно считать маловыраженным, что свидетельствует об отсутствии готовности к реализации саморазрушающего поведения, отсутствии склонности к реализации комплексов вины в поведенческих реакциях [38].

На рисунке 4 представлены результаты, полученные в ходе исследования саморазрушающего поведения с использованием адаптированного теста. Методика оценки включает в себя 21 вопрос, где за каждое совпадение ответа с ключом начисляется 1 балл. Средним значением нормы считается 10 баллов.

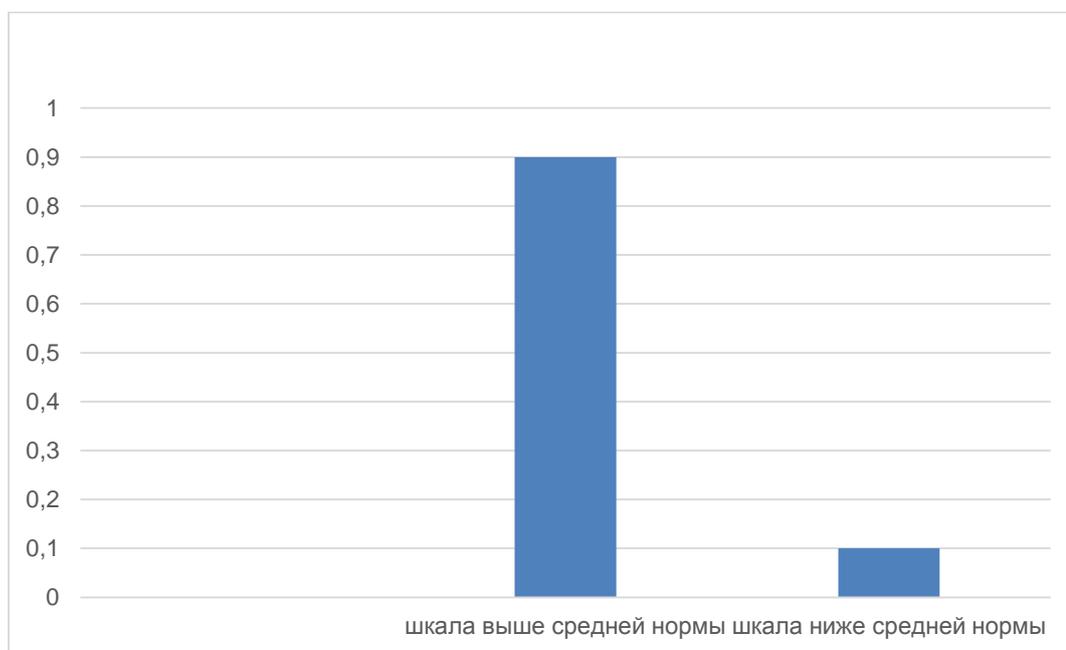


Рисунок 4. Гистограмма 4 — Результаты методики «Саморазрушающее поведение»

Интерпретация результатов основывается на разделении на две шкалы: выше и ниже средней нормы. Превышение среднего показателя (выше 10 баллов) указывает на потенциально низкую ценность собственной жизни, повышенную склонность к рискованному поведению и ярко выраженную потребность в острых ощущениях. Иными словами, индивид может подсознательно искать ситуации, сопряженные с опасностью или риском, возможно, как способ компенсировать внутреннее ощущение неполноценности или недостатка внимания.

И наоборот, результат ниже среднего (менее 10 баллов) свидетельствует о слабой выраженности указанных характеристик. В данном случае, вероятно, отсутствует склонность к саморазрушительным действиям и нет явной потребности в реализации комплексов вины через поведенческие реакции [38]. Это может указывать на более стабильную самооценку и меньшую потребность в экстремальных переживаниях.

В контрольной группе (КГ) 90% участников (4 человека) показали результаты выше средней нормы, что говорит о преобладании характеристик, связанных с саморазрушительным поведением. В то же время, только 10% (1 человек) продемонстрировали результаты ниже средней нормы.

В экспериментальной группе (ЭГ) наблюдается несколько иная картина: 80% участников (3 человека) также имеют результаты выше средней нормы, но процент участников с результатами ниже средней нормы выше, чем в контрольной группе, и составляет 20% (2 человека). Это может указывать на возможное влияние исследуемого фактора (например, экспериментального воздействия) на снижение проявлений саморазрушительного поведения, хотя для окончательных выводов необходим более детальный статистический анализ. Разница в 10% между группами в категории «шкала ниже средней нормы» может быть незначительной и требует подтверждения статистической значимости.

## Выводы по второй главе

Подводя итог, можно констатировать, что подростки с умственной отсталостью демонстрируют более выраженные агрессивные тенденции, эмоциональную лабильность и невротизацию по сравнению со своими сверстниками без нарушений интеллекта. Это подтверждается как результатами проективной методики «Кактус», так и данными экспресс-диагностики невроза. Высокий уровень невротизации, преобладание агрессивности и импульсивности, особенно в сочетании с чувством одиночества и тревожности, создают сложный комплекс факторов, требующих пристального внимания.

Важно отметить, что экспериментальное воздействие, вероятно, оказало неоднозначное влияние на исследуемые параметры. С одной стороны, наблюдается тенденция к увеличению демонстративности и открытости, что может свидетельствовать о создании более благоприятной атмосферы. С другой стороны, зафиксировано усиление чувства одиночества и тревожности, что может быть связано с более глубоким осознанием существующих проблем. Кроме того, обращает на себя внимание преобладание высокого уровня невротизации в обеих группах, что указывает на необходимость разработки и внедрения комплексных программ психокоррекционной работы, направленных на снижение эмоционального напряжения и формирование адаптивных стратегий поведения.

Результаты проведенного анализа акцентируют важность индивидуального подхода к каждому подростку с интеллектуальной недостаточностью. Важно учитывать не только степень проявления агрессии, но и психологические, познавательные и личностные особенности. Дополнительные исследования необходимы для расширения знаний о механизмах формирования агрессивного поведения у подростков с умственной отсталостью, и создания эффективных методов его исправления и предупреждения. Особое значение имеет изучение воздействия различных

факторов, таких как климат в семье, социальная среда и образовательная система, на формирование агрессивных проявлений.

## **ГЛАВА III. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

### **3.1. Теоретические основы формирующего этапа эксперимента**

В качестве научной основы формирующего этапа эксперимента были использованы работы следующих авторов: А.М. Курмановой, Т.П. Смирновой, И.А. Фурманова.

Для коррекции агрессивных проявлений у подростков с умственной отсталостью эффективно применять такие методы, как тренинговые занятия, игровые методы обучения, интерактивные игры, арт-терапевтические техники и другие.

Комплексное воздействие должно быть направлено не только на снижение агрессивности, но и на работу с повышенной тревожностью подростков с умственной отсталостью, повышение их самооценки, осознание эмоциональных состояний и переживаний, обучение адекватным способам реагирования эмоций, обучение стратегиям преодоления конфликтных ситуаций, создание оптимальных условий для социализации в коллективе.

Включение подростков с интеллектуальными нарушениями в социально значимую деятельность играет важную роль. Это способствует их личностному развитию. Конструктивный опыт применения сил очень важен в сочетании с запретом на разрушительное поведение, так как энергия в любом случае должна быть потрачена [35].

Необходимо активное участие родителей и педагоги в данных мероприятиях. Именно взрослые постоянно находятся рядом с подростками с умственной отсталостью, должны понимать его возрастные особенности, причины проявления агрессии, зоны риска.

Проведение коррекционных занятий с умственно отсталыми подростками должно быть ориентировано на уменьшение агрессивного и разрушительного поведения проявлений (через релаксационные упражнения),

осознание непонимания собственных поступков (через эмоциональный блок) и приобретение конструктивных способов с людьми (с помощью игровых методик).

В ходе работы с такими подростками эффективно использовать игровые методики. К ним относятся ролевые и сюжетные игры, так как игровая деятельность является ведущей формой познания мира. Также эффективны арт-терапевтические методы работы.

Арт-терапия помогает ребенку безопасно выразить свои переживания, восстановить эмоциональное состояние, создать психологические механизмы защиты. После занятий арт-терапии у подростков наблюдается снижение уровня тревожности и страхов, уменьшение конфликтных ситуаций, получение новых методов снятия стресса и разрядки гнева [41].

Искусство в работе с детьми выполняет несколько ролей: оказывает терапевтическое воздействие, положительно влияет на эмоциональную сферу, выполняет коммуникативную, регулятивную, катарсическую функции.

Коррекционно-развивающие и психотерапевтические функции искусства дают ребенку возможность для самовыражения и самореализации как в процессе творчества, так и в его продуктах, утверждением и познанием своего «Я». Художественное творчество детей способствует легкому общению, установления контактов с важными взрослыми и ровесниками на протяжении формирования личности. Проявление интереса к результатам творчества ребенка со стороны окружающих, значительно повышает самооценку подростка. Арт-терапия выполняет регулятивную функцию, заключающаяся в уменьшении нервно-психического напряжения, регуляции психосоматических процессов и формировании позитивного психоэмоционального состояния [16].

Для снятия агрессии полезны игры с водой, песком и глиной. Из глины можно слепить фигурку обидчика, разбить, смять, расплющить между ладонями, а затем восстановить. Детей привлекает то, что они могут сами уничтожать и восстанавливать свои произведения.

Игра с песком, тоже привлекает детей. Рассердившись на кого-либо, можно закопать фигурку обидчика, попрыгать на этом месте, сделать ловушки и преграды. Для этого дети используют маленькие игрушки из «Киндер-сюрприза». Иногда они сначала кладут фигурку в коробочку, а потом закапывают.

При работе с песком, ребенок учится естественным образом справляться с собственными эмоциями. При простом действии – закапывания и раскопка игрушек, пересыпание песка, у ребенка восстанавливается внутренний мир. В результате таких занятий дети будут снимать напряжение и получать положительные эмоции [18].

Таким образом, применяемые психокоррекционные методы направлены на изменение поведения подростка с умственной отсталостью, выработку адекватных форм поведения в сложной ситуации, снятие напряжения, обучение способам выражения агрессивных импульсов в социально приемлемой форме.

### **3.2. Программа психокоррекции агрессивного поведения подростков с умственной отсталостью**

Целью программы является коррекция агрессивного поведения подростков с умственной отсталостью.

Для реализации цели определены следующие задачи:

- Обучение подростков с умственной отсталостью способам выражения гнева в приемлемой форме.
- Обучение подростков с умственной отсталостью способам саморегуляции, умению владеть собой.
- Отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях.
- Обучение способам релаксации подростков с умственной отсталостью.

Занятия проводятся в группе из 5 человек.

Данная программа состоит из 8 занятий, рассчитанных на 30 минут (Приложение В).

Структура программы: коррекционная работа включает в себя 4 блока:

**I блок. Обучение подростков с умственной отсталостью способам выражения гнева в приемлемой форме.**

Задачи:

1. Научить проговаривать свои мысли и чувств.
2. Снизить эмоциональное напряжение.
3. Создать положительное эмоциональное настроение и атмосферу принятия каждого.
4. Развить способности выразить свое эмоциональное состояние.

**II блок. Обучение подростков с умственной отсталостью приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях.**

Задачи:

5. Тренировать психомоторные функции.
6. Учить навыкам релаксации.
7. Учить навыкам самоконтроля.
8. Снизить эмоциональное напряжение.
9. Создать положительное эмоциональное настроение.
10. Развивать самосознание.

**III блок. Отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях.**

Задачи:

1. Прививать новые формы поведения.
2. Учить самостоятельно принимать верные решения.
3. Учить распознавать эмоции по внешним сигналам.
4. Формировать адекватные формы поведения.
5. Работать над выразительностью движений.

#### IV блок. Формирование и развитие позитивных качеств личности.

Задачи:

1. Формировать одобренные в обществе моральные представления.
2. Учить осознавать свое поведение.
3. Учить регулировать поведение в коллективе в соответствии с нормами и правилами, принятыми в коллективе.
4. Формировать адекватные формы поведения.
5. Формировать такие качества, как эмпатия, доверие к людям, сочувствие, сопереживание.

