

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра Педагогика и психология
(наименование)

37.03.01 Психология
(код и наименование направления подготовки / специальности)

Психология
(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Взаимосвязь самооценки и агрессии в подростковом возрасте

Обучающийся Л.С. Геворкян
(Инициалы Фамилия) (личная подпись)

Руководитель канд. психол. наук, Т.А. Бергис
(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Аннотация

Работа посвящена исследованию взаимосвязи между уровнем самооценки подростков и проявлениями агрессии. Актуальность исследования обусловлена сочетанием социальной значимости подростковой агрессии как угрозы общественному благополучию, центральной ролью самооценки в психологическом и социальном развитии подростков и острой необходимостью разработки научно обоснованных подходов к профилактике и коррекции агрессии.

Проблема исследования: проанализировать взаимосвязь между уровнем самооценки и агрессией подростков, включая влияние низкой или высокой самооценки на склонность к агрессии и возможности коррекции через работу с самооценкой.

Цель: определить взаимосвязь между самооценкой и агрессией у подростков, выявить влияние самооценки на социальное взаимодействие и склонность к девиантному поведению.

Задачи: изучить теоретические основы самооценки и агрессии в подростковом возрасте, включая ключевые понятия, факторы их формирования и применимость психодиагностических методик; выявить характер и силу корреляции между самооценкой и агрессией, различия по полу, возрасту или социальному контексту, а также психологические механизмы их взаимосвязи на основе эмпирических данных.

Новизна и значимость: работа предлагает новые данные о связи самооценки и агрессии, а также практические рекомендации для профилактики и коррекции агрессии.

Структура: введение, две главы, заключение, список литературы (54 источника), 3 приложения. Объем работы без списка литературы – 65 страницы, включая приложения, с иллюстрациями в виде 20 рисунков и 4 таблиц.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы изучения самооценки и агрессии в подростковом возрасте.....	10
1.1 Психологические подходы к определению самооценки и агрессии у подростков.....	10
1.2 Факторы, влияющие на формирование самооценки и проявление агрессии в подростковом возрасте.....	15
1.3 Методы и методики оценки самооценки и агрессии у подростков.....	19
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи самооценки и агрессии в подростковом возрасте.....	27
2.1 Организация и методы исследования взаимосвязи между самооценкой и агрессией в подростковом возрасте.....	27
2.2 Выявление уровня самооценки и агрессии у подростков	29
2.3 Разработка и апробация программы исследования.....	
взаимосвязи самооценки и агрессии у подростков	44
2.4 Анализ взаимосвязи и динамики показателей самооценки и агрессии у подростков.....	51
Заключение.....	63
Список используемой литературы.....	66
Приложение А Список подростков, участвующих в исследовании.....	71
Приложение Б Описание психодиагностических методик и материалов	73
Приложение В Протоколы обследования всех участников.....	
исследования на констатирующем этапе.....	81

Введение

Подростковый возраст – один из наиболее сложных и противоречивых периодов в жизни человека, характеризующийся интенсивными физиологическими изменениями, психологическими трансформациями и социальными перестройками [15, с.474]. Как справедливо отмечал Л.С. Выготский, «в структуре личности подростка нет ничего устойчивого, окончательного, неподвижного» [11, с.298]. Данная личностная нестабильность нередко проявляется в противоречивых желаниях и поступках, которые могут принимать форму агрессии.

В современном обществе проблема подростковой агрессии приобретает особую актуальность, что подтверждается значительным количеством исследований в различных областях науки и практики [5, с.84].

Агрессия подростков зачастую носит характер протеста и является следствием количественного недостатка высших социально–психологических свойств личности, неверных установок поведения, слабости правосознания и искажений в системе ценностных ориентаций [24, с.298].

Одним из ключевых аспектов личностного развития подростка выступает формирование самооценки, которая оказывает существенное влияние на его социальную адаптацию и поведенческие паттерны [8, с.139]. Согласно И.И. Чесноковой, самопознание имеет два уровня: низший – «Я и другой человек» и высший – «Я и Я»; специфика второго выражается в попытке соотнесения своего поведения «с той мотивацией, которую он реализует, и которая его детерминирует» [49, с.299].

Социальная адаптация, представляющая собой постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды, играет важную роль в формировании личности подростка [34, с.288]. В ходе этого процесса формируются два типа личности: один характеризуется преобладанием активного воздействия на социальную среду, другой

определяется пассивным, конформным принятием целей и ценностных ориентаций группы [34, с.122].

Согласно теории, Э. Эрикsona, в подростковый период происходит психосоциальная идентификация, в рамках которой формирующаяся личность должна справиться с задачей объединения различных социальных ролей в единое целое, осмыслить их, связать с прошлым и спроектировать на будущее. Успешное решение этой задачи приводит к формированию четкого понимания того, кто он есть, где находится и куда идет [50, с.300].

Особого внимания заслуживает проблема взаимосвязи самооценки и агрессии в подростковом возрасте. Специальные исследования показали, что подростки, чья самооценка находится в конфликте с внешней оценкой социума, значительно отличаются от сверстников более высокими показателями агрессии [22, с.64]. Наиболее существенные различия обнаруживаются по уровню выраженности косвенной агрессии и негативизма. Кроме того, такие подростки имеют более высокий уровень раздражительности, физической агрессии и обиды [35, с.86].

Так, завышенная самооценка может быть связана с нарциссизмом и агрессией у подростков [49].

В своей работе Б. Бушман и Р. Баумайстер изучают, как угроза эго и уровень самооценки связаны с агрессией. Авторы приходят к выводу, что подростки с нестабильной или завышенной самооценкой склонны к проявлению агрессии в ответ на критику или угрозу их самооценке [50].

Игнорирование актов подростковой агрессии может приводить к дальнейшей эскалации агрессии и превращению его в привычную форму поведения личности. Особенно это актуально в подростковом возрасте, когда круг общения уже не ограничивается семьей, и подкрепление агрессии может быть найдено вне ее, в том числе в виде одобрения сверстниками [18, с.88].

Исследования показывают, что стиль воспитания также играет важную роль в формировании агрессии подростков [21, с.285]. Было установлено, что дети, подвергавшиеся со стороны родителей строгим наказаниям, проявляли в

поведении большую агрессию. Лонгитюдные исследования подтверждают, что суровость наказания в детстве коррелирует с агрессивностью поведения во взрослом возрасте [39, с.88]. При этом наименее агрессивными оказываются те подростки, к которым родители применяли умеренные, не строгие наказания. Общий вывод исследователей состоит в том, что как чрезмерно строгое, так и чрезмерно снисходительное отношение родителей к агрессивности сыновей приводит к усилению агрессивных проявлений в подростковом возрасте [36, с.89].

Современные исследования убедительно демонстрируют, что существует значимая взаимосвязь между уровнем самооценки подростка и проявлениями агрессии. Как указывает А.А. Рean, «негативная самооценка обычно сопровождается деформацией представлений о себе и враждебным восприятием окружающей действительности» [37, с.156]. Это может приводить к тому, что подросток с заниженной самооценкой воспринимает нейтральные действия других людей как угрожающие или враждебные, что провоцирует защитную агрессивную реакцию. Низкая самооценка у подростков связана с повышенным уровнем агрессии, антисоциального поведения и делинквентности [51, с. 330]

В исследованиях Г.И. Колесниковой было установлено, что подростки с неадекватно завышенной самооценкой также демонстрируют повышенный уровень агрессивности, особенно в ситуациях, угрожающих их представлению о себе [23, с.112]. При этом, в отличие от подростков с заниженной самооценкой, они склонны проявлять преимущественно активные формы агрессии, направленные непосредственно на источник фruстрации.

Важную роль в формировании как самооценки, так и агрессии подростков играет школьная среда. По данным Н.В. Цзен, школьная неуспеваемость часто становится фактором снижения самооценки и, как следствие, повышения уровня агрессивности [48, с.87].

Исследования М.И. Лисиной показывают, что и самооценка, и агрессия формируются в процессе межличностной коммуникации, при этом решающее

значение имеет качество этой коммуникации [26, с.143]. Подростки, чьи родители используют деструктивные формы общения, такие как критика, унижение, манипуляции, с большей вероятностью будут иметь заниженную самооценку и высокий уровень агрессивности. В работах Д.И. Фельдштейна отмечается, что современные подростки сталкиваются с дополнительными факторами риска, связанными с информационной перегрузкой и влиянием цифровой среды [46, с.204].

Виртуальная реальность может как положительно, так и отрицательно влиять на формирование самооценки подростков. Исследования показывают, что чрезмерное увлечение виртуальным общением может приводить к формированию искаженной самооценки и росту агрессивных тенденций в реальном взаимодействии. Изменения в самооценке в подростковом возрасте могут усиливать или смягчать агрессивное поведение в зависимости от социальных и психологических факторов [52, с.385].

С точки зрения гендерных различий, исследования Т.В. Бенда демонстрируют, что мальчики–подростки чаще проявляют физическую агрессию, в то время как девочки склонны к верbalной и косвенной агрессии [7, с.176]. При этом взаимосвязь между самооценкой и агрессивностью у девочек выражена сильнее, чем у мальчиков, что может объясняться более высокой значимостью межличностных отношений для женской гендерной роли [12, с.228].

По мнению И.С. Кона, подростковый возраст является критическим периодом для формирования устойчивой самооценки, которая впоследствии будет определять поведенческие стратегии взрослого человека [25, с.134]. В связи с этим, своевременная психологическая помощь подросткам с нарушениями самооценки может рассматриваться как эффективная профилактика агрессии не только в подростковом, но и в более зрелом возрасте.

Актуальность исследования обусловлена ростом агрессии среди подростков, что требует изучения психологических механизмов этого

явления. Выявление связи между самооценкой и агрессией поможет разработать эффективные методы профилактики и коррекции агрессии в подростковой среде.

Объект исследования: агрессия подростков.

Предмет исследования: взаимосвязь самооценки и агрессии в подростковом возрасте.

