

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФАКУЛЬТЕТ ПРАВОВОГО И СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

Кафедра социальной педагогики

Выпускная квалификационная работа

**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО
ПРОФИЛАКТИКЕ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В
УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

Работу выполнила:
Студентка 1341 группы
направления подготовки
44.03.02. Психолого-педагогическое
образование, профиль «Психология и
социальная педагогика»
Кривощекова Ольга Владимировна

(подпись)

«Допущена к защите в ГЭК»
Зав. кафедрой

(подпись)

« _____ » _____ 2016г.

Руководитель:
к.п.н., доцент кафедры педагогики
Метлякова Любовь Анатольевна

(подпись)

Пермь
2016

Оглавление

Введение	4
Глава I. Теоретические основы социально-педагогической деятельности по профилактике агрессивного поведения подростков в условиях общеобразовательного учреждения	12
1.1 Агрессивное поведение подростков как психолого-педагогическая проблема	12
1.1.1 Понятие и сущность агрессии и агрессивного поведения подростков	12
1.1.2 Виды и формы агрессивного поведения у подростков	15
1.1.3 Причины и мотивы формирования агрессивного поведения	18
1.1.4 Специфика проявления агрессивного поведения у подростков с учетом их возрастных, половозрастных и индивидуальных особенностей	27
1.2. Сущность и содержание социально-педагогической деятельности по профилактике агрессивного поведения подростков в условиях общеобразовательного учреждения	33
1.2.1. Профилактика агрессивного поведения как одно из направлений социально-педагогической деятельности	33
1.2.2. Подходы к профилактике агрессивного поведения	40
1.2.3. Сущность, виды, типы и способы профилактики агрессивного поведения в социально-педагогической деятельности	42
1.2.4. Анализ современной практики по профилактике агрессивного поведения подростков (анализ программ)	46
Выводы по главе I	51
Глава II. Опыттно-экспериментальная работа по апробации программы профилактики агрессивного поведения подростков в условиях общеобразовательного учреждения в деятельности социального педагога	54

2.1. Описание результатов констатирующего эксперимента	54
2.2. Описание содержания и хода реализации программы социально-педагогической деятельности по профилактике агрессивного поведения подростков в условиях общеобразовательного учреждения «Учимся управлять собой»	63
2.3. Описание результатов формирующего эксперимента	77
Выводы по главе II	91
Заключение	93
Библиографический список	96
Приложение	100

Введение

Актуальность исследования агрессивности подростков определяется особенностями современной общественной жизни. Современный подросток входит в мир, который очень сложный по своему содержанию и установкам социализации. Это связано с перенасыщенным характером информации, которая глубоко воздействует на психику подростка, у которого еще нет четкой жизненной позиции и защитных механизмов.

Также это связано с темпом и ритмом научно-технических преобразований, предъявляющих новые требования к учащимся. Сложность проявляется и с экологическим и экономическим кризисами, сложными политическими и идеологическими нравственными трудностями, которые порождают наше общество. Помимо этого всего, сложность современного мира связана с нарушением последовательности между поколениями, отсутствием духовности и внедрением посторонних ценностей, традиций, с падением образовательного и культурного уровня подрастающего поколения. Все вышеперечисленное вызывает у детей чувство безнадежности и раздражения.

Агрессивное поведение может приводить подростков к различным правонарушениям. Несовершеннолетние являются наиболее криминально-активной частью населения. Повышается агрессивность и дерзость подростков при совершении преступлений, возрастает число случаев изъятия у несовершеннолетних наркотических средств. Важной составляющей является изучение различных факторов, оказывающих влияние на формирование агрессивных форм поведения в подростковом возрасте.

Сложность проблемы заключается в том, что трудно бывает ответить на вопрос: является ли агрессивность подростка признаком психического заболевания или это психологическая особенность переходного возраста, или это просто дефект воспитания?

Еще одна сложность проблемы состоит в том, что она стоит на стыке нескольких наук: психологии, социологии, педагогики, философии, и каждая

рассматривает эту проблему в своем понимании. Но, в любом случае, агрессивность имеет естественную связь с личностью, указывает на любые ее отклонения в формировании и затрудняет социальную адаптацию взрослеющего человека.

Следует отметить, что для психологической науки проблема агрессии не нова. Классические и современные представления о природе и механизмах агрессии представлены в работах З. Фрейда, К. Лоренца, Л. Берковица, А. Басса, С. Розенцвейга, А. Бандуры, А.В. Петровского, Я.Л. Коломинского, Л.М. Семенюка, Ф.Е. Василюка, Ю. В. Егошкина и др.

Индивидуальные и типологические особенности агрессии разьяснены такими учеными как Р. Бэрон, Д. Ричардсон, П.А. Ковалев, Т.Н. Курбатова, О.Ю. Михайлова, А.А. Реан, Т.Г. Румянцева, С. Фешбек и др.

Проблемы профилактики агрессивного поведения подростков представлены в исследованиях З. Фрейда, К. Лоренца, Л. Берковица, А. Басса, С. Розенцвейга, А. Бандуры, А.В. Петровского, Я.Л. Коломинского, Р. Бэрона, Д. Ричардсон, А.А. Реан, Т.Г. Румянцева, С. Фешбек и др.

В психологических исследованиях агрессии традиционно поднимались вопросы её происхождения, выяснялись причины и специфика её проявления в разных возрастах, зависимость агрессивного поведения от личностных черт и ситуативных факторов. Существуют данные о том, что именно в критические периоды жизни проявление агрессивности достигает своего пика. Все это находит отражение как в поведении индивида, так и в его внутренней организации.

Вопросы изменчивости или, наоборот, устойчивости агрессивных проявлений неадекватного поведения, смены умеренных его форм более резкими и открытыми, представляются крайне важными.

Изучение динамики агрессивности на протяжении подросткового возраста имеет большое значение не только для коррекции, но и для профилактики агрессивности.

Агрессивные дети – одна из категорий, которая малоуправляема и с трудом поддается терапии психолого-педагогическими средствами.

Сейчас, как никогда, важно изучить причины, вызывающие агрессивность у подрастающего поколения, чтобы предотвратить дальнейшее разрушение в отношениях между ребенком и окружающими его людьми, оказать ему содействие в налаживании социально значимых контактов.

Но, несмотря на достигнутые успехи в теории и практике исследования агрессии, данная проблема не является до конца решенной, не раскрыты ее отдельные аспекты, например, динамика агрессивности в период подросткового возраста, влияние социологических и личностных факторов на ее возникновение и развитие. В связи с этим можно отметить актуальность изучения проблемы человеческой агрессии. Она предполагает наличие многих факторов, характерных исключительно людям и определяющих их поведение.

Результаты анализа научных исследований и образовательной практики высветили наличие **противоречий**:

- между возрастающими потребностями общества в решении проблемы роста подростковой агрессии и недостаточным вниманием образовательных учреждений к решению данной проблемы;

- между потенциальными возможностями социально-педагогической деятельности в решении проблемы профилактики подростковой агрессии и недостаточной разработанностью организационно-педагогических условий осуществления этой задачи в общеобразовательном учреждении;

- между необходимостью взаимодействия с родителями в решении проблемы профилактики подростковой агрессии и их нежеланием включаться в активное сотрудничество с педагогами на принципах социального партнерства.

Проблема исследования: в чем заключается теоретическое обоснование проблемы профилактики агрессивного поведения современных подростков и каковы методы, формы социально-педагогической

деятельности по профилактике такого поведения в условиях общеобразовательного учреждения?

Актуальность рассматриваемой проблемы, ее недостаточная проработанность послужили основанием для определения **темы** нашего исследования: **«Социально-педагогическая деятельность по профилактике агрессивного поведения подростков в условиях общеобразовательного учреждения».**

Объект исследования: процесс профилактики агрессивного поведения подростков.

Предмет исследования: социально-педагогическая деятельность по профилактике агрессивного поведения подростков в условиях общеобразовательного учреждения.

Цель исследования: теоретическое обоснование, разработка и экспериментальная проверка социально-педагогической программы профилактики агрессивного поведения подростков в условиях общеобразовательного учреждения.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что социально-педагогическая деятельность по профилактике агрессивного поведения подростков в условиях общеобразовательного учреждения будет эффективна, если она будет строиться в соответствии с социально-педагогической программой, которая:

- включает комплекс мероприятий, направленный на обучение ребенка приемлемым способам выражения гнева, навыками контроля и управления собственным гневом, формирование конструктивных навыков общения, обучение педагогов и родителей приемам эффективного, конструктивного взаимодействия с детьми;

- опирается на следующие принципы: комплексный и системный подход к профилактике; учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка; опора на положительное в личности ребенка и ориентация на гармонизацию ее развития, дифференцированный подход; единство и

взаимодополняемость психологических и педагогических методов; принцип практикоориентированности.

- осуществляется в комплексном взаимодействии специалистов общеобразовательного учреждения: педагогом-психологом, социальным педагогом, классным руководителем, а также при сотрудничестве со специалистами КДН и ПДН.

Для достижения поставленной цели и проверки гипотезы исследования были сформулированы следующие **задачи**:

1. Изучить основные подходы к характеристике понятий «агрессивность», «агрессивное поведение», «профилактика агрессивного поведения».

2. Описать виды, формы, причины и мотивы агрессивного поведения у подростков.

3. Обосновать специфику проявления агрессивного поведения у подростков с учетом их возрастных, половозрастных и индивидуальных особенностей.

4. Исследовать сущность и содержание социально-педагогической деятельности по профилактике агрессивного поведения подростков в условиях общеобразовательного учреждения.

5. Изучить накопленный опыт в области профилактики агрессивного поведения подростков.

6. Подобрать комплекс диагностических методик, ориентированных на изучение агрессивности подростков.

7. Организовать и провести констатирующий эксперимент.

8. Разработать и теоретически обосновать социально-педагогическую программу по профилактике агрессивного поведения подростков в условиях общеобразовательного учреждения.

9. Провести опытно-экспериментальную работу по апробации программы профилактики агрессивного поведения подростков в условиях общеобразовательного учреждения в деятельности социального педагога

10. Обобщить результаты формирующего эксперимента.

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы был использован следующий комплекс **методов исследования**:

- *теоретические методы* (анализ и синтез педагогической, психологической литературы, изучение документов, сравнение и обобщение данных);

- *эмпирические методы* (наблюдение, опрос, анкетирование, беседа, анализ учебной документации и продуктов деятельности детей, эксперимент)

- *математические методы*: (ранжирование, регистрация, количественный и качественный анализ результатов исследования, статистическая и графическая обработка результатов экспериментальной деятельности).

База исследования: констатирующий и формирующий эксперимент проводился в МАОУ «СОШ № 96» г. Перми. В эксперименте приняли участие учащиеся 7 «А» класса в количестве 17 человек, а также родители и педагоги.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в течение двух лет - с 2014 по 2016 гг.

Теоретическая значимость исследовательской работы заключается в том, что:

1. Уточнены понятия «агрессия», «агрессивность», «агрессивное поведение» подростков.

2. Конкретизирована специфика проявления агрессивного поведения у подростков с учетом их возрастных, половозрастных и индивидуальных особенностей.

3. Обоснованы сущность и содержание социально-педагогической деятельности по профилактике агрессивного поведения подростков в условиях общеобразовательного учреждения.

Практическая значимость исследования.

Разработанная социально-педагогическая программа по профилактике агрессивного поведения подростков в условиях общеобразовательного учреждения «Учимся управлять собой» внедрена в образовательную практику МАОУ «СОШ №96» г. Перми.

Результаты исследования могут служить теоретической и практической базой для решения проблемы профилактики агрессивного поведения подростков в современной образовательной практике.

Материалы исследования, включая программу социально-педагогической деятельности по профилактике агрессивного поведения, программу диагностического исследования, могут быть использованы классным руководителем, социальным педагогом, психологом.

Апробация и внедрение основных идей и результатов исследования осуществлялись в процессе экспериментальной работы через публикации (2 научных публикации) и в ходе выступлений на 3 научно-практических конференциях (международных, российских, региональных):

- **II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием для студентов, магистрантов, аспирантов и преподавателей «Безопасное детство как правовой и социально-педагогический концепт»** (г. Пермь, 2014 г., выступление на секции, сертификат участника, публикация).

- **III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием для студентов, магистрантов, аспирантов и преподавателей «Безопасное детство как правовой и социально-педагогический концепт»** (г. Пермь, 2016 г., выступление на секции, сертификат участника).

- **VIII Краевой студенческой научно-практической конференции «Социальное благополучие человека в современном мире»** (г. Пермь, 2016 г., выступление на секции, сертификат участника).

- **Материалы XV Городской научно-практической конференции «Молодые ученые – столичному образованию»** (г. Москва, 2016 г., публикация)

Содержание и структура работы соответствует поставленным задачам.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка и приложений.

Во введении представлена актуальность и проблема исследования, сформирован методологический аппарат исследования.

В *первой главе* представлены теоретические подходы к проблеме агрессивного поведения среди подростков, рассматриваются виды, типы, причины и факторы проявления агрессии. Также рассматривается профилактика агрессивного поведения подростков, ее виды и направления. Представлен анализ современной практики по профилактике агрессивного поведения в социально-педагогической деятельности.

Вторая глава посвящена описанию констатирующего эксперимента, описанию содержания и хода реализации программы социально-педагогической деятельности по профилактике агрессивного поведения подростков, а также описанию результатов формирующего эксперимента.

В заключении обобщены результаты проведенной работы, представлены основные выводы, намечены перспективы дальнейшего исследования.

В приложении представлены результаты и методики констатирующего и формирующего эксперимента, освещающие содержание и результаты исследовательской работы, также представлены мероприятия, включенные в программу.

Глава 1. Теоретические основы социально-педагогической деятельности по профилактике агрессивного поведения подростков в условиях общеобразовательного учреждения

1.1 Агрессивное поведение подростков как психолого-педагогическая проблема

1.1.1. Понятия и сущность агрессии и агрессивного поведения подростков

Анализ литературы по теме исследования показал, что нет единого подхода к определению агрессии и агрессивного поведения подростков.

В психологическом словаре А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского агрессия определяется как целенаправленное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), причиняющее физический вред людям или вызывающее у них отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т.д. Агрессия объединяет такие разнообразные акты поведения, как злые шутки, сплетни, враждебные фантазии, деструктивные формы поведения, вплоть до убийств и самоубийств. Агрессивные действия могут выступать как средство достижения какой-либо цели, как способ психической разрядки, замещения удовлетворения заблокированной потребности и переключения деятельности, как форма самореализации и самоутверждения [40].

Смирнова Т. П. дает следующее определение: Агрессивность – склонность некоторых психически больных к нападению на окружающих и нанесению им телесных повреждений, к разрушительным действиям. Автор говорит, что объектом агрессии могут оказаться и неодушевленные предметы [32].

К термину «агрессия» существует множество определений. Многие авторы, которые исследуют агрессивность, предпочтение отдают негативной

оценке агрессивности. Но также есть и точка зрения на агрессию с позитивной стороны. Имеющиеся определения можно условно разделить на 2 большие группы:

1-я группа: Представление об агрессии как о действиях, которые нарушают нормы и правила, причиняющих боль и страдания. «В этом плане различают преднамеренную и инструментальную агрессию. Инструментальная агрессия – это то, когда человек не ставил своей целью действовать агрессивно, но «так пришлось» или «было необходимо действовать». Преднамеренная агрессия - это те действия, которые имеют осознанный мотив - причинение вреда или ущерба» [4].

По мнению Ю. М. Антонян, причиной агрессии является тревожность. «Тревожность создает охранительное поведение. Тревожность порождает пониженную самооценку, у индивида резко снижается порог восприятия конфликтной ситуации как угрожающей, расширяется диапазон ситуаций, повышает интенсивность и экстенсивность ответной на мнимую угрозу реакцию индивида» [3].

2-я группа: Агрессия как акты враждебности и разрушения, что является поведенческой составляющей. Р. Бэрн и Д. Ричардсон дают такое определение: «Агрессия - это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающего подобного обращения». Другими словами, агрессия предполагает преднамеренное, целенаправленное причинение вреда жертве [8].

Этой же точки зрения придерживаются и отечественные психологи – Т. Г. Румянцева и И. Б. Бойко. Они рассматривают агрессию как форму социального поведения, которое реализуется в социальном взаимодействии. Но агрессивное поведение будет прослеживаться в двух случаях, если: есть губительные последствия для жертвы, и если нарушаются нормы поведения [23].

Агрессия, по мнению И. Соковни, представляет собой поведение, направленное на причинение вреда или ущерба другому живому существу, имеющему все основания избегать подобного обращения [33].

Мы в своем исследовании будем придерживаться определения Б. Г. Мещерякова и В. П. Зинченко. В их понимании агрессия – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам (правилам) сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т. п.) [31].

Что же такое агрессивное поведение?

По Шестаковой Е. Г., агрессивное поведение – это, прежде всего, действия, поведение, которое наносит ущерб другим людям. Обычно такое поведение носит краткосрочный характер. Агрессивное поведение может меняться в зависимости от особенностей ситуации или смены одной ситуации на другую [39].

А, по мнению Попова В. А., агрессивное поведение определяется как специфическая форма действий человека, характеризующаяся демонстрацией превосходства в силе либо применением силы по отношению к другому человеку или группе лиц, которым субъект стремится причинить ущерб. [26]

Таким образом, если агрессия – это действие, то агрессивность – черта личности, готовность к агрессии, агрессивное поведение – это внешне выраженное действие, направленное на причинение вреда другому человеку. Агрессия не возникает вне социального взаимодействия - различные аспекты межличностных отношений приводят к ее возникновению и определяют ее формы и направленность.

1.1.2. Виды, формы и показатели агрессивного поведения у подростков

Изучив литературу по нашей теме исследования, можно отметить, что ученые выделяют различные типы и виды агрессии.

Э. Фромм выделяет несколько типов агрессии:

1. Доброкачественная (биологически адаптивная, способствующая поддержанию жизни).
2. Злокачественная агрессия (не связанная с сохранением жизни).
3. Псевдоагрессия (включает в себя непреднамеренную, оборонительную, игровую агрессию и агрессию, связанную с самоутверждением) [9].

Хрисанова Е. В. говорит о том, что агрессивное поведение усиливается и приводит к деструктивному поведению при невозможности их обеспечения [37].

Ряд немаловажных различий отметил С. Фешбах, разграничив друг от друга экспрессивную, враждебную и инструментальную агрессию. Экспрессивная агрессия представляет собой непроизвольный взрыв гнева и ярости, нецеленаправленный и быстро прекращающийся, причем источник нарушения спокойствия не обязательно подвергается нападению [27].

Очень важно различать враждебную и инструментальную агрессию. Цель враждебной агрессии – это нанесение вреда другому человеку, в то время как инструментальная агрессия направлена на достижение цели нейтрального характера. Агрессия используется при этом лишь в качестве средства (например, в случае шантажа, воспитания путем наказания) [27].

Среди форм агрессивных реакций, встречающихся в различных источниках, необходимо выделить:

- Физическая агрессия (нападение) – использование физической силы против другого лица.
- Косвенная агрессия – действия, направленные на другое лицо (сплетни, злобные шутки), так и ни на кого не направленные взрывы ярости

(крик, топание ногами, битье кулаками по столу, хлопанье дверьми и др.).

- Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг, ссора), так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятия, ругань).
- Склонность к раздражению – готовность к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости.
- Негативизм – оппозиционная манера поведения, обычно направленная против авторитета или руководства.

Из форм враждебных реакций отмечаются:

- Обида – зависть и ненависть к окружающим, которые определяются чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или ложные страдания.
- Подозрительность – недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.

Различают агрессию и по механизму возникновения и действия. В частности - намерений, приписываемых другому лицу, возмездия за агрессивное поведение, способности достичь поставленной цели в результате применения агрессивных действий, оценки подобных действий со стороны других людей и самооценки [23].

Рассмотрим их более подробно, т.к. именно эти факторы и определяют агрессивное поведение у человека.

Намерение: Когда человек видит, что другой собирается напасть на него или помешать ему, то решающим является то обстоятельство, приписываются ли этому другому агрессивные намерения и враждебные по отношению к себе планы. Для начала агрессии нередко бывает достаточно одного только знания о том, что другой питает враждебные намерения, даже если субъект еще и не подвергся нападению [19].

Ожидание достижения цели агрессии и возмездия за агрессивное поведение: Пока субъект располагает возможностями совершения прямой

агрессии, ожидание вероятности нанесения вреда жертве и тем самым достижение цели агрессивного действия играют незначительную роль. Существенное значение это ожидание приобретает в том случае, когда ответная агрессия субъекта не может достигнуть инициатора агрессии непосредственно, например, нет возможности с ним встретиться. Тогда может последовать непрямая агрессия, например, нанесения ущерба собственности агрессора или его репутации. Вероятность, что подобные косвенные агрессивные действия на самом деле поразят агрессора, весьма различна и является в качестве ожидания последствий результата действия - одним из решающих факторов [30].

Благоприятствующие агрессии ключевые раздражители: Особенности контекста влияют на оценку ситуации, указывая субъекту, какой смысл ей следует приписать. Один из примеров это так называемый эффект оружия. Если в лабораторном помещении находится оружие, то агрессивность испытуемого будет повышаться. Ключевые раздражители оказывают мотивирующее воздействие лишь в том случае, когда отвечают текущему мотивационному состоянию [31].

Удовлетворение, приносимое достигнутым в ходе агрессии результатом: Для человека, подвергшегося агрессии и думающего о расплате, восприятие поединка боксеров после испытанного одним из них поражения сопровождалась замещающим переживанием, которое отражало, возбуждало и умножало надежды на отмщение, что приводило к усилению мотивации. Наиболее непосредственное удовлетворение субъекту приносят любые реакции жертвы, выражающие ее страдание, свидетельствующие об испытываемой боли жертвы. Причинение незначительной боли не полностью удовлетворит субъекта и сохранит остаточную агрессивную установку [31].

Самооценка: Процессы самооценки представляют собой решающий определитель агрессивности субъекта. Уровень самооценки регулирует внутренне обязательные нормативные стандарты, которые могут, как препятствовать, так и благоприятствовать свершению агрессии. Если в

результате несправедливого (по мнению субъекта) нападения, оскорбления или намеренно созданного препятствия будет задето и умалено его чувство собственного достоинства (его нормативный уровень), то агрессия будет нацелена на восстановление своего достоинства осуществлением возмездия [25].

Итак, агрессия – нарушение поведения в обществе, в крайних случаях агрессия переходит в болезнь. В самых общих чертах алгоритм развития агрессивного цикла выглядит так: вначале происходят невидимые наблюдателю и чувственно не оформленные для самого больного процессы отклонения от нормального хода биологической жизни. На этом этапе происходит включение механизмов компенсации, направленных на преодоление возникших патологических изменений.

Проанализировав литературу, мы определили следующие показатели агрессивного поведения, т. е. то, в чем оно может проявляться.

К ним относятся:

- чрезмерная активность,
- стремление к самоутверждению,
- негативно-разрушительное эмоциональное состояние (гнев, злость, ненависть, ярость – негативные эмоции).
- противоречивость в поведении,
- стремление нанести ущерб,
- психологический дискомфорт в общении.

1.1.3. Причины и мотивы формирования агрессивного поведения у подростков

Актуальными в наши дни остаются поиски причин формирования агрессивного поведения. Склонность человека к агрессивным действиям пытались объяснить по-разному.

Одной из первых возникла точка зрения, согласно которой у животных и у человека существует врожденный «инстинкт агрессивности». Фрейд указывал на инстинктивные основы человеческого стремления к разрушению, считая бесплодными попытки приостановить этот процесс [21].

Человеческая агрессивность имеет свои эволюционные и физиологические корни. К числу физиологических факторов агрессии относятся половые гормоны.

Согласно теории фрустрации, агрессия - это не автоматически возникающее в недрах организма влечение, а следствие фрустрации, т. е. препятствий, возникающих на пути целенаправленных действий субъекта. Эта теория утверждает, что, во-первых – агрессия всегда есть следствие фрустрации, и, во-вторых - фрустрация всегда влечет за собой агрессию.

Другой взгляд на происхождение агрессивного поведения – теория социального научения Л. Берковица. Чтобы агрессивное поведение возникло и распространилось на определенный объект, необходимо, чтобы существовало два условия: первое - чтобы препятствие, появившееся на пути целенаправленной деятельности, вызвало у человека реакцию гнева, и второе - чтобы в качестве причины возникновения препятствия был воспринят другой человек [21].

Агрессивные действия рассматриваются не только как результат фрустрации, но и как следствие подражания другим людям. Агрессивное поведение в этой теории определяется как результат следующих процессов:

1. Оценки субъектом следствий своего агрессивного поведения как положительных.
2. Наличие фрустрации.
3. Наличие эмоционального перевозбуждения типа аффекта или стресса, сопровождающегося внутренней напряженностью, от которой человек хочет избавиться.
4. Наличие подходящего объекта агрессивного поведения, способного снять напряжение и устранить фрустрацию [23].

По изучению результатов проведенных исследований мы выделили несколько основных источников, откуда подростки берут знания об агрессивном поведении: семья, взаимодействие со сверстниками, медиа (боевики, фильмы ужасов, триллеры), компьютерные игры.

В семье агрессивные дети, как правило, вырастают там, где им недодают тепла и ласки, где вместо заботы и терпеливого объяснения предпочитают силовые методы, в частности физические наказания.

По мнению Галагузовой М. А. очень важным обстоятельством, которое влияет на возникновение и формирование агрессии у детей, считается характер семейного руководства [10].

Почему же подростки становятся агрессивными?

По мнению Т.П. Смирновой, агрессивные действия у подростка можно наблюдать уже с самого раннего возраста. Причины такого поведения – блокировка желаний в результате применения воспитательных действий. Такое поведение ребенка вызвано состоянием дискомфорта, фрустрации или беспомощности [32].

В более позднем возрасте на первый план все активнее выдвигаются конфликты и споры со сверстниками. В дальнейшем подросток постепенно научается контролировать свои агрессивные импульсы и выражать их в разумных рамках. Проявление агрессивности в этом возрасте зависит от реакции и отношения родителей к тем или иным формам поведения.

При переходе к подростковому возрасту соотношение таких поведенческих реакций, как физическая, вербальная, косвенная агрессия и негативизм, существенно меняется. У мальчиков на протяжении возрастных этапов устойчиво доминирует физическая агрессия и негативизм, а у девочек – негативизм и вербальная агрессия [20].

Традиционные представления о мужской и женской агрессивности сказываются и на дальнейшем поведении: и мальчики, и девочки в той или иной степени научаются подавлять собственные агрессивные побуждения, но

мальчики все же имеют больше возможности для свободного проявления агрессивности.

Если в процессе своего развития подросток не научается контролировать свои агрессивные импульсы, то в дальнейшем это грозит преимущественной ориентацией на сверстников.

На развитие агрессивного поведения могут влиять различные факторы. Наиболее полно факторы, влияющие на формирование агрессивного поведения, были проанализированы Р. Бэрном и Д. Ричардсон. Проанализировав многочисленные опыты, описанные в англоязычной литературе, факторы формирования агрессивного поведения можно разделить на четыре группы [9].

Социальные факторы. На агрессивное поведение влияют присутствие и действия других людей из социального окружения. Например, слова, поступки или внешность жертвы могут провоцировать или раздражать нападающего, окружающие могут принуждать или подстрекать человека к совершению актов насилия. Даже простое присутствие других людей может влиять на проявление агрессивных реакций. Среди социальных факторов возникновения и развития агрессивного поведения, в свою очередь, обычно выделяют четыре: фрустрацию, нападение, характеристики жертвы и подстрекательство со стороны окружающих. Рассмотрим более подробно, как эти факторы влияют на агрессивное поведение.

Фрустрация, то есть блокировка происходящих в настоящее время целенаправленных реакций, привлекает наиболее пристальное внимание ученых. Пресечение одним человеком целенаправленных действий другого может оказаться возбудителем агрессии. Но фрустрация не всегда приводит к агрессии, проявление ее влияния зависит от некоторых факторов таких, как уровень фрустрации (испытываемой потенциальным агрессором), наличие посылов к агрессии, степень непредсказуемости фрустрации, эмоциональные и когнитивные процессы фрустрированного агрессора. Если фрустрация не вызывает негативных чувств, то агрессии не будет.

Нападение. Атакующее поведение другого человека, например, сознательное причинение боли или оскорбительное действие – это особенно сильный возбудитель агрессии.

Характеристика жертвы. В данном случае особое внимание уделяют полу и расе объекта агрессии. Что касается пола жертв агрессии, то женщины подвергаются нападению реже, чем мужчины, а если и подвергаются, то интенсивность физического воздействия в данном случае будет ниже.

Подстрекательство со стороны окружающих. На агрессивное поведение может влиять и так называемая третья сторона – присутствующие люди, которые являются ни агрессором, ни жертвой. Например, третья сторона может обладать властью и приказать одному человеку причинить вред другому [9].

Внешние факторы. Агрессию не всегда порождают слова или поступки других людей. Во многих случаях ее вызывают или усиливают факторы, тесно не связанные с процессами социального взаимодействия. Из наиболее важных внешних факторов агрессии одни являются элементами естественного окружения, другие включают в себя ситуационную информацию, третьи влияют на самосознание. Наибольшее внимание исследователей привлекли жара, боль, теснота и шум.

Жара. На протяжении веков люди рассуждали о влиянии климата на поведение человека. Несмотря на кажущуюся внешнюю привлекательность влияния жары на развитие агрессивного поведения, нет надежных доказательств того, что между температурой окружающей среды и агрессией существует прямая зависимость, нет.

Боль. Она усиливает агрессивность у людей, так как является «спусковым механизмом» агрессивного поведения.

Теснота. Она может, как усиливать агрессию, так и подавлять такой тип поведения.

Шум. Воздействие шума на агрессию носит опосредованный характер, и в основе зависимости агрессии от шума лежит возбуждение [9].

Индивидуально-личностные факторы. Если говорить о личностных чертах, то следует обратить внимание на то, что в эмпирическом исследовании зачастую трудно установить наличие взаимосвязи между чертами личности и агрессией.