Применялись следующие методы работы:

- игровые методы;
- арт-терапевтические методы;
- метод беседы;
- релаксационные методы.

В качестве дополнительных методов коррекции агрессивного поведения применялись:

1. Методы психомышечной тренировки. Например, методика «Переключение». Суть методики: субъект должен переключать свое внимание, память, мышление на образы и явления, вызывающие положительные эмоциональные реакции. При этом следует сосредоточиться на процессе выполнения деятельности, а не на результате.

Планирование занятий представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Описание психокоррекционной программы

Занятие	Цели	Кол-во часов
Занятие 1	Сплотить подростков; создать атмосферу группового доверия и принятия; научить использовать и понимать невербальные методы общения; учить детей контролировать свои действия; научить в приемлемой форме, выплескивать накопившийся гнев; развивать эмоциональную сферу ребенка; снять эмоциональные и мышечные зажимы; снять эмоциональное напряжение, агрессию.	1

Занятие 2	Научить использовать и понимать невербальные методы общения; развивать умение взаимодействовать со сверстниками; снять мышечное напряжение; снизить эмоциональное напряжение, агрессию; научить выбрасывать отрицательные эмоции в косвенной форме; снять эмоциональные и мышечные зажимы.	1
Занятие 3	Научить чувствовать настроение группы; способствовать возникновению доверия к окружающим; развивать умения владеть мышцами лица, рук, ног; снять излишнее мышечное и эмоциональное напряжение	1
Занятие 4	Установить положительный эмоциональный настрой в группе; развивать умения владеть мышцами лица, рук, ног; снять излишнее мышечное и эмоциональное напряжение; развивать мышечный контроль; развивать умение взаимодействовать со сверстниками	1
Занятие 5	Установить положительный эмоциональный настрой в группе; побуждать участников быть внимательными к действиям других; побуждать участников искать такие средства самовыражения, которые будут поняты другим; развивать эмпатию, умение соразмерять свои движения, развитие речи, развитие навыков общения; развивать умение контролировать свои действия; снять эмоциональное напряжение, агрессию.	1
Занятие 6	Развивать эмпатию, навыки общения, понимание чувств другого человека; научить контролировать свое поведение; способствовать расширению поведенческого репертуара детей; снять эмоциональное напряжение, агрессию; обучать приемам саморегуляции.	1
Занятие 7	Обучать приемам саморегуляции; способствовать расширению поведенческого репертуара детей; снять эмоциональное напряжение, агрессию	1
Занятие 8	Научить принимать на себя ответственность за свои поступки; отреагировать отрицательные эмоции и агрессию; снять эмоциональное напряжение; развивать умение взаимодействовать со сверстниками.	1

Программа коррекции включала следующие направления работы:

- 1) снижение напряжения, развитие эмпатии – способности к сопереживанию, умения разделять чужие эмоции и чувства; умения выслушивать чужое мнение;
- 2) развитие навыков регуляции поведения и контроля агрессивных импульсов;

- 3) формирование потребности в общении, построении позитивных межличностных отношений целесообразно осуществлять путем включения учащихся в совместную деятельность. Важно создать такую ситуацию развития, в которой социальное самочувствие будет постоянно окрашено эмоционально положительными переживаниями, доминировать хорошее настроение, что крайне необходимо для эффективного личностного развития;
- 4) формирование таких качеств, как эмпатия, доверие к людям.

Таким образом, в организации деятельности по коррекции агрессивного поведения важно не только работать с повышенной агрессивностью, но и обучать подростков с умственной отсталостью контролировать свои эмоции, научить их расслабляться и выражать агрессию в социально приемлемой форме. По результатам проверки эффективности программы у подростков с умственной отсталостью произошло снижение агрессивности, снизился уровень невротизации и уменьшились показатели склонности к саморазрушающему поведению.

### **3.3. Анализ результатов контрольного этапа эксперимента**

Результаты исследования демонстрируют выраженную тенденцию к снижению уровней агрессии и враждебности в экспериментальной группе после проведения эксперимента. Первичные высокие показатели агрессивности, враждебности и сопутствующих негативных проявлений практически полностью нивелируются, уступая место более сдержанным и социально приемлемым формам поведения.

Изначально высокие показатели индекса агрессии (60% - высокий уровень) и индекса враждебности (40% - высокий уровень) претерпевают радикальные изменения после эксперимента, снижаясь до 0%. Это свидетельствует о значимом снижении общего уровня агрессивных тенденций и враждебного настроения у участников экспериментальной группы. В

противовес этому, подавляющее большинство (90%) демонстрируют средний уровень, а остальные 10% - низкий уровень данных показателей.