Цель исследования: изучение особенностей взаимосвязи между уровнем самооценки и проявлениями агрессии у подростков.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь между уровнем самооценки и степенью выраженности агрессии у подростков: чем ниже самооценка, тем выше уровень агрессивности; при этом характер проявления агрессии (физическая, вербальная, косвенная) зависит от типа нарушения самооценки (занизенная, завышенная, неустойчивая).

Задачи исследования:

- проанализировать теоретические подходы к изучению самооценки и агрессии в научной литературе;
- выявить психологические особенности формирования самооценки в подростковом возрасте;
- исследовать специфику проявления агрессии у современных подростков;
- определить характер взаимосвязи между уровнем самооценки и различными формами агрессии у подростков;
- разработать рекомендации по психолого-педагогической коррекции агрессии подростков с учетом особенностей их самооценки.

Методы исследования:

- теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, синтез, обобщение, сравнение;
- эмпирические: тестирование, анкетирование, наблюдение, беседа;
- методы математической статистики: корреляционный анализ, t-критерий Стьюдента, χ^2 -критерий Пирсона.

Эмпирическая база исследования: исследование проводилось на базе общеобразовательных школ города Сочи. В нем приняли участие 44 подростка в возрасте от 13 до 16 лет, из них 21 юноша и 23 девушки.

Теоретическая значимость исследования заключается в углублении научных представлений о взаимосвязи самооценки и агрессии в подростковом возрасте; в уточнении механизмов влияния различных типов самооценки на характер проявления агрессии у подростков; в систематизации факторов, опосредующих взаимосвязь самооценки и агрессии.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования его результатов при разработке программ психолого-педагогической профилактики и коррекции агрессии подростков; в создании методических рекомендаций для педагогов и родителей по формированию адекватной самооценки у подростков как фактора снижения агрессии.

Новизна исследования состоит в установлении дифференцированного характера взаимосвязи между типом нарушения самооценки и формами агрессивного поведения у подростков, а также в разработке и экспериментальной апробации комплексной коррекционной программы, доказавшей эффективность снижения агрессии через целенаправленную работу с самооценкой с учетом социометрического статуса.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы (54 источника) и 4 приложений. Текст работы иллюстрируют 20 рисунков и 4 таблицы.

Глава 1 Теоретические основы изучения самооценки и агрессии в подростковом возрасте

1.1 Психологические подходы к определению самооценки и агрессии у подростков

Самооценка и агрессия являются ключевыми психологическими конструктами, которые играют важную роль в процессе формирования личности подростка [17, с. 65]. Их изучение опирается на различные теоретические подходы, которые позволяют раскрыть природу этих явлений, их взаимосвязь и влияние на развитие.

Самооценка в психологии рассматривается как оценка человеком самого себя, своих качеств, способностей и места в социальной среде. Согласно культурно-исторической теории Л.С. Выготского, самооценка формируется в процессе социального взаимодействия и является производной от усвоения норм, ценностей и ожиданий общества [11, с.298]. Л.С. Выготский подчеркивал, что в подростковом возрасте самооценка становится более осознанной и дифференциированной, так как подросток начинает активно сравнивать себя с другими и стремится к самоопределению.

И.И. Чеснокова выделяет два уровня самопознания, которые влияют на формирование самооценки: низший уровень («Я и другой человек»), связанный с восприятием себя через призму оценок окружающих, и высший уровень («Я и Я»), предполагающий рефлексию над собственными мотивами и поведением [49, с.299]. В подростковом возрасте второй уровень становится особенно значимым, так как формирующаяся личность стремится к интеграции различных аспектов своего «Я».

Э. Эриксон в рамках теории психосоциального развития акцентирует внимание на том, что подростковый возраст—это период кризиса идентичности, где самооценка играет ключевую роль. Успешное разрешение этого кризиса приводит к формированию целостного представления о себе, в

то время как неудача может вызвать путаницу ролей и нестабильность самооценки [50, с.300]. Нестабильная или неадекватная самооценка (занесенная или заниженная) часто становится источником внутренних конфликтов, которые могут проявляться в поведении, включая агрессию.

В.В. Столин подчеркивает, что самооценка подростка формируется под влиянием трех основных факторов: реальных достижений, ожиданий окружающих и внутренних стандартов личности [43, с.112]. При этом подростки с заниженной самооценкой склонны недооценивать свои способности, что может приводить к социальной изоляции, а занесенная самооценка, напротив, может быть связана с эгоцентризмом и пренебрежением к мнению других, что также провоцирует конфликты.

Агрессия в психологии определяется как поведение, направленное на причинение вреда другому человеку или объекту, физического или психологического характера. А. Басс и А. Дарки, авторы одной из наиболее известных концепций агрессии, выделяют несколько форм агрессии: физическая агрессия (нанесение прямого вреда), вербальная агрессия (оскорблений, угрозы), косвенная агрессия (сплетни, манипуляции) и аутоагgressия (направленная на себя) [6, с.45]. Их подход подчеркивает, что агрессия может быть, как реакцией на фрустрацию, так и результатом научения через наблюдение и подкрепление.

Л. Берковиц рассматривает агрессию как многофакторное явление, обусловленное взаимодействием биологических, психологических и социальных факторов. В подростковом возрасте агрессия часто носит ситуативный характер и может быть вызвана стрессом, конфликтом ценностей или потребностью в самоутверждении [5, с.84]. Л. Берковиц также отмечает, что агрессия может выполнять адаптивную функцию, помогая подростку отстаивать свои границы в условиях социальной конкуренции.

С точки зрения теории социального научения А. Бандуры, агрессия поведение формируется через наблюдение и подражание значимым окружающим (родителям, сверстникам). Подростки, которые видят, что

агрессия приводит к достижению целей или получает социальное одобрение, с большей вероятностью будут воспроизводить такое поведение [46, с.204]. Этот подход подчеркивает роль среды, особенно семьи и школы, в формировании агрессивных тенденций [2, с.436].

Многолетние исследования показывают, что самооценка и агрессия тесно связаны. А.А. Рean отмечает, что подростки с низкой самооценкой склонны к защитной агрессии, так как воспринимают окружающий мир как враждебный и угрожающий. Негативное восприятие себя усиливает чувство уязвимости, что может провоцировать вспышки раздражительности, обиды или негативизма [37, с.156].

С другой стороны, завышенная самооценка, по данным Б. Бушмана и Р. Баумайстера, также может быть связана с агрессией, особенно в ситуациях, когда подросток сталкивается с критикой или угрозой своему эго. Такие подростки склонны к нарциссическим реакциям и проявляют агрессию как способ защиты своего идеализированного образа «Я» [51, с.219]. Например, подросток с завышенной самооценкой может реагировать физической или вербальной агрессией на замечания учителя, чтобы сохранить чувство превосходства.

Г.И. Колесникова подчеркивает, что характер проявления агрессии зависит от типа самооценки: подростки с заниженной самооценкой чаще демонстрируют пассивные формы агрессии (обида, подозрительность), тогда как подростки с завышенной самооценкой склонны к активным формам (физическая или вербальная агрессия) [23, с.112]. Таким образом, самооценка выступает как медиатор, определяющий направленность и интенсивность агрессии.

Т.В. Бендас отмечает гендерные различия в проявлении агрессии, связанные с самооценкой. Мальчики–подростки чаще прибегают к физической агрессии, что может быть обусловлено социальными ожиданиями мужественности и большей терпимостью общества к их агрессивным проявлениям. Девочки же склонны к верbalной и косвенной агрессии, что

связано с большей значимостью межличностных отношений и социального статуса в их среде [7, с.176]. При этом у девочек связь между самооценкой и агрессивным поведением выражена сильнее, что объясняется их большей чувствительностью к социальной оценке.

Таким образом, психологические подходы к определению самооценки и агрессии у подростков подчеркивают их сложную природу и взаимосвязь [41, с.128]. Самооценка формируется в процессе социального взаимодействия и рефлексии, играя ключевую роль в психосоциальном развитии подростка [16, с.94] . Агрессия, в свою очередь, может быть, как адаптивным механизмом, так и деструктивным поведением, обусловленным внутренними и внешними факторами. Взаимосвязь между самооценкой и агрессией проявляется в том, что неадекватная (занятая или заниженная) самооценка усиливает агрессивные тенденции, причем характер агрессии зависит от типа самооценки и гендерных особенностей. Эти теоретические положения создают основу для дальнейшего эмпирического изучения проблемы.

Культурный контекст также существенно влияет на формирование самооценки и проявления агрессии у подростков. Согласно исследованиям Л.И. Божович, культурные нормы и ценности, усваиваемые в процессе социализации, определяют, как подросток оценивает себя и реагирует на внешние стимулы [6, с.438]. Например, в культурах, где акцент делается на коллективных ценностях, подростки с заниженной самооценкой могут испытывать дополнительный стресс из-за несоответствия групповым ожиданиям, что усиливает их агрессивные реакции. Напротив, в индивидуалистических обществах заниженная самооценка может быть социально поощряемой, что способствует проявлению нарциссической агрессии.

Когнитивные процессы, такие как атрибуция и интерпретация социальных ситуаций, играют важную роль в связи самооценки и агрессии. Исследования Н.В. Цзен показывают, что подростки с неадекватной самооценкой склонны к искаженному восприятию намерений окружающих,

интерпретируя нейтральные действия как враждебные [48, с.87]. Это когнитивное искажение, известное как «враждебная атрибуция», часто становится триггером агрессии, особенно у подростков с низкой самооценкой, которые чувствуют угрозу своему статусу или самоуважению.

Эмоциональное регулирование является еще одним важным аспектом, связывающим самооценку и агрессию. Э.Л. Носенко подчеркивает, что подростки с нестабильной самооценкой чаще сталкиваются с эмоциональными всплесками, такими как гнев или стыд, которые трудно контролировать [30, с.41]. Низкая способность к саморегуляции усиливает вероятность агрессивных реакций, особенно в стрессовых ситуациях, таких как конфликт со сверстниками или давление со стороны взрослых.

Современная психология склоняется к интегративному подходу, объединяющему различные теории для более полного понимания самооценки и агрессии [33]. Например, комбинация теории Э. Эрикsona, акцентирующей идентичность, и концепции А. Бандуры, подчеркивающей обучение, позволяет объяснить, как социальная среда и внутренние процессы взаимодействуют в формировании этих феноменов. Такой подход подчеркивает необходимость учета индивидуальных, социальных и культурных факторов при анализе подросткового поведения [36, с.61].