Биологические факторы. Одним из способов подтверждения биологической основы поведения человека является доказательство того, что если люди, имеющие одинаковые гены, проявляют и одинаковые особенности в поведении, то можно считать подобное поведение наследственным. Более того, любая характерная черта, имеющая наследственный характер, наиболее ярко будет проявляться у ближайших родственников [16].

Гены играют важную роль в формировании агрессивного поведения.

Можно сказать, что биологические процессы протекают в социальном контексте. Иначе говоря, внутренние биологические процессы в значительной степени определяют характер наших реакций на средовые воздействия.

Огромное значение в плане становления агрессивного поведения ребенка в семье и вне ее оказывают следующие факторы семейного воспитания:

- Реакция родителей на неустраивающее их поведение ребенка;
- Характер отношений между родителями и детьми;
- Уровень семейной гармонии или дисгармонии;
- Характер отношений с родными братьями и сестрами [8].

Также важным является фактор полной и неполной семьи. Например, американские исследователи считают, что для людей, совершающих заказные политические убийства или покушения, характерно происхождение из распавшихся семей, где родители уделяли минимальное внимание ребенку.

«Если у детей плохие отношения с одним или обоими родителями, или дети чувствуют, что их в семье считают никуда не годными, или ощущают

безразличие к своим чувствам, то дети будут втянуты в преступную деятельность, станут ополчаться на других детей, вести себя агрессивно по отношению к своим родителям» [8].

Интересен и факт становления агрессивного поведения ребенка в зависимости от характера взаимоотношений в семье между братьями и сестрами. Дети редко ведут себя агрессивно, если родители не наказывают за ссоры и драки никого из детей, и часто проявляют агрессию, если родители наказывают в основном старших детей. Без родительского вмешательства (наказания) агрессивные взаимоотношения между детьми редки по причине неравенства сил, объясняемого разницей в возрасте.

Жестокие наказания связаны с высоким уровнем агрессивности у подростков, а минимальный контроль и присмотр за детьми связывает с высоким уровнем асоциальности. Часто эти два типа воспитания встречаются в одной семье. Первый тип в основном прослеживается по линии отца, а второй тип – по линии матери.

Когда подростки прибегают к агрессивному поведению, то они просто борются за свое психологическое выживание. А когда вырастают, своим асоциальным поведением мстят этому миру (своим родителям, и в первую очередь, своим отцам) за то, что он не принимал их, не любил, не заботился об их внутреннем мире, так как в своей жизни они скорее встречали осуждение, чем понимание и участие.

Агрессивное поведение подростка – это своеобразный сигнал SOS, крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми самостоятельно подросток справиться не в силах.

В литературе выделяются особенности семей агрессивных детей:

1. В семьях агрессивных подростков разрушены эмоциональные привязанности между родителями и детьми, особенно между отцами и сыновьями.

2. Отцы часто сами демонстрируют модели агрессивного поведения, а также поощряют в поведении своих детей агрессивные установки.

3. Матери агрессивных подростков не требовательны к своим детям, часть из них равнодушны по отношению к социальной успешности детей. Подростки не имеют четких обязанностей по дому.

4. У родителей агрессивных детей модели воспитания и собственного поведения часто противоречат друг другу, и к подростку предъявляются взаимоисключающие требования. Как правило, очень жестокий отец и попустительская мать. В результате чего у подростка формируется модель вызывающего поведения, которая переносится на окружающий мир.

5. Основные воспитательные средства, к которым всегда прибегают родители агрессивных подростков – это физические наказания, угрозы, лишение привилегий, введение ограничений и отсутствие поощрений, частые изоляции подростка, сознательное лишение любви и заботы в случае проступка [9].

Как правило, сами родители никогда не испытывают чувства вины при использовании того или иного метода наказания.

Причины агрессивного поведения подростков имеют ряд психофизиологических предпосылок, лежащих в основе формирования устойчивых болезненных стереотипов взаимоотношений с людьми. Динамическое равновесие с окружающей средой, в котором пребывает человек, делает необходимой постоянную к ней адаптацию. Если этот процесс протекает успешно, то можно считать человека здоровым на данном конкретном промежутке времени. В противоположном случае различные формы дезадаптации приводят к заболеваниям соматического и психического характера, а также к социальным отклонениям. Например, это может быть аддиктивное поведение, направленное на поиски радости, удовольствия любой ценой (путем употребления наркотиков, алкоголя и пр.).

Многие подростки осознают, что не могут эффективно адаптироваться к социальным требованиям, но не связывают это с образом жизни, неупорядоченным режимом дня, нерегулярным питанием, употреблением вредных для здоровья веществ. Причины своих жизненных проблем в первую очередь ищут в себе (низкая самооценка), в сфере общения (стремление самоутвердиться), часто — в материальной сфере, но не в образе жизни и не в сфере деятельности [28].

Анализ литературы по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы:

- Агрессивное поведение определяется окружением подростков - друзьями, учителями, родителями, средствами массовой информации.

- Больше агрессивны те подростки, которые испытывают дефицит внимания и те, которые подвергаются суровым наказаниям.

- Дети учатся вести себя агрессивно, наблюдая за поведением сверстников, так как поведение взрослых для них менее значимо.

- Средства массовой информации играют существенную роль в формировании агрессии у подростков, однако речь может идти лишь о конкретном издании, публикации, фильме и т.д.

- Агрессивное поведение подростков сопровождается слабым развитием социальных и когнитивных навыков, при ликвидации социального и когнитивного разрыва со сверстниками агрессивное поведение снижается.

- Агрессивное поведение в подростковом возрасте имеет различное продолжение в зрелости: социально обусловленные формы агрессии обычно убывают, в то время как биологически обусловленная агрессия возрастает.

1.1.4. Специфика проявления агрессивного поведения у подростков с учетом их возрастных, половозрастных и индивидуальных особенностей

Для анализа данного параграфа мы изучили труды ученых – Г. И. Козырева, И. С. Кона, О. Кернберга, Ю. Б. Можгинского и др.

Подростковый возраст – это граница между детством и взрослой жизнью. Во многих древних обществах переход к взрослому состоянию оформлялся особыми ритуалами, благодаря которым ребенок не просто приобретал новый социальный статус, но как бы рождался заново, получал новое имя и т. п.

Границы подросткового периода примерно совпадают с обучением детей в 5 – 8 классах средней школы и охватывают возраст от 10 – 11 до 14 лет.

Главное отличие подросткового возраста в том, что в этот период происходит всестороннее развитие подростка – физическое, умственное, нравственное и социальное. Происходит становление новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, отношений с взрослыми и сверстниками, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержания морально-этических норм.

Итак, рассмотрим более подробно некоторые основные характеристики подросткового возраста для того, чтобы понять причины и механизм возникновения агрессии в этом возрастном периоде.

Первая общая закономерность и острая проблема подросткового возраста - это перестройка отношений с родителями, переход от детской зависимости к отношениям, основанным на взаимном уважении и равенстве.

Подростковый возраст называют «переходным». Психологическое состояние подросткового возраста связано с двумя «переломными» моментами этого возраста: психофизиологическим – половым созреванием, и

всё, что с ним связано, и социальным – конец детства, вступление в мир взрослых.

Первый из этих моментов связан с внутренними гормональными и физиологическими изменениями, влекущие за собой телесные изменения, неосознанное половое влечение, а также эмоционально-чувствительные изменения.

Второй момент – окончание детства и переход в мир взрослых связан с развитием в сознание подростка критического мышления в рассудочной форме. Это и есть определяющее состояние подростка в психике. Оно и создает основное ведущее противоречие в жизни подростка. Рассудочная, т.е. формальная жесткая логика владеет умом подростка. Она требует на любой вопрос однозначного ответа и оценки: истина или ложь, да или нет. И это создает в сознании подростка определенную установку к максимализму, заставляет его жертвовать дружбой, становиться в противоположные отношения с близкими людьми [13].

Но, не смотря на тип логики мышления равным взрослому, подросток остается еще ребенком. Подросток, протестуя против лжи и господства над ним мира взрослых, в то же время нуждается в душевной теплоте, ласке, понимании и одобрении взрослыми.

Главным противоречием данного возраста можно считать противоречие между рассудочной формой возникновения в сознание подростка рефлексии, которая стала для него ведущей формой сознательного отношения к миру, и неличным миром взрослых, не укладывающейся в рамки рассудочности, и в то же время провозглашающим рассудочность (сознательность) своего бытия [13].

Почти каждый подросток во время переходного возраста сталкивается с особыми трудностями, пытается найти себя. Стоит помнить, что переходный возраст – самый короткий период жизни, но очень важный. И важно без особых травм пережить его.

Вторая особенность подростка – это открытие своего внутреннего мира. В этот период подросток сталкивается с проблемами самосознания и самоопределения. Пока подросток ищет смысл жизни, он стремится узнать самого себя, свои способности и возможности, ищет себя в отношениях с окружающими. Обретая способность погружаться в себя и наслаждаться своими переживаниями, подросток открывают целый мир новых чувств, он начинает воспринимать и осмысливать свои эмоции как состояние своего собственного «Я». Подростковый возраст особенно чувствителен к «внутренним» психологическим проблемам. «Открытие своего внутреннего мира – очень важное, радостное и волнующее событие, но оно вызывает также много тревожных и драматических переживаний. Вместе с сознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Подростковое «Я» еще неопределенно, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую необходимо чем-то заполнить. Отсюда – растет потребность в общении и одновременно потребность в уединении» [14].

Еще одна характеристика, которую можно отнести к подростковому возрасту – это большое значение придания своей внешности. Причем эталоны красоты и просто «приемлемой» внешности зачастую завышены и нереалистичны. С возрастом человек привыкает к своей внешности, принимает ее и соответственно стабилизирует связанный с ней уровень притязаний. На первый план выступают другие свойства личности – умственные способности, волевые и моральные качества, от которых зависят успешная деятельность и отношения с окружающими.

С возрастом повышается адекватность самооценок. На первый план выступают мнения сверстников и самооценка своих достижений в разных видах деятельности, значимость которых может быть совершенно разной (учеба, спорт, какие-то любительские занятия).

Повышение степени осознанности своих переживаний нередко сопровождается также чрезмерным вниманием к себе, эгоцентризмом,

озабоченностью собой и тем впечатлением, которое индивид производит на окружающих, и, как следствие этого, застенчивостью.

Особенность подросткового возраста – это кризис идентичности (термин Э. Эриксона), тесно связанный с кризисом смысла жизни.

Процесс формирования собственной идентичности сопровождает человека на протяжении всей его жизни. «В основе данного процесса лежит личностное самоопределение, имеющее ценностно-смысловую природу. Становление идентичности, особенно интенсивно проходящее в подростковом и юношеском возрасте, невозможно без изменения системных социальных связей, по отношению к которым растущий человек должен выработать определенные позиции» [23].

Сложность задачи, которая стоит перед взрослеющим человеком заключается, с одной стороны, в том, чтобы прояснить свою роль как члена общества, с другой, понять свои собственные уникальные интересы, способности, придающие смысл и направленность жизни. Каждая жизненная ситуация требует от человека определенного выбора, осуществить который он может лишь уяснив свою позицию относительно разных сфер жизни. В структуру идентичности входит личностная и социальная идентичность. Идентичность имеет две характеристики – положительную (каким человек должен стать) и негативную (каким человек не должен стать). Становление идентичности может происходить на фоне социально-благополучного окружения подростка при высоком уровне взаимопонимания с близкими взрослыми, сверстниками, при достаточно высокой самооценке [23].

В педагогической практике многие годы не учитывались половые различия детей. Между тем, половые различия не ограничиваются половыми характеристиками и особенностями психосексуального развития. Девочки созревают гораздо раньше мальчиков. В подростковом возрасте процесс психосексуального развития девочек начинается приблизительно на 2 года раньше, чем у мальчиков, и длится в течение 3-4 лет, а не 4-5 лет. Мальчики, несмотря на то, что они физически сильнее девочек, обладают большей

чувствительностью к воздействию как физических, так и психических факторов. Неслучайно у мальчиков чаще, чем у девочек, встречаются психические нарушения. Наряду с биологическими предпосылками в развитии половых различий серьёзную роль играют социальные и культурные стереотипы, связанные с представлениями взрослых о поведении девочек и мальчиков, обусловленные, в частности, стереотипами феминности и маскулинности, принятыми в обществе. Данные психологов разных стран мира свидетельствуют о том, что агрессивное поведение гораздо чаще встречается у мальчиков, чем у девочек.

Считается, что мальчики более склонны к проявлениям агрессии, однако это не совсем так, просто агрессия у девушек выглядит несколько иначе. Как отмечает большинство ученых, сейчас разница в агрессивном поведении между девушками и юношами уменьшается [12].

Как мы знаем, агрессия мальчиков обычно проявляется более открыто и грубо, она менее управляема и контролировать ее ребята начинают позже, чем девочки. Кроме того, до сих пор сохраняется взгляд общества на то, что девочкам не пристально проявлять свою агрессивность, и поэтому их гораздо раньше начинают учить сдерживать ее. Например, мальчику в ответ на жалобу о том, что его обидели, говорят «пойди и дай сдачи», девочке же такой совет дается гораздо реже: обычно ей рекомендуют не связываться и отойти в сторону.

Девочки более чувствительны и впечатлительны, поэтому они весьма рано заменяют физическую агрессию вербальной, а некоторые с малых лет приучаются скрывать агрессивность иронией и сарказмом, т. к. это выглядит мягче, зато бьет сильнее. Девочки раньше обучаются контролировать свою агрессивность, поэтому она рано становится у них избирательной, бьющей точно в цель. Девочки четко направляют свою агрессию в адрес конкретного человека, причем точно в его психологически уязвимое место. Девичья агрессивность нередко скрыта и внешне менее эффективна, зато более эффективна.

Мальчики же контролируют свою агрессию плохо, поэтому щедро выплескивается на всех окружающих без разбора. Особенно заметна разница между агрессивностью полов между 10-14 годами, когда девочки в своем психическом и физическом развитии уходят дальше мальчиков. Обладая лучшим контролем, девочки довольно часто «подставляют» ребят.

Для некоторых детей агрессивное поведение может быть положительным подкреплением. Их семейная среда и среда их друзей развивает в них агрессивные модели поведения и поощряет антисоциальное поведение. Для них шифровка, закрепление и использование агрессивных сценариев особенно облегчается.

Однако рано или поздно эти дети попадают в такую социальную среду (школа, команды, клубы), где агрессивное поведение может иметь весьма негативные последствия. Здесь случается следующее: агрессивное поведение этих детей остается устойчивым даже в случае возникновения очевидно отрицательных для ребенка последствий.

1.2. Сущность и содержание социально-педагогической деятельности по профилактике агрессивного поведения подростков в условиях общеобразовательного учреждения

1.2.1. Профилактика агрессивного поведения как одно из направлений социально-педагогической деятельности

Перед социальным педагогом стоит ряд важных задач, которые должны всегда решаться, среди них такие, как: поиск форм, методов, технологий работы с агрессивными подростками, направленных на реабилитацию детей, профилактику в качестве устранения условий, прямо или опосредованно оказывающих отрицательное воздействие на поступки и действия несовершеннолетних. В науке и практике получили широкое распространение две основные технологии работы с подростками девиантного поведения - это профилактика и реабилитация.

Рассмотрим эти технологии работы с подростками более подробно.

Профилактика – это совокупность государственных, общественных, социально-медицинских и организационно-воспитательных мероприятий, направленных на предупреждение, устранение или нейтрализацию основных причин и условий, которые вызывают различного рода отклонения в поведении подростков.

Под профилактикой в социальной педагогике понимаются научно обоснованные и своевременно предпринятые меры, направленные:

- на предупреждение возможных физических, психологических, социально-культурных обстоятельств у отдельного ребенка или несовершеннолетних входящих в группу риска;
- на сохранение, поддержание и защиту нормального уровня жизни и здоровья ребенка;
- на содействие ребенку в достижении социально значимых целей и раскрытие его внутреннего потенциала.

Можно выделить несколько типов профилактических мероприятий:

- нейтрализующие;
- компенсирующие;
- предупреждающие возникновение обстоятельств, способствующих социальным отклонениям;
- устраняющие эти обстоятельства;
- контролирующие проводимую профилактическую работу и её результаты.

Эффективность профилактических мероприятий может быть обеспечена только при условии обязательного включения следующих составляющих:

- направленности на искоренение источников дискомфорта, как в самом ребенке, так и в социальной и природной среде и одновременно на создание условий для приобретения несовершеннолетним необходимого опыта для решения возникающих перед ним проблем;

- обучение ребенка новым навыкам, которые помогают достичь поставленных целей;

- решение ещё не возникших проблем, предупреждение их возникновения.

Социально–педагогический подход к профилактике заключается в восстановлении или коррекции качеств личности подростка с девиантным поведением, особенно его нравственных и волевых качеств [29].

Социально-педагогическая реабилитация подростков девиантного поведения, может рассматриваться как система мер, направленных на решение задач достаточно широкого диапазона – от привития элементарных навыков до полной интеграции человека в обществе. Реабилитация в данном случае понимается как восстановление и активизация.

Реабилитация – это комплекс мер, имеющий своей целью возвращение ребенка к активной жизни в обществе и обобщенно полезному труду.

Социально-педагогическая реабилитация – это система мер воспитательного характера, направленная на формирование личностных качеств, значимых для жизнедеятельности ребенка, активной жизненной позиции ребенка способствующих интеграции его в обществе, на овладение необходимыми умениями и навыками по самообслуживанию, положительными социальными ролями, правилами поведения в обществе на получение необходимого образования.

В процессе реабилитации социально-педагогической деятельности специалист должен выполнять следующие функции:

- Восстановительная. Она предполагает восстановление тех положительных качеств, которые в нем преобладают.

- Компенсирующая. Эта функция заключается в формировании у подростка стремления исправить те или иные качества личности путем включения его в общественно полезную деятельность, активизацию потребностей для самосовершенствования, самовоспитания (на основе самоанализа своих поступков), принятия системы определенных нравственных ценностей и критериев для оценки своего поведения;

- Стимулирующая. Она направлена на активизацию положительной мотивации деятельности подростка, предполагающую различные воспитательные приемы (внушение, убеждение) [9].

Основными видами деятельности являются:

- индивидуальное консультирование;
- включение подростков в тренинговые группы с целью коррекции негативных эмоционально значимых ситуаций;
- индивидуальная работа с системой ценностей ребенка;
- обучение эффективным навыкам, способам эффективного общения, конструктивному поведению в конфликтных ситуациях.

В социально–педагогической реабилитации подростков с девиантным поведением, которые находятся в кризисном состоянии, обусловленным агрессивным поведением используется:

- экстренная диагностика эмоционального состояния;
- выявление причин данной проблемы;
- обучение навыкам разрешения возникающих проблем, умением управлять своими эмоциями;

- работать над формированием позитивной «Я концепции».

Кроме того необходима работа с семьей для установления значимых взаимоотношений между ребенком и родителями, которая предполагает:

- диагностику педагогических позиций семьи;
- индивидуальное консультирование;
- включение родителей в группы тренинга, направленные на обучение эффективному родительскому взаимодействию с ребенком.

Существует работа, направленная на работу с агрессивными детьми и это коррекционная работа. Коррекция – это метод комплексного психологического воздействия на ребенка для изменения его жизненных установок, взглядов, навыков поведения, а также развития таких психических функций, как память, внимание, мышление [6].

Коррекция агрессивного поведения должна распространяться на три основных компонента агрессивного поведения - эмоциональный, волевой и познавательный. Коррекция агрессивного поведения подростка направлена на изменение его жизненных установок, формирования навыков поведения и развитие психических функций.

Она осуществляется по следующим направлениям:

- Отреагирование агрессии (снятие эмоционального и физического напряжения, перевод агрессии в физическую активность);

- Формирование самоконтроля (освоение приемов релаксации и содержательности, развитие рефлексии);

- Развитие социальной активности (формирование общественных интересов, включение в социально значимую деятельность, коррекция соотношения индивидуальных и социальных интересов);

- Эмоциональное развитие (рефлексия эмоций, развитие эмпатии, сопереживания, чувствительности к эмоциональной жизни других людей);
- Когнитивное развитие (коррекция установок, представлений о себе и окружающих, анализ поведения и прогнозирование последствий агрессивных действий);
- Развитие коммуникативной компетентности (тренинги общения, формирование навыков взаимодействия адаптивного поведения);
- Знакомство со способами блокировки агрессивности (удивить, рассмешить или обрадовать оппонента);
- Коррекция социальной ситуации развития (работа с семьей подростка, изъятия подростка из неблагоприятного окружения).

Социальному педагогу необходимо уменьшить напряжение, снять угрозу, дать возможность выговориться, свести гнев на нет. Снизить напряженность ситуации поможет негромкий голос, доброжелательная атмосфера, позы и жесты, сигнализирующие о готовности общаться и отсутствии угрозы (открытые руки, свободные позы, улыбка, контакт глаз).

Обсуждение должно быть спокойным и сосредоточенным на фактах, направленным на защиту интересов подростка. При этом нельзя использовать оценку, критику, нельзя раздражаться, иначе диалог превратится в конфликт и протест со стороны подростка. При обсуждении нужно опираться на принцип «здесь и сейчас», без напоминаний о прошлых ошибках и обобщений на будущее. Ни в коем случае нельзя использовать такой метод, как чтение морали. Необходимо осуществлять комплексную, системную работу по социализации агрессивного поведения.

На первом этапе профилактики по преодолению агрессивного поведения подростков необходимо отреагировать на эмоции и научить подростка проявлять свои переживания, говорить о них и уметь перенаправлять отрицательную энергию в адекватное русло. Но этот способ профилактики агрессивности является кратковременным и ситуативным, состояние агрессивности может активизироваться. Исследования

показывают, что физиологическое напряжение снижается только в том случае, когда агрессия в той или иной форме направлена против провокатора или объекта враждебного отношения. Разрядка агрессивного поведения позволяет снять напряжение сейчас, но не способствует профилактике и предупреждению агрессивности.

Можно использовать следующие упражнения, которые позволяют снять напряжение:

- нарисовать свой гнев на листе и смять его или порвать, и выбросить;
- написать все слова, которые хочется выкрикнуть, на бумаге и смять её;
- мять, кромсать пластилин или глину;
- бить боксерскую грушу, подушку;
- кричать, используя «стаканчик для гнева» как глушитель;
- пинать ногой жестянку, сражаться надувными мечами, дубинами, водяным пистолетом.

Первый шаг – суметь почувствовать свое состояние, снять напряжение, что позволит эффективно использовать другие приемы, направленные непосредственно на преодоление агрессивности. Важно учитывать, что естественной для организма, особенно молодого, является потребность в движении, активность. Спорт, дискотека, утренняя пробежка становятся профилактикой агрессивности, которая может возникнуть как реакция на застой энергии, утрата движений и повсеместное ограничение шумной, спонтанной активности подростков, направленной на регуляцию тонуса мышц, развитие новых ощущений от интенсивно растущего тела и эмоциональную разрядку.

Иногда разумнее направить агрессию подростка не на спортивные занятия, а на коллективные творческие виды деятельности, такие, как театральные, танцевальные студии, тренинги. Там дети научатся управлять и контролировать эмоции, свободно и продуктивно общаться, а спорт, к

сожалению, не является универсальным средством укрощения агрессивности, так как молодой организм быстро восстанавливается.

Формирование самоконтроля – эффективный способ социализации агрессии. Самоконтроль начинается с релаксации, снятия мышечных зажимов, вызванных напряжением. Сдержанность и релаксация дополняют друг друга, взаимодополняя эффект противодействия агрессии. Гнев, ярость, злость, - те эмоциональные состояния, которые напрямую проявляются в мышцах нашего тела. Простейший пример: глухо сжатая челюсть до боли в зубах как результат долго сдерживаемой злости.

Есть много методов работы с телом, цель одних – просто улучшить телесное и душевное самочувствие без увеличения осознанности внутренней жизни, например: физическая терапия, аэробика, массаж. Другие методы направлены на установление гармонизации между внутренним и внешним миром.

При проведении техник релаксации клиенту необходимо расслабиться, принять свободную, удобную позу. После, подумать о человеке, который вызывает самые негативные переживания, представить себе ситуацию, как можно ярче. Почувствовать, где появилось напряжение, как ответило ваше тело только на мысль о негативных воспоминаниях. Затем сбросить напряжение и вновь подумать о проблеме, контролируя свое состояние, - возможно ситуация покажется уже не столь неприятной.

Релаксационные техники позволяют снять напряжение и выдержать небольшую паузу между эмоциональным порывом. Такой способ позволит вернуть разуму способность контролировать чувства и действовать адекватно ситуации, тем более что в подростковом возрасте эмоции быстро меняются и подростки, как правило, отходчивы.

Удобно сидя в кресле, подросток мысленно продвигается по всем частям тела, углубляя состояние расслабления, покоя и тепла. Он должен почувствовать, как умиротворенность разливается по всему телу. На фоне релаксации прекрасно работает метод самовнушения. Работа по

преодолению агрессивности должна строиться с опорой на формирование стратегий самоконтроля, которые не только приучают ребенка тормозить агрессивное поведение через использование когнитивной обработки информации, но и преподают альтернативные навыки, позволяющие тормозить агрессивные действия.

Многие подростки попадают в проблемные ситуации, так как у них не хватает базовых социальных умений. Они сталкиваются с тем, что не знают, как выразить свои желания и распознать чужие, как ответить на провокации и как завязать отношения. Обучая подростка навыкам общения, которых ему так не хватает, можно постепенно уменьшить количество случаев проявления агрессивности.

Посещение тренингов общения подростками приводит к заметным сдвигам в поведении – снижению уровня агрессивного поведения и уменьшению частоты его проявления.

1.2.2. Подходы к профилактике агрессивного поведения

Профилактика – это совокупность государственных, общественных, социально-медицинских и организационно-воспитательных мероприятий, направленных на предупреждение, устранение или нейтрализацию основных причин и условий, вызывающих различного рода социальные отклонения в поведении человека.

Социально-профилактический подход в качестве основной цели рассматривает выявление, устранение и нейтрализацию причин и условий, вызывающих различного рода негативные явления. Сущность этого подхода заключается в том, что система социально-экономических, общественно-политических, организационных, правовых и воспитательных мероприятий, которые проводятся государством, обществом, конкретным социально-педагогическим учреждением, социальным педагогом для устранения или минимизации причин агрессивного поведения.

Среди основных направлений проведения профилактики агрессивного поведения особое место, наряду с информационным и социально-профилактическим подходами, занимает медико-биологический подход. Его суть состоит в предупреждении возможных отклонений от социальных норм целенаправленными мерами лечебно-профилактического характера по отношению к лицам, страдающим различными психическими аномалиями, то есть патологией на биологическом уровне [10].

Очень важно вовремя распознать у подростка различные патологические нарушения психики, которые могут привести к совершению необдуманных поступков.

Следующий подход – **социально-педагогический**, заключающийся в восстановлении или коррекции качеств личности человека с агрессивным поведением, особенно его нравственных и волевых качеств личности [10].

«...Система в высочайшей степени саморегулирующаяся, восстанавливающаяся и даже совершенствующаяся», – так определял человека академик И. П. Павлов. Сознательный человек – гражданин – это тот, кто обладает развитой способностью владеть своими побуждениями, поступками во имя нравственных целей и никогда не допустит нарушений закона. Вот почему у подрастающего поколения следует формировать следующие волевые черты его поведения: быть хозяином своего слова и дела, тормозить стремления и мотивы, способные привести к поступкам, наносящим вред обществу, концентрировать усилия на главном, наиболее важном в настоящее время, ставить перед собой продуманные и не противоречащие праву цели, подчиняя им мимолетные влечения.

Мудрая китайская пословица гласит: «Бывает только неправильный путь, но не бывает безвыходного положения». В воспитании нет безвыходных положений, нет и неисправимых людей, которых можно считать «окончательно испорченными». Преступление совершает тот, кто имеет серьезные дефекты в духовном мире и поведении, причем

ликвидировать их – сложнейшая задача, требующая порой длительных усилий [42].

Наиболее распространенная форма профилактики и коррекции агрессивного поведения – написание программ, которые разрабатываются как психологами, так и педагогами и, конечно, социальными педагогами.

Как показало теоретическое изучение, формы проведения программ бывают разные: тренинги, мероприятия, индивидуальные консультации. Но, как правило, программы осуществляются в виде тренингов, в том числе и социально-психологических.

1.2.3. Сущность, виды, типы и способы профилактики агрессивного поведения

Для анализа теоретических положений в данном параграфе нами изучены труды ученых - Петровой А. Б., Галагузовой М. А., Кона И. С., Фурманова И. А. и др.

Традиционно профилактика любого явления рассматривается как его недопущение, «противодействие».

Мы основываем нашу работу на том, что профилактика – это активный поступательный процесс создания условий и формирования личных качеств, поддерживающих благополучие.

Этот процесс призван способствовать обеспечению безопасной и поддерживающей среды, доступу к информации, помощи в приобретении жизненных навыков.

Для профилактики агрессивного поведения существуют классификации по различным признакам. Мы выделили следующие из них:

1. По целевой группе (кто является объектом воздействия) – вид профилактики.
2. По содержанию деятельности (что является предметом деятельности) – тип профилактики.

3. По «точке приложения» усилий – уровень профилактики [24].

Выделяют следующие виды профилактики:

Первичная профилактика – подразумевает комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, предупреждающих развитие какого-либо явления (в нашем случае агрессивного поведения).

Вторичная профилактика - комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, предупреждающих формирование болезни и осложнений, связанных с агрессивным поведением у лиц группы риска, у лиц с эпизодическими проявлениями агрессивного поведения [10].

Важно понимать, что вторичная профилактика не должна сводиться лишь к созданию условий, в которых агрессивное поведение не будет нести за собой вредных последствий для физического здоровья.

Третичная профилактика, или реабилитация – комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на предотвращение срывов и рецидивов, т.е. способствующих восстановлению личностного и социального статуса личности и возвращение его в семью, в образовательное учреждение, в трудовой коллектив, к общественно-полезной деятельности [15].