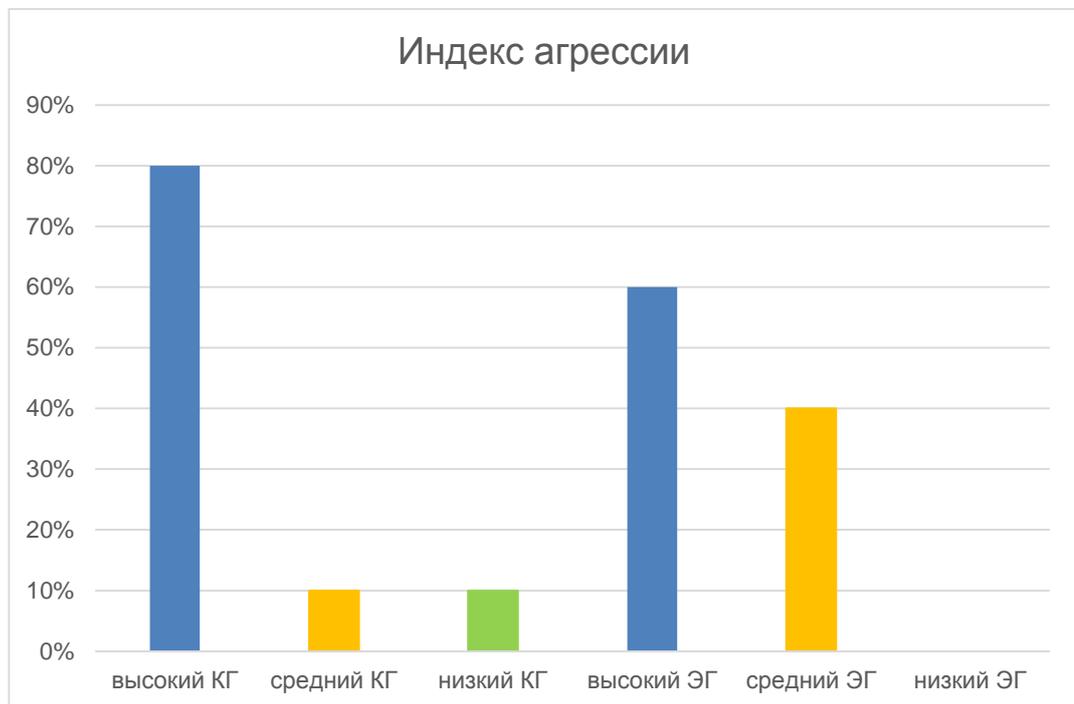


Рисунок 5. Гистограмма 5 — Индекс уровня агрессии по Басса – Дарки

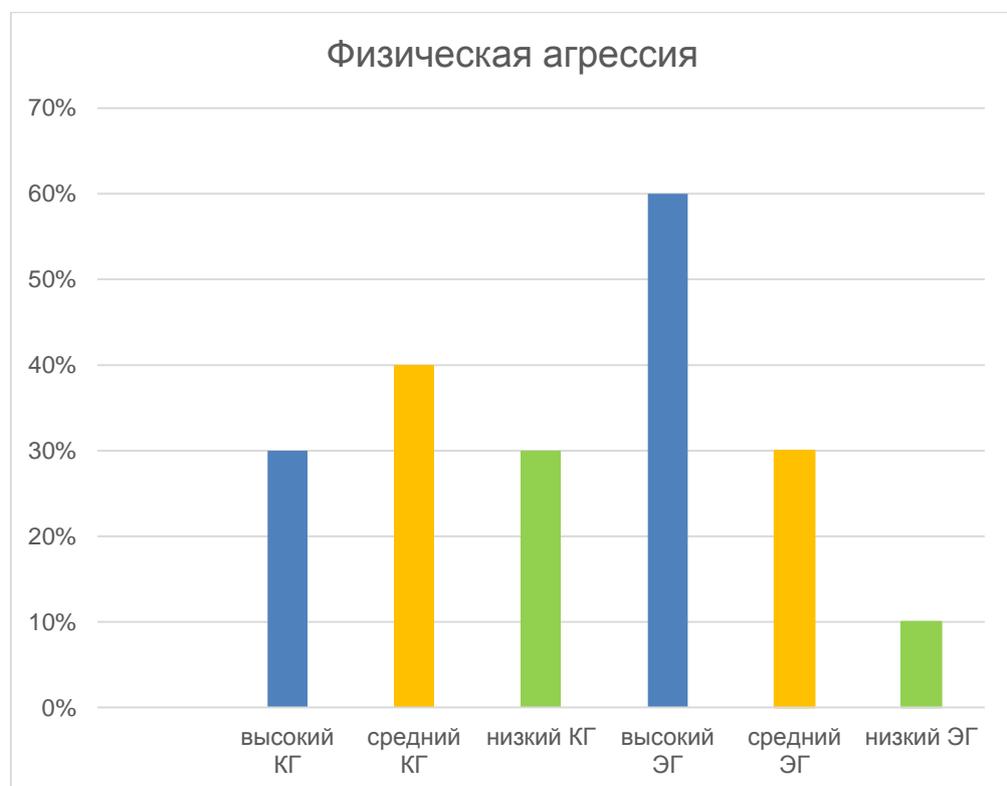


Рисунок 6. Гистограмма 6 — Уровни физической агрессии по Басса – Дарки

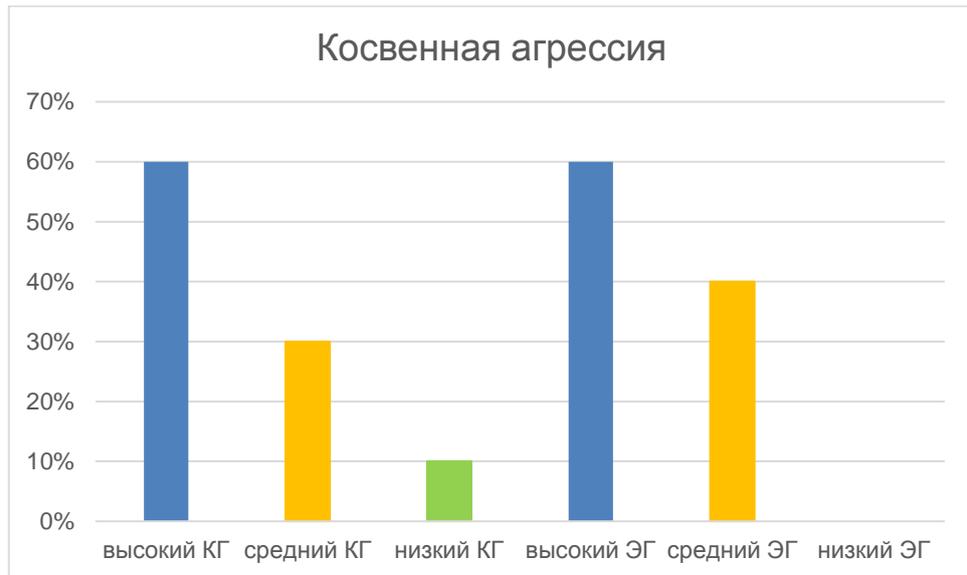


Рисунок 7. Гистограмма 7 — Уровни косвенной агрессии по Басса – Дарки

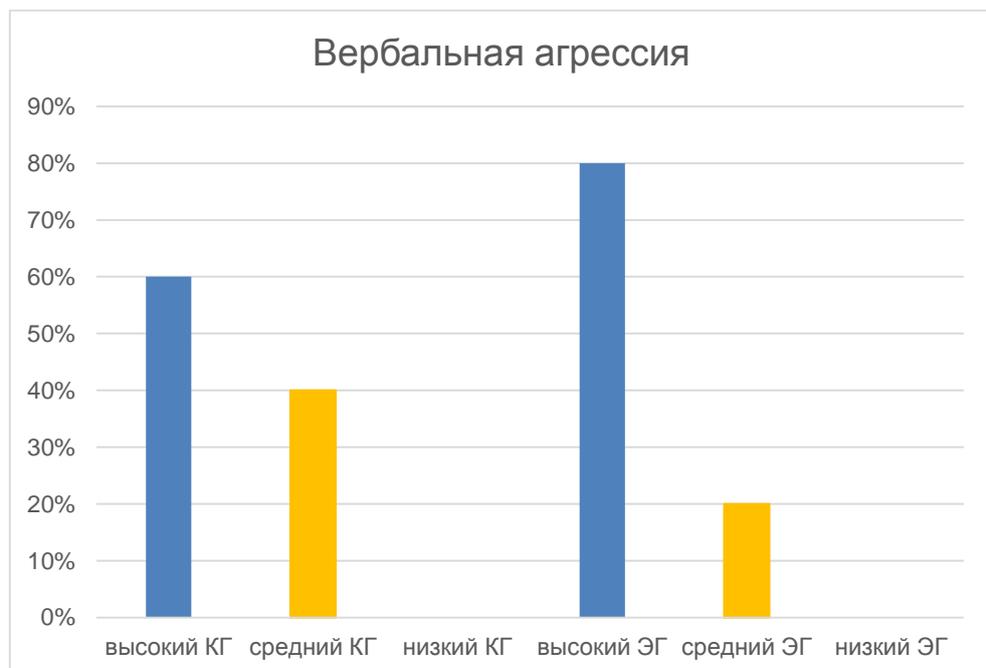


Рисунок 8. Гистограмма 8 — Уровни вербальной агрессии по Басса – Дарки

Наблюдается аналогичная картина в отношении физической и косвенной агрессии. До эксперимента преобладают средние (60% для физической) и высокие (40% для косвенной) уровни. После эксперимента оба показателя демонстрируют снижение высокого уровня до 0%, со смещением в сторону низких уровней (80% для физической и 90% для косвенной агрессии).

Это указывает на снижение не только прямого физического проявления агрессии, но и более завуалированных, косвенных ее форм.

Изначально 40% участников демонстрировали высокий уровень раздражения, а 60% - высокий уровень вербальной агрессии. После проведения эксперимента эти показатели снижаются до 0%. Вместо этого, большинство участников демонстрируют низкий уровень раздражения (90%) и вербальной агрессии (80%). Это свидетельствует о повышении способности контролировать свои эмоции и выражать их более конструктивным образом.

Данные показатели также претерпевают существенные изменения. Высокий уровень обиды (80% до эксперимента) снижается практически до нуля (1%), а подозрительность (60%) и негативизм (0%) полностью исчезают. Чувство вины, которое до эксперимента отсутствовало у большинства участников (0% высокого уровня), также не проявляет роста после эксперимента. Наблюдается смещение в сторону низких уровней (80% для обиды, 80% для подозрительности, 80% для негативизма и 90% для чувства вины). Это указывает на общее улучшение эмоционального фона и снижение негативных установок по отношению к окружающим.

Представленные данные свидетельствуют о значимом положительном влиянии проведенного эксперимента на снижение агрессивности и враждебности в экспериментальной группе. Наблюдается отчетливое снижение уровней агрессии во всех ее проявлениях, а также снижение негативных эмоциональных состояний и установок. Полученные результаты позволяют говорить об эффективности примененной методики и возможности ее дальнейшего использования для коррекции агрессивного поведения, и улучшения психоэмоционального состояния личности.

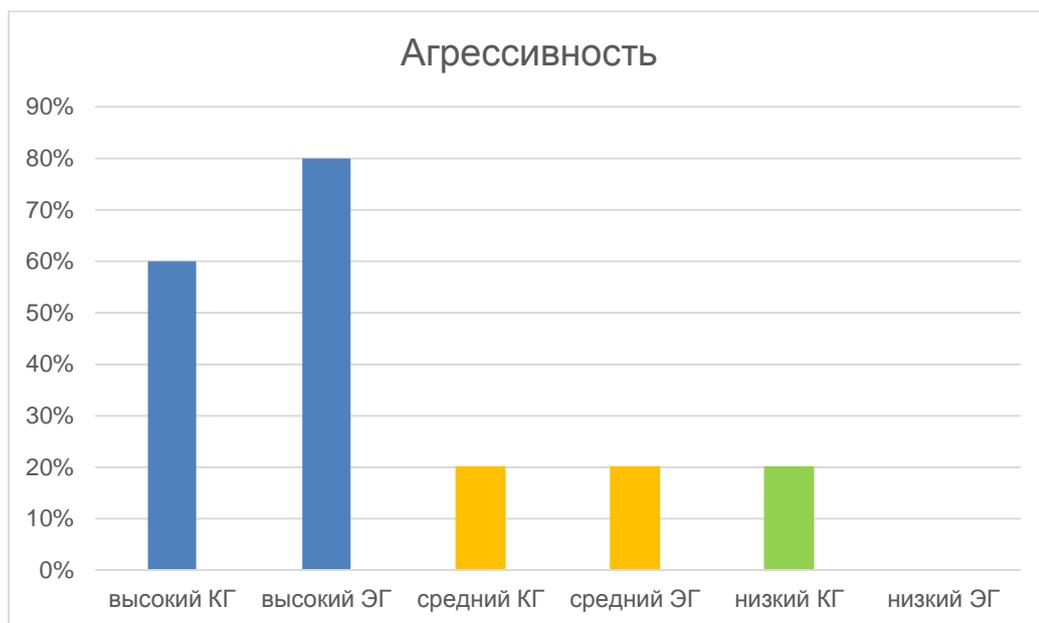


Рисунок 9. Гистограмма 9 — Результаты методики «Кактус»

Сравнение результатов экспериментальной группы демонстрирует значительные изменения в процентном соотношении выраженности различных качеств и характеристик личности после проведения эксперимента. Наиболее выраженные перемены наблюдаются по следующим направлениям:

Отчетливо прослеживается снижение уровня агрессивности в группе – с 80% до 20%. Это указывает на успешность примененных методов в снижении деструктивных тенденций и формировании более конструктивных моделей поведения.

Аналогичное снижение наблюдается в показателях импульсивности: с 60% до 10%. Это свидетельствует о развитии навыков самоконтроля и способности к более обдуманным действиям.

Практически полное исчезновение эгоцентрических тенденций и стремления к доминированию (с 20% до 0%) может говорить о развитии навыков эмпатии и умения работать в команде, ставя общие цели выше личных амбиций.

Значительное снижение уровня неуверенности в себе и зависимого поведения (с 80% до 10%) подчеркивает повышение самооценки и развитие автономности участников экспериментальной группы.

Показатели демонстративности остались на прежнем уровне (80% до и 20% после), что может отражать устойчивость этой характеристики.

Полное исчезновение тенденции к скрытности и осторожности (с 20% до 0%) может указывать на повышение уровня доверия к окружающим и готовности к открытому взаимодействию.

Значительное увеличение уровня оптимизма (с 40% до 60%) свидетельствует о формировании позитивного взгляда на жизнь и способности видеть возможности в различных ситуациях.

Существенное снижение уровня тревожности (с 80% до 20%) подчеркивает повышение психологической устойчивости и снижение уровня стресса.

Женственность - данный показатель остался неизменным (20%), что может говорить об устойчивости гендерной идентичности.

Значительный рост экстравертированности (с 20% до 70%) указывает на повышение общительности, энергичности и стремления к взаимодействию с внешним миром.

Соответственно, наблюдается значительное снижение уровня интровертированности (с 80% до 10%), что отражает снижение замкнутости и тенденции к уходу в себя.

Резкое увеличение стремления к домашней защите и чувства семейной общности (с 20% до 90%) подчеркивает укрепление семейных ценностей и потребность в поддержке близких.

Соответствующее снижение отсутствия стремления к домашней защите и чувства одиночества (с 80% до 10%) свидетельствует об уменьшении чувства изоляции и укреплении связей с семьей.

Результаты экспериментальной группы демонстрируют существенные позитивные изменения в различных аспектах личности, свидетельствующие об эффективности примененных методов в формировании более зрелой, уверенной в себе, оптимистичной и социально адаптированной личности.

Методика экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесс позволила определить показатель невротизации у подростков с умственной отсталостью. Были получены следующие результаты:

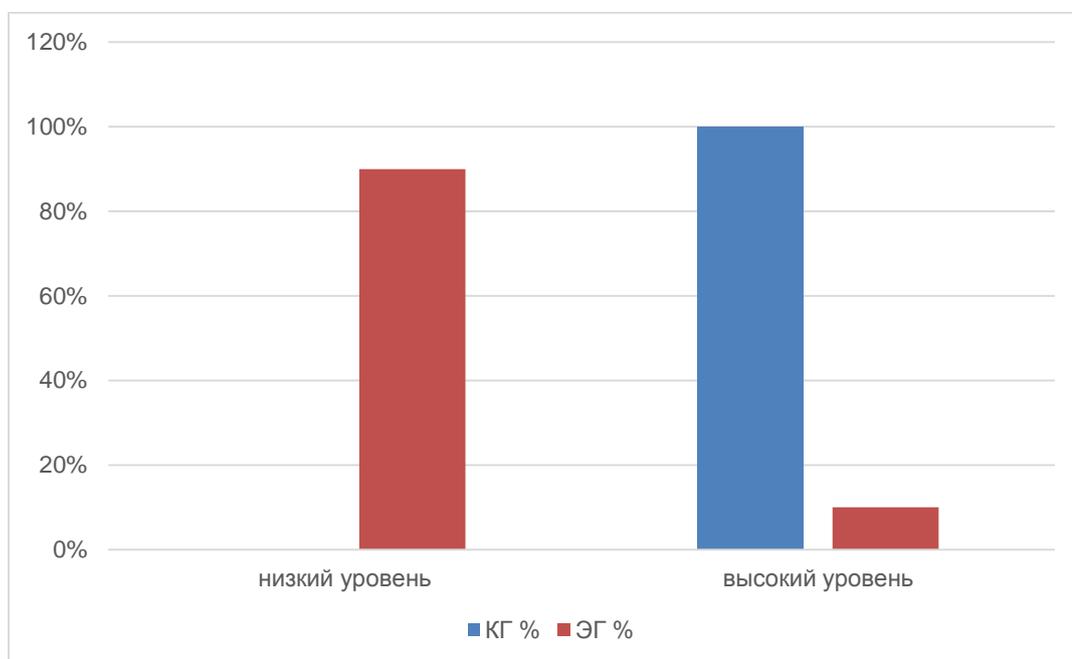


Рисунок 10. Гистограмма 10 — Результаты методики экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесс (баллы)

Рисунок демонстрирует результаты исследования, направленного на оценку динамики уровня невротизации в экспериментальной группе (ЭГ) до и после применения исследуемой методики. Анализ данных, представленных в таблице, позволяет выявить существенные изменения в распределении участников по уровню невротизации.

До начала эксперимента, в ЭГ наблюдалась следующая картина: ни один из участников не демонстрировал низкий уровень невротизации (0 человек, 0%), в то время как все участники (5 человек, 100%) характеризовались высоким уровнем. Это свидетельствует о наличии выраженного невротического компонента в эмоциональном состоянии данной группы на начальном этапе исследования.

После применения исследуемой методики картина претерпела кардинальные изменения. Количество участников с низким уровнем невротизации увеличилось до 4 человек, что составляет 90% от общего числа участников ЭГ. Параллельно с этим, количество участников с высоким уровнем невротизации сократилось до 1 человека, что соответствует 10%.