Теоретические подходы подчеркивают, что самооценка и агрессия не являются изолированными явлениями, а взаимосвязаны через сложные психологические механизмы. Понимание этих механизмов позволяет разработать эффективные стратегии профилактики и коррекции агрессии, направленные на укрепление адекватной самооценки и развитие навыков эмоционального регулирования [29, 41]. Это особенно актуально в условиях современных вызовов, таких как цифровая перегрузка и социальные конфликты, которые усиливают нестабильность подростков.

1.2 Факторы, влияющие на формирование самооценки и проявление агрессии в подростковом возрасте

Формирование самооценки и проявление агрессии у подростков зависят от множества факторов, которые можно разделить на несколько групп: индивидуальные, семейные, социальные, культурные и контекстуальные [1,370]. Эти факторы взаимодействуют между собой, создавая уникальные условия для психологического развития подростка. Рассмотрим их более подробно.

Индивидуальные особенности подростка, включая темперамент, уровень эмоциональной регуляции и когнитивные способности, играют ключевую роль в формировании самооценки и агрессии. Согласно исследованиям Э.Л. Носенко, подростки с высоким уровнем тревожности и низкой способностью к саморегуляции чаще имеют заниженную самооценку, что усиливает их склонность к защитной агрессии [30, с.41]. Например, подросток, который не может справиться с эмоциями в стрессовой ситуации, может проявить раздражительность или обиду, что является формой пассивной агрессии.

Темперамент также влияет на эти процессы. Подростки с холерическим темпераментом, отличающиеся импульсивностью и высокой возбудимостью, чаще проявляют физическую агрессию, особенно если их самооценка завышена, и они стремятся доминировать в социальной среде [46, с.204]. Напротив, меланхолические подростки с заниженной самооценкой склонны к аутоагрессии, направляя негативные эмоции на себя.

Когнитивные способности, такие как уровень рефлексии и самосознания, также влияют на самооценку. И.И. Чеснокова отмечает, что подростки с развитой способностью к рефлексии более склонны к формированию адекватной самооценки, поскольку они способны объективно анализировать свои достижения и неудачи [49, с.299]. Однако низкий уровень

самосознания может приводить к неадекватной самооценке, что усиливает внутренние конфликты и, как следствие, агрессию.

Семья является первичной средой социализации подростка и оказывает значительное влияние на формирование самооценки и агрессии. Стиль воспитания, эмоциональная атмосфера и качество общения в семье играют ключевую роль. Исследования Л.М. Семенюк показывают, что подростки, воспитывающиеся в семьях с авторитарным стилем, где преобладают строгие наказания, демонстрируют более высокий уровень агрессии [39, с.88]. Суровость наказаний, применяемых родителями, коррелирует с агрессией подростков даже во взрослом возрасте, что подтверждается лонгитюдными исследованиями.

С другой стороны, чрезмерно снисходительный стиль воспитания также может способствовать развитию агрессии. А.А. Реан отмечает, что отсутствие четких границ и последовательности в воспитании приводит к тому, что подросток не учится контролировать свои импульсы, что усиливает проявления агрессии [37, с.156]. Например, подросток, привыкший к вседозволенности, может реагировать агрессией на любые ограничения, воспринимая их как угрозу своему эго.

Эмоциональная атмосфера в семье также играет важную роль. Г.П. Бочкарёва выделяет три типа неблагополучных семейных отношений, которые способствуют развитию деструктивной агрессии: семьи с нездоровой нравственной атмосферой, где подросток вовлекается в асоциальное поведение; семьи с отсутствием эмоциональных контактов, где равнодушие родителей приводит к заниженной самооценке; и семьи с неблагополучной эмоциональной атмосферой, где грубость и неуважение формируют у подростка низкую самооценку и склонность к защитной агрессии [20, с.12].

Качество общения с родителями также влияет на самооценку. М.И. Лисина подчеркивает, что деструктивные формы общения, такие как критика, унижение или манипуляции, приводят к формированию заниженной самооценки и повышению уровня агрессии [26, с.143]. Подростки, которые не

получают эмоциональной поддержки от родителей, часто испытывают чувство одиночества и неуверенности, что может проявляться в виде вербальной или косвенной агрессии.

Социальная среда, включая школу, сверстников и общество в целом, оказывает значительное влияние на формирование самооценки и агрессии [31]. Школьная среда играет особую роль, так как подростки проводят значительную часть времени в учебных заведениях. Н.В. Цзен отмечает, что школьная неуспеваемость часто становится фактором снижения самооценки, что, в свою очередь, повышает уровень агрессии [48, с.87]. Например, подросток, который не справляется с учебной нагрузкой, может компенсировать свою неуверенность через вербальную агрессию по отношению к одноклассникам.

Отношения со сверстниками также влияют на самооценку и агрессию. Подростки, испытывающие трудности в социальных взаимодействиях, часто сталкиваются с социальной изоляцией, что снижает их самооценку и провоцирует агрессию как защитный механизм. С другой стороны, одобрение агрессии со стороны сверстников может усиливать агрессивные тенденции. С.О. Кузнецова отмечает, что подростки, чьи акты агрессии получают позитивное подкрепление от группы, с большей вероятностью закрепляют такое поведение как привычную форму взаимодействия [18, с.88].

Социальные ожидания, связанные с гендерными ролями, также влияют на проявление агрессии. Т.В. Бендас подчеркивает, что мальчики–подростки чаще проявляют физическую агрессию, так как это соответствует стереотипам мужественности, в то время как девочки склонны к косвенной агрессии, что связано с акцентом на межличностные отношения в женской гендерной роли [7, с.176].

Культурный контекст определяет, как подростки воспринимают себя и какие формы поведения считаются приемлемыми. В культурах, где ценится индивидуализм, подростки с завышенной самооценкой могут быть более склонны к агрессии, так как стремятся к доминированию и самоутверждению.

Напротив, в коллективистских культурах низкая самооценка может усиливать чувство вины и стыда, что приводит к пассивным формам агрессии, таким как обида или подозрительность [46, с.204].

Культурные нормы также определяют отношение к агрессии. В обществах, где агрессия рассматривается как допустимый способ решения конфликтов, подростки с большей вероятностью будут воспроизводить такое поведение. Например, Д.Т. Нго отмечает, что школьная культура, допускающая или поощряющая агрессивное поведение, усиливает его проявления среди подростков [28, с.90].

Современные подростки сталкиваются с новыми вызовами, связанными с цифровой средой, которая оказывает как положительное, так и отрицательное влияние на самооценку и агрессию. Д.И. Фельдштейн подчеркивает, что информационная перегрузка и влияние виртуальной реальности могут искажать самооценку подростков [46, с.204]. Например, чрезмерное увлечение социальными сетями, где подростки сравнивают себя с идеализированными образами, часто приводит к снижению самооценки и, как следствие, к росту агрессивных тенденций в реальном взаимодействии.

Кибербуллинг, как форма цифровой агрессии, также становится значимым фактором. Подростки, которые становятся жертвами кибербуллинга, часто испытывают снижение самооценки и могут реагировать агрессией, направленной как на обидчиков, так и на себя (автоагressия). С другой стороны, подростки с завышенной самооценкой могут использовать цифровую среду для проявления верbalной агрессии, например, через оскорбительные комментарии или троллинг.

Все перечисленные факторы не действуют изолированно, а взаимодействуют друг с другом, создавая сложную динамику. Например, подросток с импульсивным темпераментом, воспитывающийся в семье с авторитарным стилем, и находящийся в школьной среде, где агрессия одобряется сверстниками, с высокой вероятностью будет демонстрировать высокий уровень агрессии, особенно если его самооценка неадекватна.

Напротив, подросток, получающий поддержку в семье и имеющий развитые навыки эмоциональной регуляции, может сформировать адекватную самооценку, что снижает вероятность агрессии даже в условиях стресса.

Таким образом, формирование самооценки и проявление агрессии в подростковом возрасте обусловлены сложным взаимодействием индивидуальных, семейных, социальных, культурных и контекстуальных факторов. Индивидуальные особенности, такие как темперамент и эмоциональная регуляция, определяют внутренние предпосылки, тогда как семейная и социальная среда формируют внешние условия для развития этих феноменов [9, с.74]. Культурные нормы и цифровая среда добавляют дополнительные слои сложности, влияя на восприятие подростком себя и окружающего мира. Понимание этих факторов позволяет глубже анализировать взаимосвязь самооценки и агрессии, что важно для разработки эффективных стратегий психолого-педагогической коррекции.

1.3. Методы и методики оценки самооценки и агрессии у подростков

Для изучения взаимосвязи самооценки и агрессии у подростков целесообразно использование различных методов и методик, которые позволяют получить как количественные, так и качественные данные. В рамках предстоящего исследования в МОБУ СОШ №44 г. Сочи будут применены стандартизированные психодиагностические инструменты, адаптированные для подростков 15–16 лет. Эти методы обеспечат комплексный подход к анализу самооценки, форм агрессии и социального статуса в группе сверстников, что позволит проверить гипотезу о взаимосвязи этих феноменов.

Теоретические методы заложат основу для разработки программы исследования. Анализ научной литературы позволит систематизировать знания о самооценке и агрессии, опираясь на работы Л.С. Выготского, Э. Эрикsona, А. Басса, А. Дарки и других исследователей [11, с.298], [50, с.300], [6, с.45]. Сравнительный анализ подходов (культурно-исторической

теории, теории психосоциального развития, теории социального научения) поможет определить ключевые факторы, влияющие на формирование самооценки и агрессии у подростков, и сформулировать гипотезу: неадекватная (занятая или заниженная) самооценка коррелирует с повышенным уровнем агрессии и низким социометрическим статусом. Синтез теоретических данных также будет способствовать выбору подходящих методик для эмпирического этапа исследования.

Эмпирические методы будут направлены на сбор данных о самооценке, агрессии и социальном статусе подростков. Планируется использование некоторых подходов.