М. В. Шакурова выделяет следующие **типы профилактики**:

Общесоциальная (неспецифическая) профилактика – сфера деятельности, которая непосредственно не затрагивает проблему агрессивности, а влияет на нее косвенно – педагогическими средствами, через информационные технологии. Например, сюда можно отнести такие программы и мероприятия, которые отвечают за организацию досуга подростков (работа клубов, возможные спортивные мероприятия и праздники), где создается альтернатива девиантному поведению, организуется занятость подростков в свободное время.

Специфическая профилактика – мероприятия и программы, которые влияют на проявление агрессии, ее социальные последствия. Примером таких

программ могут быть уроки, психологические тренинги или тематические занятия для подростков.

В профилактике выделяются три уровня – личностный, семейный и социальный.

На личностном уровне воздействие на целевую группу сфокусировано таким образом, чтобы содействовать формированию тех качеств личности, которые способствовали бы повышению уровня здоровья отдельного человека. К профилактике на этом уровне можно отнести такие формы работы, как консультирование, лечение, тренинги личностного роста.

Семейный уровень предполагает влияние на «микросоциум» - семью, поскольку семья подростка и его ближайшее окружение во многом способны повлиять на формирование агрессивного поведения. Например, сюда относятся следующие формы - тематические родительские собрания, семейные консультации, вовлечение родителей в общественную работу в школе.

Социальный уровень профилактики способствует изменению общественных норм в отношении лиц с агрессивным поведением. Это помогает создать благоприятные условия для работы на личностном и семейном уровнях [38].

Из приведенных примеров видно, что все три предложенные классификации существуют одновременно. Это значит, что каждый из видов профилактики может содержать в себе мероприятия обоих типов и при этом действовать на различных уровнях.

Любая **профилактическая программа** должна включать в себя определенные виды деятельности в каждом из следующих направлений:

- Распространение информации о причинах, формах и последствиях агрессивного (девиантного) поведения.
- Формирование у подростков навыков анализа и критической оценки информации об агрессии и умения принимать правильные решения.

- Предоставление альтернатив агрессивному поведению. Основная цель работы в данном направлении – коррекция социально-психологических особенностей личности.

- Целевая работа – оказание адекватной помощи в преодолении проблем, ведущих к появлению агрессивного поведения.

- Взаимодействие с организациями и структурами, проводящими профилактическую работу.

- Работу по изменению отношения общества к лицам с агрессивным поведением – оно должно стать более гуманным.

Подытожив все вышесказанное, можно сказать, что профилактика и предупреждение агрессивного поведения подростков становится не только социально значимой, но и психологически необходимой. Профилактика рассматривается как совокупность мероприятий, направленных на предупреждение, устранение или нейтрализацию причин и условий, вызывающих социальные отклонения в поведении подростков.

Проблема повышения эффективности ранней профилактики должна решаться в следующих направлениях:

1) Выявление неблагоприятных факторов, которые обуславливают возникновение агрессивного поведения, и устранение неблагоприятных воздействий.

2) Современная диагностика агрессивных проявлений в поведении подростков и осуществление дифференцированного подхода в выборе профилактических средств.

Ведущая роль в предупреждении и коррекции агрессивного поведения у подростков принадлежит семье, родителям. Однако большое значение отводится педагогам и психологам.

Методами профилактики агрессивного поведения подростков могут быть игровые упражнения, интерактивные игры, дискуссии, метод арт-терапии и т.п.

Необходимым условием профилактической работы с подростками, проявляющими агрессивное поведение, является привлечение специалистов таких, как классного руководителя, психолога, инспектора по делам несовершеннолетних.

1.2.4. Анализ современной практики по профилактике агрессивного поведения подростков

Анализ современной практики по реализации программ профилактики агрессивного поведения подростков, который показывает нам картину настоящего времени и позволяет сделать вывод о том, что проблема нашего исследования, действительно, актуальна, и востребована в практике.

Нам удалось проанализировать несколько программ, опираясь на которые будет составлена наша собственная программа по профилактике агрессивного поведения подростков в условиях общеобразовательного учреждения.

Проект «Социализация агрессии, как способ профилактики агрессивных форм поведения подростков» (Муниципальное бюджетное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи №5 «Сознание», г. Красноярск)

Проблема агрессивного поведения детей разного возраста является актуальной для школы и общества. Педагоги и родители отмечают агрессивные проявления детей по отношению к сверстникам и взрослым, пытаются изменить поведение ребенка, но не всегда применяемые на практике способы воспитания и взаимодействия оказываются эффективными.

Цель проекта – формирование эффективных способов социализации агрессии подростков.

Задачи проекта:

1. Создание психологических условий для преодоления родительских ограничений и приобретения родителями нового опыта взаимодействия с собственными детьми посредством практической тренировки коммуникативных навыков.
2. Информирование педагогов об индивидуально-психологических особенностях личности подростков с нарушениями поведения и обучение эффективным способам взаимодействия.
3. Обучение подростков альтернативным (социально приемлемым) способам удовлетворения собственных потребностей и взаимодействия с окружающими.

Проект предусматривает параллельную работу с подростками и их родителями, педагогами.

В содержание проекта входит 2 программы:

1. «Тренинг модификации поведения» для подростков.
2. «Тренинг эффективности родителей и психологической компетентности педагога»

Программа для подростков «Тренинг модификации поведения» разработана для агрессивных подростков с асоциальной и делинквентной направленностью поведения. Программа состоит из 2-х блоков – психодиагностического (получение информации об индивидуальных психологических особенностях ребенка, характере нарушения поведения, а также системе семейного воспитания) и психокоррекционного (психологический тренинг интегративного типа с элементами различных психотерапевтических техник).

Цель тренинга модификации поведения подростков заключается в достижении эмоциональных, когнитивных и поведенческих изменений у подростков с нарушением поведения, в расширении их адаптационных возможностей.

Задачи тренинга:

- Создание условий для осознания собственных потребностей.

- Способствовать отреагированию негативных эмоций и обучению приемам регулирования своего эмоционального состояния.
- Способствовать формированию адекватной самооценки.
- Способствовать обучению способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов.
- Способствовать формированию позитивной моральной позиции, жизненных перспектив и планирования будущего.

Тренинг проводится на группе в количестве 10-12 человек. Занятия имеют следующую структуру: психологическая разминка, психотехнические упражнения, стимулирующие групповую динамику, корректирующие психологические упражнения, внутргрупповая дискуссия, межгрупповая дискуссия, обратная связь.

Занятия с родителями и педагогами проводятся в форме семинара – практикума с использованием ролевых игр и методов формирования конфликтной компетентности.

К сожалению, данная программа не является эталоном, но из нее можно извлечь полезную для нашего исследования информацию, при составлении своей социально-педагогической программы обращать внимание на недоработки, которые имеются в данной программе.

Анализ программы профилактики агрессивного поведения подростков «Добрый взгляд» (ГБОУ СОШ №119 Калининского р-на, г. Санкт-Петербург, 2013 год).

Цель данной программы – разработка комплекса мероприятий по профилактике агрессивного поведения, как одного из факторов проявления экстремизма; воспитание социально-успешных, законопослушных граждан, обладающих устойчивыми положительными нравственными качествами, формирование толерантного сознания учащихся.

Задачи, которые ставят авторы программы:

- диагностика и развитие личностных качеств, снижающих проявление агрессивного поведения; развитие умений и навыков управления аффектом и агрессией;

- обучение подростков навыкам конструктивного общения;

- повышение уровня самооценки подростков, воспитание личностного достоинства и предупреждение аутоагрессии;

- снижение эмоционального напряжения в коллективе;

- формирование черт совершенствующейся, социально-успешной личности, способной справляться с жизненными проблемами.

Программа включает в себя 4 этапа:

1. Исходная диагностика

2. Развивающие занятия-тренинги

3. Включение учащихся в коллективные школьные и городские социальные проекты, дающие возможность на практике проявить милосердие, сделать добрые дела, реализовать свой творческий потенциал.

4. Итоговая диагностика, анализ.

Развивающие занятия во втором этапе проводятся во внеурочное время 1 раз в месяц на классных часах. Занятия может проводить как классный руководитель, так и педагог-психолог, социальный педагог и другие педагоги. Второй этап включает в себя 10 занятий, их можно проводить в любой последовательности. Третий этап реализуется во внеурочное и внешкольное время.

Ожидаемые результаты программы:

- Снижение агрессивности, как личностного качества.

- Изменение стратегии поведения в конфликтных ситуациях.

- Улучшение психологического климата в классах, создание атмосферы психологической безопасности.

- Соответствие сформированных личностных и коммуникативных умений и компетенций школьника требованиям ФГОС.

В программе прописан перечень рекомендуемых городских и школьных социальных проектов и внеклассных мероприятий по программе профилактики агрессивного поведения учащихся «Добрый взгляд».

1. Школьный социальный проект «Добрый взгляд»: Шефская помощь учащихся ГБОУ воспитанникам коррекционного детского сада №53 (для детей с ослабленным зрением).
2. Городской социальный проект «Огонек добра»: Помощь животным, престарелым людям, детям, окружающей среде.
3. Городской проект «Дорога к дому»: Составление своей родословной, формирование нравственных ценностей.
4. Районный конкурс «Толерантный ринг»: Воспитание толерантности.
5. Школьный диспут «клуб «Умеем ли мы дружить»»: Формирование коммуникативных навыков.
6. Районный проект «старший младшему»: Формирование коммуникативных навыков.

Данная программа, на наш взгляд, является хорошей. Потому что в ней разработан комплекс мероприятий, который задевает как личностную, так и поведенческую составляющую проявления агрессивного поведения подростков.

Вывод: Нам удалось проанализировать современное состояние практики, по реализации программ профилактики агрессивного поведения подростков в условиях общеобразовательного учреждения. На самом деле проблема агрессивного поведения является сложно разрешимой, потому что не делается акцент на работу с родителями подростков. Для продуктивной работы по данной проблеме необходимо принимать во внимание уже имеющиеся наработки, выдвигать на первый план недочеты и корректировать их. Учитывать мнение школьников, подростков, принимать и развивать их идеи в организации социально-педагогической деятельности.

Программы, которые мы рассмотрели, являются неплохими. В них отражены этапы, мероприятия, которые направлены на профилактику агрессивного поведения подростков. Структура и содержание программ разработана в соответствии с контингентом детей, с которыми ведется работа, задачи, и цели программ имеют сходства.

Для успешного разрешения проблемы исследования, нам необходимо скомпоновать, отобрать материал и составить свою программу по профилактике агрессивного поведения подростков в условиях общеобразовательного учреждения.

Выводы по первой главе

Агрессивное поведение нецелесообразно рассматривать без его составляющих - агрессии и агрессивности. Данные понятия имеют различия. Агрессия определяется как любая форма поведения, которая имеет цель нанесения вреда другому живому существу. Агрессивность же понимается как устойчивая черта личности, выражающаяся в готовности к агрессии.

В работе мы придерживаемся следующего определения агрессивного поведения - это действие, направленное на причинение вреда другому человеку.

Агрессивное поведение подростков проявляется в разных формах. Нет единой классификации. Многие исследователи классифицируют данное явление по различным основаниям.

Психолог А. Басс выделяет три основных параметра, по которым характеризуют формы агрессивного поведения: физическая - вербальная агрессия, активная - пассивная агрессия, прямая - косвенная агрессия.

С. Фешбах отмечает три типа агрессии: враждебная, инструментальная, экспрессивная.

А.А. Реан акцентирует внимание на спонтанной и реактивной агрессии.

Психологи также отмечают наиболее часто встречаемые формы агрессивного поведения в школе: агрессивное поведение при гиперактивности, агрессивное поведение лидерства, демонстративности,

мести, страха, тревоги, вины, низкой самооценки, неадекватно завышенной самооценки.

Причины возникновения агрессивного поведения подростков также многофакторны. На возникновение агрессии влияет как природный фактор (наличие агрессивности, как личностной предрасположенности к агрессивным действиям), так и микросоциальный фактор (взаимодействие в семье, референтной группе, школьном классе), а также макросоциальный фактор (модель поведения, принятая в обществе, пропагандируемая с помощью средств массовой информации).

Подростковый возраст связан с целым комплексом изменений: половое созревание, половая идентификация. Главная личностная черта - личностная нестабильность, эмоциональная сфера подростка характеризуется повышенной возбудимостью, реактивностью, быстрой сменой настроения. Среди личностных особенностей следует отметить формирование чувства взрослости, самостоятельности, самосознания и самоопределения, поэтому агрессивное поведение служит способом самозащиты, отстаивания своих прав, но в то же время, может формировать отрицательные черты характера.

Непосредственно, проблему агрессивного поведения подростков необходимо решать, и как можно на ранней стадии, т. е. нужна профилактика.

Ведущая роль в предупреждении и коррекции агрессивного поведения у детей и подростков принадлежит семье, но так же большое значение отводится педагогам и психологам. Роль психолога и социального педагога заключается в том, чтобы научить подростков навыкам позитивного общения, взаимодействию друг с другом и педагогами, уметь находить мирные пути решения возникающих в школе конфликтов.

Методами профилактики агрессивного поведения подростков могут быть игровые упражнения, интерактивные игры, дискуссии, метод арт-терапии и т.п.

Необходимым условием профилактической работы с подростками, проявляющими агрессивное поведение, является привлечение специалистов: классного руководителя, психолога, инспектора по делам несовершеннолетних.

Глава II. Опытнo-экспериментальная работа по апробации программы профилактики агрессивного поведения подростков в условиях общеобразовательного учреждения в деятельности социального педагога

2.1. Описание результатов констатирующего эксперимента

Констатирующий эксперимент проводился в условиях общеобразовательного учреждения с целью определения уровня агрессивного поведения у подростков и определения основных направлений профилактической программы в деятельности социального педагога.

В качестве базы опытнo-экспериментальной работы выступила МАОУ «СОШ №96» Свердловского района г. Перми. В эксперименте приняло участие 17 учащихся 6 «А» класса, 6 педагогов, 8 родителей.

Проанализировав теоретические основы агрессивного поведения подростков, нами были подобраны и проведены диагностические методики, нацеленные на выявление особенностей проявления агрессивного поведения, на определение склонностей к агрессии, а именно:

1. «Опросник уровня агрессивности Баса-Дарки»
2. «Диагностика принятия других В. Фейя»
3. «Самооценка эмоциональных состояний» (А. Уэссман и Д. Рикс)
4. Методика «Личностная агрессивность и конфликтность»
5. Методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку)
6. Анкета для педагогов, разработанная автором исследования.

1. «Опросник уровня агрессивности Баса-Дарки».

Результаты опросника отражены в таблице (*Приложение №1*)

В результате обработки экспериментальных данных мы получили, что 70,6% (12 человек) имеют высокий уровень враждебности, и 5,9% (1 человек) – высокий уровень агрессивности. (*Рис. 1*)

Мы можем сделать следующий вывод: в классе присутствует недоверие друг к другу, к учителям. Отсюда следует, что подростки часто ругаются, ссорятся, спорят, класс недружный, враждебный. Методика Баса-Дарки показала, что агрессивность у класса на среднем уровне.

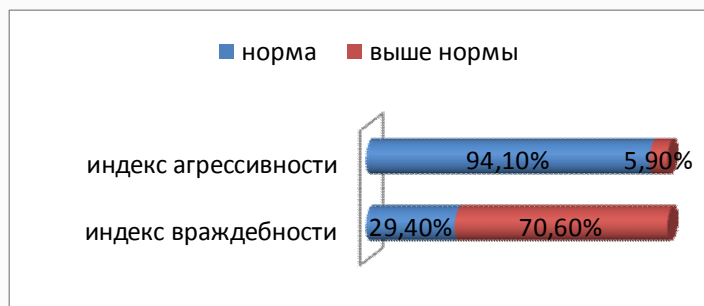


Рис. 1. «Опросник уровня агрессивности Баса-Дарки».

2. «Диагностика принятия других В. Фейя».

Ответы учащихся представлены в *Приложении №2*.

По итогам диагностики мы выявили, что 60 и более баллов – высокий показатель принятия других – присутствует у 8 человек (47,1%); 45-60 баллов – средний показатель принятия других с тенденцией к высокому – у 4 человек (23,5%); 30-45 баллов – средний показатель принятия других с тенденцией к низкому – у 5 человек (29,4%); 30 баллов и меньше – низкий показатель принятия других – таковых в классе не оказалось. (Рис. 2)



Рис.2. «Диагностика принятия других В. Фейя».

Подытожив вышесказанное, можно отметить, что 70,6% детей принимают других на высоком уровне. Это означает, что дети могут работать в команде, в группе, приходить к общим решениям, выводам. Также по

результатам диагностики можно сказать, что подростки могут выслушивать мнения других.

3. «Самооценка эмоциональных состояний» (А. Уэссман и Д. Рикс).

Результаты методики учащихся в *Приложении №3*.

Шкала «Спокойствие-тревожность» показала, что 53% (9 человек) - выдержанны, сдержанны, терпеливы, уравновешенны, невозмутимы. 41,2% (7 человек) дали средние показатели по шкале. 5,9% (1 человек) – это закомплексованный, запуганный, нерешительный, нервный, пугливый, напряженный, боязливый. (Рис. 3)



Рис. 3. Шкала «Спокойствие-тревожность»

Из шкалы «Энергичность-усталость» мы видим, что 53% (9 человек) считают себя инициативной, устремленной и активной личностью. 29,4% (5 человек) показали средний уровень по шкале, а 3 человека - это 17,6%, оценивают себя как неинициативными, пассивными, медлительными, апатичными. (Рис. 4)

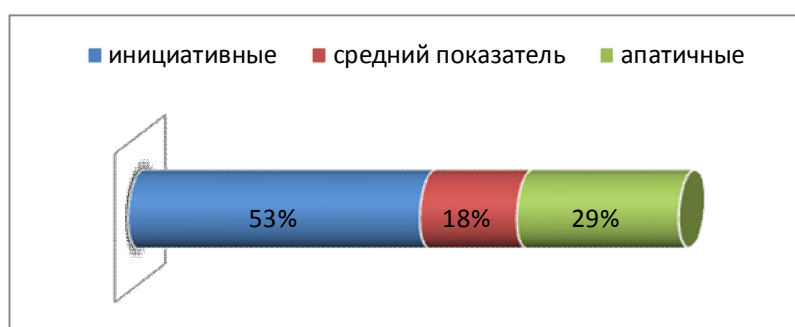


Рис. 4. Шкала «Энергичность-усталость»

Шкала «Приподнятость-подавленность» дала следующие результаты: 47% (8 человек) считают себя задорными, энергичными, живыми, подвижными. 53% - показали средний уровень по шкале. (Рис. 5)

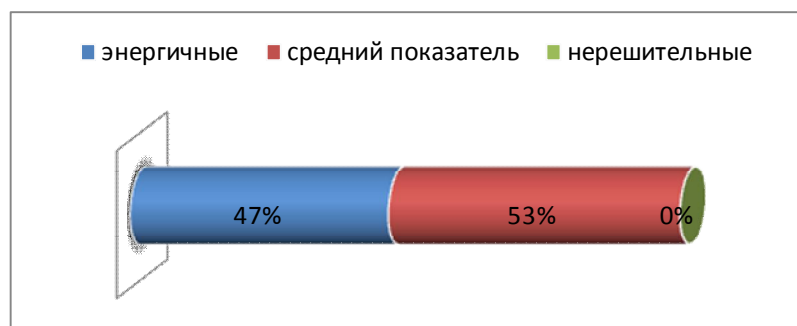


Рис. 5. Шкала «Приподнятость-подавленность»

Из последней шкалы «Уверенность в себе – чувство беспомощности» видим, что 47% (8 человек) - бойцы, бесстрашные, самостоятельные и сильные. 7 человек – 41,2% указывают на средний показатель. 2 человека – 11,8% оценивают себя как безответными, слабохарактерными, несмелыми, слабовольными. (Рис. 6)

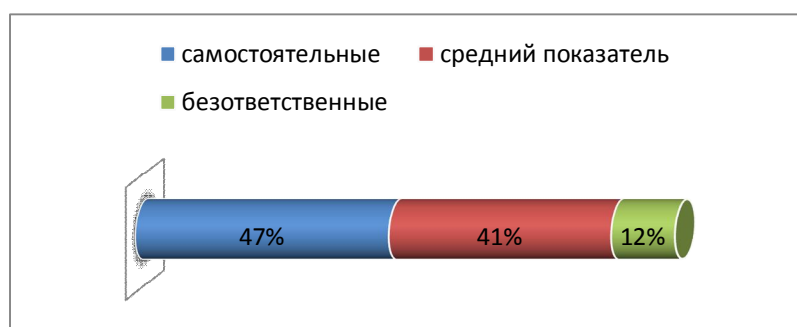


Рис. 6. Шкала «Уверенность в себе – чувство беспомощности»

Суммарная оценка состояния определила, что высоко оценивают свое эмоциональное состояние 11 человек – 64,7%, остальные 35,3% (6 человек) имеют среднюю оценку эмоционального состояния. (Рис. 7)

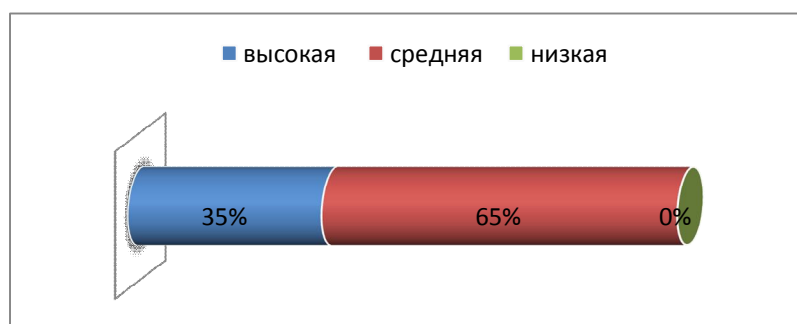


Рис. 7. Суммарная оценка состояния

Вывод: в среднем класс дает себе высокую эмоциональную оценку.

4. Методика «Личностная агрессивность и конфликтность».

Ответы учащихся по методике в *Приложении №4*.

Максимальный балл в отдельных шкалах = 10.

Условные критерии оценок по шкале: 0-4 – пониженное значение; 5-6 – среднее значение; 7-10 – повышенное значение.

Позитивная агрессия складывается из таких шкал, как «наступательность» и «неуступчивость». Суммарный балл делим на 2. Результаты получились следующие: 9 человек (53%) имеют пониженные значения, 7 человек (41%) имеют средние значения, и 1 человек (6%) показал повышенные значения (*Рис. 8*).

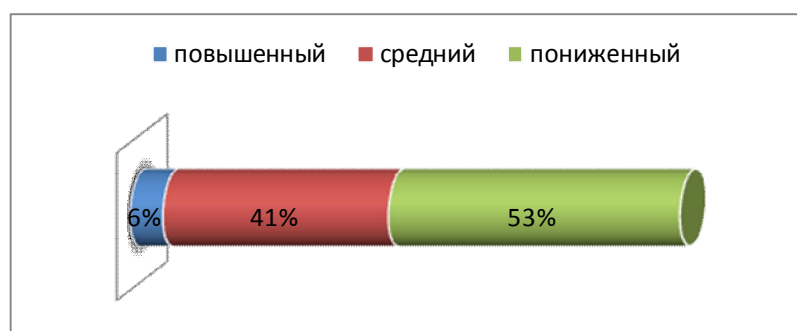


Рис. 8. Позитивная агрессия

Такие же расчеты будут и с негативной агрессией, которая включает в себя следующие шкалы: «нетерпимость к мнению других» и «мстительность». Результаты следующие: 6 учащихся (35%) показали пониженное значение и 11 человек (65%) – среднее значение (*Рис. 9*).

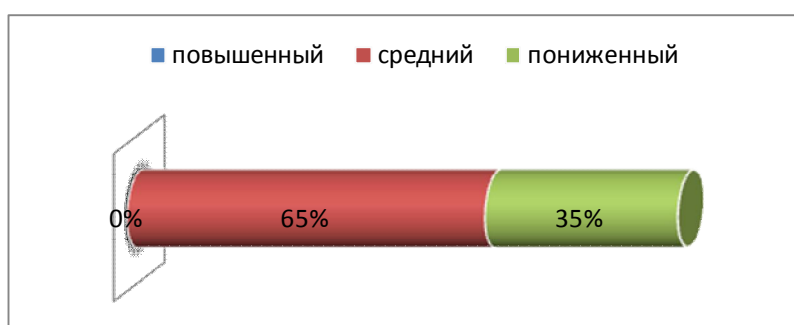


Рис. 9. Негативная агрессия

Обобщенный показатель конфликтности определяется по таким шкалам, как бескомпромиссность, вспыльчивость, обидчивость, подозрительность. Соответственно, раз 4 шкалы, то полученные данные нужно делить на 4.

Результаты учащихся: 13 человек (76%) показали средний результат, 3 человека (18%) – пониженный, и 1 учащийся (6%) – повышенный показатель (Рис. 10).



Рис. 10. Обобщенный показатель конфликтности

Сделав определенный вывод, выяснилось, что по всем определяющим вышел средний балл. Это дает нам понять, что ярко выраженных негативных агрессий и конфликтов учащиеся не проявляют.

5. Методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку).

Ответы учащихся представлены в *Приложении №5*.

Тревожность – индивидуальная психическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Здесь тревога выступает как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей или кажущейся таковой опасности.

Результаты получились такие: 23,5% (4 человека) – не обладают тревожностью, 13 человек 76,5% показали средний уровень тревожности, допустимого уровня. (Рис. 11)

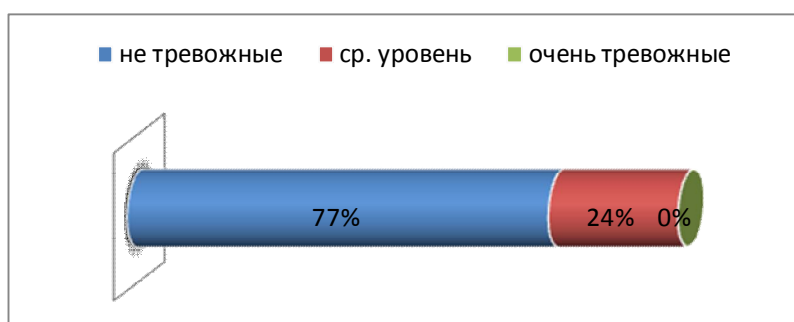


Рис. 11. Тревожность

Фрустрация – психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания. Проявляется в отрицательных переживаниях: разочаровании, раздражении, тревоге, отчаянии и т. п.

Результаты диагностики следующие: 4 человека (23,5%) имеют высокую самооценку, устойчивы к неудачам и не боятся трудностей. 13 человек – 76,5% имеют средний уровень фрустрации, говорит о том, что фрустрация присутствует. (Рис. 12)

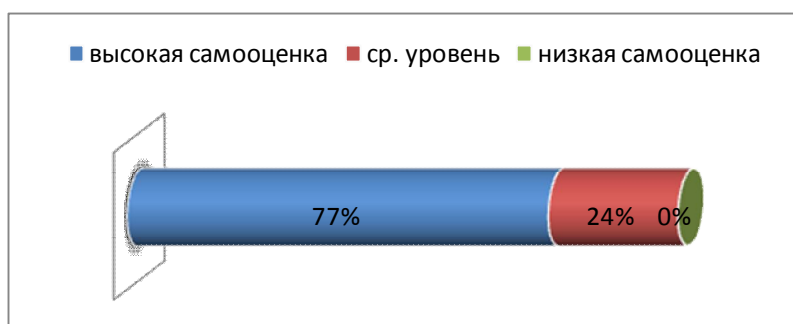


Рис. 12. Фрустрация

Агрессивность – не вызванная объективными обстоятельствами неспровоцированная враждебность человека по отношению к людям и окружающему миру. Проявляется в тенденции нападать, причинять неприятности, наносить вред людям, животным, окружающему миру. Иногда проявляется в форме демонстрации превосходства в силе по отношению к другому человеку или иному социальному объекту.

Результаты по методике: 4 человека (23,5%) выдержаны, спокойны; 13 человек (76,5%) показали средний уровень. (Рис. 13)

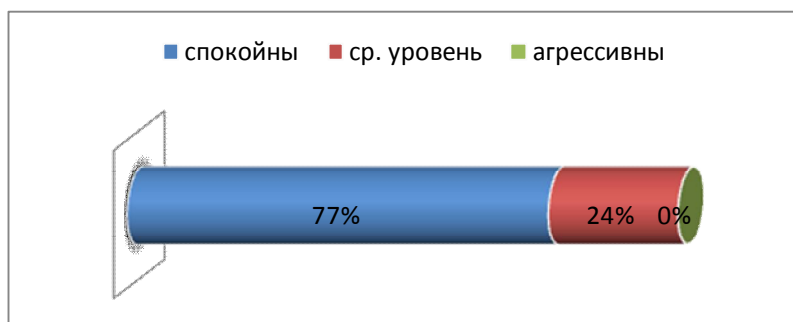


Рис. 13. Агрессивность

Ригидность – затрудненность (вплоть до полной неспособности) в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки. Противоположное по значению свойство личности – пластичность.

Результат учащихся: у 3-х человек (17,6%) ригидность отсутствует, присутствует легкая переключаемость. У 13 учащихся – 76,5% средний уровень ригидности. Сильно выраженная ригидность проявляется лишь у 1 ребенка – 5,9%. (Рис. 14)

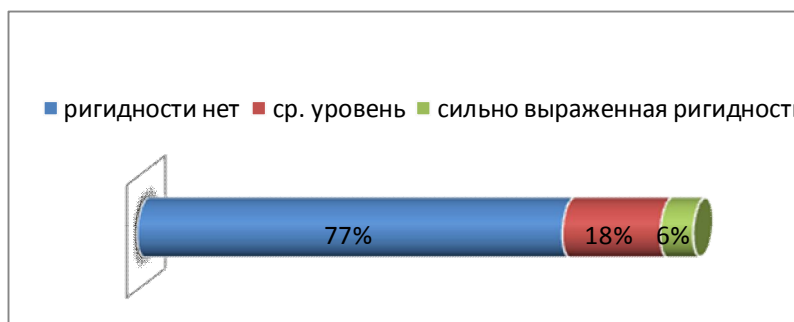


Рис. 14. Ригидность

Вывод: дети себя оценивают адекватно. По классу все шкалы, в основном, показали средний уровень выраженности тревожности, фрустрации, ригидности и агрессивности.