Таким образом, представленные данные свидетельствуют о выраженном положительном влиянии исследуемой методики на снижение уровня невротизации в ЭГ. Наблюдается статистически значимый переход участников из категории высокого уровня невротизации в категорию низкого уровня. Это позволяет говорить о потенциальной эффективности данной методики в коррекции невротических состояний и улучшении психоэмоционального благополучия. Дальнейшие исследования с использованием большего объема выборки и контрольной группы необходимы для подтверждения полученных результатов и более детального изучения механизмов воздействия методики.

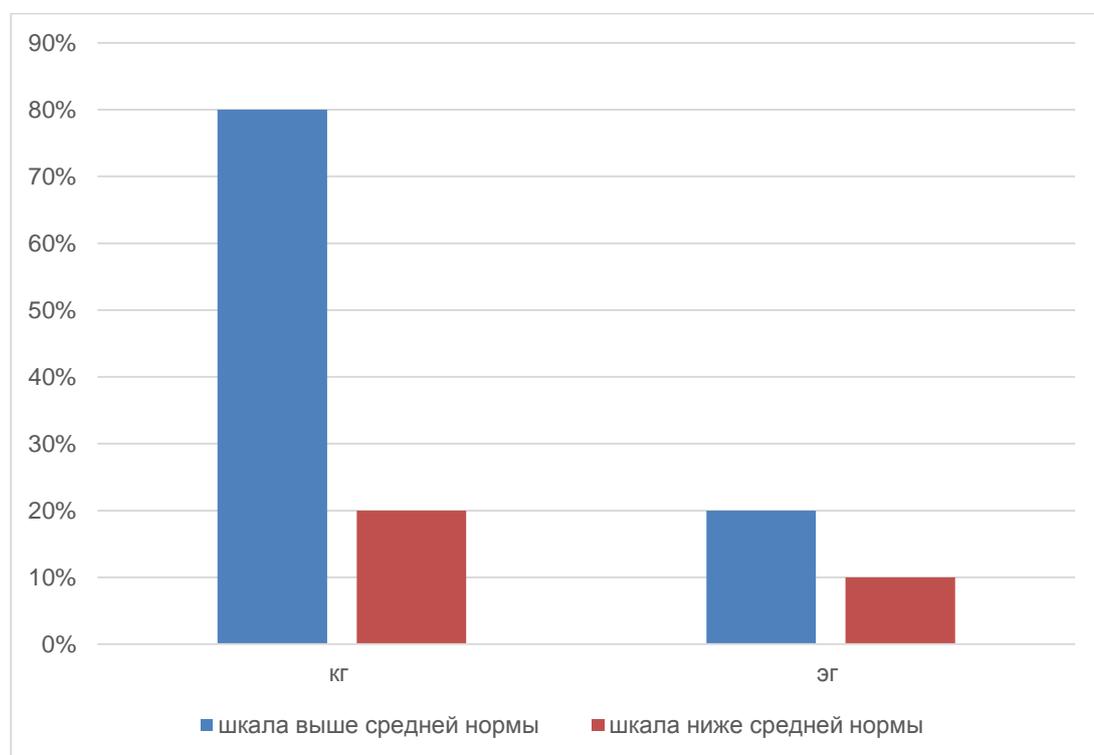


Рисунок 11. Гистограмма 11 — Результаты методики «Саморазрушающее поведение»

Рисунок 11 демонстрирует распределение результатов по шкалам саморазрушающего поведения в экспериментальной группе (ЭГ) до и после проведения коррекционной программы. Анализ результатов позволяет оценить динамику изменения показателей, связанных с проявлениями самодеструктивных тенденций.

Как видно из рисунка 4, до проведения коррекционной программы у 80% участников экспериментальной группы наблюдались показатели по шкале саморазрушающего поведения выше средней нормы. Это свидетельствует о выраженной склонности к самодеструктивным действиям и мыслям.

После реализации программы коррекции наблюдается значительное снижение доли участников с высокими показателями по данной шкале. Теперь лишь 20% испытуемых демонстрируют результаты выше средней нормы. Это указывает на позитивное влияние коррекционной программы на снижение проявлений саморазрушающего поведения.

Одновременно с этим, наблюдается небольшое увеличение доли участников с показателями ниже средней нормы, хотя данное изменение статистически незначимо. В целом, результаты свидетельствуют об эффективности разработанной и внедренной программы коррекции саморазрушающего поведения. Дальнейший анализ и интерпретация результатов будут представлены в следующих разделах работы.

### **Выводы по третьей главе**

Теоретической основой формирующего этапа эксперимента послужили работы: С.А. Беличевой, О.Ю. Михайловой, Е.В. Ольшанской, Н.Я. Петрусь. Методами работы в преодолении агрессивного поведения подростков с умственной отсталостью могут быть игровые упражнения, интерактивные игры, арт-терапия, релаксационные упражнения.

Для подростков с умственной отсталостью была разработана программа психокоррекции агрессивного поведения. Целью программы является коррекция агрессивного поведения подростков с умственной отсталостью. Для реализации цели определены следующие задачи: обучение подростков с умственной отсталостью способам выражения гнева в приемлемой форме, обучение способам саморегуляции, умению владеть собой, отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях, обучение способам релаксации подростков с умственной отсталостью.

В качестве основных методов работы применялись игровые методы, арт-терапевтические методы и методы релаксации. Эти методы коррекции агрессивного поведения являются наиболее доступными для подростков с умственной отсталостью.

Представленные результаты исследования позволяют сделать однозначный вывод об эффективности реализованной программы коррекции агрессивного поведения, невротизации и саморазрушающих тенденций у подростков с умственной отсталостью. Комплексный подход, включающий в себя различные методики и техники, продемонстрировал значимые позитивные изменения в психоэмоциональном состоянии участников экспериментальной группы.

Снижение уровня агрессии и враждебности, зафиксированное по результатам первичной диагностики, является одним из ключевых достижений исследования. Трансформация высокого уровня агрессивных проявлений в социально приемлемые формы поведения свидетельствует о развитии у подростков навыков самоконтроля, эмоциональной регуляции и конструктивного взаимодействия с окружающими. Искоренение таких деструктивных эмоций, как обида, подозрительность и негативизм, способствует формированию позитивного мировосприятия и повышению адаптивности личности.

Не менее значимые изменения произошли в сфере личностных характеристик участников экспериментальной группы. Снижение уровня

импульсивности, эгоцентризма, неуверенности в себе и тревожности, наряду с повышением оптимизма, экстравертированности и стремления к семейной общности, указывает на формирование более зрелой, уверенной в себе, оптимистичной и социально адаптированной личности. Особенно важным представляется снижение уровня интровертированности, что способствует расширению круга общения и укреплению социальных связей.

Результаты методики экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесс демонстрируют выраженное положительное влияние исследуемой методики на снижение уровня невротизации в экспериментальной группе. Переход участников из категории высокого уровня невротизации в категорию низкого уровня свидетельствует о потенциальной эффективности данной методики в коррекции невротических состояний и улучшении психоэмоционального благополучия.

Снижение проявлений саморазрушающего поведения, зафиксированное по результатам адаптированного теста, указывает на успешность примененных методов в снижении деструктивных тенденций и формировании более конструктивных моделей поведения.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о высокой эффективности разработанной и реализованной программы коррекции агрессивного поведения, невротизации и саморазрушающих тенденций у подростков с умственной отсталостью. Данные результаты могут быть использованы для разработки и внедрения аналогичных программ в образовательных и реабилитационных учреждениях, работающих с данной категорией подростков. Дальнейшие исследования с использованием большего объема выборки и контрольной группы необходимы для подтверждения полученных результатов и более детального изучения механизмов воздействия применяемых методик.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В соответствии с задачами исследования была изучена психолого-педагогическая литература по проблеме исследования, раскрыть сущность понятия «агрессивное поведение». Агрессивное поведение представляет собой индивидуальную личностную характеристику, которая предопределяет готовность к совершению агрессивных действий. Агрессивное поведение является следствием повышенной агрессивности личности. Однако не любое агрессивное поведение показывает наличие агрессивности как черты, соответственно не каждая агрессивная личность может проявлять агрессивное поведение. Агрессивное поведение имеет две формы: социализированную и не социализированную. Формирование агрессивного поведения опосредовано множеством факторов, как внешнего, так и внутреннего характера. Внешние факторы сводятся к негативному влиянию социума (так называемое асоциальное окружение), нарушениям условий воспитания, неблагоприятные социально-экономические условия. К внутренним факторам можно отнести: индивидуально-личностные качества подростка, его психологические особенности, такие как, импульсивность, низкий самоконтроль, слабая способность в установлении контактов с окружающими, а также сниженные навыки становиться на позицию другого, взглянуть на себя со стороны и т.д. Причинами проявлений агрессивного поведения у подростков с умственной отсталостью являются следующие: характерологические особенности, недостатки семейного воспитания, трудности взаимоотношений с окружающими и т.д.

Было спланировано, организовано и проведено констатирующее исследование агрессивного поведения подростков с умственной отсталостью. По результатам обработки опросника уровня агрессивности Басса – Дарки были получены следующие данные: из пяти подростков с умственной отсталостью ни у одного из них не был выявлен низкий уровень агрессивности

и враждебности. Средний уровень агрессивности выявлен у 1 подростка. Средний уровень враждебности выявлен у 2 подростков. Высокий уровень агрессивности выявлен у 4 подростков. Высокий уровень враждебности выявлен у 3 подростков. По тесту «Кактус» М.А. Панфиловой у всех подростков с умственной отсталостью выявлены проявления агрессии и импульсивности в рисунке. По методике экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесс у подростков выявлена высокая степень невротизма и повышенная психологическая возбудимость, что обуславливает возникновение негативных эмоций (тревога, скованность, обеспокоенность, раздражительность, растерянность). По тесту «Саморазрушающее поведение» у 2 подростков выявлены показатели выше нормы, что свидетельствует о низкой ценности собственной жизни, склонности к риску, выраженной потребности в острых ощущениях. Полученные результаты свидетельствуют о высоком уровне агрессивности и наличии агрессивных тенденций в поведении у подростков с умственной отсталостью. Это указало на необходимость проведения работы по психологической коррекции агрессивного поведения подростков с умственной отсталостью.

Разработана программа психологической коррекции агрессивного поведения подростков с умственной отсталостью, проведена оценка эффективности. Методами работы в преодолении агрессивного поведения подростков с умственной отсталостью могут быть игровые упражнения, интерактивные игры, арт-терапия, релаксационные упражнения. Для подростков с умственной отсталостью была разработана программа психокоррекции агрессивного поведения. Целью программы является коррекция агрессивного поведения подростков с умственной отсталостью. Для реализации цели определены следующие задачи: обучение подростков с умственной отсталостью способам выражения гнева в приемлемой форме, обучение способам саморегуляции, умению владеть собой, отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях, обучение способам релаксации подростков с умственной отсталостью. В организации

деятельности по коррекции агрессивного поведения важно не только работать с повышенной агрессивностью, но и обучать подростков с умственной отсталостью контролировать свои эмоции, научить их расслабляться и выражать агрессию в социально приемлемой форме. По результатам проверки эффективности программы у подростков с умственной отсталостью произошло снижение агрессивности, снизился уровень невротизации и уменьшились показатели склонности к саморазрушающему поведению.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Аликина Н.В. Принципы диагностики агрессивного поведения / Н.В. Аликина. – М.: Проспект, 2002. – 140 с.
2. Алфимова М.В. Психогенетика агрессивности / М.В. Алфимова, В.И. Трубников // Вопросы психологии. – 2014. – № 6. – С. 12-18.
3. Бандура А. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений / А. Бандура, Р. Уолтерс. – М. : Эксмо пресс, 2009. – 512 с.
4. Басс А. и Дарки А. Методика диагностики показателей и форм агрессии // Основы психодиагностики / Под ред. А. Г. Шмелева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 514 с.
5. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль / Л Берковиц. – СПб.: Евразия, 2001. – 512 с.
6. Болонева Е.А. Методы профилактики агрессивного поведения подростков / Е.А. Болонева, Н.Н. Климентьева // Вестник научных конференций. – 2016. – № 10. – С. 15-17.
7. Бэррон Р. Агрессия / Р. Бэррон, Д. Ричардсон. – СПб. : Питер, 2000. – 352 с.
8. Власова Т.А. О детях с отклонениями в развитии / Т.А. Власова, М.С. Певзнер. – М.: Академический проект, 2018. – 352 с.
9. Евдошенко О.В. Девиантное поведение подростков как социальная проблема современного общества / О.В. Евдошенко // Вестник науки и образования. – 2019. – №15. – С. 112-115.
10. Заврожин С.А. Агрессивность у детей в детском и подростковом возрасте / С.А. Заврожин // Вопросы психологии. – 2009. – №5. – с.44-52.
11. Зайка Е.В. Психология школьников / Е.В. Зайка, А.С. Ячина // Вопросы психологии. – 1990. – №4. – С. 87 – 95.
12. Закатова И.Н. Социальная педагогика в школе / И.Н. Закатова. – М.: Педагогика, 1996. – 563 с.