Для оценки самооценки будет применяться методика С.А. Будасси, которая позволит определить адекватность самооценки путем сравнения ранжирования качеств в категориях «Я реальный» и «Я идеальный». Испытуемые (44 подростка 15–16 лет из 9 «в» и 10 «б» классов МОБУ СОШ №44) будут ранжировать 20 личностных качеств (10 позитивных: доброта, честность, ответственность и др.; 10 негативных: лень, зависть, грубость и др.) в двух списках. Коэффициент корреляции Спирмена (ρ) будет использован для анализа степени совпадения рангов: значения выше 0.7 укажут на высокую (адекватную) самооценку, 0.4–0.7 — на среднюю, ниже 0.4 — на низкую (неадекватную) [43, с. 112]. Процедура будет проводиться в школьных кабинетах с соблюдением условий анонимности и добровольности, что минимизирует социальное давление.

Для диагностики агрессии будет использоваться опросник А. Басса и А. Дарки (BDHI), включающий 75 утверждений, сгруппированных в 8 шкал: физическая агрессия, верbalная агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, обида, подозрительность и чувство вины [6, с.45]. Испытуемые будут отвечать «да» (1 балл) или «нет» (0 баллов). Методика позволит количественно оценить уровень агрессии и выявить ее доминирующие формы. Например, высокие баллы по шкале физической агрессии укажут на

склонность к прямым конфликтам, а по шкале обиды — на пассивные формы агрессии, что особенно важно для подростков с заниженной самооценкой.

Дополнительно будет применяться тест А. Ассингера, направленный на качественную оценку агрессивности личности. Тест состоит из 20 вопросов, позволяющих классифицировать испытуемых по трем категориям: чрезмерно агрессивные, умеренно агрессивные и миролюбивые. Этот инструмент дополнит опросник Басса-Дарки, предоставив общую характеристику агрессивности, связанную с самооценкой, и подтвердит результаты количественного анализа [46, с.204].

Для оценки социального статуса в группе сверстников будет использоваться социометрия Дж. Морено. Метод позволит определить социометрический статус подростков (лидеры, предпочитаемые, принимаемые, отвергаемые) на основе анкетирования, где участники выберут одноклассников по критериям симпатии и антипатии. Этот подход выявит связь между социальным положением, самооценкой и агрессией, что особенно значимо в подростковом возрасте, когда принятие в группе влияет на психологическое благополучие [48, с.87].

Анкетирование будет применяться для сбора дополнительных данных о субъективном восприятии подростками своей самооценки и агрессии. Планируется использование открытых вопросов, например, «Как ты реагируешь, когда тебя критикуют?» или «Что ты думаешь о своих сильных сторонах?». Это позволит глубже понять внутренние переживания подростков, связанные с самооценкой и эмоциональными триггерами агрессии.

Полуструктурированные беседы будут проводиться для уточнения данных, полученных в ходе тестирования. Например, подростков с предполагаемыми высокими показателями агрессии по опроснику Басса–Дарки спросят о ситуациях, провоцирующих их гнев, и об их восприятии себя в этих ситуациях. Беседы помогут выявить влияние внешних факторов, таких

как давление сверстников или конфликты в семье, на проявления агрессии [26, с.143].

Наблюдение будет проводиться в естественной школьной среде (на уроках, переменах, внеклассных мероприятиях) для фиксации поведенческих проявлений агрессии и косвенной оценки самооценки. Структурированный чек-лист включит индикаторы: частота конфликтов, вербальная агрессия (оскорблений, сарказм), физическая агрессия (толчки, удары), а также признаки уверенности или неуверенности (активность в общении, избегание контактов). Наблюдение дополнит данные тестирования, показав, как теоретические показатели агрессии могут проявляться в реальном поведении [48, с.87].

Для обработки данных будут применяться статистические методы. Коэффициент корреляции Спирмена будет использован для анализа связи между самооценкой (по методике Будасси) и агрессией (по опроснику Басса-Дарки). Например, ожидается выявление отрицательной корреляции, подтверждающей гипотезу о том, что рост самооценки связан со снижением агрессии. Т-критерий Стьюдента планируется использовать для сравнения средних значений уровня агрессии между группами с разной самооценкой (низкая, средняя, высокая). Критерий χ^2 Пирсона будет применен для анализа распределения социометрического статуса в зависимости от уровня самооценки и агрессии, что позволит установить, связан ли низкий социальный статус с неадекватной самооценкой и высоким уровнем агрессии [35, с.86].

Выбранные методики соответствуют задачам предстоящего исследования. Методика Будасси обеспечит количественную оценку самооценки, опросник Басса-Дарки и тест Ассингера позволят дифференцировать формы и уровень агрессии, а социометрия Морено выявит социальный контекст, влияющий на эти феномены. Анкетирование, беседа и наблюдение дополнят данные, предоставив качественный анализ.

Однако методики имеют потенциальные ограничения. Тестирование (например, опросник Басса–Дарки) может быть подвержено искажениям из-за социальной желательности: подростки могут скрывать истинные чувства, опасаясь осуждения. Наблюдение потребует высокой квалификации исследователя, чтобы избежать субъективности. Социометрия чувствительна к групповой динамике: временные конфликты в классе могут искажить результаты. Для повышения надежности данных планируется их триангуляция: результаты тестирования будут сопоставляться с наблюдениями и беседами.

Таким образом, методы и методики, запланированные для исследования, обеспечат комплексный анализ взаимосвязи самооценки и агрессии у подростков. Теоретические методы определят основу исследования, эмпирические методы (тестирование, анкетирование, беседа, наблюдение) позволяют собрать данные о самооценке, формах агрессии и социальном статусе, а статистические методы подтверждают гипотезу о взаимосвязи этих феноменов. Методика Будасси, опросник Басса-Дарки, тест Ассингера и социометрия Морено станут эффективными инструментами для диагностики, а дополнительные методы (анкетирование, беседа, наблюдение) углубят понимание проблемы [14, 40]. Полученные данные создадут основу для разработки коррекционных программ, направленных на повышение самооценки и снижение агрессии у подростков.

Первая глава раскрывает теоретические основы изучения взаимосвязи самооценки и агрессии у подростков, опираясь на широкий спектр психологических концепций и эмпирических исследований. Анализ показывает, что самооценка является сложным, многокомпонентным психологическим феноменом, формирующимся под воздействием социального взаимодействия, культурных норм, когнитивного развития и эмоциональной регуляции. Агрессия, в свою очередь, рассматривается как многоуровневое поведение, обусловленное внутренними и внешними факторами: от темперамента и фruстрации до социальных ожиданий и

моделей научения. Проведенный теоретический анализ позволяет сделать ряд важных выводов о взаимосвязи самооценки и агрессии в подростковом возрасте.

Самооценка представляет собой важный психологический феномен, формирующийся в процессе социального взаимодействия и рефлексии. Она определяется как оценка человеком своих качеств и местоположения в социальной среде. В подростковом возрасте самооценка становится более осознанной и дифференцированной, что особенно актуально в контексте психосоциального кризиса, связанного с поиском идентичности. Низкая или нестабильная самооценка может стать причиной внутренних конфликтов и склонности к агрессии.

Агрессия в психологии определяется как поведение, направленное на причинение вреда, и может проявляться в различных формах: физической, вербальной, косвенной и аутоагрессии. Формирование агрессии в подростковом возрасте зависит от множества факторов, включая темперамент, уровень эмоциональной регуляции и особенности семейного воспитания [40,50].

Выводы по первой главе

Анализ литературы показал, что самооценка и агрессия тесно взаимосвязаны: неадекватная (как заниженная, так и завышенная) самооценка может усиливать агрессивные тенденции, при этом формы поведения зависят от типа самооценки, гендера и социального контекста. Взаимосвязь между самооценкой и агрессией в подростковом возрасте проявляется через механизмы защиты и самоутверждения. Подростки с заниженной самооценкой склонны к пассивной агрессии, в то время как подростки с завышенной самооценкой могут проявлять более активные формы агрессии, защищая свое «я». Негативная самооценка усиливает восприятие мира как угрожающего, что приводит к возникновению агрессии как защитной реакции.

Установлено, что подростки с низкой самооценкой чаще проявляют пассивные или защитные формы агрессии, тогда как подростки с завышенной самооценкой склонны к открытым, нарциссически окрашенным агрессивным реакциям.

Гендерные различия в проявлениях агрессии и самооценки также имеют важное значение. Мальчики чаще проявляют физическую агрессию, в то время как девочки склонны к вербальной и косвенной агрессии, что связано с их большей чувствительностью к межличностным отношениям. Взаимосвязь между самооценкой и агрессией выражена сильнее у девочек, что объясняется их высокой восприимчивостью к социальной оценке.

Культурные и социальные факторы играют значительную роль в формировании самооценки и агрессии. В коллективистских культурах низкая самооценка может усилить чувство вины и стыда, что приводит к пассивным формам агрессии, тогда как в индивидуалистических культурах завышенная самооценка может провоцировать агрессию, направленную на доминирование.

Особое внимание следует обратить на влияние цифровой среды на самооценку подростков. Цифровая среда искажает восприятие себя через сравнение с идеализированными образами. Кибербуллинг, как форма цифровой агрессии, может усилить проявления агрессии у подростков с заниженной самооценкой и привести к аутоагgressии.

Теоретический анализ подчеркивает значение культурных, когнитивных и эмоциональных механизмов в этой взаимосвязи. В условиях цифровой среды и современных социальных вызовов потребность в адекватной самооценке становится особенно актуальной для профилактики агрессии.

Таким образом, проведенный анализ научной литературы показал, что самооценка и агрессия в подростковом возрасте находятся в сложной взаимосвязи. Неадекватная самооценка, будь то заниженная или завышенная, усиливает агрессивные тенденции, при этом формы агрессии зависят от типа самооценки, гендерных различий и социальных факторов. Важно учитывать

все эти аспекты для разработки эффективных методов профилактики и коррекции агрессии у подростков [39,8].