6. Анкета для педагогов.

В анкете приняли участие педагоги-предметники школы в количестве 8 человек. Среди них были учителя, которые являются по совместительству классными руководителями. Учителям предлагалось ответить на 6 вопросов.

На 1 вопрос: «Существует ли проблема детской агрессии в классе, где вы работаете?» абсолютно все учителя (100%) отметили, что проблема агрессии в классе, где они работают, есть.

На второй вопрос «Значимость решения этой проблемы в школе?» учителя единогласно ответили, что необходимо и важно решать проблему детской агрессивности.

Третий вопрос был следующий: «Какие виды агрессии чаще встречаются в школе?» 83% педагогов отметили, что чаще всего

встречается словесная агрессия. На втором месте оказалась физическая – отметили 67% педагогов. На третьем месте оказалась косвенная, ее отметили 33% из общего числа педагогов. Большинство педагогов отметило, что агрессия у детей проявляется в словесной и физической форме – это обзывки, ругательства ненормативной лексикой, драки.

На вопрос: «В каком возрасте проявляется детская агрессия больше всего или ярче?» большинство педагогов (83%) отметило, что пик проявления агрессии приходит на 10-12 лет. А 17% учителей отметили, что агрессия ярче проявляется в 13-15 лет.

На последний вопрос: «Где больше всего проявляется агрессивное поведение?» ответы были следующие: больше всего агрессивное поведение проявляется на перемене (100%), возле школы (83%), на спортивной площадке (50%) и по 17% - в гардеробе и на уроке. Как показали результаты опроса педагогов, агрессивное поведение больше всего проявляется на переменах и возле школы, то есть там, где мало взрослых находится рядом с ребенком.

Из результатов педагогов следует вывод о том, что агрессия в школе проявляется ярко и в различных обстоятельствах. И выяснилось, что есть необходимость решать эту проблему.

Если обобщить все вышесказанное, то приходим к выводу, что наша тема исследования действительно актуальна, и что необходимо ее решать социально-педагогическими средствами. Проблема, описанная в теории, подтверждена констатирующим экспериментом. Полученные результаты требуют разработки специальной программы, которая будет представлена в п. 2.2.

2.2. Описание содержания и хода реализации программы социально-педагогической деятельности по профилактике агрессивного поведения подростков в условиях общеобразовательного учреждения «Учимся управлять собой»

Актуальность

Проблема воспитания детей с агрессивным поведением является одной из центральных психолого-педагогических проблем. Все чаще приходится сталкиваться с явлениями игнорирования общественных норм и проявлениями детской агрессии.

Агрессивность – свойство личности, целенаправленное разрушительное поведение, заключающееся в наличии деструктивных тенденций, с целью нанесения вреда тому или иному лицу. Это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения (Р. Бэрн, Д. Ричардсон).

Программа профилактики агрессивного поведения подростков предназначена для расширения базовых социальных умений детей с агрессивным поведением. Здесь важно сделать акцент на том, что ни в коем случае нельзя подавлять агрессию в детях, так как агрессия-это необходимое и естественное для человека чувство. Запрет или силовое подавление агрессивных импульсов ребенка очень часто может привести к аутоагрессии (т.е. вред будет наноситься самому себе) или перейти в психосоматическое расстройство. Важно научить ребенка не подавлять, а контролировать свою агрессию, отстаивать свои права и интересы, а также защищать себя социально приемлемым способом не ущемляя при этом интересы других людей и не причиняя им вреда.

Необходимо помнить следующее: агрессия – это не только деструктивное (разрушающее) поведение, причиняющее вред окружающим,

приводящее к разрушительным и негативным последствиям, но также это еще и огромная сила, которая может служить источником энергии для более конструктивных целей, если уметь ей управлять. И задача взрослых - научить ребенка контролировать свою агрессию и использовать ее в мирных целях.

Теоретические положения программы:

По мнению Галагузовой М. А., профилактика – это совокупность государственных, общественных, социально-медицинских и организационно-воспитательных мероприятий, направленных на предупреждение, устранение или нейтрализацию основных причин и условий, которые вызывают различного рода отклонения в поведении подростков.

Под профилактикой в социальной педагогике понимаются научно обоснованные и своевременно предпринятые меры, направленные:

- на предупреждение возможных физических, психологических, социальнокультурных обстоятельств у отдельного ребенка или несовершеннолетних входящих в группу риска;
- на сохранение, поддержание и защиту нормального уровня жизни и здоровья ребенка;
- на содействие ребенку в достижении социально значимых целей и раскрытие его внутреннего потенциала.

Первичная профилактика – подразумевает комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, предупреждающих развитие какого-либо явления (в нашем случае агрессивного поведения).

Вторичная профилактика - комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, предупреждающих формирование болезни и осложнений, связанных с агрессивным поведением у лиц группы риска, у лиц с эпизодическими проявлениями агрессивного поведения.

Наша программа учитывает как первичную, так и вторичную профилактику, потому что способствует предупреждению и разрешению проявления агрессивного поведения у подростков.

Принципы, на которых строится программа:

1. Комплексный и системный подход к профилактике – построение программы базируется на взаимодействии личностных (внутренних) и социальных (внешних) факторов.
2. Учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка - предполагает внимание к каждому ученику, индивидуальный подход, создание оптимальных условий для реализации потенциальных возможностей каждого ученика.
3. Опора на положительное в личности ребенка и ориентация на гармонизацию ее развития – если опираться на «капельку положительного», то в дальнейшем ждет достижение хороших результатов за счет «раскрытия» души учащихся.
4. Дифференцированный подход – учет социально-психологических особенностей группы.
5. Единство и взаимодополняемость психологических и педагогических методов – правила реализации принципа помогают охватить все стороны личности подростка.
6. Принцип практикоориентированности – обучение конкретным техникам работы с агрессивным поведением.

Целевая аудитория: основная группа – подростки (12-13 лет), а также родители и педагоги.

Цель программы: содействие профилактике агрессивного поведения подростков в условиях общеобразовательного учреждения через организацию целенаправленной социально-педагогической деятельности.

Задачи:

1. содействовать обучению подростков приемлемым способам выражения гнева;
2. содействовать обучению подростков навыкам распознавания и контроля, умения владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева;

3. содействовать формированию у подростков способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию.

4. содействовать обучению педагогов и родителей приемам эффективного, конструктивного взаимодействия с детьми

Количество занятий: Продолжительность программы предусматривает 10 занятий по 40-45 минут. Состав групп по 20 человек.

Необходимым **условием эффективности** программы является активное участие всех участников программы, и наличие специально отведенного времени.

Программа содержит 2 блока, в каждом из которых по несколько этапов.

1 блок – профилактика агрессивного поведения подростков.

1 этап – обучение ребенка приемлемым способам выражения гнева, навыками контроля и управления собственным гневом. Работа в этом направлении заключается:

- в установлении определенных правил, которые помогут детям справиться с собственным гневом;
- в обучении релаксационным техникам с применением глубокого дыхания.

2 этап – формирование конструктивных навыков общения.

2-ой блок — работа с педагогическим и родительским составом, направленная на снятие провоцирующих факторов агрессивного поведения у детей.

1 этап – обучение педагогов и родителей приемам эффективного, конструктивного взаимодействия с детьми. Позитивное, эффективное общение с агрессивным ребенком возможно, если взрослый обладает следующими навыками:

- говорит с ребенком о своих чувствах и переживаниях на языке внутреннего «Я», языке «Я-сообщений»;
- «активно слушает» внутренний мир ребенка, мир его чувств;

- не оценивает личность ребенка, а говорит о нежелательных действиях ребенка;

- видит в словах и действиях ребенка позитивный настрой и благие намерения;

- обладает навыками саморегуляции своего эмоционального состояния.

2 этап – обучение педагогов и родителей приемам саморегуляции эмоционального состояния.

Тематический план

Этапы	Форма проведения	Продолжительность	Ответственный
<i>1 блок – профилактика агрессивного поведения подростков.</i>			
<p>1 этап – обучение ребенка приемлемым способам выражения гнева, навыками контроля и управления собственным гневом. Работа в этом направлении заключается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в установлении определенных правил, которые помогут детям справиться с собственным гневом; - в обучении релаксационным техникам с применением глубокого дыхания. <p><u>Тематика занятий:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Агрессия в жизни подростка» 2. «Мои эмоции» <p><i>Приложение №6</i></p>	Групповая и индивидуальная работа	40-45 мин	Социальный педагог, классный руководитель
<p>2 этап – формирование конструктивных навыков общения.</p> <p><u>Тематика занятий:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Я тебе доверяю» 2. «Уважай себя, уважай других» 3. «Мир вокруг меня» <p><i>Приложение №7</i></p>	Групповая работа	40-45 мин	Классный руководитель, социальный педагог
<i>2-ой блок — работа с педагогическим и родительским составом, направленная на снятие провоцирующих факторов агрессивного поведения у детей.</i>			

<p>1 этап – обучение педагогов и родителей приемам эффективного, конструктивного взаимодействия с детьми. Позитивное, эффективное общение с агрессивным ребенком возможно, если взрослый обладает следующими навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - говорит с ребенком о своих чувствах и переживаниях на языке внутреннего «Я», языке «Я-сообщений»; - «активно слушает» внутренний мир ребенка, мир его чувств; - не оценивает личность ребенка, а говорит о нежелательных действиях ребенка; - видит в словах и действиях ребенка позитивный настрой и благие намерения; - обладает навыками саморегуляции своего эмоционального состояния. <p><u>Тематика занятий:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Ты/Я – высказывание» 2. «Способы решения конфликтных ситуаций» 3. «Конструктивное и неконструктивное общение» <p><i>Приложение №8</i></p>	<p>Групповая работа</p>	<p>40-45 мин</p>	<p>Социальный педагог</p>
<p>2 этап – обучение приемам саморегуляции эмоционального состояния.</p> <p><u>Тематика занятий:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Синдром эмоционального выгорания» 2. «Управление эмоциональным состоянием» <p><i>Приложение №9</i></p>	<p>Групповая работа</p>	<p>40-45 мин</p>	<p>Социальный педагог</p>
<p>РЕФЛЕКСИЯ.</p>			
<p>Итоговое занятие с подростками «Я управляю своей эмоцией». Итоговая диагностика.</p>	<p>Групповая работа</p>	<p>40-45 мин</p>	<p>Социальный педагог, классный</p>

			руководитель
Методический совет с педагогами по обсуждению итогов программы на педагогическом совете.	Групповая работа	15-20 мин	Социальный педагог

Ожидаемые количественные результаты:

- учащиеся, родители и педагоги, задействованные в программе, посетят все 10 занятий.

- в программе примут участие не менее 15 подростков, от 10 педагогов и 10-15 родителей.

- количественный показатель агрессивного поведения у подростков снизится ориентировочно с 75 % до 15 % по отдельным показателям.

Ожидаемые качественные результаты:

- подростки обучатся приемлемым способам выражения гнева, навыкам распознавания и контроля, умения владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева;

- у подростков сформируется способность к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию.

- педагоги и родители обучатся приемам эффективного, конструктивного взаимодействия с детьми.

Возможные риски программы:

1. Тенденция к снижению уровня агрессивности будет незначительная в связи с тем, что агрессия – это черта личности, которая усложняется акцентуированностью личности в подростковый период.

2. Отсутствие интереса у подростков к обучению навыкам выражения гнева, владения собой в стрессовых ситуациях.

3. Отсутствие интереса и желания педагогов и родителей включаться в мероприятия программы.

Методическое обеспечение

1. *Абдрахманова М. В.* Профилактика, коррекция, реабилитация детей и подростков с девиантным поведением. Теория и методика: Учебное пособие/ Авт.-сост. М.В Абдрахманова, Ф.Р. Мавлеткулова, А.М.

- Анохин. – Стерлитамак: Стерлитамак. гос. пед. акад. им. Зайнаб Биишевой, 2009. – 213 с
2. *Галагузова М. А.* Социальная педагогика: курс лекций / М. А. Галагузова, Ю. Н. Галагузова, Г. Н. Штинова, Е. Я. Тищенко, Б. П. Дьяконов. – М. : Гуманит. изд. центр ВАЛДОС, 2009.
 3. *Дадова З. И.* Организация воспитательной работы с подростками с девиантным поведением / З. И. Дадова // Социально-гуманитарный вестник Юга России. - № 11. - 2013. - С. 49–52.
 4. *Златогорская О.* На тропе доверия. Программа коррекции агрессивного поведения подростков. // Школьный психолог №№30,31. - 2003.
 5. *Лебедева О.А.* Образовательно-коррекционная программа «Учимся управлять собой». – Н.Новгород, «Педагогические технологии», 2011.
 6. *Симакова Т.Н., Сергеева Д.В.*Профилактика агрессивного поведения на примере подростков / Т. Н. Симакова, Д. В. Сергеева // Актуальные вопросы психологии и педагогики в современных условиях. Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. – СПб, 2015. – С. 217-219.
 7. *Смирнова Е.Е.* Познаю себя и учусь управлять собой. Программа уроков психологии для младших подростков (10-12 лет). – СПб.: Речь, 2007.

Описание хода реализации программы

Формирующий эксперимент проводился на базе средней общеобразовательной школы МАОУ «СОШ № 96» г. Перми, в 7 «а» классе, в нём приняло участие 17 человек в возрасте 13 лет, 10 родителей, 20 педагогов.

Мы составили комплекс мероприятий, который органично вписывается в работу социального педагога, в ходе которого подростки научаются владеть с собой в ситуациях, где могут проявиться вспышки гнева и агрессия.

Разработанный нами комплекс мероприятий состоял из 10 занятий. Каждое занятие представляло собой комплекс последовательных частей, объединенных общей темой:

1. Разминка – направлена на сплочение участников, на создание мотивации для предстоящей работы и комфортной атмосферы.
2. Основная часть – раскрывает содержание главной темы занятия. В этой части организуются игры на взаимодействия членов группы, беседы, анализ ролевых ситуаций, релаксационные упражнения.
3. Рефлексия занятия – коллективная и индивидуальная рефлексия, подведение итогов работы.

При подготовке занятий мы учитывали принципы их организации:

- мотивация учащихся на предстоящую совместную деятельность;
- создание благоприятного климата в группе;
- чередование статичных и динамичных упражнений;
- учет индивидуальных особенностей каждого участника группы;
- организация различных форм взаимодействия – работа в парах, тройках, четверках.

Все занятия разделялись на 2 блока – блок с подростками и блок с педагогами и родителями. Каждое занятие длилось 40-45 минут и имело свою логику проведения и свою цель.

В первом блоке акцент делался на профилактическую работу агрессивного поведения подростков. Блок подразделялся на 2 этапа.

Целью 1 этапа было обучение подростков приемлемым способам выражения гнева, навыками контроля и управления собственным гневом. Работа в этом направлении заключалась в установлении определенных правил, которые помогут детям справиться с собственным гневом; в обучении релаксационным техникам с применением глубокого дыхания. На первом этапе проводились занятия - «Агрессия в жизни подростка» и «Мои эмоции».

Целью первого занятия – «Агрессия в жизни подростка» - является обучение подростков навыкам распознавания и контроля над деструктивным поведением. С этого занятия начался весь комплекс мероприятий. В начале мероприятия была игра на знакомство, на выявление интересов подростков. После того, как прозвучало название занятия, был озвучен небольшой информационный блок на тему агрессии и агрессивного поведения, где использовался диалоговый метод работы. Порадовало то, что дети имеют знания об агрессии, знают, чем отличается агрессивный человек от неагрессивного. Практически хором отвечали, что агрессивный человек – злой, ведет себя грубо, говорит повышенным голосом, недоброжелательно. Далее было упражнение на изучение мотивов собственного агрессивного поведения, своих негативных эмоций. Из упражнения было понятно, что некоторые обижены потому, что от них скрывают какие-то секреты, кого-то обижают некрасивыми обидными словами и т.д. В конце занятия была проведена рефлексия. Были заданы следующие вопросы: 1. Было ли интересно и что понравилось больше всего? Ответы получились почти одинаковые – «было очень интересно», «все понравилось». 2. С каким настроением уходите с занятия? Практически абсолютно все подростки ответили, что настроение у них отличное.

Занятие №2 «Мои эмоции». Цель этого занятия выявить и дать знания о характере эмоций; научить выражать эмоции социально-приемлемыми способами. Занятие началось с приветствия, которое помогло создать доброжелательную атмосферу в коллективе. Затем прошел информационный блок, в котором рассказывалось о характере эмоции, об эмоциональных ощущениях. Занятие было насыщено такими упражнениями, как «Эмоции в мимике», «Угадай эмоцию», «Изобрази эмоцию», где подростки принимали активное участие. Им предлагалась отгадать эмоции, нарисованные на плакате, также самим нарисовать свое эмоциональное состояние на момент занятия, кроме этого, подросткам нужно было изобразить эмоцию с

помощью мимики и жестов. В завершении занятия была проведена рефлексия, где учащиеся выразили свое мнение о занятии.

Что касается 2 этапа блока работы с подростками, целью его было формирование конструктивных навыков общения. В нем было разработано 3 занятия: «Я тебе доверяю», «Уважай себя, уважай других», «Мир вокруг меня».

Занятие №1 данного этапа «Я тебе доверяю». Цель его - способствовать формированию конструктивным навыкам общения. В начале занятия подросткам было дано задание: изобразить свое актуальное состояние, а остальным его отгадать. Дети приняли активное участие в этом упражнении. Пиковой точкой было упражнение «Слепой и поводырь», цель которого был получение опыта доверия. Ребята справились хорошо с этим упражнением, без особых трудностей. Желающих было много, все хотели принять участие в нем, примерить роль «слепого» или «поводыря». Но в силу отсутствия времени, приняло участие только три пары. Участники были в дальнейшем опрошены: Легко ли им было выполнять ту или иную роль? В чем были трудности? и т.д. Ответы были разные – кому-то было легко, кто-то затруднялся в объяснении траектории. В качестве рефлексии, данное занятие было завершено словом-монологом американского поэта, психолога, Ральфа Уолдо Эмерсон, которое дало возможность на размышление.

Занятие №2 «Уважай себя, уважай других». Цель этого занятия заключалась в формировании терпимого отношения к другим людям, взаимном уважении, формировании внутренней позиции оказания помощи другим людям. На этом занятии были использованы различные формы работы с подростками, например, такие как дискуссия, обсуждение рассказа, игра. Учащиеся активно принимали участие в работе. Завершилось занятие притчей, которая опять же способствовала возможности задуматься над ситуацией.

Завершило блок работы с подростками *занятие «Мир вокруг меня».* Цель занятия - помочь участникам чувствовать, адекватно воспринимать

других людей, формировать чувствительность к невербальным средствам общения. Самым интересным упражнением, которое позволило, с одной стороны, чувствовать друг друга, а с другой – проверить внимательность учащихся, было «Печатная машинка». Умение чувствовать друг друга через невербальные средства общения позволило упражнению «Считалочка», через которое можно было выявить лидера группы, кто какую тактику использовал. Самым сложным было у учащихся – это адекватно воспринять мнение и стратегию других. Занятие также было завершено рефлексией.

Второй блок программы был нацелен на работу с педагогическим и родительским составом, направленную на снятие провоцирующих факторов агрессивного поведения у детей. Блок также включал 2 этапа.

Цель 1 этапа заключалась в обучении педагогов и родителей приемам эффективного, конструктивного взаимодействия с детьми. На этом этапе проводились следующие занятия: «Ты/Я-высказывание», «Способы решения конфликтных ситуаций», «Конструктивное и неконструктивное общение».

Занятие «Ты/Я-высказывание» было проведено в такой форме, как семинар-практикум. Изначально было дана некая теория, которую потом нужно было применить на практике, выполняя задание. Занятие завершилось, так же как и занятия с подростками, рефлексией.

Занятие «Способы решения конфликтных ситуаций» так же проходило в форме семинара-практикума. Цель: адекватное поведение в конфликтной ситуации, выбор эффективной стратегии поведения в конфликте. Было озвучено два информационных сообщения на темы: «Психологические установки» (по Э. Берну) и «Конфликт. Стратегии управления конфликтами», которые в дальнейшем закреплялись практическими заданиями. Занятие закончилось обратной связью.

Занятие «Конструктивное и неконструктивное общение», целью которого является развитие коммуникативных умений педагогов в процессе их взаимодействия, было направлено больше на лекцию, посвященной теме занятия. Родителям и педагогам после прослушивания информации было

предложено проработать в мини-группах по 3 человека техники активного слушания и виды поддержки, где один – слушатель, второй – рассказывает, а третий – наблюдатель. В конце упражнения последовало обсуждение работы. Завершилось занятие рефлексией, где участники должны были высказать свои пожелания друг другу на сегодняшний день.

Цель 2 этапа данного блока заключалась в обучении приемам саморегуляции эмоционального состояния. На этом этапе были проведено два занятия – «Синдром эмоционального выгорания» и «Управление эмоциональным состоянием».

Занятие «Синдром эмоционального выгорания» направлено на работу с педагогами и придерживалось следующей цели: повышение уровня психолого-педагогической компетентности в области сохранения и укрепления педагогом своего профессионального здоровья, профилактика синдрома эмоционального выгорания. Занятие было как с теоретическим уклоном, так и с практическим. Работа велась как в группах, так и индивидуально (упражнение-медитация «Сад моей души»). В конце занятия педагоги получили раздаточный материал - упражнение на развитие позитивного мышления «Именно сегодня».

Занятие «Управление эмоциональным состоянием» направлено на управление собственным эмоциональным состоянием, способы улучшения настроения. Занятие началось с игры на повышение эмоционального состояния и снятие напряжения – «Поменяйтесь местами те, кто...». Было представлено информационное сообщение на тему медитации. Занятие завершилось рефлексией «Мне сегодня...».

Реализация программы закончилась контрольной диагностикой учащихся и выступлением на педагогическом совете с итогами программы.

В реализации нашей программы мы столкнулись со следующими проблемами:

- Высокая занятость учащихся (подростков) в учебе.

- Нежелание родителей активно принимать участие в профилактике агрессивного поведения подростков.

На протяжении всех занятий подростки, их родители и педагоги были активными и проявляли интерес. Но, не смотря на проведенный комплекс мероприятий, с подростками необходима дальнейшая целенаправленная комплексная работа по профилактике агрессивного поведения с привлечением психолога.

2.3. Описание результатов формирующего эксперимента

Цель формирующего эксперимента: проверка эффективности разработанной программы по профилактике агрессивного поведения подростков в условиях общеобразовательного учреждения.

Формирующий эксперимент проводился на базе средней общеобразовательной школы МАОУ «СОШ № 96» г. Перми, в 7 «а» классе, в нём приняло участие 17 человек в возрасте 13 лет, 10 родителей и 20 педагогов.

Для проверки эффективности программы нами был проведен тот же комплекс диагностик, что и на констатирующем этапе.

Результаты следующие:

1. Методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку).

По итогам повторного проведения диагностики «Самооценки психических состояний» у подростков, получены следующие результаты, которые представлены в *Приложении №10*.

По показателю «тревожность» результаты свидетельствуют о следующем: 41% (7 человек) – не проявляют тревожность, 10 человек (59%) показали средний уровень тревожности, что считается допустимым уровнем.

(Рис. 15)



Рис. 15. Тревожность

По показателю «самооценка» результаты следующие: 8 человек (47%) имеют высокую самооценку, устойчивы к неудачам и не боятся трудностей. 9

человек – 53% имеют средний уровень фрустрации, говорит о том, что фрустрация имеет место. (Рис. 16)



Рис. 16. Фрустрация

По показателю «агрессивность» результаты распределены следующим образом: 8 человек (47%) выдержаны, спокойны; 8 человек (47%) показали средний уровень агрессивности. И 1 человека, что составили 6% - агрессивны, не выдержаны, имеют трудности в общении с другими. (Рис. 17)

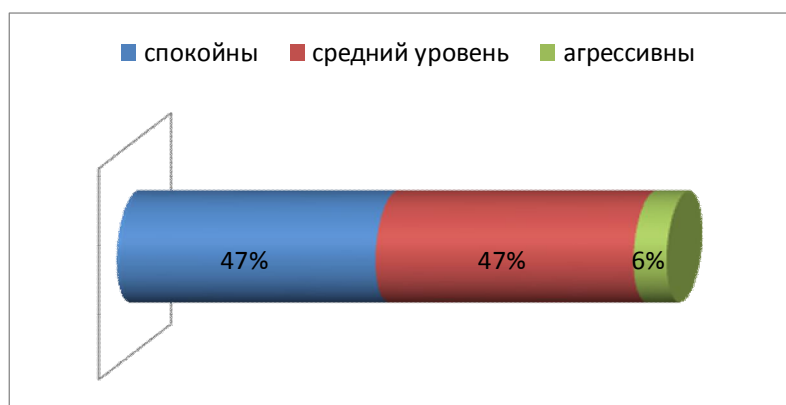


Рис. 17. Агрессивность

Результат по показателю «ригидность»: у 4-х человека (23%) ригидность отсутствует, присутствует легкая переключаемость. У 13 учащихся – 77% средний уровень ригидности. Сильно выраженной ригидности в классе не проявляется. (Рис. 18)

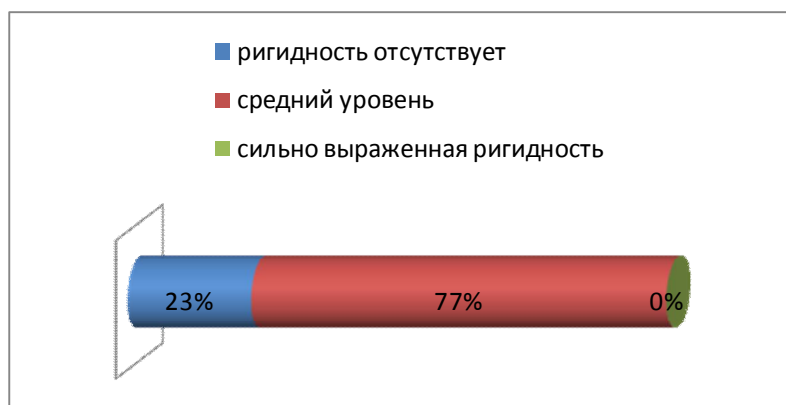


Рис. 18. Ригидность

Вывод: дети себя оценивают адекватно. По классу все шкалы, в основном, показали средний уровень выраженности тревожности, фрустрации, ригидности и агрессивности.

Сравнение результатов первичной и вторичной диагностик по данной методике свидетельствует о том, что во всех шкалах методики произошли изменения. В шкале «Тревожность» увеличилось не тревожных детей с 4-х до 7 человек. Это говорит о том, что подростки перестали чувствовать тревогу. Из шкалы «Фрустрация» видим, что увеличилось количество ребят с 4 до 8, которые стали устойчивы к неудачам и не боятся трудностей. По шкале «Агрессивность» можно увидеть, что так же увеличилось количество подростков, которые стали спокойнее и выдержаннее, с 4 до 8 человек. Но и появился 1 человек, который агрессивен, испытывает трудности в общении с людьми. И из последней шкалы - «Ригидность» - видим следующий результат, что в классе не стало таких подростков, которые испытывают трудности в смене какой-либо обстановке. (Рис. 19)

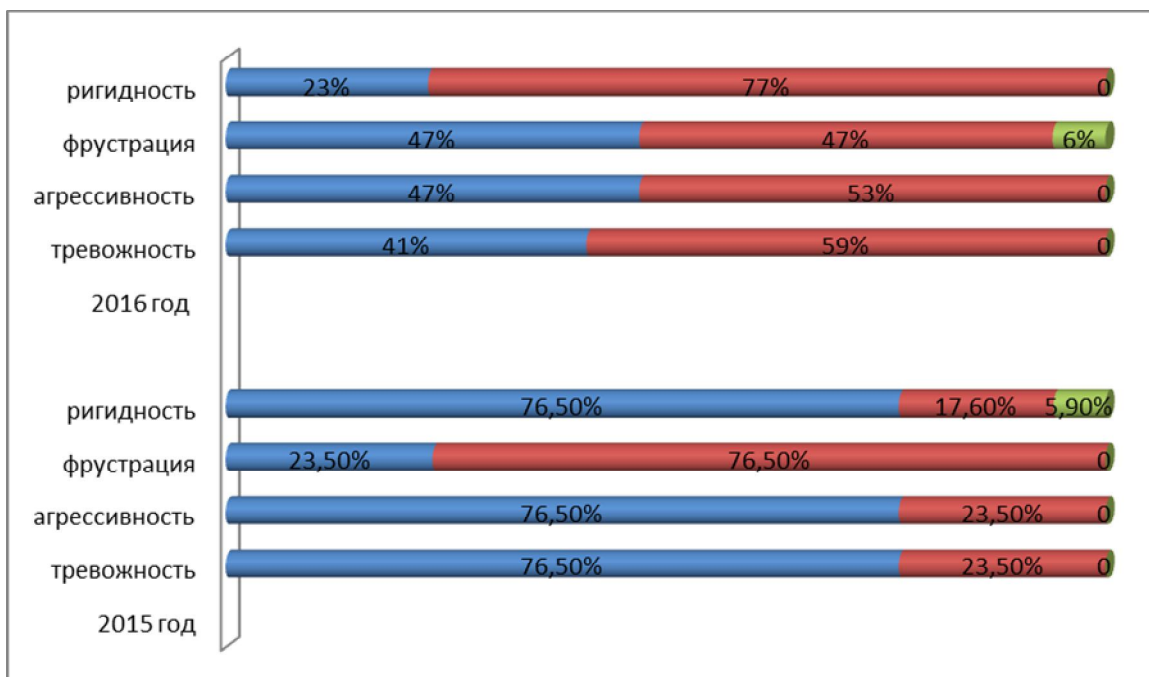


Рис. 19. Сравнение результатов методики диагностики самооценки психических состояний.

Сравнение первичных и вторичных результатов свидетельствует о том, что все показатели имеют положительную динамику.

2. «Диагностика принятия других В. Фейя».

Ответы учащихся представлены в *Приложении №11*.