13. Иванова Л.Ю. Агрессивность, жестокость и отношения старшеклассников к их проявлениям / Л.Ю. Иванова // Проблемы личности, профилактика отклонений в её развитии. – М.: Архангельск, 1999. – С. 35-37.
14. Исаев Д.Н. Умственная отсталость у детей и подростков / Д.Н. Исаев. - СПб.: Речь, 2003. – 391 с.
15. Кириллова Е.Б. Личностные психологические детерминанты предрасположенности подростков к девиантному поведению: автореф. диссертации на соискание степени кандидата психологических наук / Е.Б. Кириллова. – М.: Академия управления МВД России, 2020. – 31 с.
16. Копытин А.И. Арт-терапия – новые горизонты / Под ред. А.И.Копытина. – М.: Когито- Центр, 2006. – 336с.
17. Курбатова Т.Н. Агрессивность и ее проявления / Т. Н. Курбатова // Вопросы психологии. – 2009. – № 3. – С.42-50.
18. Курманова А.М. Арт-терапия как средство коррекции агрессивного поведения / А.М. Курманова, А.И. Ривера // Наука и образование: проблемы перспективы – 2018. Сборник материалов региональной научно-практической конференции. – 2018. – С. 124-126.
19. Лоренц К. Агрессия / К. Лоренц. – М.: Прогресс, 1994. – 188 с.
20. Наш проблемный подросток / Под ред. Л.А. Регуш, П.И. Яничев, Е. В. Алексеева. – СПб.: Союз, 2010. – 144 с.
21. Михайлова О.Ю. Феномен агрессивного поведения / О.Ю. Михайлова // Вестник Московского университета. – 2009. – № 1. – С. 56-66.
22. Ольшанская Е.В. Психологические факторы агрессии / Е.В. Ольшанская // Вестник Московского университета. – 2012. – № 2. – С. 20-38.
23. Панфилова М.А. Тест «Кактус» [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psylist.net/promet/00007.htm> (дата доступа: 12.05.2025).
24. Паренс Г. Агрессия наших детей / Перевод с англ. Л. Г. Герциг, А. В. Решетникова. – М.: ИНФРА-М, 1997. – 152 с.

25. Перевозкина Ю.М. Экспресс-диагностика агрессии в подростковом возрасте: разработка и первичная психометрическая проверка / Ю.М. Перевозкина, А.Н. Помагаева // SMALTA. – 2019. – № 4. – С. 44-50.
26. Петрова В.Г. Психология умственно отсталых. – М.: Академия, 2004. – 160 с.
27. Платонова Н.М. Агрессия у детей и подростков / Н.М. Платонова. – М.: Сфера, 2006. – 108 с.
28. Психология человеческой агрессивности / Под ред. К. В. Сельченко. – Мн.: Тесей, 2002. – 656 с.
29. Пузанов Б.П. Обучение и воспитание детей с нарушениями интеллектуального развития / Б.П. Пузанов. – М.: Академия, 2019. – 272 с.
30. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности / А.А. Реан // Психологический журнал. – 1996. – №5. – С. 5-18.
31. Румянцева Т.Г. Агрессия и контроль / Т.Г. Румянцева // Вопросы психологии. – 1992. – №5. – С.44-54.
32. Сербина Л.Ф. Особенности агрессивного поведения подростков / Л.Ф. Сербина // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. – 2011. – №4. – С. 45-49.
33. Слепович Е.С. Работа с детьми с интеллектуальной недостаточностью: Практика специальной психологии / Е.С. Слепович, А.М. Поляков. – СПб.: Издательство «Речь», 2010. – 320 с.
34. Смирнова Е.О. Психологические особенности и варианты детской агрессивности / Е.О. Смирнова // Вопросы психологии. – 2012. – №1. – С. 91-98.
35. Смирнова, Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей / Т.П. Смирнова. – Ростов н/Д: «Феникс», 2010. – 160 с.
36. Симончук Т.Е. Девиантное поведение в подростковом возрасте / Т.Е. Симончук // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения. – 2016. – №1. – С. 202 – 203.

37. Специальная психология: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. В.И. Лубовского. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 464 с.
38. Тест «Саморазрушающее поведение» [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psytests.org/diag/selfhrm-run.html> (дата доступа: 12.05.2025).
39. Тетерятникова Л.Н. Социально-педагогическая профилактика девиантного поведения младших подростков в общеобразовательных учреждениях / Т. Н. Тетерятникова. – Кострома, 2019. – 20 с.
40. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм. – М.: Аспект-Пресс, 1994. – 447 с.
41. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция / И.А. Фурманов. – М.: Просвещение, 2008. – 360с.
42. Хек К. и Хесс Х. Методика экспресс-диагностики невроза [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psytests.org/stress/bfb-run.html> (дата доступа: 12.05.2025).
43. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – М.: Академия, 2013. – 392 с.
44. Шалимов В.Ф. Клиника интеллектуальных нарушений. – М.: Академия, 2003. – 160 с.
45. Шипицына Л.М. Олигофренопедагогика: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / под редакцией Л.М. Шипицыной. – М.: Академия, 2011. –247 с.
46. Бурдонос В.Ю. Особенности мыслительной деятельности учащихся с нарушением интеллекта// Социально-педагогическая поддержка лиц с ограниченными возможностями здоровья: теория и практика: сб. статей по материалам III Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. 2019. С. 50-52.
47. Попенко Н.В., Тарасова Т.И., Вишнякова Н.Н. Психологическая коррекция агрессивного поведения подростков с легкой степенью умственной

отсталости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-korreksiya-agressivnogo-povedeniya-podrostkov-s-legkoy-stepenyu-umstvennoy-otstalosti> (дата обращения: 10.05.2025).

48. Шарипова Ф.И. Личностные особенности подростков с умственной отсталостью / Ф.И Шарипова. – Перспективы развития медицины. – 2023. – № 1. – С. 495.

49. Малтапар О.К. Медико-социальная реабилитация подростков с умственной отсталостью в условиях психиатрического стационара. Журнал психиатрии и медицинской психологии, [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://journal.dnmu.ru/index.php/Psychiatry/article/view/1578> (дата доступа: 10.03.25)

50. Самойлюк Л.А., Логунова К.Г., Юшкова А.Э. Особенности проявлений агрессии у подростков с лёгкой умственной отсталостью [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-proyavleniy-agressii-u-podrostkov-s-lyogkoy-umstvennoy-otstalostyu> (дата обращения: 08.06.2025).

51. Суворов П.А. Модификация опросника для измерения адаптивных возможностей умственно отсталых подростков-сирот. Психологические проблемы семьи и личности в мегаполисе. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.litres.ru/book/raznoe-65383/psihologicheskie-problemy-semi-i-lichnosti-v-megapolise-67638777> (дата обращения 04.05.25)

52. Городилова С.А., Тукмачева А.С. Особенности половой идентичности у подростков с умственной отсталостью разной степени [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-polovoy-identichnosti-u-podrostkov-s-umstvennoy-otstalostyu-raznoy-stepeni> (дата обращения: 08.06.2025).

53. Байнов А.М. Психология личности: теории личности / А.М. Байнов // Аллея науки. - 2018. - Т. 5. - № 10 (26). - С. 52-55.

54. Киселева Ю.С. Деадаптивное поведение подростков: причины и факторы / Ю.С. Киселева, М.А. Ильина // ModernScience. – 2019. – № 6-3. – С. 220-223.
55. Филиппова Е.В. Деадаптивное поведение у дошкольников с расстройствами аутистического спектра. Возможные причины и подходы к коррекции / Е.В. Филиппова // Молодой ученый. – 2020. – № 23. – С. 570-573.
56. Самойлюк Л. А. Особенности проявлений агрессии у подростков с лёгкой умственной отсталостью / Л.А. Самойлюк, К.Г. Логунова, А.Э. Юшкова // Педагогический имидж. – 2021. – Т. 15. – № 2 (51). – С. 247-259.
57. Пахомов И. А. Повышение эффективности усвоения социального опыта посредством коррекции деадаптивного поведения ребёнка с РАС / И.А. Пахомов, Л.Н. Макарова // Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования. – 2021. – С. 12-16.
58. Посохова С.Т. Взаимосвязь эмоционального компонента информационной семейной среды и деадаптивного поведения подростков / С.Т. Посохова, А.Е. Колпакова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2020. – Т. 26. – № 3. – С. 108-111.
59. Конева И. А. Психологические особенности умственно отсталых подростков, склонных к аддиктивному поведению, и их коррекция / И. А. Конева, В. И. Надеждина // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 67-1. – С. 308-312.
60. Котикова И. С. К проблеме необходимости разработки программ коррекции деадаптивного поведения детей с нарушениями интеллектуального развития в условиях инклюзивного образования / И. С. Котикова // Наука и социум: материалы Всероссийской научно практической конференции ; Автономная некоммерческая организация 60 дополнительного профессионального образования «Сибирский институт практической психологии, педагогики и социальной работы». – Новосибирск, 2019. – № XII. – С. 45-51.

61. Киселева Ю. С. Деадаптивное поведение подростков: причины и факторы / Ю. С. Киселева, М. А. Ильина // *ModernScience*. – 2019. – № 6-3. – С. 220-223.
62. Гасилина М. А. Воспитательно-образовательная работа с детьми с деадаптивным поведением / М. А. Гасилина // *Начальная школа*. – 2019. – № 8. – С. 12-16.
63. Гасилина М.А. Деадаптивное поведение как путь к будущей девиации / М. А. Гасилина. В. М. Минияров // *Профилактика девиантного поведения детей и молодёжи: региональные модели и технологии*. – 2020. – С. 251-256.
64. Деларю В. В. Коррекция проявлений деадаптивного поведения пациентов с личностными расстройствами / В. В. Деларю, В. О. Филатова // *Форум. Серия: Гуманитарные и экономические науки*. – 2019. – № 2. – С. 79-83.
65. Димитрюк А.А. К вопросу о коррекции деадаптивного поведения посредством включения в социально-психологический тренинг / А. А. Димитрюк, В. Г. Смирнова // *Редакционная коллегия*. – 2021. – С. 34-39.
66. Димитрюк А.А. Коррекция деадаптивного поведения у детей с расстройством аутистического спектра в условия образовательного процесса / А. А. Димитрюк // *Проблемы научно-практической деятельности. Поиск и выбор инновационных решений*. – 2020. – С. 154-156.
67. Зайцев К.А. Ролевая игра как технология работы с деадаптивными подростками / К. А. Зайцев // *Социология в современном мире: наука, образование, творчество*. – 2019. – Т. 1. – № 11. – С. 295-298.
68. Иванова О.В. Систематическая десенсибилизация как метод коррекции деадаптивного поведения детей с аутизмом при проведении медицинских процедур / О.В. Иванова // *Субъектно-деятельностный подход в специальном и инклюзивном образовании*. – 2019. – С. 88-93.
69. Борякова Н.Ю. Особенности представлений педагогов и родителей о деадаптивном поведении первоклассников с расстройствами

аутистического спектра / Н.Ю. Борякова, Р.Х. Габбасова // Наука и инновации-современные концепции. – 2020. – С. 108-111.