Самооценка, представляя собой систему восприятия человеком собственных качеств, способностей и возможностей, является ключевым элементом в формировании личности подростка. Она оказывает непосредственное влияние на выбор целей, принятие решений и поведение индивида в социальной среде. Высокая или адекватная самооценка способствует успешному развитию подростка, тогда как низкая самооценка часто сопровождается повышенной тревожностью, неуверенностью в себе и чувством собственной неполноценности.

Таким образом, представленные теоретические положения позволяют сделать вывод о наличии прямой связи между уровнем самооценки и степенью выраженности агрессивного поведения у подростков. Этот факт подчеркивает значимость дальнейшего углубленного изучения данного вопроса, направленного на выявление конкретных механизмов взаимодействия двух факторов и разработку эффективных мер профилактики негативных последствий.

Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи самооценки и агрессии в подростковом возрасте

2.1. Организация и методы исследования взаимосвязи между самооценкой и агрессией в подростковом возрасте

Исследование проводилось на базе МОБУ СОШ №44 г. Сочи, с участием подростков в возрасте от 15 до 16 лет. Выборка формировалась методом случайного отбора с учетом возрастных и гендерных характеристик. Всего в исследовании приняли участие 44 подростка, из которых 21 юноша и 23 девушки (48 % и 52 % соответственно). Исследование проводилось в период с ноября 2024 г. по март 2025 г. Для обеспечения этических норм исследования было получено информированное согласие родителей или законных представителей участников, а также согласие самих подростков. Конфиденциальность данных участников строго соблюдалась.

Исследование проводилось в естественных условиях образовательного процесса, в специально организованных кабинетах, обеспечивающих комфорт и отсутствие внешних отвлекающих факторов. Все процедуры выполнялись в соответствии с принципами добровольности и анонимности.

Для изучения взаимосвязи между самооценкой и агрессией в подростковом возрасте применялся комплекс теоретических и эмпирических методов. К теоретическим методам относились анализ научной литературы, обобщение и систематизация данных, позволившие установить концептуальную основу исследования. Были изучены работы отечественных и зарубежных авторов, таких как Р. Бернс, А. Бандура, Л.С. Выготский, посвященные самооценке, агрессии и их взаимосвязи в подростковом возрасте.

Эмпирическая часть исследования включала использование следующих методов и методик: методика диагностики самооценки (тест Д. Басса и А. Дарки), которая позволила оценить уровень самооценки подростков,

включая такие аспекты, как уверенность в себе, восприятие собственной компетентности и эмоциональная стабильность. Данная методика адаптирована для русскоязычной выборки и обладает высокой валидностью и надежностью.

Опросник агрессии Басса-Дарки использовался для измерения уровня агрессии, включая физическую, вербальную, косвенную агрессию и склонность к раздражительности. Опросник позволил выявить выраженность различных форм агрессии у подростков.

Структурированное наблюдение проводилось в школьной среде для фиксации проявлений агрессии в реальных условиях взаимодействия подростков.

Разработана авторская анкета для сбора данных о социальных факторах, влияющих на самооценку и агрессию подростков (семейная среда, отношения со сверстниками).

Для обработки полученных данных применялись следующие методы статистического анализа:

- корреляционный анализ (коэффициент корреляции Пирсона) для выявления взаимосвязи между уровнем самооценки и агрессией;
- сравнительный анализ (t -критерий Стьюдента) для оценки различий в уровне агрессии у подростков с высокой и низкой самооценкой;
- описательная статистика для обобщения характеристик выборки (средние значения, стандартное отклонение).

Обработка данных проводилась с использованием программного обеспечения SPSS и Microsoft Excel для визуализации результатов.

Исследование проводилось в несколько этапов:

- подготовительный этап включил в себя разработку программы исследования, подбор методик, формирование выборки;
- основной этап включал в себя диагностику с использованием выбранных методик, сбор данных;

- аналитический этап включал в себя обработку и интерпретацию результатов, формулировку выводов.

Применение указанных методов и организации исследования позволило обеспечить надежность и валидность полученных данных, а также создать основу для дальнейшего анализа взаимосвязи между самооценкой и агрессией в подростковом возрасте.

2.2 Выявление уровня самооценки и агрессии у подростков

Целью эмпирического исследования является определение взаимосвязи между уровнем самооценки и проявлениями агрессии у подростков. На данном этапе ставилась задача диагностировать индивидуальные различия в самооценке и типах агрессии, а также выявить возможные закономерности между этими показателями с учетом пола, возраста и социального контекста. Данное исследование проводилось на базе МОБУ СОШ №44 г. Сочи. В нем приняли участие 44 подростка в возрасте 15–16 лет, учащиеся 9 «В» и 10 «Б» классов, разделенных на две группы: экспериментальную (22 человека) и контрольную (22 человека). Список подростков экспериментальной и контрольной групп представлен в Приложении А.

Выборка была сформирована с учетом возрастных и гендерных характеристик для обеспечения репрезентативности. Родители и педагоги были проинформированы о целях и методах исследования, письменное согласие на участие подростков получено.

Исследование включало три этапа:

- констатирующий этап (ноябрь 2024 г.): диагностика исходного уровня самооценки подростков с использованием психодиагностических методик;
- формирующий этап (ноябрь–декабрь 2024 г.): апробация программы, направленной на снижение агрессии и повышение уровня самооценки у подростков в экспериментальной группе;

– контрольный этап (февраль 2025 г.): повторная диагностика для оценки эффективности программы и сравнительный анализ результатов.

На констатирующем этапе сформулирована основная цель: разработать и апробировать систему психологических методов, направленных на выявление и обоснование характера взаимосвязи между уровнем самооценки и проявлениями агрессии у подростков. Диагностические задания, основные критерии и показатели на данном этапе были разработаны с опорой на исследования А. Басса и А. Дарки, А. Ассингера, Дж. Морено представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Диагностическая карта

Критерий	Показатель	Диагностическая методика
Интеллектуальный	оценка адекватности самооценки путем ранжирования личностных качеств	диагностическая методика 1 (модификация методики С.А. Будасси «Я реальный» и «Я идеальный»)
Эмоционально–мотивационный	диагностика уровня и форм агрессии	диагностическая методика 2 (модификация опросника А. Басса и А. Дарки)
Поведенческий	оценка общей агрессивности личности	диагностическая методика 3 (модификация теста А. Ассингера)
Социально–ролевой	определение социометрического статуса подростка в группе	диагностическая методика 4 (модификация социометрии Дж. Морено)

Согласно критериям и показателям была составлена таблица уровней самооценки и общей агрессии. Также представлены описания заданий диагностики и результаты исследования на констатирующем этапе.

Диагностическая методика 1. Для диагностики уровня самооценки использовалась методика С.А. Будасси. Протоколы обследования представлены в Приложении Б.

Цель: определить степень адекватности самооценки на основе сопоставления представлений подростка о себе реальном и идеальном. Подростки ранжировали набор личностных качеств в двух контекстах: «Я реальный» и «Я идеальный».

Материалы и оборудование: бланк для выполнения задания, ручка. Каждому подростку предоставляется список из 48 слов, отражающих различные качества личности [42,118]. Из этого списка нужно выбрать 20 качеств, которые, по мнению подростка, наиболее полно описывают «его идеал» личности, т.е. образ, каким он хотел бы быть. Это могут быть как положительные, так и негативные черты.

После того как подросток выбрал 20 свойств личности, ему предлагается расположить эти свойства по степени значимости для «идеального Я». Наиболее важное качество получит ранг 20, следующее по важности — ранг 19 и так далее до 1 ранга. Ранг 1 будет присваиваться самому наименее важному качеству для идеальной личности.

Далее подросток должен построить субъективный ряд, ранжируя те же качества, но теперь по степени их выраженности в его реальной личности. Ранг 20 присваивается качеству, которое в наибольшей степени соответствует его личным особенностям, ранг 19 — следующему по значимости и так далее.

Все данные, включая ранги для «идеального» и «реального» Я, записываются в протокол исследования. Для дальнейшей обработки каждый разрыв между рангами эталона и субъективного ряда (разница в рангах) будет заноситься в столбец «D».

Цель обработки данных — вычислить коэффициент ранговой корреляции (r), который покажет степень соответствия между представлениями подростка о своем идеальном и реальном Я. Для этого вычисляется разница между рангами для каждого свойства (D), затем вычисляется квадрат разности (D^2) и их сумма (ΣD^2).

В таблице 2 представлены критерии оценивания самооценки.

Таблица 2– Коэффициент ранговой корреляции

Значение г	Интерпретация	
от $-0,37$ до $+0,37$	указывает на слабую или отсутствующую связь между «Я идеальным» и «Я реальным»	может свидетельствовать о неадекватной самооценке
от $+0,38$ до $+1$	указывает на положительную связь	может означать адекватную или слегка завышенную самооценку
от $-0,38$ до -1	говорит о значимом расхождении между идеальным и реальным Я	свидетельствует о заниженной самооценке

После проведения диагностической методики 1 были получены результаты в экспериментальной группе, представленные на рисунке 1.



Рисунок 1– Особенности самооценки в экспериментальной группе
(С.А. Будасси)

Результаты исследования показали, что 18% участников экспериментальной группы имеют завышенную самооценку; у 55% участников выявлена адекватная самооценка и 27% участников имеют низкую самооценку.

Таким образом эти результаты показывают, что в группе большая часть подростков имеет адекватную самооценку, в то время как некоторый процент имеет либо завышенную, либо заниженную самооценку.

Количественные результаты в контрольной группе по диагностической методике 1 представлены на рисунке 2



Рисунок 2 – Особенности самооценки в контрольной группе (С.А. Будасси)

Результаты исследования показали, что большинство подростков (50%) обладают здоровой самооценкой, однако значительный процент (50%) нуждается в поддержке и коррекции самооценки — будь то снижение уровня завышенной самооценки или повышение уровня низкой самооценки.

Таким образом эти результаты показывают, что в группе большая часть подростков имеет адекватную самооценку, в то время как некоторый процент имеет либо завышенную, либо заниженную самооценку.

Диагностическая методика 2 (модификация опросника А. Басса и А. Дарки).

Цель: выявить уровень и форму агрессии у подростков.

Протоколы обследования представлены в Приложении В.