60 и более баллов – высокий показатель принятия других – 5 человек (29%);

45-60 баллов – средний показатель принятия других с тенденцией к высокому – 12 человек (71%);

30-45 баллов – средний показатель принятия других с тенденцией к низкому – таковых в классе нет;

30 баллов и меньше – низкий показатель принятия других – таковых в классе не оказалось. (*Рис. 20*)



Рис. 20. Диагностика принятия других

Подытожив вышесказанное, можно сказать, что у детей принятие других ближе к высокому уровню.

Сравнение результатов первичной и вторичной диагностики показало, что подростки имеют высокий показатель принятия других. Итоговая диагностика также показала увеличение с 12 учащихся до 17 (повышение с 70% до 100%). (Рис. 21)

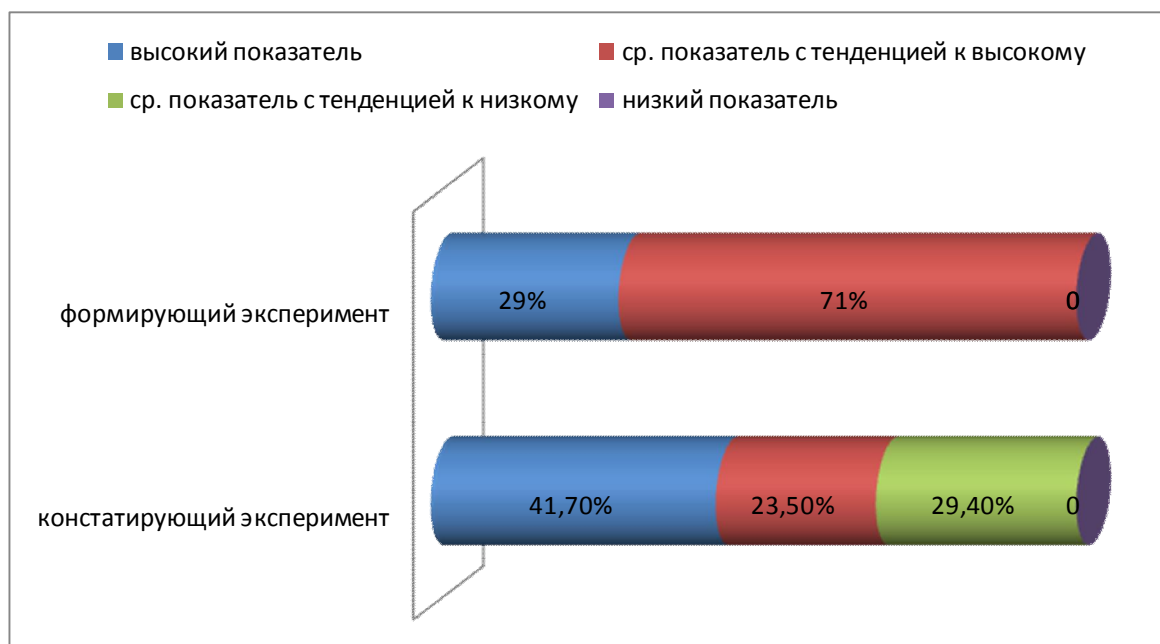


Рис. 21. Сравнение показателей по «Диагностике принятия других В. Фейя».

Это означает, что дети могут работать в команде, в группе, приходить к общим решениям и выводам. Также по результатам диагностики можно сказать, что подростки умеют выслушивать мнения других.

3. Методика «Личностная агрессивность и конфликтность».

Результаты учащихся в *Приложении №12*.

Максимальный балл в отдельных шкалах =10.

Условные критерии оценок по шкале: 0-4 – пониженное значение; 5-6 – среднее значение; 7-10 – повышенное значение.

Позитивная агрессия складывается из таких шкал, как «наступательность» и «неуступчивость». Суммарный балл делим на 2. Результаты получились следующие: 6 человек (35%) имеют пониженные значения, 10 человек (59%) имеют средние значения, и 1 человек (6%) показал повышенные значения (*Рис. 22*).

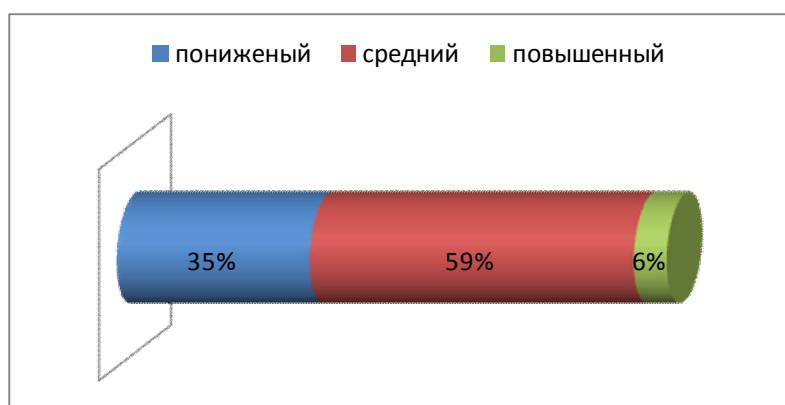


Рис. 22. Позитивная агрессия

Соответственно такие же расчеты будут и с негативной агрессией, которая включает в себя следующие шкалы: «нетерпимость к мнению других» и «мстительность». Тут результаты следующие: 10 учащихся (59%) показали пониженное значение, 5 человек (29%) – среднее значение и 2 человека – 12% - повышенные значения (*Рис. 23*).

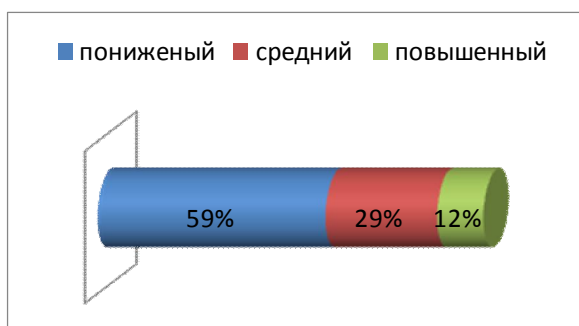


Рис. 23. Негативная агрессия

Обобщенный показатель конфликтности определяется по таким шкалам, как бескомпромиссность, вспыльчивость, обидчивость, подозрительность. Соответственно, раз 4 шкалы, то полученные данные нужно делить на 4. Результаты учащихся: 13 человек (76%) показали средний результат, 4 человека (24%) – пониженный. (Рис. 24).

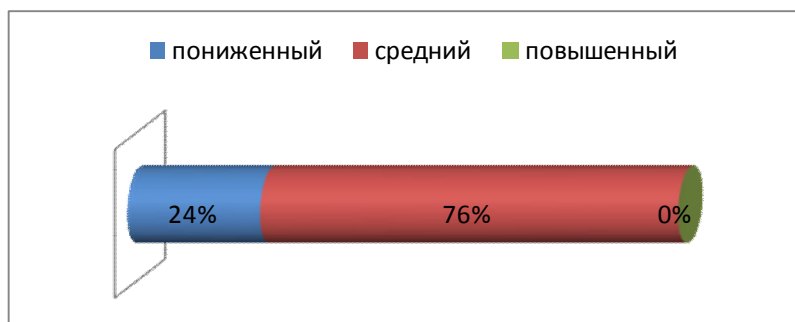


Рис. 24. Обобщенный показатель агрессивности.

Если сделать общий вывод по методике, то можно сказать, что учащиеся ярко выраженных показателей агрессивности и конфликтности не проявляют.

При анализе результатов первичной и вторичной диагностик выявилось, что в показателях - «позитивная агрессия» и «негативная агрессия» изменений нет, результат остался на средней уровне. Изменения произошли в обобщенном показателе конфликтности – с 6% до 0%. (Рис. 25)

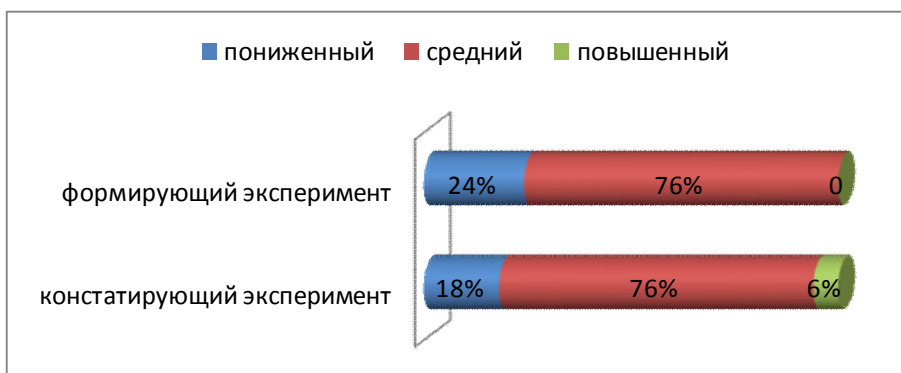


Рис. 25. Результаты первичной и вторичной диагностики обобщенного показателя конфликтности.

4. «Опросник уровня агрессивности Баса-Дарки».

Результаты учащихся представлены в Приложении №13.

В результате мы получили, что 82% (3 человека) имеют высокий уровень враждебности, и 12% (2 человека) – высокий уровень агрессивности. (Рис. 26)

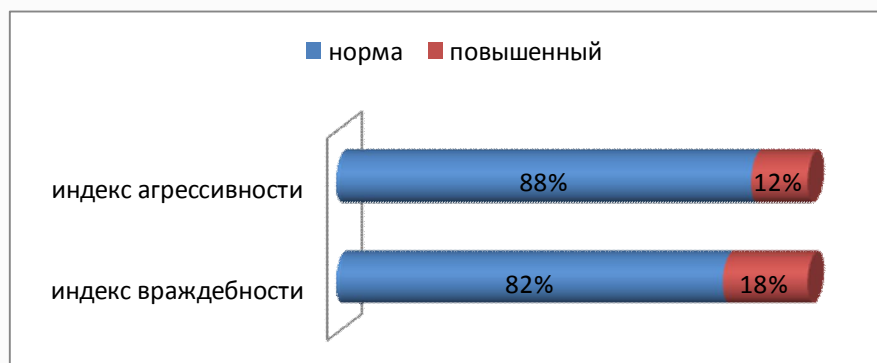


Рис. 26. Индекс враждебности; Индекс агрессивности.

Сравнение первичной и вторичной диагностик показало, что индекс враждебности уменьшился с 70% до 18%. Это дает нам сделать вывод о том, что подростки стали доверять друг другу, перестали ругать и спорить. А индекс агрессивности выявил небольшое возрастание – с 6% до 12%, это свидетельствует о том, что в классе происходят такие ситуации и моменты, в которых дети не могут решить проблему конструктивно, используя при этом агрессию. (Рис.27)

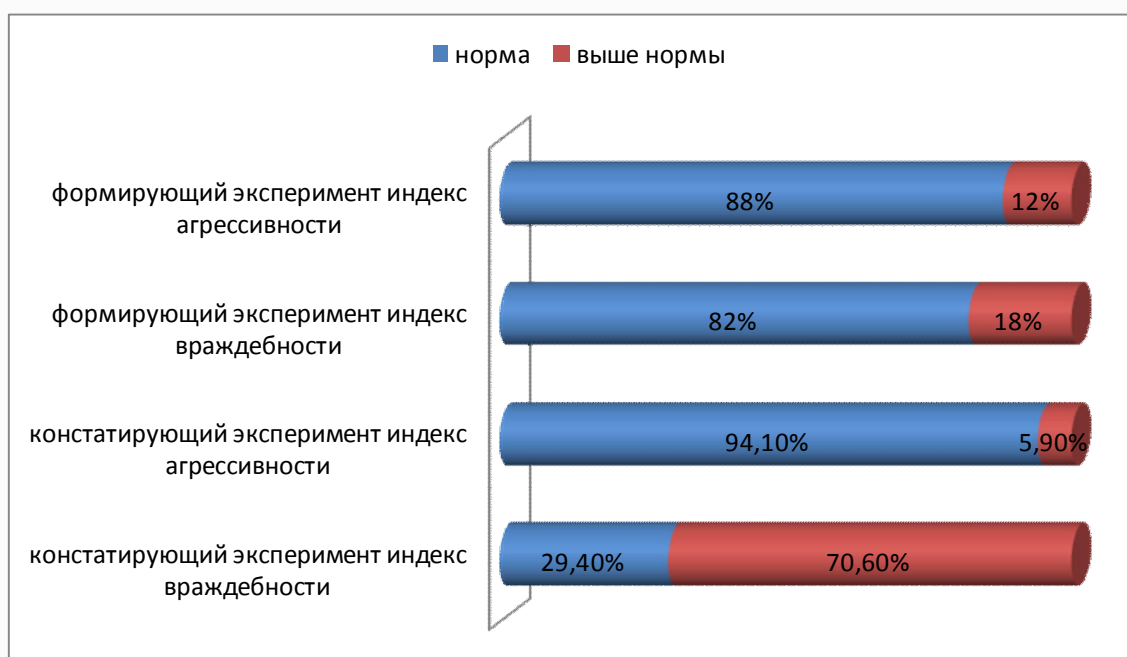


Рис. 27. Сравнение результатов «Опросника уровня агрессивности Баса-Дарки».

5. «Самооценка эмоциональных состояний» (А. Уэссман и Д.

Рикс).

Результаты представлены в *Приложении №14*.

Шкала «Спокойствие-тревожность» показала, что 59% (10 человек) - выдержанны, сдержанны, терпеливы, уравновешенны, невозмутимы, терпимы; 30% (5 человек) показали средние показатели по шкале, без явного преобладания одного из полюсов; у 2-х испытуемых (11%) – прогнозируется закомплексованность, запуганность, нерешительность, нервность, пугливость, неуверенность, напряженность, боязливость (*Рис. 28*).

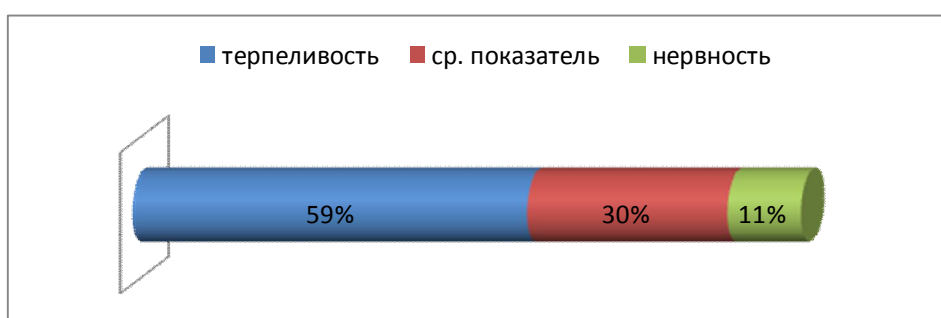


Рис. 28. Шкала «Спокойствие-тревожность»

Шкала «Энергичность-усталость» определила, что 12% учащихся (2 человека) оценивают себя как инициативную, устремленную, активную личность. 76% (13 человек) показали средние показатели по шкале, что без явного преобладания одного из полюсов, а 2 человека - 12%, оценивают себя как неинициативные, пассивные и медлительные (*Рис. 29*).

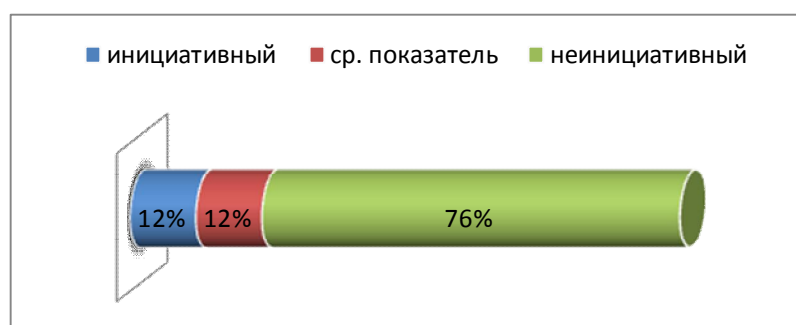


Рис. 29. Шкала «Энергичность-усталость»

Шкала «Приподнятость-подавленность» дала следующие результаты: 5 человек (29%) оценивают себя как: темпераментный, задорный, энергичный, живой, подвижный, бойкий. 8 человек (47%) – показали средние результаты.

4 человека (24%) застенчивы, нерешительны, несмелые, запуганные, стеснительные, угнетенные, подавленные (Рис. 30).

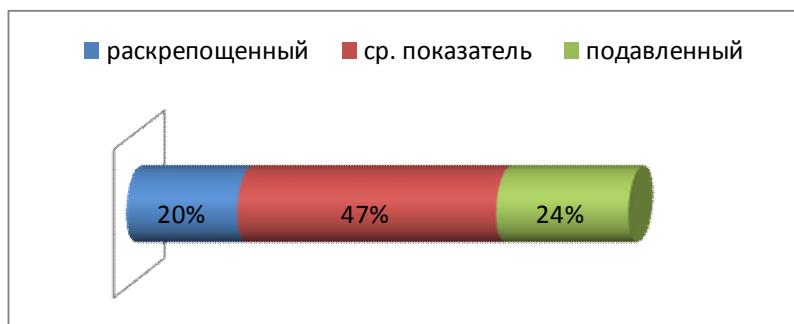


Рис. 30. Шкала «Приподнятость-подавленность»

И по последней шкале «Уверенность в себе – чувство беспомощности» увидим, что 75% (12 человек) считают себя бойцами, закаленными, твердыми, бесстрашными, самостоятельными, волевыми и сильными. 5 испытуемых (25%) показали средний показатель по шкале, без явного преобладания одного из полюсов (Рис. 31).

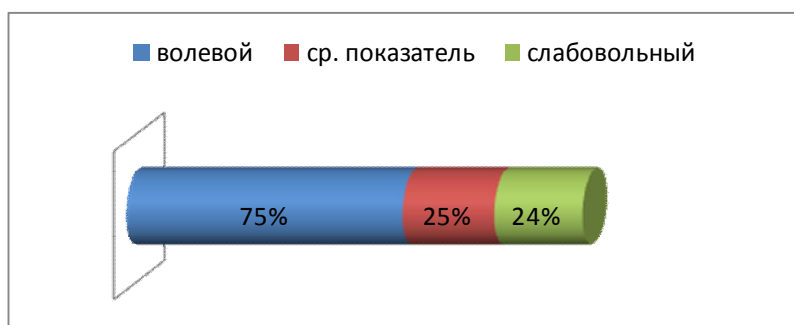


Рис. 31. Шкала «Уверенность в себе – чувство беспомощности»

Суммарная оценка состояния определила, что высоко оценивают свое эмоциональное состояние 7 человек – 41%, 53% (9 человек) имеют среднюю оценку эмоционального состояния, а 1 испытуемый (6%) – низкую самооценку (Рис. 32).

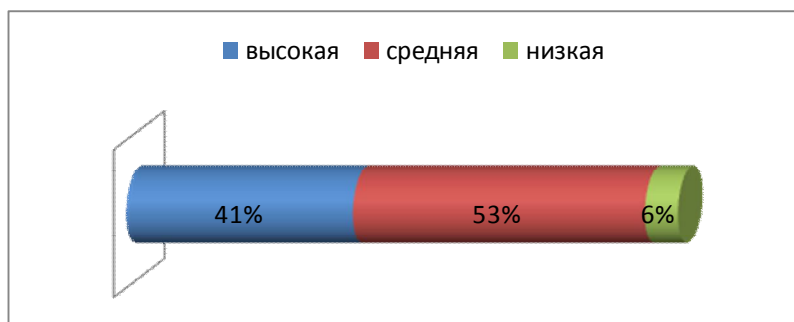


Рис. 32. Суммарная оценка состояния

Подведя итог, сделаем вывод о том, что в классе учащиеся имеют нормальную самооценку. (Рис. 33)

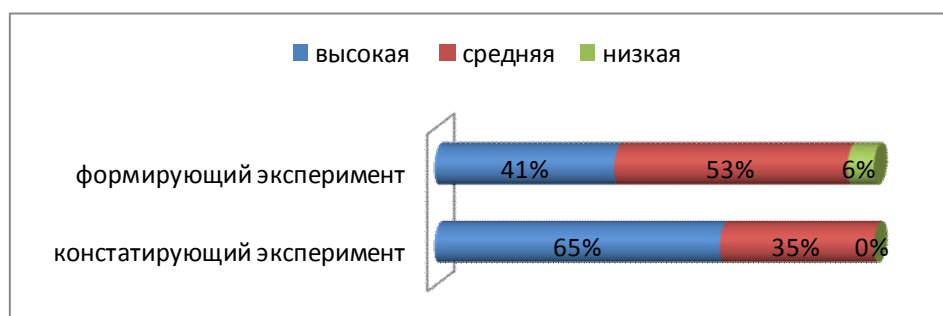


Рис. 33. Сравнение результатов первичной и вторичной диагностики «Самооценка эмоциональных состояний» (А. Уэссман и Д. Рикс).

Сравнение первичной и вторичной диагностик показало, что суммарная оценка состояния зафиксировала некие изменения: уменьшилось количество подростков, которые имеют высокую оценку эмоционального состояния, но зато увеличилось количество подростков, у кого оценка состояния определяется как среднее. Так же увеличился показатель низкой оценки состояния, это может быть связано с тем, что у учащиеся испытывают неуверенность в чем-либо.

6. Анкета для педагогов

В анкете приняло участие 20 педагогов школы. Учителям предлагалось ответить на те же самые 6 вопросов, что были представлены на констатирующем этапе работы. Итоги получились следующими:

На 1 вопрос: «Существует ли проблема детской агрессии в классе, где вы работаете?» мнения учителей разошлись. 9 педагогов (45%) отметили, что агрессия в классе присутствует, а 11 человек (55%) – отметили, что агрессии нет. Исходя из результатов, можно смело сказать, что уровень агрессивности снизился (Рис. 34).

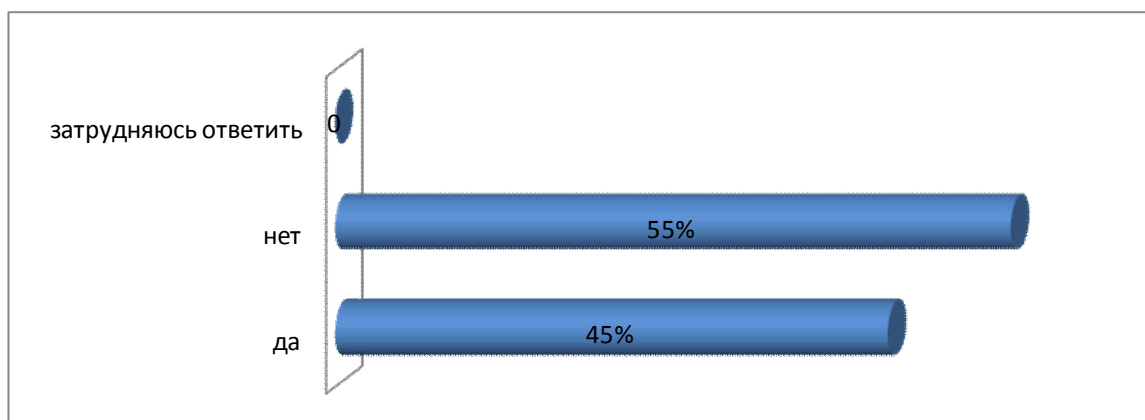


Рис. 34. «Существует ли проблема детской агрессии в классе, где вы работаете?»

На второй вопрос «Значимость решения этой проблемы в школе?» 6 учителей (30%) отметили, что решение проблемы агрессивного поведения крайне важна, 13 педагогов (65%) посчитали, что важно решать данную проблему, и лишь 1 педагог отметил, что не важна значимость решения проблемы (Рис. 35).

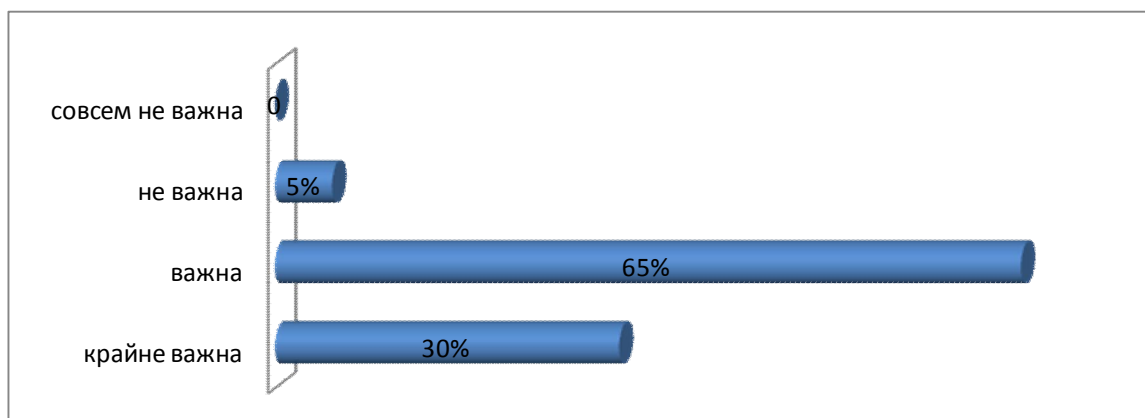


Рис. 35. «Значимость решения этой проблемы в школе?»

Третий вопрос был следующий: «Какие виды агрессии чаще встречаются в школе?» 95% педагогов отметили, что чаще всего встречается словесная агрессия. На втором месте оказалась физическая – отметили 35% педагогов. На третьем месте оказалась косвенная, ее отметили 10% из общего числа педагогов. Большинство педагогов отметило, что агрессия у детей проявляется в словесной и физической форме – это обзывки, ругательства ненормативной лексикой, драки (Рис. 36).

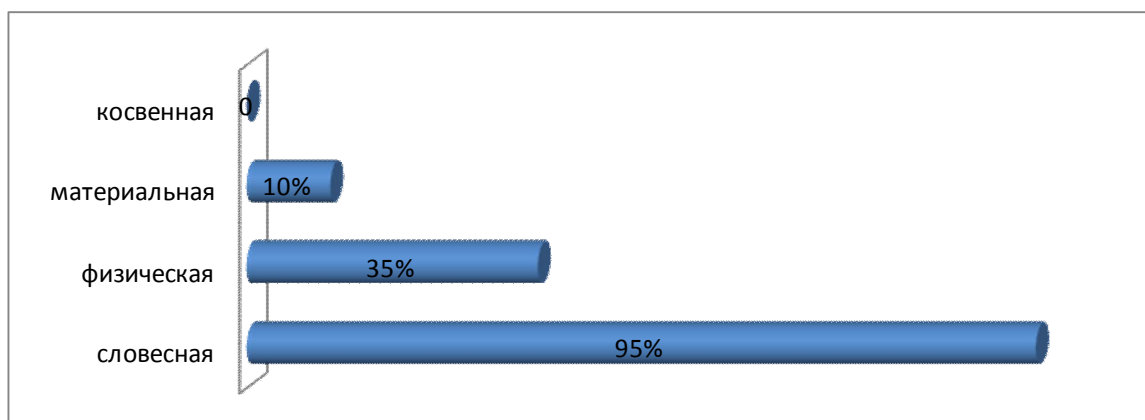


Рис. 36. «Какие виды агрессии чаще встречаются в школе?»

На вопрос: «В каком возрасте проявляется детская агрессия больше всего или ярче?» большинство педагогов (70%) отметило, что пик проявления агрессии приходит на 10-12 лет. 25% учителей отметили, что агрессия ярче проявляется в 13-15 лет. И 1 педагог отметил, что агрессия проявляется во всех возрастах одинаково (*Рис. 37*).

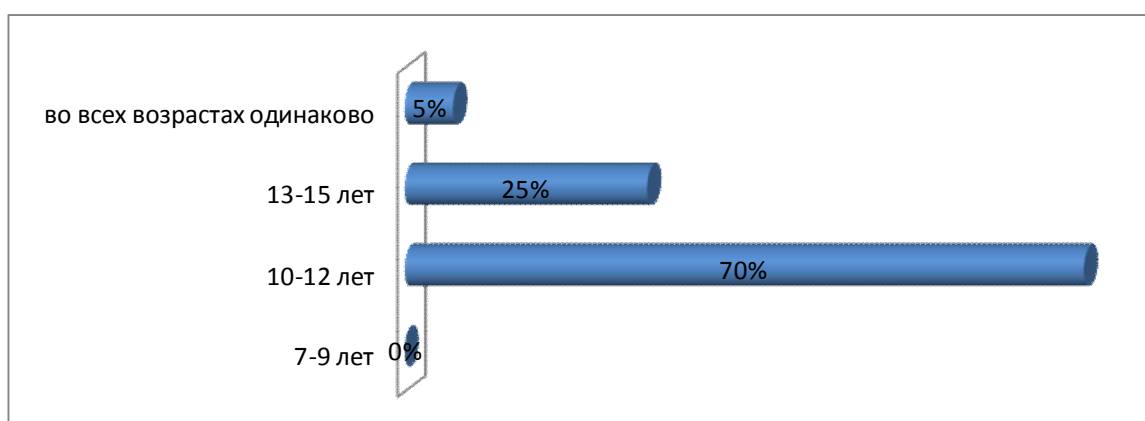


Рис. 37. «В каком возрасте проявляется детская агрессия больше всего или ярче?»

На последний вопрос: «Где больше всего проявляется агрессивное поведение?» ответы были следующие: больше всего агрессивное поведение проявляется на перемене (90%), возле школы (40%), на спортивной площадке (20%) и 10% - в гардеробе, и на уроке – 5%. Как показали результаты опроса педагогов, агрессивное поведение больше всего проявляется на переменах и возле школы, там где мало взрослых находится рядом с ребенком. На спортивной площадке агрессия появляется в соревновательных моментах (*Рис. 38*).