70. Абишева Э.Д. Диагностика и коррекция дезадаптивного поведения у подростков / Э. Д. Абишева, Б. Т. Туралиева // Образование в XXI веке. – 2019. – С. 525-529.

71. Абуталипова Э.Н. Проблемы диагностики расстройств аутистического спектра у обучающихся с умственной отсталостью / Э.Н. Абуталипова, З.А. Аглиуллина, Г.Х. Юсупова // Научно-практические исследования. – 2020. – № 6-1. – С. 4-6.

72. Официальный сайт Министерства внутренних дел Российской Федерации [электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://мвд.рф>

73. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (последняя редакция)

74. Савина О.О. Особенности становления идентичности в подростковом и юношеском возрасте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.new.psychol.ras.ru/conf/savina.htm> (дата обращения 10.03.2025)

75. Фортова Л.К. К вопросу о концептуальных основах воспитания личности / Л.К. Фортова, А.М. Юдина // Перспективы науки. – Тамбов: ТМБпринт. – 2022. – № 7(154). – С. 142–144.

76. Фортова Л.К. Роль трудового обучения в воспитании трудных подростков / Л.К. Фортова, В.А. Гуленков // Глобальный научный потенциал. – СПб.: ТМБпринт. – 2022. – № 5(134). – С. 49–51.

77. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kremlin.ru/events/president/news/63728> (дата обращения: 20.05.2025)

78. Игнатова Е.С., Спехова А.В. Взаимосвязь агрессивного поведения и эмоциональной безопасности учащихся коррекционных классов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-agressivnogo-povedeniya-i->

emotsionalnoy-bezopasnosti-uchaschihsya-korreksionnyh-klassov (дата обращения: 08.06.2025).

79. Змановская Е.В. Девиантное поведение личности и группы. Учебное пособие / Е.В. Змановская, В.Ю. Рыбников. – Питер: Питер, 2019. – 352 с.

80. Змановская Е.В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения) / Е.В. Змановская. – Москва: Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.

81. Пыльцина И.Ю. Основные аспекты профилактики девиантного поведения подростков на этапе возрастного кризиса в рамках социально-педагогической деятельности // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2017. – №4. – С. 1–8.

82. Шипунова Т.В. Технология социальной работы. Социальная работа с лицами девиантного поведения. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 240 с.

83. Мамедова С.И. Формирование коммуникативных навыков у подростков с неадекватной самооценкой, страдающих интеллектуальной недостаточностью [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kommunikativnyh-navykov-u-podrostkov-s-neadekvatnoy-samoosenkoy-stradayuschih-intellektualnoy-nedostatochnostyu> (дата обращения: 08.06.2025).

84. Дервянко К.И. Наблюдение как метод психолого-педагогического исследования в практике педагога, работающего с несовершеннолетними, имеющими умственную отсталость [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/nablyudenie-kak-metod-psihologo-pedagogicheskogo-issledovaniya-v-praktike-pedagoga-rabotayuschego-s-nesovershennoletnimi> (дата обращения: 08.06.2025).

85. Волкова Н.В. Психотерапия как средство коррекции поведения детей с недоразвитием интеллекта // Диагностика, профилактика и коррекция

нарушений развития детей с ограниченными возможностями здоровья. Сб. науч. тр. СПб., 2019.

86. Белопольская Н.Л., Иванова С.Р., Свистунова Е.В., Шафирова Е.М. Самосознание проблемных подростков. / Н.Л. Белопольская – Москва: Институт психологии, 2022. – 332с.

87. Алиева М.Б., Даудова Д.М., Залитинова С.А. Делинквентное поведение подростков как форма поведенческой девиации. Причины девиантного поведения детей и подростков.

88. Мартынова И.И., Стребелева Е.А., Закрепина А.В., Бутусова Т.Ю., Шилова Е.А., Кинаш Е.А. Социализация подростков с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / Мартынова И.И., Стребелева Е.А., Закрепина А.В., Бутусова Т.Ю., Шилова Е.А., Кинаш Е.А. [электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://ikp-rao.ru/wp-content/uploads/2024/02/Socializaciya\\_podrostkov\\_s\\_umstvennoj\\_otstalostju\\_intelektualnymi.pdf](https://ikp-rao.ru/wp-content/uploads/2024/02/Socializaciya_podrostkov_s_umstvennoj_otstalostju_intelektualnymi.pdf) (дата обращения 01.02.25)

89. Рафикова Р.А. Теоретические аспекты социализации детей подросткового возраста с лёгкой степенью умственной [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-aspekty-sotsializatsii-detey-podrostkovogo-vozrasta-s-lyogkoj-stepenyu-umstvennoj-otstalosti> (дата обращения: 08.06.2025).

90. Бигаева А.Р. Сравнение уровня тревожности у студентов медицинского вуза и студентов психологического факультета / А. Р. Бигаева // Студенческий вестник. – 2021. – № 41. – С. 48-50.

91. Забара И.В. Специфика совладающего поведения у студентов с различным уровнем тревожности / И.В. Забара, А.В. Данилова // Международный научно исследовательский журнал. – 2021. – № 11. – С. 41-44.

92. Индекс личной тревожности у студентов с разным уровнем ксенофобии / Е.Ю. Федоренко, Т.В. Скутина, К.С. Калиновская, Е.В. Потапова

// Сибирский федеральный университет. Гуманитарные и социальные науки. – 2018. – Т. 11, № 2. – С. 185-191.

93. Степанова, Н.А., Максимова, Д.А. Социальный интеллект как предиктор личностной безопасности подростков с умственной отсталостью. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.researchgate.net/publication/358747958\\_Socialnyj\\_intellekt\\_kak\\_prediktor\\_licnostnoj\\_bezopasnosti\\_podrozkov\\_s\\_umstvennoj\\_otstalostu](https://www.researchgate.net/publication/358747958_Socialnyj_intellekt_kak_prediktor_licnostnoj_bezopasnosti_podrozkov_s_umstvennoj_otstalostu) (дата обращения 20.05.25)

94. Общение детей с проблемами в развитии / Д.И. Бойков, С.В. Бойкова. – М.: Юрайт, 2020. – 153 с.

95. Бормотова Д.Ю. Теоретические основы проблемы преодоления агрессии у детей с нарушением интеллекта. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pgusa.tmweb.ru/index.php/Postulat/article/download/5962/> (дата обращения 10.03.2025)

96. Бегидова Т.П, Малыш Е.Ю Социально-педагогическая помощь подросткам с умственной отсталостью [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-pedagogicheskaya-pomosch-podrostkam-s-umstvennoy-otstalostyu> (дата обращения: 08.06.2025).

97. Щац И.К. Семья ребенка с умственной отсталостью: социально-психологические особенности и возможности психолого-педагогической помощи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/semya-rebenka-s-umstvennoy-otstalostyu-sotsialno-psihologicheskie-osobennosti-i-vozmozhnosti-psihologo-pedagogicheskoy-pomoschi> (дата обращения: 08.06.2025).

98. Ефимова Е.А. Социальная адаптация детей с ограниченными возможностями здоровья / Е.А. Ефимова // Вестник Ишимского государственного педагогического института им. П.П. Ершова. – 2013. – № 5 (11). – С. 87-91.

99. Забранная С.Д. Психолого-педагогическая диагностика умственного развития детей / С.Д. Забранная – М.: ВЛАДОС, 1993. – 534 с.

100. Педагогические науки №6 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/197602> (дата обращения 01.05.25)

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Таблица 1. Результаты исследования агрессивности до эксперимента

	КГ						ЭГ					
	высокий		средний		низкий		высокий		средний		низкий	
	чел	%	чел	%	чел	%	чел	чел	%	чел	%	
Индекс агрессии	4	80	1	20	0	0	3	60	2	40	0	0
Индекс враждебности	3	60	2	40		0	2	40	2	40	0	0
Физическая агрессия	2	40	3	60	1	20	3	60	2	40	1	20
Косвенная агрессия	3	60	1	20	1	20	3	60	2	40	0	0
Раздражение	4	80	1	20	0	0	4	80	1	20	0	0
Вербальная агрессия	3	60	1	20	1	20	4	80	1	20	0	0
Обида	4	80	1	20	0	0	5	100	0	0	0	0
Подозрительность	3	60	2	40	0	0	4	80	1	20	0	0
Негативизм	3	60	2	40	0	0	4	80	1	20	0	0
Чувство вины	3	60	2	40	0	0	4	80	1	20	0	0

Таблица 2. Результаты по методике «Кактус»

шкала	КГ		ЭГ	
	чел	%	чел	%
Агрессивность	3	60	4	80
Импульсивность	3	60	3	60
Эгоцентризм, стремление к лидерству	1	20	1	20
Неуверенность в себе, зависимость	4	80	4	80
Демонстративность, открытость	3	60	4	80
Скрытность, осторожность	2	40	1	20
Оптимизм	2	40	2	40
Тревожность	3	60	4	80

Женственность	2	40	1	20
Экстравертированность	1	20	1	20
Интровертированность	4	80	4	80
Стремление к домашней защите, чувство семейной общности	2	40	1	20
Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества	3	60	4	80

**Таблица 3. Результаты исследования уровня невротизации**

	КГ		ЭГ	
	чел	%	чел	%
Низкий уровень	1	10%	0	0%
Высокий уровень	4	90%	5	100%

**Таблица 4. Результаты исследования саморазрушающего поведения**

	КГ		ЭГ	
	чел	%	чел	%
Шкала выше средней нормы	4	90%	3	80%
Шкала ниже средней нормы	1	10%	2	20%

## Опросник исследования уровня агрессивности

Авторы А. Басс и А. Дарки (на русском языке стандартизирован А.А. Хваном, Ю.А. Зайцевым и Ю.А. Кузнецовой)

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Дата и место тестирования \_\_\_\_\_

Время тестирования \_\_\_\_\_

**Инструкция.** *Отметьте «да», если вы согласны с утверждением, и «нет» - если не согласны. Старайтесь долго над вопросами не раздумывать.*

**Вопросы.**

1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.
2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.
3. Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.
4. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполню.
5. Не всегда получаю то, что мне положено.
6. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
11. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.
13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.
14. Менястораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.
15. Часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.

17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
18. В раздражении хлопаю дверьми.
19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Думаю, что многие люди не любят меня.
23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.
25. Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.
30. Довольно многие завидуют мне.
31. Требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости иногда бываю мрачным.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.
40. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.

44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю.
47. Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет у меня не было вспышек гнева.
50. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда кричат на меня, кричу в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Дерусь не реже и не чаще других.
56. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.
59. Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.
60. Ругаюсь только от злости.
61. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
64. Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Часто думаю, что живу неправильно.
68. Знаю людей, которые способны довести меня до драки.

69. Не огорчаюсь из-за мелочей.

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

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

72. В последнее время я стал занудой.

73. В споре часто повышаю голос.

74. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.

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

## Методика экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса

Инструкция: Ознакомившись с вопросом или суждением, надо ответить «да» или «нет».

1. Считаете ли Вы, что внутренне напряжены?
2. Я часто так сильно во что-то погружен, что не могу заснуть.
3. Я чувствую себя легко ранимым.
4. Мне трудно заговорить с незнакомыми людьми.
5. Часто ли без особых причин у Вас возникает чувство безучастности и усталости?
6. У меня часто возникает чувство, что люди меня критически рассматривают.
7. Часто ли Вас преследуют бесполезные мысли, которые не выходят из головы, хотя Вы стараетесь от них избавиться?
8. Я довольно нервный.
9. Мне кажется, что меня никто не понимает.
10. Я довольно раздражительный.
11. Бели бы против меня не были настроены, мои дела Шли бы более успешно.
12. Я слишком близко и надолго принимаю к сердцу неприятности.
13. Даже мысль о возможной неудаче меня волнует.
14. У меня были очень странные и необычные переживания.
15. Бывает ли Вам то радостно, то грустно без видимых причин?
16. В течение всего дня я мечтаю и фантазирую больше, чем нужно.
17. Легко ли изменить Ваше настроение?
18. Я часто борюсь с собой, чтобы не показать свою застенчивость.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, какими кажутся другие люди.
20. Иногда я дрожу или испытываю приступы озноба.
21. Часто ли меняется Ваше настроение в зависимости от серьезной причины или без нее?