Материалы и оборудование: опросник Басса-Дарки (BDHI), содержащий 75 утверждений, на которые респонденты отвечают «да» или «нет»; ручка или карандаш для заполнения бланков с ответами; калькулятор.

Каждый участник получает инструкцию и информируется о том, что нужно внимательно прослушать утверждения в опроснике и ответить на них с помощью знаков «+» (согласен) или «-» (не согласен).

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые каждый подросток должен ответить «да» или «нет». Утверждения касаются различных типов агрессии: физическая агрессия (например, «Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее»); косвенная агрессия (например, «Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение»); раздражение (например, «Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь»); негативизм (например, «Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его»); обида (например, «Меня немного огорчает моя судьба»); подозрительность (например, «Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал»); вербальная агрессия (например, «Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение»); чувство вины (например, «Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть»).

По окончании эксперимента был проведен анализ на основе ответов, представленных в таблице 3.

Результаты суммируются, а затем проводятся интерпретации по шкале:

- низкий уровень: 0–20 баллов;
- средний уровень: 21–41 балл;
- высокий уровень: 42–52 балла и выше.

Полученные данные могут быть использованы для анализа уровня агрессии в группе и различий между контрольной и экспериментальной группами.

Таблица 3 – Ключ для обработки результатов опросника А. Басса и А. Дарки

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения	Коэффициент
Физическая агрессия	1, 25, 33, 48, 55, 62, 68	9, 17, 41	10
Косвенная агрессия	2, 18, 34, 42, 56, 63	10, 26, 49	8
Раздражение	3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72	11, 35, 69	11

Продолжение таблицы 3

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения	Коэффициент
Негативизм	4, 12, 20, 23, 36	—	20
Обида	5, 13, 21, 29, 37, 51, 58	44	9
Подозрительность	6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59	65, 70	10
Вербальная агрессия	7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73	39, 66, 74, 75	13
Чувство вины	8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67	—	11

Этот процесс позволяет выявить различные типы агрессии среди подростков и провести оценку уровня агрессивности в разных группах.

После проведения диагностической методики 2 были получены результаты в контрольной группе, представленные на рисунке 3.



Рисунок 3 – Уровень агрессии в контрольной группе
(опросник А. Басса и А. Дарки)

Результаты показали, что большинство подростков в контрольной группе демонстрируют высокий уровень агрессии.

В контрольной группе есть небольшой процент подростков с средним уровнем агрессивности, что может требовать дополнительного внимания.

Низкий уровень агрессивности также представлен среди части подростков.

Таким образом, полученные данные помогут анализировать исходное состояние подростков в контрольной группе и сравнивать с результатами экспериментальной группы для оценки изменений, вызванных проведенной интервенцией или методиками воздействия.

Количественные результаты в экспериментальной группе по диагностической методике 2 представлены на рисунке 4.



Рисунок 4— Уровень агрессии в экспериментальной группе (опросник А. Басса и А. Дарки)

Высокий уровень агрессии наблюдается у 59% участников. Это самый высокий процент среди всех категорий, что говорит о том, что большинство подростков в группе демонстрируют агрессивные реакции, но на среднем уровне. Это может указывать на нормальную или умеренную агрессивность, характерную для данного возраста.

Средний уровень агрессии наблюдается у 23% участников. Это значительная доля, и она может требовать внимания, так как высокий уровень агрессии может указывать на более выраженные проблемы в поведении подростков, такие как частые вспышки гнева или конфликты.

Низкий уровень агрессии проявляется у 18% участников. Это меньшинство, что может говорить о низкой склонности к агрессии у этих подростков, возможно, из-за более спокойного темперамента или более сдержанного поведения.

Таким образом, большинство подростков в экспериментальной группе (41%) имеют средний и низкий уровень агрессии, что вполне характерно для подросткового возраста. Однако наличие 59% участников с высоким уровнем агрессии может быть тревожным сигналом, который стоит учитывать при дальнейшем анализе и вмешательстве.

Диагностическая методика 3 (модификация теста А. Ассингера)

Цель: оценить уровень агрессивности в межличностных отношениях – от миролюбивости до проявлений чрезмерной агрессии.

Материалы и оборудование: бланки для ответов (каждый участник должен иметь бланк для отметок ответов «да» или «нет»); ручки или карандаши для заполнения бланков; калькулятор для подсчета баллов и определения уровня агрессивности.

Содержание: участниками теста являются подростки, возраст которых составляет от 15 до 16 лет.

Инструкция: участникам необходимо внимательно прослушать утверждения и ответить на каждый вопрос «да» или «нет». Важно, чтобы подростки отвечали честно, без внешнего давления или влияния.

Например, вопросы могут быть следующие:

- Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
- Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю.
- Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
- Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
- Я думаю, что многие люди не любят меня.

Для повышения объективности можно предложить подросткам оценивать друг друга по аналогичной шкале. Это поможет выявить

несоответствия между самооценкой подростков и восприятием их агрессии окружающими.

Тест позволяет разделить уровень агрессии на несколько категорий в зависимости от набранных баллов: физическая агрессия, косвенная агрессия, вербальная агрессия, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, чувство вины.

Результаты каждого подростка подсчитываются по этим категориям, после чего анализируется общая картина агрессии. Баллы по каждой шкале суммируются или усредняются для получения итогового уровня.

Затем результаты ответов заносятся в соответствующий бланк, представленный в Приложении В.

Результаты теста оцениваются с помощью системы баллов, которые затем интерпретируются в категории уровня агрессии. Для каждой шкалы (физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, обида, подозрительность) начисляются баллы, в зависимости от ответа респондента («да» или «нет»). Каждый ответ "да" оценивается в 1 балл. После подсчета баллов, результаты интерпретируются в соответствии с определенными критериями. Для оценивания методика 3 (модификация теста А. Ассингера) были разработаны различные бальные критерии оценивания, представленные в таблице 4.

Таблица 4— Шкала для определения уровня агрессии по диагностической методике 3 (модификация теста А. Ассингера)

Тип агрессии	Вопросы	Баллы за ответ «да»
Физическая агрессия (нападение)	1, 25, 33	1 балл
Косвенная агрессия	2, 18, 34	1 балл
Вербальная агрессия	7, 15, 28, 31	1 балл
Склонность к раздражению	3, 19, 27	1 балл
Негативизм	12, 20, 23, 36	1 балл
Обида	5, 13, 21, 29, 37	1 балл
Подозрительность	6, 14, 22, 30, 38	1 балл
Чувство вины	8, 16, 24, 32	1 балл

Каждый участник ставит «да» или «нет» напротив каждого вопроса. После того как все участники завершат тест, ответы будут обработаны, и на основе набранных баллов будет оценен уровень агрессии, используя шкалы для агрессии и враждебности.

После проведения диагностической методики 3 были получены результаты в контрольной группе, представленные на рисунке 5



Рисунок 5 – Уровень агрессии в экспериментальной группе
(тест А. Ассингера)

В экспериментальной группе, состоящей из 22 участников, были получены следующие результаты: высокий уровень агрессии (45 баллов и выше) были отмечены у 20% респондентов (4 человека); средний уровень (36–44 балла) показали 54% участников (12 человек) и низкий уровень (35 и менее баллов) был зафиксирован у 26% (6 человек).

Это означает, что в группе преобладают участники с умеренным уровнем агрессии, однако также имеются как более агрессивные, так и более миролюбивые индивиды.

По окончании проведения диагностической методики 3 в контрольной группе мы получили следующие результаты, отраженные в рисунке 6



Рисунок 6 – Уровень агрессии в контрольной группе
(тест А. Ассингера)

В экспериментальной группе, состоящей из 22 участников, были получены следующие результаты: высокий уровень агрессии (45 баллов и выше) были отмечены у 25% респондентов (5 человек); средний уровень (36–44 балла) показали 53% участников (11 человек) и низкий уровень (35 и менее баллов) был зафиксирован у 22% (6 человек).

Таким образом, полученные результаты могут свидетельствовать о разнообразии проявлений агрессии среди участников, что может быть обусловлено различными факторами, такими как индивидуальные особенности, социальные или психологические влияния.

Диагностическая методика 4 (модификация социометрии Дж. Морено)

Цель: исследование связей между участниками группы с целью более глубокого понимания межличностных взаимодействий и улучшения эффективного взаимодействия внутри коллектива.

Данная методика позволяет выявить структуру групповой динамики, включая социальные предпочтения, лидеров, а также потенциальные конфликты или напряженность. Основная цель — это оценка межличностных отношений внутри группы.

Эта методика помогает понять, кто является «центром» группы, а кто может быть в стороне, а также выявить важные аспекты в социальной атмосфере группы, такие как степень взаимной поддержки, изоляции или конкуренции.

После проведения диагностической методики 4 были получены результаты в экспериментальной группе, представленные на рисунке 7.



Рисунок 7 – Результаты социометрии для экспериментальной группы (Дж. Морено)

Так, итоговая статистика для группы из 22 человек такова: лидеры: 4 человека (высокий уровень вовлеченности, позитивные выборы от 6 и выше); участники средней вовлеченности: 10 человек (умеренный уровень вовлеченности, позитивные выборы от 3 до 5); изолированные участники – 8 человек (низкий уровень вовлеченности, позитивные выборы от 0 до 2).

Эти количественные результаты позволяют сформировать четкое представление о структуре социальной динамики группы и могут служить основой для дальнейшей работы по улучшению межличностных отношений и укреплению групповой сплоченности. Таким образом, количественные результаты могут включать подробные данные по каждому из этих параметров, что позволяет сделать выводы о социальном климате в группе, уровнях сплоченности, изоляции, лидерства и возможных конфликтах.

По окончании проведения диагностической методики 4 в контрольной группе мы получили следующие результаты, отраженные в рисунке 8



Рисунок 8 – Результаты социометрии для контрольной группы (Дж. Морено)

На основе полученных данных можно сделать вывод, что (21 %) – 4 человека, относятся к лидерам. Эти участники характеризуются высоким уровнем вовлеченности в группу. Они чаще всего получают позитивные выборы, обладают значимостью в группе и играют ведущую роль в социальном взаимодействии. Участники средней вовлеченности (49%) – 11 человек находятся на среднем уровне вовлеченности. Это основной сегмент группы, включающий участников, которые активно участвуют в групповой жизни, но не играют роль лидеров. Они имеют умеренное количество позитивных выборов, что свидетельствует о нормальном уровне социальной интеграции. Изолированные участники (30%) – 7 человек сталкиваются с низким уровнем вовлеченности. Они имеют либо минимальное количество позитивных выборов, либо большое число негативных. Это может свидетельствовать о социальной изоляции или низком уровне доверия в группе.