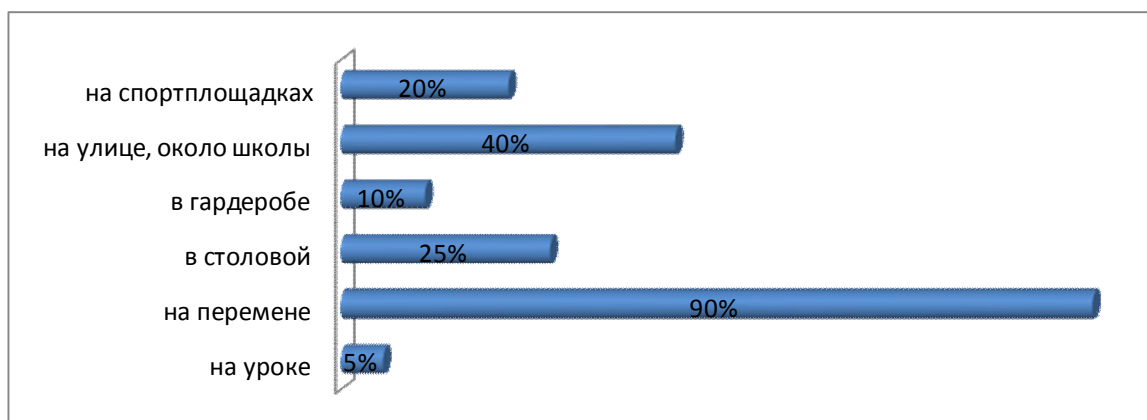


Рис. 38. «Где больше всего проявляется агрессивное поведение?»

Из результатов опроса педагогов следует вывод о том, что агрессия в школе проявляется ярко и в различных обстоятельствах. Это проблема не искоренится сразу же, даже при целенаправленной работе с учащимися по профилактике агрессивного поведения. Таким образом, существует необходимость в продолжение данной работы.

7. Анкета для родителей «Критерии агрессивности ребенка» (Г. П. Лаврентьева, Т. Н. Титаренко)

В анкетировании приняло участие 10 родителей. Из результатов родителей выяснилось, что 7 родителей (70%) отметили среднюю агрессивность ребенка, и 3 родителя (30%) – низкую (Рис. 39).

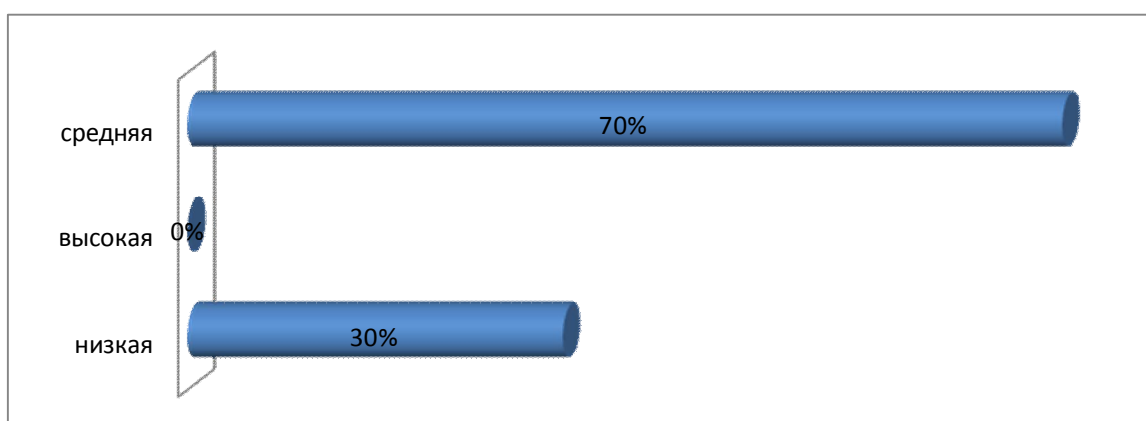


Рис. 39. Агрессивность ребенка (анкета для родителей).

Работа, которую мы провели в школе, оказалась действенной. Конечно, мы не можем быть уверенными в том, что изменения, которые заметны у учащихся, это заслуга только данной программы.

Выводы по второй главе

Проведенное исследование показало, что у большинства подростков, которые принимали участие в опытно-экспериментальной работе - высокий уровень агрессивности, что может говорить о наличии у детей недоверия друг другу, враждебности и конфликтности. Также из результатов диагностик можно сделать вывод о том, что подростки имеют тревожность, беспокойство, боязнь трудностей.

Учитывая специфику подросткового возраста, мы разработали социально-педагогическую программу «Учимся управлять собой», которая направлена на создание условий, необходимых для реализации социально-педагогической деятельности, направленной на профилактику агрессивного поведения подростков 7 «А» в МАОУ «СОШ №96» г. Перми.

По итогам рефлексии с подростками, педагогами и родителями, мероприятия вызвали интерес, как отмечают респонденты – они были интересными и познавательными.

Обращая внимание на результаты диагностик, мы видим положительную тенденцию:

- увеличилось количество не тревожных подростков с 4-х до 7 человек.
- увеличилось количество учащихся, которые стали устойчивей к неудачам и не боятся трудностей, с 4-х до 8 человек.
- повысился уровень принятия других с 70% до 100%, это означает, что дети могут работать в команде, в группе, приходиться к общим решениям и выводам.
- изменился обобщенный показатель конфликтности с 6% до 0%, это свидетельствует о том, что подростки стали использовать способы конструктивного общения.

Педагоги отмечают, что учащиеся стали менее агрессивны, стараются конструктивно решать конфликты.

Мы считаем, что профилактическая работа прошла успешно, и этому свидетельствуют положительные отзывы учащихся, педагогов о проделанной работе, а также диагностические данные.

Заключение

На основании теоретического обобщения научной литературы, нами было определено, что проблема агрессивного поведения не утратила своей уникальности, поскольку проживаемый Россией период социально-экономической и политической нестабильности значительно расширяет спектр социальных, экономических, психосоциальных и педагогических факторов, которые активно стимулируют подростковую агрессивность.

В своем исследовании, на основании анализа научной литературы, под агрессивным поведением мы понимаем действие, направленное на причинение вреда другому человеку. Агрессивное поведение определяется как специфическая форма действий человека, характеризующаяся демонстрацией превосходства в силе либо применением силы по отношению к другому человеку или группе лиц, которым субъект стремится причинить ущерб.

Таким образом, если агрессия – это действие, то агрессивность – черта личности, готовность к агрессии, агрессивное поведение – это внешне выраженное действие, направленное на причинение вреда другому человеку. Агрессия не возникает вне социального взаимодействия - различные аспекты межличностных отношений приводят к ее возникновению и определяют ее формы и направленность.

С целью организации опытно-экспериментальной работы и подтверждения гипотезы исследования, нами была разработана социально-педагогическая программа «Учимся управлять собой», которая направлена на создание условий, необходимых для реализации социально-педагогической деятельности, направленной на профилактику агрессивного поведения подростков 7 «А» в МАОУ «СОШ №96» г. Перми.

В целом, на итоговом этапе опытно-экспериментальной работы мы определили эффективность разработанной программы и обобщили результаты исследования.

Анализ и обработка полученных данных позволили нам сделать вывод о позитивных изменениях в уровне агрессивности и враждебности, в способности принятия других у учащихся, включенных в опытно-экспериментальную работу.

Таким образом, результаты опытно-экспериментальной работы позволяют сделать вывод, что увеличилось количество не тревожных подростков, устойчивых к неудачам и которые не боятся трудностей. У учащихся повысился уровень принятия других, что свидетельствует о том, что подростки могут работать в команде, в группе, приходить к общим решениям и выводам. Подростки стали использовать способы конструктивного общения.

Все задачи научного поиска решены, гипотеза нашла свое подтверждение.

Мы считаем, что в социально-педагогической деятельности с агрессивностью подростков важно уделять внимание вопросу профилактики агрессивного поведения. Этот процесс необходимо сопровождать с помощью специальной социально-педагогической программы, которая:

- включает комплекс мероприятий, направленный на обучение ребенка приемлемым способам выражения гнева, навыками контроля и управления собственным гневом, формирование конструктивных навыков общения, обучение педагогов и родителей приемам эффективного, конструктивного взаимодействия с детьми;

- опирается на следующие принципы: комплексный и системный подход к профилактике; учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка; опора на положительное в личности ребенка и ориентация на гармонизацию ее развития, дифференцированный подход; единство и взаимодополняемость психологических и педагогических методов; принцип практикоориентированности.

- осуществляется в комплексном взаимодействии специалистов общеобразовательного учреждения: педагогом-психологом, социальным

педагогом, классным руководителем, а также при сотрудничестве со специалистами КДН и ПДН.

В качестве перспективы можно определить такие направления исследования, как: 1) обоснование педагогических условий привлечения родителей в качестве социальных партнеров во все мероприятия Программы профилактики агрессивного поведения подростков; 2) разработка комплексной программы профилактики агрессивного поведения подростков с определением конкретного механизма работы по данной проблеме со стороны психолога, социального педагога и классного руководителя и др.

Библиографический список

1. *Абрамова, Г. С.* Возрастная психология: Учебник для студентов вузов. / Г. С. Абрамова. – 4е изд. – Екатеринбург: Деловая книга, 2009. – 665 с.
2. *Авдулова, Т. П.* Агрессивный подросток: кн. для родителей / Т. П. Авдулова. – М.: «Академия», 2008. – 128 с.
3. *Антонян, Ю. М., Гульдман В. В.* Криминальная психология. / Ю.М. Антонян, В.В. Гульдман. – М.: Наука, 1991. – 248 с.
4. *Анцупов, А. Я., Шипилов А.И.* Конфликтология: учебник для вузов / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – 4-е изд., испр. и доп. – М., 2009. – 512 с.
5. *Бабаева, М. М.* Социальные нормы и регуляция поведения / М. М. Бабаева – М.: «Просвещение», 2010. – 189 с.
6. *Бандура А., Уолтерс Р.* Подростковая агрессия / А. Бандура, Р. Уолтерс – М.: ЭКСМО-Пресс, 2009. – 512 с.
7. *Бим-Бад, Б. М.* Педагогический энциклопедический словарь. М.: Большая Российская энциклопедия, 2008. – 528 с.
8. *Бреслав, Г. Э.* Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. Учеб. пособ. для специалистов и дилетантов / Г. Э. Бреслав – СПб.: «Речь», 2008. – 672 с.
9. *Бэрн, Р., Ричардсон Д.* Агрессия. / Р. Бэрн, Д. Ричардсон – СПб: Питер, 2009. – 325 с.
10. *Галагузова, М. А.* Социальная педагогика: курс лекций. / М. А. Галагузова, Ю. Н. Галагузова, Г. Н. Штинова, Е. Я. Тищенко, Б. П. Дьяконов. – М.: Гуманит. изд. центр ВАЛДОС, 2009. – 416 с.
11. *Ильин, Е. П.* Психология агрессивного поведения. / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2014. — 368 с.
12. *Кернберг, Отто Ф.* Агрессия при расстройствах личности / Отто Ф. Кернберг – М, 2008.
13. *Козырев, Г. И.* Внутриличностные конфликты. / Г. И. Козырев // Социально-гуманитарное знание. – 2009. - №2. – С. 108.

14. *Кон, И. С.* Психология ранней юности / И. С. Кон – М., 2008. – 90 с.
15. *Кон, И. С.* Какими они себя видят? / И. С. Кон // Популярная психология для родителей под ред. А. А. Бодалева / И. С. Кон. – М.: Педагогика, 2008. – 256 с.
16. *Кривцова, С.В.* Подросток на перекрестке эпох / С.В. Кривцова – М.: Генезис, 2010. – 176 с.
17. *Кэплан, Г.* Девиантное поведение / Г. Кэплан – М., 2010. – 350 с.
18. *Лейбин, В.* Словарь-справочник по психоанализу. – СПб, Питер, 2010. – 956 с.
19. *Лоренц К.* Агрессия (так называемое зло) / К. Лоренц – М.: Просвещение, 2009. – 365 с.
20. *Маринина, Е. В., Воронов Ю.* Подросток в «стае» / Е. В. Маринина, Ю. Воронов // Воспитание школьников. – 2009. - № 6. – С. 42-43.
21. *Масагутов, Р. М.* Детская и подростковая агрессия / Р. М. Масагутов – Уфа, 2008. – 101 с.
22. *Михейкина, С. В.* К вопросу о взаимосвязи агрессивного и уверенного поведения в системе психологической интерпретации поведенческой активности личности / С. В. Михейкина // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». – 2010. - № 1. – С. 1-7.
23. *Можгинский, Ю. Б.* Агрессия подростков: эмоциональный и кризисный механизм / Ю. Б. Можгинский – М.: «Лань», 2008. – 128 с.
24. *Петрова, А. Б.* Психологическая коррекция и профилактика агрессивных форм поведения несовершеннолетних с девиантным поведением / А. Б. Петрова – М.: Флинта: МПСИ, 2008. — 152 с.
25. *Платонова, Н. М.* Агрессия у детей и подростков / Учеб. пособие / под ред. Н. М. Платонова – СПб.: «Речь» 2009. – 336 с.
26. *Попов, В. А.* Социально-педагогическая профилактика зависимости от психоактивных веществ детей и подростков / В. А. Попов / учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. В. А. Попова. — М.: Академия. — 2013. — 176 с.

27. *Реан, А. А.* Агрессия и агрессивность личности / А. А. Реан // Психологический журнал. – 2010. - №5. – С. 3-18.
28. *Реан, А. А., Трофимова, Н. Б.* Гендерные различия структуры агрессивности у подростков / А. А. Реан, Н. Б. Трофимова // Актуальные проблемы деятельности практических психологов. – 2010. – №3. – С. 25-27
29. *Савина, О. О.* Особенности становления идентичности в подростковом и юношеском возрасте / О. О. Савина – М., 2008. – 120 с.
30. *Сельченко, К. В.* Психология человеческой агрессии / К. В. Сельченко – М., 2010. – 143 с.
31. *Семенюк, Л. М.* Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции / Л. М. Семенюк – М., 2009. – 96 с.
32. *Смирнова, Т. П.* Коррекция агрессивного поведения детей / Т.П. Смирнова – Р. - на Дону, 2010. – 154 с.
33. *Соковни И.* Профилактика агрессивных и террористических проявлений у подростков / И. Соковни - М.: Просвещение, 2009. – 107 с.
34. *Тупахина, Т. В.* Учимся переводить агрессию в позитив. / Т.В. Тупахина// Справочник педагога – психолога. Школа. – 2013.- №7 – С. 58 – 68.
35. *Фурманов, И. А.* Агрессия и насилие. Диагностика, профилактика и коррекция / И. А. Фурманов – СПб.: Изд-во «Речь», 2009. – 408 с.
36. *Фурманов, И. А.* Психология детей с нарушениями поведения / И. А. Фурманов – М.: Гуманистический издательский центр «ВАЛДОС», 2011. – 351 с.
37. *Хрисанова, Е. В., Сергеева, Н. А.* Артпедагогика в системе современного воспитания / Е. В. Хрисанова, Е., Н. А. Сергеева // Народное образование. – 2003. - №7. – С. 137-143
38. *Шакурова, М. В.* Методика и технология работы социального педагога / учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / М. В. Шакурова. — 4-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 272 с.

39. *Шестакова, Е. Г.* Личностные предпосылки агрессии / Е. Г. Шестакова, Л. Я. Дорфман // Мир психологии. – 2011. - N 1. – С. 211-225.
40. Защита персональных данных пользователей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psyline.retter.ru/psychological-dictionary.html> (Дата обращения: 14.04.2014).
41. Защита персональных данных пользователей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.persev.ru/slovar-terminov-a> (Дата обращения: 4.01.2014).
42. Защита персональных данных пользователей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://root.elima.ru/articles/?id=423> (Дата обращения: 2.10.2014).

Результаты «Опросника уровня агрессивности Баса-Дарки».

№ п/п	Имена	Индекс враждебности (7±3)	Индекс агрессивности (21±4)
1	Алла	9	12
2	Никита	11	12
3	Марина	14	21
4	Вероника	13	22
5	Кирилл	13	27
6	Лиза	10	13
7	Лиза	16	19
8	Лера	13	13
9	Таня	10	21
10	Денис	14	20
11	Ярослав	14	20
12	Ваня	15	21
13	Полина	13	10
14	Зарина	11	10
15	Максим	9	24
16	Рома	11	22
17	Алена	8	7

Результаты «Диагностики принятия других В. Фейя».

№ п/п	Имена	Балл
1	Алла	54
2	Никита	66
3	Марина	61
4	Вероника	41
5	Кирилл	52
6	Лиза	62
7	Лиза	63
8	Лера	65
9	Таня	63
10	Денис	62
11	Ярослав	62
12	Ваня	58
13	Полина	43
14	Зарина	43
15	Максим	58
16	Рома	34
17	Алена	41

Результаты методики «Самооценка эмоциональных состояний»

(А. Уэссман и Д. Рикс).

№ п/п	Имена	«Спокойствие-тревожность»	«Энергичность-усталость»	«Приподнятость-подавленность»	«Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности»	суммарная оценка состояния
1	Марина	4	3	5	5	17
2	Вероника	6	5	5	6	23
3	Никита	6	6	5	5	23
4	Кирилл	8	6	6	6	26
5	Лиза	6	7	6	8	31
6	Лиза	10	7	7	5	29
7	Лера	5	4	7	5	21
8	Полина	10	7	7	5	29
9	Ваня	5	10	7	8	30
10	Зарина	10	7	7	9	33
11	Алена	10	8	7	9	34
12	Алла	10	4	6	7	27
13	Ярослав	5	5	5	3	18
14	Денис	5	8	7	4	24
15	Рома	10	8	6	7	31
16	Максим	7	6	6	8	27
17	Таня	10	8	8	9	35

Результаты методики «Личностная агрессивность и конфликтность».

№ п/п	Имена	Позитивная агрессия	Негативная агрессия	Обобщенный показатель конфликтности
1	Марина	5	5	5
2	Вероника	5	6	5
3	Никита	3	6	5
4	Кирилл	4	4	6
5	Лиза	3	4	5
6	Лиза	6	5	7
7	Лера	3	4	6
8	Полина	5	6	5
9	Ваня	6	4	5
10	Зарина	1	4	5
11	Алена	1	4	5
12	Алла	5	6	4
13	Ярослав	4	6	6
14	Денис	4	6	4
15	Рома	5	6	5
16	Максим	8	5	4
17	Таня	3	6	5

Приложение 5

«Методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку)».

№ п/п	Имена	тревожность	фрустрация	агрессивность	ригидность
1	Марина	14	5	13	7
2	Вероника	11	8	11	10
3	Никита	6	6	5	5
4	Кирилл	11	9	12	9
5	Лиза	6	7	6	8
6	Лиза	9	13	8	7
7	Лера	10	8	10	10
8	Полина	12	9	7	14
9	Ваня	5	10	7	8
10	Зарина	9	7	11	11
11	Алена	9	12	11	10
12	Алла	10	10	14	9
13	Ярослав	10	13	13	16
14	Денис	11	8	14	10
15	Рома	10	9	12	9
16	Максим	9	12	12	10
17	Таня	3	8	12	8

*1 блок – профилактика агрессивного поведения подростков.
(1 этап - обучение ребенка приемлемым способам выражения гнева,
навыками контроля и управления собственным гневом.)*

Занятие 1. «Агрессия в жизни подростка»

Цель: обучение подростков навыкам распознавания и контроля над деструктивным поведением.

Содержание занятия:

Сегодня мы с вами будем говорить об агрессивном поведении. Как вы думаете, что такое агрессия? *(ответы детей)*

В психологическом словаре приводится следующее определение: «Агрессия – деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, приносящее физический или моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт».

Давайте вместе подумаем и обсудим, по каким признакам мы можем отличить агрессивного человека? Как выглядит? Как и что говорит? Как ведет себя в разговоре? Какое у него поведение?

Примерные ответы детей: агрессивный человек обычно смотрит свысока, злобно; нападает, угрожает; громко говорит; может размахивать руками; ведет себя грубо, нахально, недоброжелательно.

Психологами разработаны критерии определения агрессивности.

Критерии агрессивности подростка:

Подросток:

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается с взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
7. Часто завистлив, мстителен.
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (сверстников и взрослых), которые нередко раздражают его.

Упражнение «Мой гнев»

Содержание: Участникам нужно продолжить следующие фразы:

1. Когда я злюсь, я обычно...
2. Приносит ли такая реакция мне пользу? Почему да? Почему нет?
3. Проявляется ли гнев в Вашей семье? Как выражают гнев в семье?
4. Знаешь ли ты способы, которые помогают справиться с гневом? Какие?
5. Какие способы используешь ты, чтобы справиться со своим гневом?

После завершения упражнения обсуждается.

Упражнение «Почему я злюсь».

Цель: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций.

Содержание: «Каждый из вас часто видит последствия своей агрессии, но не всегда понимает ее мотивы. Наши истинные мотивы или намерения часто скрыты от нас. Когда вы найдете причину вашей агрессии, определите цель, которой она служит, то научитесь принимать ее природу. Сейчас мы попытаемся разобраться в этой проблеме».

Разбейтесь на пары и сядьте удобней, друг напротив друга. Перед вами человек, который вас раздражает, на которого вы злы и обижены. Начните свою фразу со слов: «В этом человеке мне не нравится...». А закончите фразу так: «И поэтому я злюсь на него», или «И поэтому мне хочется ударить его» и т.д. Затем партнеры меняются.

После завершения упражнение обсуждается.

А теперь я хочу вам предложить сыграть в игру «Обзывалки».

Цель: знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

Содержание: Участники передают по кругу предмет, при этом называют друг друга разными необидными словами. Это могут быть названия деревьев, птиц, рыб, фруктов и т.д. Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов: «А ты...» Например, «А ты морковка!» В заключительном круге игроки обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например, «А ты моя радость!». Примечание: игра полезна, если ее проводить в быстром темпе.

Упражнение «Чудо-ладошка»

Цель: способствовать оптимизации внутригрупповых связей, активизировать самосознание, формировать позитивное самоощущение и способность к позитивной оценке других людей.

Оборудование: листы бумаги и ручки.

Процедура проведения: участники на листе бумаге обводят свою ладонь. Внутри каждого пальца необходимо написать по одному качеству, которое они больше всего в себе ценят. Затем листы передаются по кругу, и каждый участник дописывает в центре ладони то качество, которое он ценит в этом человеке. В конце упражнения рисунки передаются их автору. Обсуждается по кругу: понравилось, что написали его соседи, или нет. Что участники испытывают после оценки своих товарищей?

Упражнение «Ситуации»

Цель: проигрывание ситуаций провоцирующих проявление агрессивного поведения.

Процедура проведения: работа осуществляется в парах или с участием нескольких человек (3-4). Участникам дается следующее задание: «Представьте, что вы едете в автобусе. Вы нечаянно наступили кому-то на ногу, незаметлив этого. Человек, которому наступили, начал на вас громко кричать. Что вы сможете сделать в данной ситуации? Обдумайте и проиграйте это, причём по очереди, с целью того, чтобы другие могли наблюдать за происходящим. В выполнении задания должен принять участие»

каждый из вас». Помимо заданной ситуации, могут быть и другие, которые даются отдельно каждой паре.

Примерные ситуации:

1. Кондуктор на вас кричит, из-за того, что вы подали на билет крупную деньги, которую она якобы разменять не может. Обвиняет вас в неправильности ваших действий.
2. Вы не уступили место женщине в автобусе. Она на вас начинает кричать и обзывать различными нехорошими словами. Как вы отреагируете на это?
3. Вы нечаянно ударили кого-то в автобусе. Этот человек начал вас ругать за это. Как вы поступите, чтобы уладить этот конфликт?
4. Вы громко разговариваете в автобусе и вам сделали замечание. Как вы на него отреагируете?
5. На вас накричал кондуктор, который упрекнул вас в том, что вы стоите в проходе и мешаете ему и пассажирам, заходящим в автобус. Ваши дальнейшие действия?

После проигрывания ситуаций идет обсуждение по кругу: испытывали ли вы трудности притом, как вам поступить? Какое желание возникало при проигрывании ситуаций? Что вы сейчас чувствуете? Как вы думаете, проигранное сегодня может как-то помочь вам в будущем?

Упражнение «Выставка»

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирование негативных эмоций.

Процедура проведения: «Сядьте удобней, расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь около него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите. Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему вас побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку. А теперь представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека: он делает то, что вас злит. И вот ход разговора с вами он начинает уменьшаться в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным. А теперь понаблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Какой вам видится ситуация? Теперь снова вернитесь в начало конфликтной ситуации и

попытайтесь представить, что все ее участники, в том числе и вы, разговаривают голосами героев мультфильма, и досмотрите сюжет до конца. А теперь 3-4 раза глубоко вдохните и откройте глаза».

По окончании упражнения проводится обсуждение. Что легко было сделать в этом упражнении, а что трудно? Что понравилось, а что нет? Кто из окружающих вошел в вашу картинную галерею? На ком из галереи вы остановились? Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и в конце упражнения? Что вы чувствуете теперь?

Рефлексия:

- с каким настроением уходите с занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?

Занятие 2. «Мои эмоции»

Цель: выявить и дать знания о характере эмоций; основы эмоциональных ощущений. Учить выражать эмоции социально приемлемыми способами.

Человек в своей жизни плачет и смеется, злится и радуется, бывает охвачен гневом или восторгом, страхом или яростью. Эти переживания называются эмоциями. У животных также бывают эмоции. Вы видели кошку, которая выгнув спину, топорща усы и подняв хвост вверх, шипит на собаку.

Эмоции различаются по характеру, при этом почти у всех имеется противоположная: уверенность – тревожность; радость – горе; защищенность – страх; наслаждение – страдание; счастье – несчастье; радость – досада. Особо сильные проявления эмоций – аффект, стресс, шок, паника, страсть, отчаяние и т.д.

Чувства – это высший уровень эмоций, отвечающий потребностям людей. Наше «Я – эмоциональное» складывается из следующих эмоциональных ощущений:

- Чувство успеха, уверенности в общественном признании, дружбы, симпатии (Я нравлюсь);
- Уверенности в способности к той или иной деятельности, чувство наслаждения успехом, отсутствие боязни поражения, досады, злости и т.д. (Я способен);
- Чувство защищенности, значимости в своем круге общения, отсутствие тревожности, страха, вражды со стороны окружающих (Я защищен).

Упражнение «Эмоции в мимике»

Наибольшее значение для выражения эмоций имеет лицо, а на лице глаза и рот. Используя условные обозначения эмоциональных состояний, нарисуйте своё состояние: *нейтральное, счастье, жестокость, страдание.*

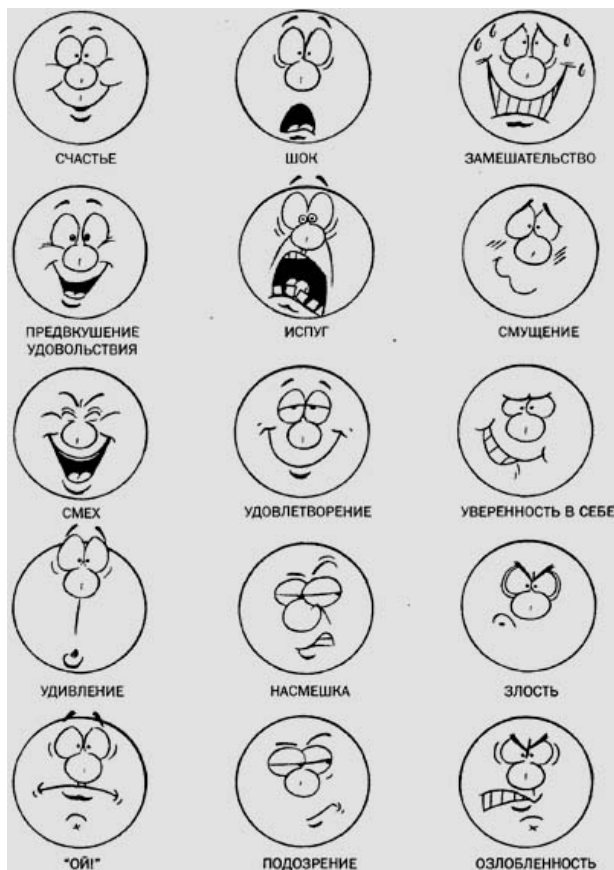
Человек имеет право на любую эмоцию. Но формы проявления эмоций должны быть человеческими, отвечать общепринятым правилам приличия.

Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами (своими и других людей):

1. Уважайте чувства других.
2. Проявите терпимость к чьей-то бурной эмоции.
3. Поощряйте в других желаемое для вас поведение.
4. Откажитесь от негативной борьбы за лидерство (от конфликтов, грубости, агрессии). Нейтрализуйте желание отомстить, ибо подобная эмоция разрушительна для человека.
5. Если вами овладела сильная эмоция, то:
 - Попросите помощи.
 - Сядьте и поплачьте (дайте выход эмоциям).
 - Сделайте перерыв, посчитайте про себя, подумайте о чём-либо приятном.
 - Побегайте, дайте себе физическую нагрузку.
 - Внушайте себе, что всё не так плохо.
 - Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, попробуйте делать то же.

Игра «Угадай эмоцию»

Вывешивается плакат со схематичным изображением эмоций, без указаний состояний человечков. Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.



Игра «Изобрази эмоцию»

Эмоции можно выражать с помощью движений, мимики, жестов, интонации. Необходимо подготовить карточки, на которых будет написана та или иная эмоция (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и т.д.). Каждый из ребят по очереди достает из конверта карточку и пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, что это за эмоция.

Рефлексия.

*1 блок – профилактика агрессивного поведения подростков.
(2 этап – формирование конструктивных навыков общения)*

Занятие 1. «Я тебе доверяю»

Цель: способствовать формированию конструктивным навыкам общения.

Упражнение «Вырази свое состояние»

Участники с помощью мимики, жестов, пантомимики изображают свое актуальное состояние. Остальные участники угадывают состояние.

Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»

Цель: снятие напряжения.

Участниками предлагается встать и поменяться местами в соответствии с правилами игры по какому-либо признаку.

Все сидят по кругу. Ведущий (без стула) стоит в центре круга и говорит: «Поменяйтесь местами те, кто любит мороженое». Меняются местами те участники, кто любит мороженое, а ведущий стремится занять одно из свободных мест участников. Кто остался без стула, тот становится ведущим, и говорит дальше признак.

Давайте поговорим о доверии друг к другу. Кто знает, что это за слова такие?

Доверие в социологии и психологии — открытые, положительные взаимоотношения между людьми, содержащие уверенность в порядочности и доброжелательности другого человека, с которым доверяющий находится в тех или иных отношениях.