22. Испытываете ли Вы иногда чувство страха даже при отсутствии реальной опасности?
23. Критика или выговор меня очень ранят.
24. Временами я бываю так беспокоен, что даже не могу усидеть на одном месте.
25. Беспокоитесь ли Вы иногда слишком сильно из-за незначительных вещей?
26. Я часто испытываю недовольство.
27. Мне трудно сконцентрироваться при выполнении какого-либо задания или работы.
28. Я делаю много такого, в чем приходится раскаиваться.
29. Большею частью я счастлив.
30. Я недостаточно уверен в себе.
31. Иногда я кажусь себе действительно никчемным.
32. Часто я чувствую себя просто скверно.
33. Я много копаюсь в себе.
34. Я страдаю от чувства неполноценности.
35. Иногда у меня все болит.
36. У меня бывает гнетущее состояние.
37. У меня что-то с нервами.
38. Мне трудно поддерживать разговор при знакомстве.
39. Самая тяжелая борьба для меня – это борьба с самим собой.
40. Чувствуете ли Вы иногда, что трудности велики и непреодолимы?

Обработка: надо подсчитать количество утвердительных ответов: если получено более 24 баллов – это говорит о высокой вероятности невроза.

## Занятия психокоррекционной программы

Занятие 1

## Упражнение 1: «Знакомство»

Цель упражнения: знакомство участников группы.

Описание: каждый участник по кругу называет своё имя и животное, с которым он себя идентифицирует. Каждый следующий участник повторяет имена предыдущих участников и названные ими животные.

После окончания упражнения необходимо обсудить следующие вопросы: «Трудно ли было запоминать имена участников?», «Названия животных помогли лучше запомнить участников?».

## Упражнение 2: «Сбор рукопожатий»

Цель упражнения: разминка, формирование работоспособности, изменение среды общения и привычных стереотипов общения.

Описание: все участники должны собрать друг у друга как можно больше рукопожатий. В конце будет выделен победитель. После окончания упражнения необходимо обсудить следующие вопросы: «Кто сколько собрал рукопожатий?», «Почему?», «Чем отличается тот, кто собрал больше всех рукопожатий?».

## Упражнение 3: «Баба Яга»

Цель: коррекция отрицательных эмоций, отработка умений воздействовать друг на друга.

Описание: дети садятся на стулья, расставленные по кругу, лицом друг к другу. Психолог просит их показать, какие бывают выражения лица, жесты у взрослых, когда они сердятся на детей. (Дети рассказывают и показывают.)

Затем ведущий спрашивает: «Как ругают вас старшие, когда вы чего-то боитесь? Что вы делаете в ответ: плачете, улыбаетесь, сердитесь?» (Дети разыгрывают две-три сценки.)

## Упражнение 4: «Мальчик (девочка)-наоборот»

Цель: развитие произвольного контроля за своими действиями, снятие двигательной расторможенности, негативизма.

Описание: участники встают в круг. Ведущий показывает различные действия (встает, садится, поднимает руку, поворачивает голову направо и т.п.), все повторяют за ним. «Мальчик (девочка)-наоборот» должен делать не так, как все.

#### Упражнение 5: «Драка»

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

Описание: «Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

#### Упражнение 6: «Фишки»

Цель: оценка эмоционального состояния детей.

У кого хорошее настроение, тот берёт красные фишки, а у кого плохое настроение – голубые.

#### Рефлексия занятия

— Что нового узнали на занятии?

— Что особенно понравилось?

— Что не понравилось?

Ритуал прощания: «Улыбка по кругу»

Дети по очереди «дарят» друг другу улыбки.

### Занятие 2

#### Упражнение 1: «Имя-движение»

Цель: приветствие участников, раскрытие каждого участника перед группой.

Описание: участники группы по очереди произносят свои игровые имена, и сопровождают их определенным движением рук, может быть,

характерным для себя жестом. Затем все хором называют имя очередного участника и повторяют его жест».

#### Упражнение 2: «Корабль и ветер»

Цель: разминка, настроить группу на рабочий лад.

Ход: «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... а теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!». Упражнение можно повторить 3 раза.

#### Упражнение 3: «Миришь и больше не дерись»

Цель: коррекция агрессивного поведения.

Психолог (педагог) предлагает детям вспомнить все способы помириться друг с другом.

#### Упражнение 4: «Моя семья»

Цель: коррекция агрессивного поведения младших школьников в ситуации конфликта с членами семьи, развитие навыков регуляции, саморегуляции и конструктивного взаимодействия в ситуации конфликта с членами семьи.

Описание: психолог просит мимически изобразить выражение лица, а также позу, жесты, которые бывают у его родных (мамы, папы, бабушки, и т. п.), когда они злятся на детей. Спрашивает, за что родные чаще всего сердятся на них (потеряли деньги, ключи, разбили любимую вазу, испачкали чистую одежду, сломали чужую вещь). Дети рассказывают различные ситуации из жизни, когда их наказывали физически и морально так сильно, что они боятся повторения этого. Психолог реагирует на ответы детей спокойно, не подавая повода для фантазий. Выслушав ответы детей, спрашивает: «Говорите ли вы когда-нибудь старшим, когда они на вас кричат, что вам страшно, что вы очень боитесь? Попробуйте».

Затем детям предлагается следующая ситуация: психолог выступает в роли разгневанного взрослого и ругается, кричит на детей (на каждого по очереди), а дети в ответ на его угрозы должны не скрывать свои настоящие переживания, а ярко выразить в лице, жестах, позе свой страх и сказать: «Мне страшно, не надо так кричать. Мне очень страшно». Слушая эти слова, психолог перестает браниться и сообщает детям, что теперь ему уже не так хочется ругать их. Он испытывает жалость, сочувствие.

После этого психолог учит детей, что им следует сказать старшим: «Что мне делать, чтобы вы успокоились, чтобы вы не ругались?».

Дети разыгрывают сценки на предложенные психологом ситуации: 1) разбилась чашка, мама вошла и стала ругать вас; 2) вы испачкали новую чистую одежду, чем рассердили отца, и теперь он бранится и кричит.

После этого психолог учит детей уходу от неконструктивного взаимодействия. Он объясняет, что, если изменений в поведении рассерженных старших нет и они продолжают бранить своих детей и угрожать наказанием, а те не понимают, что можно исправить и что от них требуют взрослые, лучше уйти из поля зрения «разгневанного родителя» и тихо переждать, пока тот успокоится.

#### Упражнение 5: «Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Ход: ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

#### Упражнение 6: «Возьми и передай»

Цель: формирование позитивного эмоционального состояния, оценка эмоционального состояния.

Ход: дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку. В конце обсуждение эмоционального состояния.

#### Рефлексия занятия

- Что нового узнали на занятии?
- Что особенно понравилось?
- Что не понравилось?

Ритуал прощания: «Улыбка по кругу»

Дети по очереди «дарят» друг другу улыбки.

#### Занятие 3

Упражнение 1: «Доброе утро...»

Цель: приветствие участников.

Описание: дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга Доброе утро Саша ... Оля... и т.д., которые нужно пропеть.

Упражнение 2: «Тропинка»

Цель: разминка.

Описание: дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке. По команде психолога по команде они преодолевают воображаемые препятствия. «Спокойно идём по тропинке. Вокруг кусты, деревья, зелёная травка. Вдруг на тропинке появились лужи. Одна. Вторая. Третья. Спокойно идём по тропинке. Перед нами ручей. Через него перекинут мостик. Переходим по мостику, держась за перила. Спокойно идём по тропинке и т. д.».

Упражнение 3: «Кошка Добрая – Кошка Злая»

Цель: выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием психического удовольствия и недовольства.

Описание: ведущий говорит детям: «Я возьму волшебный колокольчик и, когда он зазвонит, мы превратимся в котят. Встаем на четвереньки и

изображаем кошку: добрую (голова вверх, улыбаемся, спина вниз) и кошку злую (голова вниз, спина выгнута, можно порычать)».

Упражнение повторить несколько раз.

#### Упражнение 4: «Таиландский бокс»

Цель: коррекция агрессии у младших школьников, снятие напряжения.

Описание: два человека на ринге с завязанными глазами сражаются мешками, набитыми мягкими тряпками. Возможны и различные варианты: можно одному дать колокольчик, а другому мешок – он бьет на звук, человек с колокольчиком уклоняется, можно дать мешки обоим, и ввести двух посредников – они направляют своих игроков короткими командами.

#### Упражнение 5: «Подарок под елкой»

Цель: расслабление мышц лица.

Описание: «Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто, о чем мечтает.

#### Упражнение 6: «Волшебный мешочек»

Цель: оценка эмоционального состояния детей.

Описание: перед игрой с каждым ребенком обсуждается, какое у него сейчас настроение, что он чувствует. Затем каждому предлагается сложить в черный «волшебный мешочек» все отрицательные эмоции: злость, обиду, печаль и т. п. Этот мешочек со всем плохим, что в нем есть, выбрасывается. Можно предложить выбросить его самому ребенку. Хорошо, если взрослый тоже сложит в этот мешочек свои отрицательные эмоции.

Затем используется яркий красочный «волшебный мешочек», из которого дети по очереди «берут» те положительные эмоции, которые они желают.

## Рефлексия занятия

— Что нового узнали на занятии?

— Что особенно понравилось?

— Что не понравилось?

Ритуал прощания: «Улыбка по кругу»

Дети по очереди «дарят» друг другу улыбки.

Занятие 4

## Упражнение 1: «Мушкетеры»

Цель: приветствие участников, раскрытие каждого участника перед группой.

Описание: участникам предлагается выбрать себе друга, одного из четырех – Атоса, Портоса, Арамиса или Д'Артаньяна. Краткая характеристика каждого: Атос – человек скрытный, загадочный, но обладает глубоким знанием жизни Портос – добрейшей души человек, рубаха-парень. Арамис – романтическая, утонченная натура. Д'Артаньян – ловкий, храбрый, предприимчивый, находчивый в любой ситуации. Участники занятия пишут на «визитках» выбранного друга-мушкетера, затем по кругу сообщают о своем выборе. Обсуждается, почему именно этого друга выбрал тот или иной участник.

## Упражнение 2: «Спутанные цепочки»

Цель: разминка, активизация участников, формирование работоспособности.

Описание: участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Чтобы не происходило вывихов рук в суставах, разрешается «проворачивание шарниров» – изменение положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо

несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар. В конце упражнения обсуждаются чувства участников.

### Упражнение 3: «Ящик с обидками»

Цель: посредством активных действий выплеснуть негативные переживания.

Материалы: картонный ящик и газета.

Описание: ребёнок комкает куски газеты в шары и кидает их в стену. Они падают, оставаясь на полу, а он продолжает комкать всё новые куски газеты и кидать в стену до тех пор, пока не устанет. Если ребёнка обидели, то ему можно посоветовать сопровождать каждый бросок словами, адресованными обидчику.

Когда ребёнок устанет и немного успокоится, можно вместе с ним собрать бумажные комки и сложить их до следующего раза, объясняя ему, что он всегда может ими воспользоваться наедине в своей комнате, когда снова почувствует сильное напряжение и желание злиться.

### Упражнение 4: «Ты родитель...»

Цель: коррекция агрессивности школьников в ситуации конфликта с членами семьи.

Описание: каждому участнику группы дается возможность побывать в образе конфликтного родителя. Затем рассказать о том, как он себя чувствовал в данном образе.

### Упражнение 5: «За что меня любит мама»

Цель: повышение самооценки, снятие тревожности при взаимодействии с родителями.

Описание: каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил то, что сказали другие. При затруднении дети могут ему помочь. После этого нужно обсудить с детьми, приятно ли им было, что другие дети запомнили эту информацию.