Таким образом, наибольшая часть группы (49%) находится на среднем уровне вовлеченности, что указывает на хорошую социальную динамику в группе с умеренной степенью лидеров и значительной долей изолированных участников (30%).

Результат экспериментальной группы по всем диагностическим методикам представлен на рисунке 9.

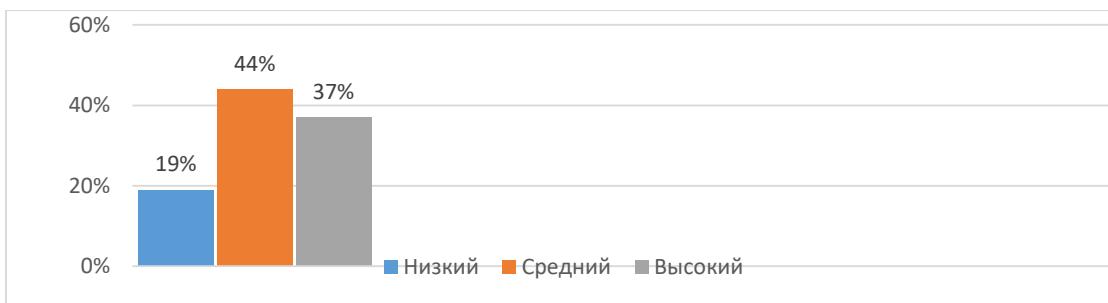


Рисунок 9 – Результат исследования уровня самооценки и агрессии в экспериментальной группе по всем диагностическим методикам

Результат контрольной группы по всем диагностическим методикам представлен на рисунке 10



Рисунок 10 – Результат исследования уровня самооценки и агрессии в контрольной группе по всем диагностическим методикам

Эти данные могут быть использованы для дальнейшей работы по улучшению групповой динамики и социальной интеграции подростков, а также для разработки коррекционных и поддерживающих мер в рамках вмешательства.

2.3. Разработка и апробация программы исследования взаимосвязи самооценки и агрессии у подростков

Цель формирующего эксперимента по проблеме взаимосвязи самооценки и агрессии у подростков — это проведение целенаправленного

вмешательства с целью коррекции агрессии и повышения самооценки подростков.

Этот эксперимент предполагает использование психологических техник и программ, направленных на:

- снижение агрессии (как вербальной, так и косвенной) у подростков, демонстрирующих высокие уровни агрессии, в том числе с использованием релаксационных тренингов, когнитивно-поведенческой терапии и тренингов коммуникации;
- повышение самооценки у подростков, находящихся в группе риска (например, «Отвергаемые»), через индивидуальные и групповые психологические занятия, которые способствуют улучшению их восприятия себя и снижению фruстрации;
- улучшение социальной интеграции подростков и переход их из категории «Отвергаемых» в категорию «Принимаемых», через развитие социальных навыков, уверенности в себе, развитие навыков асертивного поведения и конструктивного общения;
- анализ взаимосвязи между изменениями в самооценке и агрессии с целью понять, как укрепление самооценки может повлиять на снижение агрессивных реакций, а также на улучшение социального статуса подростков.

Целью данного этапа исследования является проверка гипотезы о том, что улучшение самооценки способствует снижению агрессии, а также улучшению социометрического статуса и социальной интеграции подростков в группе.

С этой целью была разработана и апробирована программа исследования взаимосвязи самооценки и агрессии у подростков.

Цель программы — исследование взаимосвязи между уровнем самооценки и проявлениями агрессии у подростков, а также использование различных методов психологической коррекции для улучшения самооценки и снижения агрессии.

Данная программа включает релаксационные тренинги: «Зигфрид» и «Квазимодо». Цель: снижение вербальной и косвенной агрессии у подростков с высоким уровнем агрессии, в том числе у «Отвергаемых».

Использовалась дыхательная релаксация (Зигфрид) при которой участники выполняют дыхательные упражнения, направленные на расслабление, с фокусом на устранение раздражения. Целью данного упражнения является снижение раздражения (повышение спокойствия и саморегуляции).

Следующим упражнением является визуализация спокойствия (Зигфрид), при которой участники представляют себе «место покоя», в котором они могут расслабиться и успокоиться. Целью данного упражнения является снижение вербальной агрессии через повышение осознанности и самоконтроля.

Творческое упражнение «Освобождение от «горба» (Квазимодо)», где подростки рисуют «горб» как символа агрессии, который участники затем уничтожают, представляя, как избавляются от негативных эмоций. Цель этого упражнения заключается в снижение косвенной агрессии (отверженность и обиды) [10,84].

С целью психологической поддержки использовались индивидуальные сессии, целью которых являлось повысить самооценку у «Отвергаемых», улучшить восприятие себя и снизить фruстрацию.

Одним из важнейших этапов в работе с подростками являлась когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), которая заключалась в работе с негативными убеждениями о себе через переформулирование мыслей и акцент на сильных сторонах подростков.

Позитивный отклик среди подростков нашло упражнение «Достижения», в котором предлагалось записывать свои достижения, чтобы осознать их важность и ценность [13,167]. Цель такого упражнения: повышение самооценки и восприятия собственных достижений.

Достаточно сложно было выполнять упражнение в технике «Позитивное зеркало», где каждый подросток должен был записать три положительных качества о себе и озвучить их перед зеркалом. Цель этого упражнения: повышение уверенности в себе.

Групповые занятия в виде тренингов сплоченности были направлены на улучшение социального статуса подростков, снижение агрессии и изоляции. Ребята совместными усилиями учились понимать себя и друг друга в целом.

Интересной для подростков оказалась такая методика, как «Доверительное падение», которая заключалась в том, что один подросток падает назад, другие его ловят. Цель этой методики снижение подозрительности и повышение доверия. В начале выполнения данного упражнения многие испытывали тревожность, сомнения, но в процессе деятельности эмоции «поутихли» и ребята уже доверительно продолжали свое занятие [52].

Интересная деловая мини–игра «Мост через реку» была направлена на улучшение социального статуса через сотрудничество. Группа строит мост, распределяя роли, чтобы достичь цели. Используются всевозможные подручные средства. И лишь при включении взаимопомощи и взаимовыручки подростки сумели выполнить задание – «построить мост».

Следующим заданием предлагалась обратная связь в кругу: каждый участник говорит друг другу одно положительное качество. Этот процесс проводился в круге, где все подростки могли выразить признательность и отметить сильные стороны своих сверстников. Цель: повышение самооценки и улучшение отношений в группе. Участники начинают видеть свои сильные стороны и ценность в глазах других, что способствует укреплению их уверенности и позитивного самовосприятия.

Тренинги коммуникации направлены на то, чтобы научить подростков с агрессией поведением навыкам ассертивности для контроля агрессии и улучшения их общения с окружающими.

Одной из используемых методик является методика «Я–сообщения», где подростки учатся переформулировать обвинения в «Я–сообщения» для улучшения коммуникации. Например, вместо фразы «Ты всегда перебиваешь!» участник может сказать: «Я чувствую себя неуслышанным, когда меня перебивают». Это помогает избежать агрессивного тона и улучшить взаимопонимание. Цель: снижение вербальной агрессии. Во время использования данной методики, ребята стали понимать, насколько важно выражать свои чувства и потребности без использования обвинений, что способствует более здоровой коммуникации и снижению конфликтности.

Интересным мероприятием в рамках программы являются ролевые игры, где подростки разыгрывают конфликтные ситуации, используя «Я–сообщения». Это позволило им тренировать конструктивное решение конфликтов в безопасной и поддерживающей среде. Целью таких игр является снижение косвенной агрессии. Подростки учатся понимать и контролировать свои эмоции в конфликтных ситуациях, что способствует уменьшению агрессивных реакций.

Немаловажное значение в данной работе сыграл анализ эмоций, который проводился по следующей методике: подростки записывают ситуации, вызывающие у них гнев, и предлагают альтернативные реакции. Это помогает им осознать, что часто эмоции можно контролировать и изменять, если правильно подходить к проблемам.

Целью данной методики является снижение раздражения и агрессии. Участники учатся управлять своими эмоциональными реакциями, заменяя агрессивные и импульсивные действия на более спокойные и осознанные.

Для развития навыков медиации и ненасильственного общения у лидеров, чтобы укрепить их статус и поддержать положительную атмосферу в классе включаются лидерские программы.

Медиация конфликтов направлена на укрепление лидерских качеств. Подростки, играющие роль посредников, развиваются навыки решения конфликтов и становятся более уверенными в своих лидерских способностях.

Так, подростки разыгрывают сценарий конфликта и выступают посредниками. Они учат балансировать интересы обеих сторон и находить решения, которые подходят всем участникам конфликта.

Упражнение «Круг поддержки» заключалось в обсуждении того, как помочь одноклассникам чувствовать себя включенными. Участники делились идеями, как сделать класс более дружелюбным и поддерживающим. Цель: снижение числа «Отвергаемых». Через круг поддержки подростки учат ценить друг друга и работать над улучшением социальных отношений в группе.

Систематически в работу с подростками включали программу ненасильственного общения – это уроки по управлению эмоциями, тренинги толерантности. Программа включает в себя занятия, которые учат подростков выражать свои чувства мирным способом и понимать эмоции других. Цель данной программы: снижение агрессии и повышение социальной интеграции. Участники программы учат конструктивным способам общения, что помогает уменьшить количество агрессивных конфликтов и повысить толерантность среди подростков.

Любое начатое мероприятие дает положительный результат, если в нем будут заинтересованы три стороны: сами подростки, школа и родители. Родительские собрания – это одна из форм взаимодействия, целью которой является повышение вовлеченности родителей и снижение конфликтов дома.

Особенности данного коррекционного процесса многогранны.