Упражнение «Слепой и поводырь»

Цель: получить опыт доверия.

Содержание: Выбираются два человека. Один из них будет слепым – ему завязывают глаза. Второй – его поводырь, старающийся аккуратно и бережно перевести слепого человека через дорогу с оживленным движением к пункту назначения. Это «движение» создается заранее, расставив в комнате стулья и иные предметы таким образом, чтобы они мешали свободно пройти с одной стороны помещения на другую. Если есть желающие принять участие в игре, то они могут создать «баррикады» из своих тел, расставив руки и ноги и замерев в любом месте комнаты. Задача проводника – аккуратно перевести слепого на другую сторону шоссе (место обговаривается заранее), оберегая его от столкновений с различными препятствиями.

Примечание: Контакттировать «проводника» со «слепым» может только вербально. Препятствия расставляются тогда, когда «слепому» завязали глаза.

После того, как задача будет выполнена, обсуждается упражнение. Легко ли было быть в роли слепого/поводыря? Доверял ли слепой проводнику? Какие чувства испытывал?

Упражнение «Пожелание»

Я предлагаю каждому из вас написать короткое пожелание на листе бумаги и положить его в коробку. Затем я их перемешаю, а вам предложу наугад вытянуть из коробки пожелание, которое прочитаете в группе и оставите себе на память о нашей встрече.

Нашу встречу я хочу закончить словами Ральфа Уолдо Эмерсон:

«В духовной жизни каждого человека наступает такой момент, когда он приходит к убеждению, что зависть порождается невежеством; что подражание - самоубийство; что человек, хочет он того или нет, должен примириться с собой, как и назначенным ему уделом; что какими бы благами ни изобиловала вселенная, хлеба насущного ему не найти, коль скоро он не будет прилежно возделывать отведенный ему клочок земли. Силы, заложенные в нем, не имеют подобных в природе, и лишь ему самому дано узнать, на что он способен, а это не прояснится, пока он не испытает себя.

Верь себе! Нет сердца, которое не откликнулось бы на зов этой струны. Прими то место, которое было найдено для тебя Божественным провидением, прими общество своих современников и связь событий. Так всегда поступали великие люди; как дети, они отдавались во власть гения своих юных лет, невольно тем признавая, что их сердце -местилище абсолютно истинного и надежного, что истина действует через их посредство и проникает все их существование.

Кто жаждет стать человеком, должен обладать самостоятельностью духа. Тот, кому суждено пожать неувядающие лавры, не должен слепо верить в благо лишь потому, что оно почитается благом; он призван сам убедиться, действительно ли это благо. В конечном счете священо лишь одно - неповторимость твоего собственного духовного мира. Недовольство собой и другими проистекает из недостаточного доверия к себе. Отпусти грехи свои самому себе, и ты получишь право простить весь мир.

Священными могут быть лишь одни законы - те, которые диктует мне моя природа. Добро и зло - не более чем пустые слова, которые не составит ни малейшего труда приложить к чему угодно; правильно только то, что отвечает моему складу, неверно - все, что ему противно. С чем бы ни сталкивался человек, пусть он ведет себя так, словно все несущественно, кроме него самого. Если же ты подчиняешься обычаям, утратившим в твоих глазах смысл, ты поступаешь неверно прежде всего потому, что тем самым впустую растрачиваешь отпущенные тебе силы. Ты теряешь время и позволяешь стереться своеобразным чертам твоего характера. Займись своей работой, и у тебя появятся новые силы.

Поставь себе на службу все, что называют судьбой, отдайся служению Делу и Пользе. Отдайся Воле, трудись, приобретай, и ты сумеешь сковать движение колеса Случая и не будешь страшиться нового его поворота. Когда

тебе удастся одержать победу, когда ты добиваешься повышения своих доходов, когда кто-то болел у тебя дома и выздоровел, когда вернулся долго отсутствующий друг, когда произошло какое-нибудь другое приятное событие, тебя охватывает радость, ты мнишь, что впереди тебя ждет прекрасная пора. Не верь этому. Никто не вселит в твою душу мира, кроме тебя самого».

(Доверие к себе, Ральф Уолдо Эмерсон)

Занятие 2. «Уважай себя, уважай других»

Цель: формирование терпимого отношения к другим людям, взаимное уважение, формирование внутренней позиции оказания помощи другим людям.

Разминка «Ворона и голуби»

«Ворона видела, что голубей хорошо кормят, - выбелилась и влетела в голубятню. Голуби подумали сперва, что она тоже голубь, и пустили ее. Но ворона забылась и закричала по-вороньи. Тогда голуби стали ее клевать и прогнали. Ворона полетела назад к своим, но вороны испугались, что она белая, и тоже прогнали».

Дискуссия: почему ворона решила покинуть голубей? Почему ворону не приняли обратно другие вороны? Умела ли ворона общаться так же, как общаются голуби? Если на месте птиц были бы люди, как можно охарактеризовать такое поведение? Часто ли происходит в жизни, что человек не может себе найти место в среде сверстников?

Сегодня мы поговорим об общении и взаимодействии между людьми. Я бы хотела обратить ваше внимание на то, что каждому из нас хочется, чтобы его принимали в коллективе таким, какой он есть, уважали, а не высмеивали и унижали. Все мы разные, индивидуальные и неповторимые, у каждого есть право на свои интересы, мнения в различных ситуациях и т.д.

Упражнение «Зеркало и обезьяна».

Дети делятся на пары. Один ребенок обезьяна, другой зеркало, в котором отражаются все движения обезьяны. (Затем ролями целесообразно поменяться). После упражнения следует обсуждение - Какая роль была легче для выполнения, почему?

Вывод: важно внимательно относиться к человеку, с которым мы общаемся, т.к. движения собеседника могут отражать его внутренне состояние и отношение к тому, что происходит вокруг.

Упражнение «Трио»

Трое играющих встают плечом к плечу. Первый человек ставит левую ногу в картонную коробку, в туже коробку ставит ногу второй играющий. Левую ногу он ставит в другую коробку, и туда же ставит правую ногу

третий человек. Задача игроков – пройти всем вместе некоторое расстояние. Можно усложнять упражнение, присоединив четвертого человека и т.д.

Обсуждение рассказа Л.Н. Толстого «Старый дед и внучек».

«Стал дед очень стар. Ноги у него не ходили, глаза не видели, уши не слушали, зубов не было. И когда он ел, у него текло назад изо рта. Сын и невестка перестали его за стол сажать и давали ему обедать за печкой. Снесли ему раз обедать в чашке. Он хотел ее подвинуть, да уронил и разбил. Невестка стала бранить старика за то, что он им все в доме портит и чашки бьет, и сказала, что теперь она ему будет давать обедать в лоханке. Старик только горько вздохнул и ничего не сказал.»

Сидят, раз муж с женой дома и смотрят – сынишка их на полу дощечками играет: что-то складывает. Отец и говорит: «Что ты делаешь Миша?» А Миша говорит: «Это я, батюшка, лоханку делаю. Когда вы с мамой старые будете, чтобы вас из этой лоханки кормить». Муж с женой поглядели друг на друга и заплакали. Им стало стыдно за то, что они так обижали старика, и стали с тех пор сажать его за стол и ухаживать за ним».

Обсуждение: почему дедушку перестали кормить за столом? Почему родители расстроились игрой своего сынишки? Почему родители изменили свое отношение к дедушке.

Выводы: как ты относишься к окружающим, так и к тебе будут относиться! Нельзя унижать, обижать того, кто слабее тебя или от тебя зависит!

Подведение итогов.

В подведении итогов нашего занятия, обобщив все то, о чем мы сегодня с вами говорили, хочу рассказать вам притчу, задумайтесь над тем, что вы в ней услышите.

Спасти одну звезду.

Человек шел по берегу и вдруг увидел мальчика, который поднимал что-то с песка и бросал в море. Человек подошел ближе и увидел, что мальчик поднимает с песка морские звезды. Они окружали его со всех сторон. Казалось, на песке – миллионы морских звезд, берег был буквально усеян ими на много километров.

- Зачем ты бросаешь эти морские звезды в воду? – спросил человек, подходя ближе.

- Если они останутся на берегу до завтрашнего утра, когда начнется отлив, то погибнут, - ответил мальчик, не прекращая своего занятия.

Но это просто глупо! – закричал человек. – Оглянись! Здесь миллионы морских звезд, берег просто усеян ими. Твои усилия бессмысленны, твои попытки ничего не изменят!

Мальчик поднял следующую морскую звезду, на мгновение задумался, бросил ее в море и сказал:

- Нет, мои попытки изменят очень много...для этой звезды!

Занятие 3. «Мир вокруг меня»

Цель: Помочь участникам чувствовать, адекватно воспринимать других людей, формировать чувствительность к невербальным средствам общения.

Упражнение «Печатная машинка».

Выбирается любая фраза из стихотворения. Каждый сидящий в кругу называет по одной букве этой фразы. После произнесения слова все хлопают в ладоши, вместо знака препинания – топают ногой, в конце предложения – встают.

Упражнение «Считалочка».

На счет "три" участники должны выбросить какое-то количество пальцев одной руки. Понятно, что после первого раза у каждого будет разное количество пальцев. Нужно молча посмотреть друг на друга, увидеть у кого, сколько выброшено пальцев, а затем повторить попытку, поставив такую задачу: у всех должно оказаться выброшенными одинаковое количество пальцев. "Посмотрим, как мы чувствуем друг друга, как можно не сговариваясь, по интуиции, делать что-то слаженно. Интересно, сколько попыток нам понадобится?" Делается несколько попыток, потом результат обсуждается: кто какую стратегию и тактику использовал, кто на кого ориентировался, может быть появился лидер? Кто упорствовал?

Упражнение «Спички»

2 участника выходят к столу, одному из них завязывают глаза, другой из 10 спичек делает фигуру. Потом объясняет участнику с завязанными глазами, как собрать данную фигуру. Первый раз «слепой» участник не имеет права задавать вопросы. При второй попытке, он имеет право задавать уточняющие вопросы». После выполнения задания, участники обсуждают результаты.

Упражнение «Передача чувств прикосновением»

Один из участников становится в центр круга и закрывает глаза. Он знает, что сейчас к нему будут подходить по очереди остальные участники и прикосновением постараются передать одно из 4-х чувств: страх, радость, любопытство, печаль. О том, какое именно чувство ему будет передано, участники сговариваются втайне от водящего, задача которого - определить по прикосновениям, какое чувство ему передавалось.

Упражнение «Объявление»

Вы знаете, что сегодня большинство газет и в Интернете публикует различные объявления частных лиц, в том числе желающих найти друзей. Ваша задача – составить текст объявления. В нем нужно описать свои увлечения, любимые занятия. Чем вы занимаетесь в свое свободное время? Чем можете заинтересовать другого человека, чем можете помочь ему? Не забудьте, что это обращение к живому человеку, найдите искренние слова. По объему текст объявления не должен превышать 1 страничку.

Рефлексия.

2-ой блок — работа с педагогическим и родительским составом, направленная на снятие провоцирующих факторов агрессивного поведения у детей.

(1 этап - обучение педагогов и родителей приемам эффективного, конструктивного взаимодействия с детьми)

Занятие 1. «Ты/Я-высказывание»

В напряженной ситуации, когда вы испытываете сильные чувства, но они не нравятся вам и у вас есть сложности с тем, чтобы выразить их, самый простой способ решить эту проблему – осознать свои чувства и назвать их партнеру. Именно это способ выражения и называется «Я-высказыванием». И это лучший из придуманных воспитательных приемов.

«Я-высказывание» - это способ вербального выражения чувств, возникающих в напряженной ситуации.

«Я-высказывание» является конструктивной альтернативой «Ты-высказывания», которое традиционно применяется для решения конфликта через высказывание негативной оценки в адрес другого, таким образом, ответственность перекладывается на этого другого.

«Я-высказывание» позволяет дать партнеру по обещанию обратную связь и при этом взять ответственность на себя. Также оно дает возможность выбора нашему партнеру по обещанию.

Схема «Я-высказывания»

«Я-высказывание» обязательно включает в себя три компонента:

1. *Описание ситуации, вызвавшей напряжение.* Можно начать так:
 - * Когда я вижу, что ты...
 - * Когда я слышу...
 - * Когда я сталкиваюсь с тем, что...Например, Когда я вижу, что ты делаешь то-то и то-то...
2. *Точное название своего чувства в этой ситуации.* Начните с таких фраз, как:
 - * Я чувствую... (раздражение, беспомощность, горечь, боль, недоумение и т.д.)
 - * Я не знаю, как реагировать...
 - * У меня возникает проблема...Например, Я чувствую растерянность, обиду, радость...
3. *Называние причин возникновения напряжения без их интерпретации.*
 - * Потому что...
 - * В связи с тем, что...например, потому что...я не могу сосредоточиться, ведь я собирался делать совершенно другое...

«Я-высказывание» включает в себя не только название чувств, но и указание на те условия и причины, которые вызвали их.

Как же сказать о своих чувствах, чтобы это не было разрушительным ни для вас, ни для вашего оппонента? Существует **техника перевода «Ты-высказывания» в «Я-высказывание»**.

При «Я-высказывании» вы не обижаете и не оскорбляете партнера, а имеете возможность искренне выразить свои чувства. От этого ваше самоуважение растет и диалог сохраняется. Возможной становится ваша дальнейшая деятельность, даже если «Я-высказывание» не помогает, то и не усугубляет ситуацию и дает возможность дальнейшей совместной деятельности по выходу из кризиса.

Итак, когда вы говорите о своих чувствах, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своих переживаниях, а не о нем и о его поведении.

Применяя правила, сформулируйте ваши ответы. Они могут быть такими:

- Я очень устал, и мне бы хотелось, чтобы ты сделал магнитофон тише.
- Мне трудно заснуть, когда громко играет музыка, я все время просыпаюсь.

Ответы обычно выглядят иначе:

- Ты не мог бы потише?
- Твоя музыка мне надоела!
- Ты мне мешаешь спать!

Задание: переделайте, пожалуйста, «Ты-высказывание» в «Я-высказывание», говоря о своих чувствах и переживаниях.

- Ты никогда меня не слушаешь.
- Ты всегда на всех кричишь.
- Ты всегда оставляешь огрызки на столе.
- Почему ты всегда оставляешь грязную посуду?
- Почему ты не додумался предупредить меня об этом изменении?
- Ты всегда без спросу берешь чужие вещи...
- Ты никогда не выполняешь свои обещания.
- Ты всегда споришь по пустякам.
- Ты думаешь только о себе.
- Ты хоть когда-нибудь пришел бы вовремя.
- Тебе всегда наплевать на мнения других.
- Ты на меня все время нагло смотришь.
- Ты все время ставишь себя выше окружающих.
- Ты все время уваливаешь от ответа.
- Ты всегда уходишь от ответственности.
- Ты меня разозлил.
- Ты меня обидел.

Рефлексия

Занятие 2. «Способы решения конфликтных ситуаций»

Цель: адекватное поведение в конфликтной ситуации, выбор эффективной стратегии поведения в конфликте.

Разминка «Удобное место».

Цель: развитие наблюдательности, интуиции, терпимости, умения взаимодействовать друг с другом.

Упражнение выполняется в парах. Методом проб и ошибок необходимо найти для партнера удобное место (показывать его запрещается). Затем поменяться ролями.

Информационное сообщение «Психологические установки» (по Э. Берну).

Цель: проанализировать собственные психологические установки и соотнести их с установками других людей.

Возможны четыре вида психологических установок:

1. Я — «плюс», Ты — «плюс». Эта установка позволяет плодотворно сотрудничать, ценить себя и других. При данной установке человек способен решать все свои проблемы.
2. Я — «плюс», Ты — «минус». Эта установка характерна для тех, кто не добрал внимания и ласки в детстве, кого обижали. Человек с такой установкой перекладывает ответственность за свои трудности на других. У него затруднено конструктивное сотрудничество: «все поступают не так».
3. Я — «минус», Ты — «плюс». Эта установка исходит из мнения, что все выросли в хороших, здоровых семьях, а мне не повезло. Личность испытывает бессилие по сравнению с другими. Избегает тесных контактов с окружающими либо нуждается в симбиотической связи с сильными.
4. Я — «минус», Ты — «минус». Эта установка близка к патологической. Вызывает чувство безнадежности, потерю интереса к жизни. Люди с такой установкой легко раздражаются и непредсказуемы.

Упражнение «6 и 9».

Цель: развитие умения договариваться, убеждать.

Упражнение выполняется в парах. Участникам предлагается лист с нарисованной цифрой «6». Лист держится таким образом, что один участник видит цифру «6», а другой — «9».

Задача участников — увидеть одновременно одну и ту же цифру.

Упражнение «Увольнение».

Цель: умение отстаивать себя и свое мнение.

Участники объединяются в микрогруппы по 5–6 человек. Инструкция для участников: вы являетесь сотрудниками малого предприятия. В связи с тяжелой экономической и финансовой ситуацией, сложившейся на предприятии, необходимо уволить одного человека. Другие варианты уже неоднократно просчитывались, они не подходят. Выход один — увольнение одного из сотрудников, то есть одного из вас. Это может спасти ситуацию. Кто будет этим человеком? Какими критериями вы будете

руководствоваться? Решать надо самостоятельно. Какой процедурой воспользуетесь — это тоже ваше право. Категорически запрещается бросать жребий и предлагать свою кандидатуру. Время — 8 минут.

После выполнения — обсуждение.

Информационное сообщение «Конфликт. Стратегии управления конфликтами»

Цель: умение осознавать ситуацию как конфликтную, выбор эффективной стратегии поведения в конфликте.

Конфликт — это разногласия, столкновение, спор. Он возникает в том случае, если одна из сторон предполагает или опасается, что другая нарушает, ущемляет или игнорирует ее интересы.

Конфликт имеет положительные и отрицательные стороны. Выделяют следующие стратегии поведения в конфликте:

- Доминирование.
- Сотрудничество.
- Компромисс.
- Избегание.
- Приспособление.

Нет однозначно плохих или хороших стратегий, каждая из них может быть хороша для конкретной ситуации. (С участниками группы обсуждается применимость той или иной стратегии.)

Проигрывание стратегий поведения в конфликте.

Цель: развитие креативности поведения в конфликтных ситуациях.

Участникам группы предлагается проиграть различные стратегии поведения.

Ситуация. «Учитель русского языка вызывает вас в класс, так как ваш класс срывает у него урок. Ваши действия».

Обсуждение.

Рефлексия «Мне сегодня...»

Цель: установление обратной связи, анализ информации, опыта, полученного в группе.

Проходит в свободной форме. Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...»

Подведение итогов занятия.

Занятие 3. «Конструктивное и неконструктивное общение»

Цель: развитие коммуникативных умений педагогов и родителей в процессе их взаимодействия.

Упражнение «Презентация».

Каждый участник записывает своё имя вертикально печатными буквами. Напротив каждой буквы имени пишет своё качество, которое начинается с этой буквы.

Существуют разные виды общения, но относительно его продуктивности обычно выделяют 2 вида: *конструктивное* и *неконструктивное*.

Виды неконструктивного общения.

Конечно, пробовать их обыгрывать мы не будем, дабы они не закрепились в нашей практике, в нашем сознании, но познакомиться мы с ними должны.

1. *Сравнение*. «Ты такая же, как твоя подруга. Делаешь те же самые ошибки». Результат: у человека возникает обида и снижается чувство собственной значимости.
2. *Пренебрежение*. «Мне бы твои проблемы...». Результат: снижение значимости проблемы и связанных с ней переживаний.
3. *Приказ*. «Немедленно успокойся». Запрет на переживания.
4. *Невключённое слушание*. Слушающий задаёт какие-либо формальные вопросы, не затрагивающие сущности проблемы. Результат: человек чувствует, что его не слушают и он не интересен.
5. *Поторапливание*. «Короче говоря...», «Да понял я всё уже...»
6. *Собственная интерпретация*. «На самом деле ты говоришь о...». Слушающий придаёт ситуации другой смысл и интерпретирует её по-своему. Результат: в связи с непониманием либо гнев, либо человек замкнётся.
7. *Критика*. «Ты не прав, как всегда...», «Ну ты как обычно...».
8. *Предвидение*. «Я же тебе говорила...», «Я тебя предупреждала...».

Виды конструктивного общения.

1. *Рефлексивное (активное) слушание*. Для того, чтобы процесс общения оказался более эффективным, педагогу желательно овладеть некоторыми техниками слушания. Они включают в себя следующие приёмы: дословное повторение, перефразирование, резюмирование.
2. *Дословное повторение* – включает в себя воспроизведение вслух части сказанного в неизменённом виде. Это может быть целая фраза или несколько слов, которые дают собеседнику понять, что его внимательно слушают.
3. *Перефразирование* – подразумевает повторение основного содержания сказанного в более сжатой форме или своими словами. Этот приём позволяет поверить, насколько правильно мы поняли партнёра по общению.
4. *Резюмирование* – представляет собой подытоживание, выделение основных идей говорящих. Данный приём позволяет правильно расставить акценты, определить главное в речи собеседника, а при необходимости – подвести беседу к заключительному этапу.
5. *Поддержка* *разного* *вида* *(таблица)*.

ПОДДЕРЖКА			
Вид поддержки	Язык поддержки	Психологический механизм	Возможные ошибки
Указание на сильные стороны личности	«Пусть так, однако...», «Я знаю, что ты...»	Расширение взгляда человека на себя, переключение с негатива на позитив	Сильная сторона личности, на которую вы указываете, должна реально существовать. Нельзя льстить человеку.
Разрешение на ошибку	«Знаешь, это бывает с каждым...»	Снятие чувства вины	Покровительственный тон
Признание объективной сложности ситуации	«В такой ситуации другого выхода нет»	Снятие личной ответственности	Драматизация ситуации
«Я такой же, как ты»	«Я бы тоже так поступил»	Ощущение равенства позиций	«Перетягивание одеяла» на себя
Указание на положительные стороны ситуации	«Зато ты теперь имеешь такой опыт...», «Хорошо, что это произошло сейчас, а не потом»	Изменение точки зрения на ситуацию. Взгляд на неудачу с положительной стороны.	Игнорирование значимости ситуации
Предложение помощи	«Чем я могу тебе помочь?»	Ощущение заботы, готовности разделить ответственность	Решение проблемы вместо человека, который нуждается в помощи

Участникам тренинга предлагается в тройках проработать техники активного слушания и виды поддержки (один рассказывает другому, третий – наблюдатель, потом – меняются ролями).

Высказывания по поводу проведенного упражнения:

- Легко ли было быть в роли слушателя?
- Чего не хватало?
- Что помогало рассказывающему?
- Как себя чувствовали в роли наблюдателя?

Упражнение «Пожелание».

Закончим наше занятие пожеланиями на сегодняшний день. Высказывание должно быть коротким, желательно в виде одного – двух слов. Вы бросаете мяч тому, кому хотите что-то пожелать, и говорите добрые слова. Поймавший мяч бросает его следующему т.д.

2-ой блок — работа с педагогическим и родительским составом, направленная на снятие провоцирующих факторов агрессивного поведения у детей.

(2 этап – обучение приемам саморегуляции эмоционального состояния)

Занятие 1. «Синдром эмоционального выгорания»

Цель: повышение уровня психолого-педагогической компетентности в области сохранения и укрепления педагогом своего профессионального здоровья, профилактика синдрома эмоционального выгорания.

Теоретическая часть.

Эмоциональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Причины напряженности педагога:

- Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций;
- Загруженность рабочего дня;
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки;
- Чувствительность к имеющимся трудностям;
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка дома или на работе;
- Требование творческого отношения к профессиональной деятельности;
- Нестабильность заработной платы.

Чаще всего данный синдром проявляется у педагогов со стажем работы от 5 до 7 и от 7 до 10 лет; 8– 11% - от 1 года до 3 лет, и у педагогов с 10-летним стажем; (адаптация в ОУ, у педагогов со стажем более 10 лет, выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты); 22% - от 15 до 20 лет.

Стадии эмоционального выгорания:

Первая стадия, когда человек считает «Работа и больше ничего!». Она начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний. Специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе. Исчезают положительные эмоции. Появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Возвращаясь, домой, всё чаще хочется сказать: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

Вторая стадия, когда человек думает «Мне все – равно!». Возникают недоразумения с учащимися. Профессионал начинает в кругу своих коллег с пренебрежением говорить о некоторых из них. Постепенно неприязнь

проявляется в присутствии учащихся. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала специалиста – это не осознаваемое им самим проявление самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

Третья стадия, когда человек постоянно задается вопросом: «Зачем я здесь?» Притупляются представления о ценностях жизни. Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни. По привычке такой человек может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы, то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Тест «Нужно ли бороться со стрессом?» (по А. И. Ташевой).

Инструкция: Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов:

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?
4. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?
5. Испытываете ли вы головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли о себе знать, когда вы эмоционально расстроены?
9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени, на решение чужих проблем и у вас не остается времени на себя?

Посчитали положительные результаты, если их больше 4, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит – здоровья.

Способы профилактики эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов.

- ✓ различные движения потягивания и расслабления мышц;
- ✓ посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой и т.д.;
- ✓ релаксация;
- ✓ длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, движение, танцы, музыка, баня, сауна, массаж;
- ✓ горячая ванна с пеной;
- ✓ смех, улыбка, юмор;
- ✓ размышления о хорошем, приятном;
- ✓ рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;

- ✓ мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- ✓ Занятие любимым делом - хобби.

САМОВНУШЕНИЕ И САМОПООЩРЕНИЕ.

- ✓ Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.
- ✓ В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!», «ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».
- ✓ Дарите себе подарочки и милые безделушки.

Практическая часть.

Упражнение «Главное – второстепенное»

Цель: осознание важных и второстепенных жизненных целей, событий.

Инструкция: Напишите по порядку на листе бумаги 5 – 8 дел, которые для вас в настоящее время наиболее важны.

А сейчас закройте глаза и постарайтесь представить себя в конце жизни, как будто вам уже 75 – 80 лет. Вы не работаете, занимаетесь своими делами, домашним хозяйством, часто думаете о своей жизни, вспоминая самые грустные или радостные события. Вообразите, что из того времени вы смотрите в настоящее и оцениваете главное и второстепенное. Может быть, вы заметите, как много времени и сил отдавали какому-то занятию, которое не имело для вашей жизни большого значения и только казалось очень важным.

А теперь откройте глаза, возьмите новый лист бумаги и составьте список своих занятий по степени значимости их для вашей жизни, как бы от лица вас 80-летних.

Сравните два полученных списка. Изменились ли они, и если изменились, то как? Кто хочет высказаться?

Работа в группах

Цель: выработка ресурса для сохранения психологического здоровья.

Инструкция: Участники делятся на группы и отвечают на вопрос: «Где человеку черпать ресурсы, чтобы избежать синдрома эмоционального выгорания?»

Представление группами результата.

Все названные ресурсы можно разделить на четыре группы:

1. Близкие люди (семья);
2. Работа;
3. Интересы, увлечения, хобби;
4. Друзья.

Не секрет, что если какой-либо из ресурсов преобладает или отсутствует, то возникает дисбаланс и, следовательно, человек становится более подвержен синдрому эмоционального выгорания.

Упражнение «Поддержка».

Цель: Следующее упражнение поможет раскрыть наши внутренние ресурсы, снять эмоциональное напряжение, повысить самооценку и уверенность в себе, будет способствовать сплочению нашего коллектива.

Инструкция: Предлагаю всем встать и стряхнуть все, что нас тревожит. (Выполняем дрожание движения ног, рук, тела, головы).

А теперь окажем поддержку друг другу. Первый участник называет свое положительное качество и протягивает руку соседу. Например, «Я добрый...» Следующий участник повторяет слова соседа и добавляет свое положительное качество, протягивая руку следующему «Я тоже добрый, но еще я и...». И так, пока все участники не будут связаны одной цепью. (В конце все поднимают руки вверх со словами: «Все будет хорошо!»)

Вывод: Каждый нуждается в одобрении. И нам, связанным одним делом, очень важно уметь оказывать поддержку друг другу!

Упражнение - медитация «Сад моей души»

Цель: снятие напряжение, восстановление гармоничного состояния.

Инструкция: «Сейчас я вам зачитаю текст – медитацию. Старайтесь представить все то, что я вам скажу». После визуализации педагогам предлагается описать впечатления, чувства, ощущения и образы. Каждый делится впечатлениями. Описывает свое состояние и то, что он увидел. Далее участникам раздаются бумага, карандаши, фломастеры и предлагается сделать рисунок того, что они представили – цветок, или сад.

Текст медитации: Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело обмякло, и тяжелая волна расслабления потекла по мышцам. Сейчас я буду предлагать вам кое-что услышать, ощутить, почувствовать. Не старайтесь специально и не заставляйте себя, просто позвольте себе наблюдать за собой. Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота, вы протягиваете руку и открываете их. За ними прекрасный сад. Вы идете по дорожке сада и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение внутренней свободы и легкости. Вы гуляете по дорожкам и вдруг впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете – он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним и скажите ему то, что вы испытываете. Взгляните на мир так, как его видит этот цветок. Угадайте, что он чувствует, что он думает. А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь на этот сад, сад вашей души. И вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место.

Рефлексия:

- Что запомнилось больше всего?
- Что нового вы узнали на занятии?
- Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями о сегодняшней встрече. Опишите свои чувства.

– Какие стратегии и способы профилактики СЭВ возьмете на вооружение, и будете применять?

Таким образом, для сохранения и укрепления своего здоровья, нам, педагогам необходимо следовать нескольким простым рекомендациям:

- Баланс: работа – досуг;
- Организация своей работы;
- Дни эмоциональных разгрузок;
- Регулярные физические упражнения;
- Полноценный сон;
- Делегирование ответственности;
- Активная позиция;
- Наличие хобби.

После окончания тренинга все участники получают раздаточные материалы с упражнениями для саморегуляции психического здоровья, в том числе упражнение на развитие позитивного мышления.

Каждое утро проговаривайте себе этот текст. Стимулируйте себя к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Думайте о счастье, силе, покое. Успехов вам.

Упражнение на развитие позитивного мышления «Именно сегодня»

1. Именно сегодня у меня будет спокойный день, и я буду счастлива. Счастье – это внутреннее состояние каждого человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Моё счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.