Дети обычно сами делают вывод, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их. На первых порах дети, чтобы показаться значимыми, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертацию, любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

#### Упражнение 6: «Прогноз погоды»

Цель: отражение собственного эмоционального состояния.

Ход: «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас "плохая погода" или "штормовое предупреждение", а может быть, для вас солнце уже светит во всю».

#### Рефлексия занятия

- Что нового узнали на занятии?
- Что особенно понравилось?
- Что не понравилось?

#### Ритуал прощания: «Улыбка по кругу»

Дети по очереди «дарят» друг другу улыбки.

### Занятие 5

#### Упражнение 1: «Необычное приветствие»

Цель: приветствие участников, раскрытие каждого участника перед группой.

Описание: дети стоят по кругу. Психолог предлагает по очереди назвать свое имя шепотом, обычным голосом или прокричать (по желанию ребенка).

#### Упражнение 2: «Путаница»

Цель: разминка.

Описание: выбирается один водящий. Остальные дети запутываются, не расцепляя руки. Водящий должен распутать клубок.

#### Упражнение 3: «Обсуждение поступков»

Цель: коррекция агрессивного поведения.

Описание: для данного упражнения требуется три текста, где герои сюжета совершают поступки, которые можно рассматривать как положительные, так и отрицательные (агрессивные).

Каждому участнику предлагается высказать свое мнение по данной проблеме, избегая установившихся стереотипов («так как надо»). Остальные участники оценивают его искренность в соответствии с установленными правилами и высказывают свое мнение.

#### Упражнение 4: «Неоконченные предложения»

Цель: выявление эмоционального состояния детей при взаимодействии с членами семьи.

Описание: детям предлагается предложения, которые нужно закончить.

«Я люблю...», «Меня любят...», «Я не боюсь...», «Я верю...»

«В меня верят...», «Обо мне заботятся... Дети записывают фразы.

Психолог анализирует окончания фраз, как позитивные, так и негативные, которые отражают эмоциональное отношение ребенка с членами семьи.

#### Упражнение 5: «Комплименты»

Цель: формирование позитивного эмоционального состояния.

Описание: стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, ребёнок говорит: «Мне нравится в тебе...» Принимающий кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!»

Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

#### Упражнение 6: «Мое воздушное настроение»

Цель: оценка своего эмоционального состояния.

Описание: участникам предлагается надуть воздушные шарик. Затем с помощью маркера нарисовать на нем лицо, которое соответствует их эмоциональному состоянию в данный момент. Каждый участник должен рассказать, что за эмоциональное состояние он изобразил.

## Рефлексия занятия

— Что нового узнали на занятии?

— Что особенно понравилось?

— Что не понравилось?

Ритуал прощания: «Улыбка по кругу»

Дети по очереди «дарят» друг другу улыбки.

Занятие 6

## Упражнение 1: «Такой же, как и я»

Цель: приветствие участников, раскрытие каждого участника перед группой.

Описание: каждый участник по очереди называет качество, которое ему присуще, и становится в круг, затем в круг должны стать те участники группы, которые тоже считают, что им присуще это качество.

## Упражнение 2: «Печатная машинка»

Цель: разминка, формирование работоспособности.

Описание: участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши. Упражнение обсуждения не требует.

## Упражнение 3: «Добрые волшебники»

Цель: выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием психического довольства и недовольства.

Описание: дети садятся в круг, а взрослый рассказывает им сказку: «В одной стране жил злой волшебник-грубиян. Он мог заколдовать любого ребенка, назвав его нехорошим словом. И все, кого он называл грубыми словами, переставали смеяться и не могли быть добрыми. Расколдовать такого

несчастливого ребенка можно было только добрыми, ласковыми именами. Давайте посмотрим, есть у нас такие заколдованные дети?»

Многие младшие школьники охотно берут на себя роли «заколдованных». Взрослый выбирает из них непопулярных, агрессивных детей и просит других помочь им: «А кто сможет стать добрым волшебником и расколдовать их, называя ласковым именем?»

Как правило, дети с удовольствием берут на себя роль добрых волшебников. По очереди они подходят к агрессивным детям и стараются назвать их ласковым именем.

#### Упражнение 4: «Рисуем настроение»

Цель: осознание своих негативных эмоций и эмоций членов своей семьи в ситуации конфликта.

Описание: ведущий должен приготовить мокрый лист и краски. Попросить детей нарисовать свое настроение. Рядом пусть они изобразят настроение мамы, папы, сестры, и т. д. в двух ситуациях:

- когда у них все хорошо;
- когда у кого-то из членов семьи плохое настроение.

Взрослый наблюдает, но не вмешивается в процесс рисования. Интерпретация будет зависеть от яркости, густоты и цвета рисунка. Темные тона — это - тревожные тона. В конце упражнения обсуждение эмоциональных состояний. Также обсуждаются причины негативных эмоциональных состояний у детей и членов их семьи.

#### Упражнение 5: «Волшебная корона»

Цель: повышение самооценки, улучшение взаимоотношений между детьми.

Описание: предварительно психолог должен узнать историю имени каждого ребенка – его происхождение, что оно означает. Изготовить корону.

Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имени, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех

детей группы, причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот про чье имя рассказывают, становится королем и надевает корону.

#### Упражнение 6: «На что похоже моё настроение?»

Цель: оценка собственного эмоционального состояния.

Ход: дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог: «Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе».

#### Рефлексия занятия

- Что нового узнали на занятии?
- Что особенно понравилось?
- Что не понравилось?

#### Ритуал прощания: «Улыбка по кругу»

Дети по очереди «дарят» друг другу улыбки.

### Занятие 7

#### Упражнение 1: «Наши имена»

Цель: приветствие участников.

Описание: ведущий предлагает всем участникам группы встать в круг. Каждый по очереди делает шаг к центру круга и произносит свое игровое имя. После этого по сигналу ведущего все тоже делают шаг к центру и повторяют его игровое имя. Сам участник не двигается и молча наблюдает за этим.

#### Упражнение 2: «Смена ритмов»

Цель: разминка, помочь детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Описание: психолог начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно психолог, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

#### Упражнение 3: «Рисуем открытку для членов своей семьи»

Цель: формирование позитивного восприятия и позитивного отношения к членам своей семьи.

Описание: чтобы сделать приятное человеку, ему можно подарить открытку и с чем-то поздравить, что-то доброе пожелать. Дети должны нарисовать что-то очень красивое, нежное, доброе, при этом постараться, ведь это подарок. Затем необходимо перевернуть открытку и написать пожелания тому, кому он хочет сделать приятное. Очень светлое появляется в душе чувство, когда даришь или получаешь такой подарок.

#### Упражнение 4: «Возьмите себя в руки»

Цель: формирование навыков саморегуляции собственных негативных эмоциональных состояний.

Описание: психолог учит детей, как бороться со своей злостью, не причиняя зла другим людям: «Как только вы почувствуете, что забеспокоились, хочется кого-то ударить, что-то бросить, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхватите ладонями локти и сильно прижмите руки к груди — это поза выдержанного человека». (Повторить 3 раза.)

Кроме того, чтобы выплеснуть гнев, можно громко спеть любимую песню; пометать в мишень дротики; попрыгать на скакалке; используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции; полить цветы; слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее; скомкать ненужную газету, сделать из нее мяч и пинать его ногами.

С детьми обсуждаются все способы борьбы с гневом. Представив себя злыми, дети берут газету и быстрыми движениями комкают ее (по желанию можно повторить это упражнение).

#### Упражнение 5: «Гневная гиена»

Цель: выражение гнева, снятие психоэмоционального напряжения.

Описание: гиена, стоит у одинокой пальмы (специально поставленный стул). В листьях пальмы прячется обезьянка. Гиена ждет, когда обезьянка обессилит от голода и жажды и спрыгнет на землю. Тогда она ее съест. Гиена

приходит в ярость, если кто-нибудь приближается к пальме, желая помочь обезьянке.

Я страшная Гиена,  
Я гневная Гиена,  
От гнева на моих губах  
Всегда вскипает пена.

Выразительные движения. Усиленная жестикация. Мимика. Сдвинутые брови, сморщенный нос, оттопыренные губы.

#### Упражнение 6: «Похвалилки»

Цель: повышение самооценки.

Описание: каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие или поступок. Причем формулировка обязательно начинается словами «Однажды я...», Например: «Однажды я помог товарищу в школе» или «Однажды я быстро выполнил домашнее задание» и т.д. На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил именно то, что указано в его карточке. После того как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они это сделают сами. В заключение можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того чтобы это заметить, необходимо внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к окружающим.

#### Упражнение 7: «Рисуем эмоции пальцами»

Цель: оценка эмоционального состояния детей.

Описание: детям предлагается нарисовать свои эмоции, настроение пальцами. Это могут быть просто пятна, выражающие их эмоции.

#### Рефлексия занятия

- Что нового узнали на занятии?
- Что особенно понравилось?

— Что не понравилось?

Ритуал прощания: «Улыбка по кругу»

Дети по очереди «дарят» друг другу улыбки.

### Занятие 8

#### Упражнение 1: «Слови мяч»

Цель: приветствие участников, раскрытие каждого участника перед группой, улучшение групповой атмосферы.

Описание: участники группы сидят по кругу. У ведущего в руках мяч. Участники бросают друг другу мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу: «Никто из нас не знает, что я (или — у меня) ...». Необходимо быть внимательным и сделать так, чтобы каждый из членов группы принял участие в выполнении задания. У каждого мяч может побывать много раз.

#### Упражнение 2: «Чемпионат борьбы на пальцах»

Цель: формирование работоспособности, преодоление скованности и напряженности.

Описание: по команде ведущего участники группы разбиваются на пары случайным образом. Ведущий объявляет о начале необычного соревнования – чемпионата борьбы на пальцах. С помощью одного из членов группы ведущий показывает, как происходит поединок. Большой палец правой руки поднимается вверх (знак «во!»), остальные четыре пальца захватывают пальцы соперника. Задача каждого игрока – производя энергичные движения большим пальцем, увернуться от нападения соперника и прижать его большой палец к боковой стороне указательного. Победители проводят поединки между собой до выявления абсолютного чемпиона.

Вся игра занимает минимальное время, однако мгновенно разряжает напряженную обстановку в группе, снимает усталость и задает мажорный тон работе.

#### Упражнение 3: «Хмурый орел»

Цель: выражение гнева, снятие психоэмоционального напряжения.

Ведущий читает стихотворение В.Викторова:

Вот за решеткой, хмур и зол, сидит орел.  
 Могучих крыльев гордый взмах внушает страх.  
 Давно ль громады грозных скал он облетал  
 И камнем падал свысока на врага.  
 Он был свободный властелин седых вершин.  
 Теперь в неволе, хмур и зол, сидит орел.

Затем ребенок изображает орла, который, медленно взмахивая крыльями, взбирается на камень (стул) и хмуро разглядывает детей из-за решетки (составленной из стульев).

#### Упражнение 4: «Представь себе, что...»

Цель: коррекция настроения и отдельных черт характера ребенка, моделирование ситуаций, способствующих коррекции качеств личности младших школьников в ситуации конфликта с членами семьи.

Описание: детям предлагается представить себе следующие ситуации и выполнить предлагаемое действие:

- Ты нечаянно разбил любимую мамину чашку. Попроси прощения у мамы, чтобы она не ругала тебя.
- Тебе очень хочется, чтобы родители купили тебе новую игрушку. Попроси ее у них, но не кричи и не требуй.
- Ты обидел маму или папу (другого члена семьи). Попытайся помириться с ним.

#### Упражнение 5: «Это здорово!»

Цель: повышение самооценки.

Описание: сейчас кто-нибудь из нас скажет о любом своем качестве, умении или таланте. В ответ на каждое такое высказывание все остальные должны хором ответить «Это здорово!» и одновременно поднять вверх большой палец. О своих достоинствах участники говорят по очереди.

#### Рефлексия занятия

- Что нового узнали на занятии?
- Что особенно понравилось?

— Что не понравилось?

Ритуал прощания: «Улыбка по кругу»

Дети по очереди «дарят» друг другу улыбки.