2. Именно сегодня я включусь в ту жизнь, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить её к своим желаниям. Я приму моего ребёнка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью им соответствовать.

3. Именно сегодня я позабочусь о своём здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.

4. Именно сегодня я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.

5. Именно сегодня я продолжу своё нравственное самосовершенствование. Я буду полезной и нужной своему ребёнку, семье, себе самой.

6. Именно сегодня я буду доброжелательна ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду любезной и щедрой на похвалы. Я не буду придираюсь к людям и пытаться их исправить.

Занятие 2. «Управление эмоциональным состоянием»

Цель: управление собственным эмоциональным состоянием, способы улучшения настроения.

Разминка «Поменяйтесь местами те, кто...»

Цель: включение в работу, снятие накопившегося напряжения.

Участники группы сидят на стульях в круге. В середине круга стоит водящий. Он говорит: «Поменяйтесь местами те, кто... (и называет какой-либо признак, присущий большинству). Во время смены водящий занимает свободное место. Кто остался без места, тот водит.

Мозговой штурм «Составление банка эмоциональных состояний»

Цель: выяснение способов управления своими эмоциями.

Участники группы отвечают на следующие вопросы:

- Что понимаете под эмоциями?
- Какие эмоции чаще испытываете?
- Как боретесь с негативными эмоциями?

В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями. Полученный список корректируется и дополняется тренером группы.

Релаксационное упражнение (техника напряжения и расслабления)

Цель: научить расслаблять мышцы тела, сбрасывать физическое напряжение.

Перед началом упражнения ведущий знакомит с общими правилами выполнения релаксационных упражнений: уединение, сосредоточение, положение лежа или сидя.

Далее участники под музыку выполняют релаксационные упражнения. Время — 30 минут. После выполнения — обсуждение.

Информационное сообщение о медитации

Цель: снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей.

Медитация представляет собой состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение. Использование медитативных техник приводит к формированию внутриспсихических барьеров, которые могут дезактивировать действия отрицательных раздражителей, способствует положительной перестройке и укреплению психических функций, связанных с эмоционально-волевой сферой человека.

С точки зрения психологии ведущим моментом этого состояния является временное выключение комплекса психических процессов, составляющих сущность сознания, памяти. При выполнении медитации соблюдаются следующие правила: уединение; удобная, но не расслабляющая поза.

С участниками группы разбираются два варианта медитационных упражнений:

— концентрация на счете;

— концентрация на слове.

Одно из упражнений (по выбору) проделывается под музыку. После выполнения — обсуждение.

Упражнение «Звуковая гимнастика»

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы; расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

Рефлексия «Мне сегодня...»

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...»
Подведение итогов занятия.

Итоги повторной диагностики «Самооценки психических состояний»

№ п/п	Имена	тревожность	фрустрация	агрессивность	ригидность
1	Марина Б.	9	8	7	9
2	Никита	6	7	7	10
3	Кирилл	12	14	13	11
4	Лиза Ю.	8	4	6	8
5	Лиза З.	12	8	9	6
6	Лера	6	8	7	7
7	Полина	8	10	13	6
8	Зарина	8	4	6	9
9	Алла	5	5	5	6
10	Ярослав	7	9	11	12
11	Денис	5	6	9	8
12	Рома	10	10	5	12
13	Максим	8	7	19	11
14	Таня	7	7	7	10
15	Гордей	12	7	9	9
16	Костя	10	9	14	9
17	Марина П.	6	10	9	13

Результаты повторной диагностики «Диагностика принятия других В. Фейя»

№ п/п	Имена	Балл
1	Алла	46
2	Никита	58
3	Марина П.	55
4	Кирилл	62
5	Лиза З.	47
6	Лиза Ю.	58
7	Лера	57
8	Таня	64
9	Денис	52
10	Ярослав	52
11	Полина	53
12	Зарина	50
13	Максим	54
14	Рома	73
15	Гордей	75
16	Костя	50
17	Марина Б.	62

Результаты методики «Личностная агрессивность и конфликтность».

№ п/п	Имена	Позитивная агрессия	Негативная агрессия	Обобщенный показатель конфликтности
1	Марина П.	3	3	6
2	Никита	5	5	4
3	Гордей	3	3	4
4	Лиза Ю.	5	3	5
5	Лиза З.	5	3	5
6	Лера	3	2	5
7	Полина	8	5	4
8	Зарина	3	3	5
9	Алла	3	2	5
10	Ярослав	6	7	5
11	Денис	6	2	4
12	Рома	5	5	5
13	Максим	6	6	5
14	Таня	5	3	6
15	Кирилл	5	7	5
16	Марина Б.	2	5	6
17	Костя	5	4	5

Результат «Опросника уровня агрессивности Баса-Дарки».

№ п/п	Имена	Индекс враждебности (7±3)	Индекс агрессивности (21±4)
1	Алла	7	10
2	Никита	13	10
3	Марина П.	12	25
4	Кирилл	10	22
5	Лиза З.	15	15
6	Лиза Ю.	13	17
7	Лера	11	18
8	Таня	14	16
9	Денис	13	25
10	Ярослав	10	13
11	Гордей	9	15
12	Полина	10	11
13	Зарина	7	14
14	Максим	9	26
15	Рома	11	27
16	Костя	4	24
17	Марина Б.	15	19

«Самооценка эмоциональных состояний» (А. Уэссман и Д. Рикс).

№ п/п	Имена	«Спокойствие-тревожность»	«Энергичность-усталость»	«Приподнятость-подавленность»	«Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности»	суммарная оценка состояния
1	Марина П.	7	6	7	7	27
2	Никита	9	4	5	6	24
3	Кирилл	4	6	3	5	18
4	Лиза Ю.	6	6	6	7	25
5	Лиза З.	6	4	7	5	22
6	Лера	10	6	7	9	32
7	Полина	7	5	4	8	24
8	Гордей	3	2	1	5	11
9	Зарина	7	7	6	9	29
10	Алла	6	6	6	7	25
11	Ярослав	7	5	4	5	21
12	Денис	7	8	5	9	29
13	Рома	6	5	6	7	24
14	Максим	7	6	8	9	30
15	Таня	6	5	6	7	24
16	Марина Б.	7	6	7	9	29
17	Костя	9	6	6	8	29

Опросник уровня агрессивности Баса-Дарки.

([http://psylab.info/Опросник_уровня_агрессивности_Басса - Дарки](http://psylab.info/Опросник_уровня_агрессивности_Басса_-_Дарки))

Цель – диагностика агрессивных или враждебных реакций подростков. Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый должен ответить «да» или «нет».

Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

1. **Физическая агрессия** – использование физической силы против другого лица.
2. **Косвенная** – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
3. **Раздражение** – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
4. **Негативизм** – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
5. **Обида** – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
6. **Подозрительность** – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
7. **Вербальная агрессия** – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
8. **Чувство вины** – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызания совести.

При составлении опросника использовались следующие принципы:

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

Инструкция: Внимательно прослушайте утверждения. Если вы согласны с утверждением, то ставьте знак «+», если нет, ставьте знак «-».

Вопросы:

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню
5. Я не всегда получаю то, что мне положено
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать

8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал
15. Я часто бываю несогласен с людьми
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор
21. Меня немного огорчает моя судьба
22. Я думаю, что многие люди не любят меня
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной
24. Люди, увливающиеся от работы, должны испытывать чувство вины
25. Тот, кто оскорбляет меня и 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 я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится
30. Довольно многие люди завидуют мне
31. Я требую, чтобы люди уважали меня
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу"
34. Я никогда не бываю мрачен от злости
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел

45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ
54. Неудачи огорчают меня
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю
60. Я ругаюсь только со злости
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает
67. Я часто думаю, что жил неправильно
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение
72. В последнее время я стал занудой
73. В споре я часто повышаю голос
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить

Бланк:

Ф.И.О.: _____

Возраст: _____

№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ
1		31		61	
2		32		62	
3		33		63	
4		34		64	
5		35		65	
6		36		66	
7		37		67	
8		38		68	
9		39		69	
10		40		70	
11		41		71	
12		42		72	
13		43		73	
14		44		74	
15		45		75	
16		46			
17		47			
18		48			
19		49			
20		50			
21		51			
22		52			
23		53			
24		54			
25		55			
26		56			
27		57			
28		58			
29		59			
30		60			

Обработка результатов:

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

1. Физическая агрессия:

«да» = 1, «нет» = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;

«нет» = 1, «да» = 0: 9, 17, 41.

2. Косвенная агрессия:

«да» = 1, «нет» = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;

«нет» = 1, «да» = 0: 10, 26, 49.

3. Раздражение:

«да» = 1, «нет» = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;

«нет» = 1, «да» = 0: 11, 35, 69.

4. Негативизм:

«да» = 1,

«нет» = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

5. Обида:

«да» = 1, «нет» = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.

«нет» = 1, «да» = 0: 44.

6. Подозрительность:

«да» = 1, «нет» = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;

«нет» = 1, «да» = 0: 65, 70.

7. Вербальная агрессия:

«да» = 1, «нет» = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73;

«нет» = 1, «да» = 0: 39, 66, 74, 75.

8. Чувство вины:

«да» = 1, «нет» = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Враждебность = Обида + Подозрительность;

Агрессивность = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

Интерпретация результатов:

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности – $6,5-7 \pm 3$. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

МЕТОДИКА «ЛИЧНОСТНАЯ АГРЕССИВНОСТЬ И КОНФЛИКТНОСТЬ»

(Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост.

И.Б.Дерманова. – СПб., 2002. С.142-146)

Шкалы: вспыльчивость, наступательность, обидчивость, неуступчивость, компромиссность, мстительность, нетерпимость к мнению других, подозрительность; позитивная агрессивность, негативная агрессивность, конфликтность

Назначение теста:Методика предназначена для выявления склонности субъекта к конфликтности и агрессивности как личностных характеристик.

Инструкция к тесту:Вам предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением в карте опроса в соответствующем квадратике поставьте знак «+» («Да»), при несогласии – знак «-» («Нет»).

ТЕСТ

1. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
2. В спорах я всегда стараюсь захватить инициативу.
3. Мне чаще всего не воздают должное за мои дела.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не уступлю.
5. Я стараюсь делать все, чтобы избежать напряженности в отношениях.
6. Если по отношению ко мне поступают несправедливо, то я про себя накликаю обидчику всякие несчастья.
7. Я часто злюсь, когда мне возражают.
8. Я думаю, что за моей спиной обо мне говорят плохо.
9. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
10. Мнение, что нападение – лучшая защита, правильное.
11. Обстоятельства почти всегда благоприятнее складываются для других, чем для меня.
12. Если мне не нравится установленное правило, я стараюсь его не выполнять.
13. Я стараюсь найти такое решение спорного вопроса, которое удовлетворило бы всех.
14. Я считаю, что добро эффективнее мести.
15. Каждый человек имеет право на свое мнение.
16. Я верю в честность намерений большинства людей.
17. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
18. В споре я часто перебиваю собеседника, навязывая ему мою точку зрения.
19. Я часто обижаюсь на замечания других, даже если и понимаю, что они справедливы.
20. Если кто-то корчит из себя важную персону, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Я предлагаю, как правило, среднюю позицию.

22. Я считаю, что лозунг из мультфильма «Зуб за зуб, хвост за хвост» справедлив.
23. Если я все обдумал, то я не нуждаюсь в советах других.
24. С людьми, которые со мной любезнее, чем я мог ожидать, я держусь настороженно.
25. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.
26. Я считаю бестактным не давать высказаться в споре другой стороне.
27. Меня обижает отсутствие внимания со стороны окружающих.
28. Я не люблю поддаваться в игре даже с детьми.
29. В споре я стараюсь найти то, что устроит обе стороны.
30. Я уважаю людей, которые не помнят зла.
31. Утверждение: «Ум – хорошо, а два – лучше» – справедливо.
32. Утверждение: «Не обманешь – не проживешь» тоже справедливо.
33. У меня никогда не бывает вспышек гнева.
34. Я могу внимательно и до конца выслушать аргументы спорящего со мной.
35. Я всегда обижаюсь, если среди награжденных за дело, в котором я участвовал, нет меня.
36. Если в очереди кто-то пытается доказать, что он стоит впереди меня, я ему не уступаю.
37. Я стараюсь избегать обострения отношений.
38. Часто я воображаю те наказания, которые могли бы обрушиться на моих обидчиков.
39. Я не считаю, что я глупее других, поэтому их мнение мне не указ.
40. Я осуждаю недоверчивых людей.
41. Я всегда спокойно реагирую на критику, даже если она кажется мне несправедливой.
42. Я всегда убежденно отстаиваю свою правоту.
43. Я не обижаюсь на шутки друзей, даже если они злые.
44. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение важного для всех вопроса.
45. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
46. Я верю, что за зло можно отплатить добром, и действую в соответствии с этим.
47. Я часто обращаюсь к коллегам, чтобы узнать их мнение.
48. Если меня хвалят, значит, этим людям от меня что-то нужно.
49. В конфликтной ситуации я хорошо владею собой.
50. Мои близкие часто обижаются на меня за то, что в разговоре с ними я им рта не даю раскрыть.
51. Меня не трогает, если при похвале за общую работу не упоминается мое имя.
52. Ведя переговоры со старшим по должности, я стараюсь ему не возражать.
53. В решении любой проблемы я предпочитаю золотую середину.
54. У меня отрицательное отношение к мстительным людям.

55. Я не думаю, что руководитель должен считаться с мнением подчиненных, ведь отвечать за все ему.
56. Я часто боюсь подвохов со стороны других людей.
57. Меня не возмущает, когда люди толкают меня на улице или в транспорте.
58. Когда я разговариваю с кем-то, меня так и подмывает скорее изложить свое мнение.
59. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
60. Я всегда стараюсь выйти из вагона раньше других.
61. Вряд ли можно найти такое решение, которое бы всех удовлетворило.
62. Ни одно оскорбление не должно оставаться безнаказанным.
63. Я не люблю, когда другие лезут ко мне с советами.
64. Я подозреваю, что многие поддерживают со мной знакомство из корысти.
65. Я не умею сдерживаться, когда меня незаслуженно упрекают.
66. При игре в шахматы или настольный теннис я больше люблю атаковать, чем защищаться.
67. У меня вызывают сожаление чрезмерно обидчивые люди.
68. Для меня не имеет большого значения, чья точка зрения в споре окажется правильной – моя или чужая.
69. Компромисс не всегда является лучшим разрешением спора.
70. Я не успокаиваюсь до тех пор, пока не отомщу обидчику.
71. Я считаю, что лучше посоветоваться с другими, чем принимать решение одному.
72. Я сомневаюсь в искренности слов большинства людей.
73. Обычно меня трудно вывести из себя.
74. Если я вижу недостатки у других, я не стесняюсь их критиковать.
75. Я не вижу ничего обидного в том, что мне говорят о моих недостатках.
76. Будь я на базаре продавцом, я не стал бы уступать в цене за свой товар.
77. Пойти на компромисс – значит показать свою слабость.
78. Справедливо ли мнение, что если тебя ударили по одной щеке, то надо подставить и другую?
79. Я не чувствую себя ущемленным, если мнение другого оказывается более правильным.
80. Я никогда не подозреваю людей в нечестности.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Ключ к тесту

Вспыльчивость

- Ответы «Да» по позициям: 1, 9, 17, 65;
- Ответы «Нет» по позициям: 25, 33, 41, 49, 57, 73.

Напористость, наступательность

- Ответы «Да» по позициям: 2, 10, 18, 42, 50, 58, 66, 74;
- Ответы «Нет» по позициям: 26, 34.

Обидчивость

- Ответы «Да» по позициям: 3, 11, 19, 27, 35, 59;
- Ответы «Нет» по позициям: 43, 51, 67, 75.

Неуступчивость

- Ответы «Да» по позициям: 4, 12, 20, 28, 36, 60, 76;
- Ответы «Нет» по позициям: 44, 52, 68.

Бескомпромиссность

- Ответы «Да» по позициям: 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53;
- Ответы «Нет» по позициям: 61, 69, 77

Мстительность

- Ответы «Да» по позициям: 6, 22, 38, 62, 70;
- Ответы «Нет» по позициям: 14, 30, 46, 54, 78.

Нетерпимость к мнению других

- Ответы «Да» по позициям: 7, 23, 39, 55, 63;
- Ответы «Нет» по позициям: 15, 31, 47, 71, 79.

Подозрительность

- Ответы «Да» по позициям: 8, 24, 32, 48, 56, 64, 72;
- Ответы «Нет» по позициям: 16, 40, 80.

Сумма баллов по шкалам «наступательность (напористость)» и «неуступчивость» дает суммарный показатель позитивной агрессивности субъекта.

Сумма баллов, набранная по шкалам «нетерпимость к мнению других» и «мстительность», дает показатель негативной агрессивности субъекта.

Сумма баллов по шкалам «бескомпромиссность», «вспыльчивость», «обидчивость», «подозрительность» дает обобщенный показатель конфликтности.

Обработка результатов теста:

За каждый ответ «Да» или «Нет» в соответствии с ключом к каждой шкале начисляется 1 балл. По каждой шкале испытуемые могут набрать от 0 до 10 баллов.

Условные критерии оценок:

- 0 - 2 низкие значения;
- 3 - 4 пониженные значения;
- 5 - 6 средние значения;
- 7 - 8 повышенные значения;
- 9 - 10 высокие значения.

Показатели позитивной и негативной агрессии делить на 2, показатель конфликтности – делением на 4.

Диагностика принятия других В. Фейя

Инструкция.

Внимательно прочитайте утверждения опросника. Если вы считаете, что согласны с данным утверждением и оно соответствует вашему представлению о себе и других людях, то отметьте степень вашего согласия с ним, используя предложенную шкалу:

5 - практически всегда;

4 - часто;

3 - иногда;

2 - случайно;

1 - очень редко.

Опросник.

Вопросы	Баллы
1. Людей достаточно легко ввести в заблуждение.	
2. Мне нравятся люди, с которыми я знаком(а).	
3. В наше время люди имеют очень низкие моральные принципы.	
4. Большинство людей думают о себе только положительно, редко обращаясь к своим отрицательным качествам.	
5. Я чувствую себя комфортно практически с любым человеком*.	
6. Все, о чем люди говорят в наше время, сводится к разговорам о фильмах, телевидении и других глупых вещах подобного рода.	
7. Если кто-либо начал делать одолжение другим людям, то они сразу же перестают уважать его.	
8. Люди думают только о себе.	
9. Люди всегда чем-то недовольны и ищут что-нибудь новое.	
10. Причуды большинства людей очень трудно вытерпеть.	
11. Людям определенно необходим сильный и умный лидер.	
12. Мне нравится быть в одиночестве, вдали от людей.	
13. Люди не всегда честно ведут себя с другими людьми.	
14. Мне нравится быть с другими людьми*.	
15. Большинство людей глупы и непоследовательны.	
16. Мне нравится быть с людьми, чьи взгляды отличаются от моих*.	
17. Каждый хочет быть приятным для другого*.	
18. Чаще всего люди недовольны собой.	

Ключ к методике диагностике принятия других В. Фейя (Фейя) и обработка результатов. Подсчитывается сумма баллов, набранная испытуемым. По суждениям отмеченным звездочкой (*) баллы подсчитываются в обратном порядке, т.е. 5 соответствует 1; 4 – 2; 3 – 3; 2 – 2 и 1 – 5.

Интерпретация результатов теста Фейя (Фейя).

60 баллов и больше - высокий показатель принятия других;

45-60 баллов - средний показатель принятия других с тенденцией к высокому

30-45 баллов - средний показатель принятия других с тенденцией к низкому;

30 баллов и меньше - низкий показатель принятия других.

**Методика диагностики самооценки психических состояний
(по Г. Айзенку).**

Предлагаем Вам описание различных психических состояний. Если это состояние очень подходит Вам, то за ответ ставится 2 балла; если подходит, но не очень, то 1 балл; если совсем не подходит - то 0 баллов.

№	Психические состояния	Подходит	Подходит, но не очень	Не подходит
		2	1	0
1.	Не чувствую в себе уверенности.			
2.	Часто из-за пустяков краснею.			
3.	Мой сон беспокоен.			
4.	Легко впадаю в уныние.			
5.	Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.			
6.	Меня пугают трудности.			
7.	Люблю копаться в своих недостатках.			
8.	Меня легко убедить.			
9.	Я мнительный.			
10.	С трудом переношу время ожидания.			
11.	Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход.			
12.	Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.			
13.	При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.			
14.	Несчастья и неудачи ничему меня не учат.			
15.	Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.			
16.	Я нередко чувствую себя беззащитным.			
17.	Иногда у меня бывает состояние отчаяния.			
18.	Чувствую растерянность перед трудностями.			
19.	В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы меня пожалели.			
20.	Считаю недостатки своего характера неисправимыми.			
21.	Оставляю за собой последнее слово.			
22.	Нередко в разговоре перебиваю собеседника.			
23.	Меня легко рассердить.			

24.	Люблю делать замечания другим.			
25.	Хочу быть авторитетом для окружающих.			
26.	Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.			
27.	Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.			
28.	Предпочитаю лучше руководить, чем подчинять.			
29.	У меня резкая, грубоватая жестикуляция.			
30.	Я мстителен.			
31.	Мне трудно менять привычки.			
32.	Нелегко переключаю внимание.			
33.	Очень настороженно отношусь ко всему новому.			
34.	Меня трудно переубедить.			
35.	Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться.			
36.	Нелегко сближаюсь с людьми.			
37.	Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.			
38.	Нередко я проявляю упрямство.			
39.	Неохотно иду на риск.			
40.	Резко переживаю отклонения от принятого мною режима.			

Подсчитайте сумму баллов за каждую из 4-х групп вопросов:

I.	1 — 10 вопросы	тревожность
II.	11 — 20 вопросы	фрустрация
III.	21 — 30 вопросы	агрессивность
IV.	31 — 40 вопросы	ригидность

I. Тревожность

0 — 7 баллов	не тревожные
8 — 14 баллов	тревожность средняя, допустимого уровня
15 — 20 баллов	очень тревожные

II. Фрустрация

0 — 7 баллов	вы имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам и не боитесь трудностей
8 — 14 баллов	средний уровень, фрустрация имеет место
15 — 20 баллов	у Вас низкая самооценка, Вы избегаете трудностей, боитесь неудач

III. Агрессивность

0 - 7 баллов	вы спокойны, выдержаны
8-14 баллов	средний уровень
15 — 20 баллов	вы агрессивны, невыдержанны. Есть трудности в работе с людьми

IV. Ригидность

0 — 7 баллов	ригидности нет, легкая переключаемость
8 — 14 баллов	средний уровень
15 — 20 баллов	сильно выраженная ригидность, вам противопоказаны изменения в семье

«Самооценка эмоциональных состояний»

А. Уэссман и Д. Рикс

Инструкция. Выберите в каждом из предложенных наборов суждений то, которое лучше всего описывает ваше состояние сейчас. Номер суждения, выбранного из каждого набора, запишите.

Опросник

Спокойствие – тревожность

10. Совершенное спокойствие. Непокколебимо уверен в себе.
9. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуюсь.
8. Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно.
7. В целом уверен и свободен от беспокойства.
6. Ничто особенно не беспокоит меня. Чувствую себя более или менее непринужденно.
5. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен.
4. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Нервозен, волнуюсь, раздражен.
3. Значительная неуверенность. Весьма травмирован неопределенностью. Страшно.
2. Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом.
1. Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган неразрешимыми трудностями.

Энергичность – усталость

10. Порыв, не знающий преград. Жизненная сила выплескивается через край.
9. Бьющая через край жизнеспособность, огромная энергия, сильное стремление к деятельности.
8. Много энергии, сильная потребность в действии.
7. Чувствую себя свежим, в запасе значительная энергия.
6. Чувствую себя довольно свежим, в меру бодр.
5. Слегка устал. Лениость. Энергии не хватает.
4. Довольно усталый. В запасе не очень много энергии.
3. Большая усталость. Вялый. Скудные ресурсы энергии.
2. Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически не способен к действию. Почти не осталось запасов энергии.
1. Абсолютно выдохся. Неспособен даже к самому незначительному усилию.

Приподнятость – подавленность

10. Сильный подъем, восторженное веселье.
9. Возбужден, в приподнятом состоянии. Восторженность.
8. Возбужден, в хорошем расположении духа.
7. Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен.

6. Чувствую себя довольно хорошо, «в порядке».
5. Чувствую себя чуть-чуть подавленно, «так себе».
4. Настроение подавленное и несколько унылое.
3. Угнетен и чувствую себя очень подавленно. Настроение определенно унылое.
2. Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно.
1. Крайняя депрессия и уныние. Подавлен. Все черно и серо. Уверенность в себе – беспомощность.

Уверенность в себе – беспомощность

10. Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что хочу.
9. Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих свершениях.
8. Очень уверен в своих способностях.
7. Чувствую, что моих способностей достаточно и мои перспективы хороши.
6. Чувствую себя довольно компетентным.
5. Чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены.
4. Чувствую себя довольно неспособным.
3. Подавлен своей слабостью и недостатком способностей.
2. Чувствую себя жалким и несчастным. Устал от своей некомпетентности.
1. Давящее чувство слабости и тщетности усилий. У меня ничего не получится.

Обработка результатов и интерпретация

Определяют следующие показатели:

И1 – «Спокойствие – тревожность» (индивидуальная самооценка — И1 равняется номеру суждения, выбранного испытуемым из данной шкалы. Аналогично получают индивидуальные значения по показателям И2-И4).

И2 – «Энергичность – усталость».

И3 – «Приподнятость – подавленность».

И4 – «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности».

И5 – Суммарная (по четырем шкалам) оценка состояния:

$I5 = I1 + I2 + I3 + I4$, где И1, И2, И3, И4 – индивидуальные значения по соответствующим шкалам.

Если сумма баллов **от 26 до 40**, то испытуемый высоко оценивает свое эмоциональное состояние, если **от 15 до 25 баллов**, то средняя оценка эмоционального состояния и низкая если **от 4 до 14 баллов**.

В общем виде эмоциональное состояние - характеристика эмоций человека, отражающая ее положение относительно объектов окружающей среды. Состояние может быть наблюдаемо как внешне, так и внутренне. Внутреннее состояние эмоций фиксируется сознанием субъекта на определенный момент времени тех ощущений благополучия (неблагополучия) как организма в целом, как и его частей. Внешне оценка состояния эмоций фиксируется высказываниями испытуемого по

определенным признакам. Состояние человека выступает регулятивной функцией адаптации к окружающей среде или ситуации.

Шкала "Спокойствие-тревожность"

выше 5-6 баллов. В опросе испытуемый показывает преобладание "Спокойствия": выдержанность, сдержанность, терпеливость, степенность, благоразумность, уравновешенность, невозмутимость, терпимость.

5-6 баллов. В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Спокойствие-тревожность" без явного преобладание одного из полюсов.

1-4 балла. По самооценке испытуемого прогнозируется задержанность, запуганность, закомплексованность, нерешительность, пугливость, нервность, неуверенность, напряженность, боязливость.

Шкала "Энергичность-усталость"

выше 5-6 баллов. Испытуемый оценивает себя как личность: инициативный, деятельный, предприимчивый, одержимый, устремленный, активный, кипучий, пробивной, расторопный.

5-6 баллов. В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Энергичность-усталость" без явного преобладание одного из полюсов.

1-4 балла. Испытуемый оценивает себя как: неинициативный, пассивный, инертный, безынициативный, вялый, апатичный, безразличный, медлительный.

Шкала "Приподнятость-подавленность"

выше 5-6 баллов. Испытуемый оценивает себя как: кипучий, темпераментный, задорный, порывистый, энергичный, вольнолюбивый, раскрепощенный, живой, подвижный, бойкий.

5-6 баллов. В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Приподнятость-подавленность" без явного преобладание одного из полюсов.

1-4 балла. Испытуемый оценивает себя как: застенчивый, робкий, нерешительный, несмелый, запуганный, стеснительный, угнетенный, оробелый, подавленный, задавленный.

Шкала "Уверенность в себе - чувство беспомощности"

выше 5-6 баллов. Испытуемый оценивает себя как: боец, закаленный, решительный, упорный, героический, работоспособный, сильный, волевой, твердый, бесстрашный, отважный, самостоятельный.

5-6 баллов. В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Уверенности-беспомощности" без явного преобладание одного из полюсов.

1-4 балла. Оценивается: безответный, слабохарактерный, безгласный, несмелый, слабый, слабовольный, пришибленный.

Суммарная оценка состояния

Этот показатель отражает выраженность, степень эмоционального подъема/истощения испытуемого.

Анкета для педагогов

Инструкция: В анкете 5 вопросов, где нужно выбрать в 1,2,4 – по одному варианту ответа, в 3,5 – несколько.

1. Существует ли проблема детской агрессии в классе, где вы работаете?

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

2. На значимость решения этой проблемы в школе ответили:

Крайне важна

Важна

Не важна

Совсем не важна

3. Какие виды агрессии чаще встречаются в школе?

Словесная

физическая

Материальная

косвенная

4. В каком возрасте проявляется детская агрессия больше всего или ярче?

7-9 лет

10-12 лет

13-15 лет

5. Где больше всего проявляется агрессивное поведение?

На уроке

На перемене

В столовой

В гардеробе

Около школы

На спортплощадке

**Анкета для педагога
(авторы Г.П. Лаврентьева, Т.М.Титаренко)**

1. Временами кажется, что в него вселяется злой дух.
2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.
3. Когда кто-то причиняет ему зло, он обязательно старается отплатить тем же.
4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.
5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, разбивает что-то, потрошит.
6. Иногда он так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение.
7. Он не прочь подразнить животных.
8. Переспорить его трудно.
9. Очень сердится, когда ему кажется, что над ним кто-то подшучивает.
10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.
11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот.
12. Часто не по возрасту ворчлив.
13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного.
14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.
15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых.
16. Легко ссорится, вступает в драку.
17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми.
18. У него нередки приступы мрачной раздражительности.
19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.
20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.

Ключ:

Положительный ответ на каждое утверждение оценивается в 1 балл,
высокая агрессивность 15-20 баллов,
средняя 7-14,
низкая 1 - 6.