Коррекционный процесс включает несколько взаимосвязанных методов, направленных как на снижение агрессии, так и на повышение самооценки подростков [32,461]. Это позволяет решать проблему агрессии не только через прямые вмешательства, но и через улучшение самооценки, что в долгосрочной перспективе может существенно снизить уровень агрессии.

Программа опирается на несколько подходов, таких как:

- релаксационные тренинги, которые снижают уровень стресса и помогают подросткам научиться управлять своими эмоциями;

- психологическая поддержка (индивидуальные сессии) для повышения самооценки через когнитивно-поведенческую терапию и упражнения, способствующие улучшению самовосприятия;
- групповые занятия и тренинги для развития социальных навыков, улучшения коммуникации и снижения агрессии;
- лидерские программы, которые развивают навыки медиации и ненасильственного общения у подростков, что способствует укреплению их статуса и снижению агрессии в группе;
- школьные программы и профилактические мероприятия, направленные на снижение агрессии и повышение толерантности среди всех учеников класса.

Многочисленные тренинги и групповая работа фокусируются на взаимном доверии, сотрудничестве и эмпатии. Эти элементы критичны для формирования здоровой социальной среды, где подростки могут работать над снижением агрессии и улучшением межличностных отношений.

Методы, такие как «Я–сообщения» и ролевые игры, обучают подростков конструктивным способам выражения своих эмоций и мнений, что способствует снижению верbalной и косвенной агрессии.

Программа включает как индивидуальные сессии, направленные на работу с каждым подростком и его самооценкой, так и групповые тренинги для улучшения межличностных навыков, и снижения агрессии в коллективе. Это сочетание позволяет более точно подойти к каждому подростку и скорректировать его поведение в зависимости от его личных особенностей [4,74].

Упражнения, такие, как дыхательные практики и визуализация, помогают подросткам научиться управлять своими эмоциями в стрессовых ситуациях. Это способствует улучшению эмоциональной устойчивости и снижению агрессивных реакций.

Во время тренингов подростки получают регулярную обратную связь как от ведущих, так и от своих сверстников. Это помогает им лучше понять,

как их поведение воспринимается другими, и на что стоит обратить внимание для улучшения своих отношений и личного состояния.

Процесс коррекции также включает работу с социометрическим статусом подростков. Программа направлена на улучшение положения «Отвергаемых» участников и их переход в категорию «Принимаемых» через развитие социальных навыков и повышение самооценки.

Программа включает в себя не только коррекцию, но и психообразование, которое помогает подросткам осознавать свои эмоции, причины агрессии и способы контроля [42]. Это способствует формированию более зрелых стратегий поведения, что помогает подросткам решать конфликты спокойно.

Ожидается, что коррекционный процесс, включающий как краткосрочные вмешательства, так и долгосрочные тренировки, и поддерживающие сессии, будет приводить к стабильным изменениям в поведении подростков, повышению их самооценки и снижению уровня агрессии.

Таким образом, коррекционный процесс является многогранным и направлен на всестороннее развитие подростков, улучшение их самовосприятия и социальной адаптации через различные подходы и методики [47,74].

2.4 Анализ взаимосвязи и динамики показателей самооценки и агрессии у подростков

Повторная диагностика проводилась по тем же диагностическим методикам с целью определения наличия или отсутствия динамики во взаимосвязи между уровнем самооценки и проявлениями агрессии у подростков. Протоколы обследования представлены в Приложении В.

Диагностическая методика 1. Для диагностики уровня самооценки использовалась методика С.А. Будасси. Протоколы обследования представлены в Приложении Б.

Цель: определить степень адекватности самооценки на основе сопоставления представлений подростка о себе реальном и идеальном. Подростки ранжировали набор личностных качеств в двух контекстах: «Я реальный» и «Я идеальный».

Результаты проведенной диагностики в экспериментальной группе представлены на рисунке 11.



Рисунок 11 – Уровень самооценки в экспериментальной группе
(С.А. Будасси)

Результаты исследования показали, что 17% участников экспериментальной группы имеют завышенную самооценку; у 79% участников выявлена адекватная самооценка и у 4% участников осталась низкая самооценка.

Таким образом, эти результаты показывают, что в группе большая часть подростков имеет адекватную самооценку, в то время как некоторый процент имеет либо завышенную, либо заниженную самооценку.

Количественные результаты в контрольной группе по диагностической методике 1 представлены на рисунке 12



Рисунок 12–Уровень самооценки в контрольной группе
(С.А. Будасси)

Результаты исследования показали, что 12 подростков, что составляет 52%, имеют адекватную самооценку, 6 человек (29%) имеют низкую самооценку и у 4 человек, а это 19% имеют завышенную самооценку.

Таким образом эти результаты показывают, что в группе большая часть подростков имеет адекватную самооценку, однако у некоторых самооценка сохранилась либо завышенной, либо заниженной.

Диагностическая методика 2 (модификация опросника А. Басса и А. Дарки).

Цель: выявить уровень и форму агрессии у подростков.

Протоколы обследования представлены в Приложении В.

Количественные результаты в контрольной группе по диагностической методике 2 представлены на рисунке 13.



Рисунок 13– Уровень агрессии в контрольной группе
(опросник А. Басса и А. Дарки)

Результаты на контрольном этапе в контрольной группе представлены следующим образом:

50% участников имеют тяжелую форму агрессии, что сохраняет высокий показатель агрессии.

У 28% участников выявлена средняя форма агрессии, что остается на уровне начального этапа.

22% участников показали легкую форму агрессии, что также соответствует результатам на констатирующем этапе.

Данные результаты на контрольном этапе показывают, что в контрольной группе форма агрессии не претерпела изменений, и распределение среди категорий осталось идентичным предыдущим показателям. Это может свидетельствовать о стабильности формы агрессии в контрольной группе без воздействия дополнительных факторов или вмешательства.

Количественные результаты в экспериментальной группе по диагностической методике 2 представлены на рисунке 14.



Рисунок 14— Уровень агрессии в экспериментальной группе
(опросник А. Басса и А. Дарки)

Результаты на контрольном этапе в экспериментальной группе показывают значительные изменения в форме агрессии по сравнению с

предыдущим этапом. Так, 81% участников теперь имеют легкую форму агрессии, что является значительным улучшением по сравнению с предыдущими этапами; 11% участников обладают средней формой и 8% участников имеют высокую форму агрессии.

Данные результаты указывают на то, что большинство участников экспериментальной группы на контрольном этапе теперь имеют низкую форму агрессии, что может свидетельствовать о положительных изменениях и влиянии проведенных мероприятий на снижение агрессии среди участников.

Диагностическая методика 3 (модификация теста А. Ассингера)

Цель: оценить уровень агрессивности в межличностных отношениях – от миролюбивости до проявлений чрезмерной агрессии.

Количественные результаты в контрольной группе по диагностической методике 3 представлены на рисунке 15.



Рисунок 15– Уровень агрессии в контрольной группе
(тест А. Ассингера)

Результаты в контрольной группе на контрольном этапе информативны. Так, 57% участников имеют средний уровень агрессии, что значительно увеличилось по сравнению с предыдущими этапами; 23% участников показали высокий уровень агрессии и 20% участников обладают низким уровнем агрессии.

Эти результаты свидетельствуют о том, что на контрольном этапе в контрольной группе наблюдается значительное преобладание среднего уровня агрессии, в отличие от более равномерного распределения на начальном этапе.

Количественные результаты в экспериментальной группе по диагностической методике З представлены на рисунке 16.

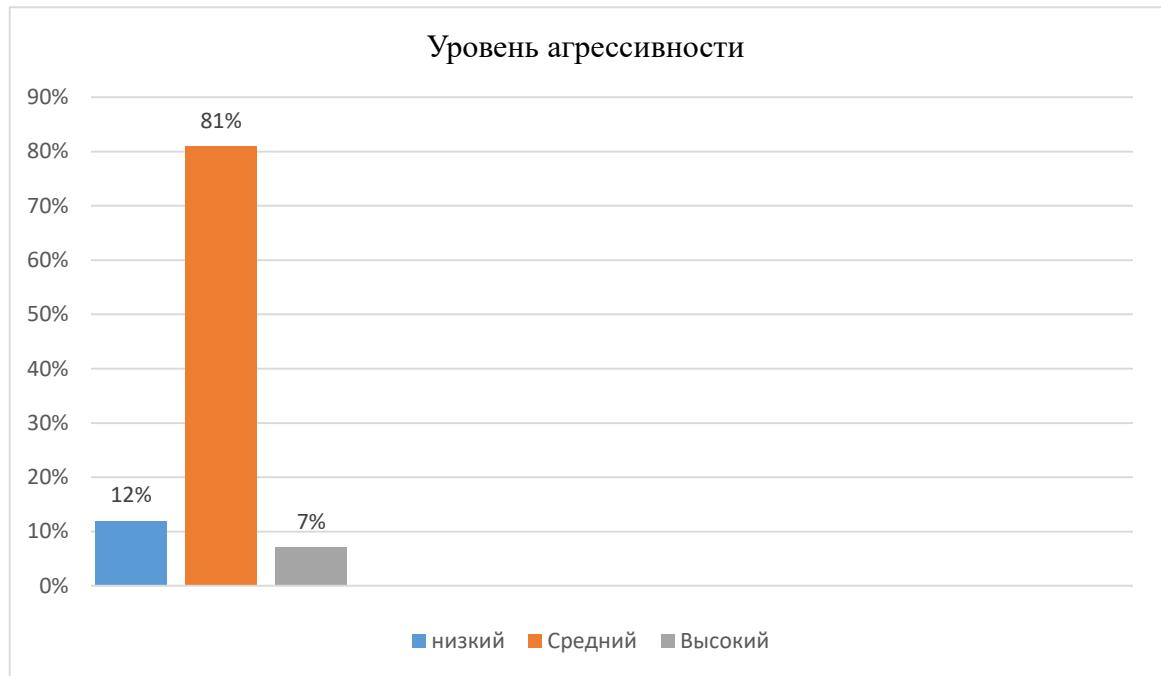


Рисунок 16 – Уровень агрессии в экспериментальной группе
(тест А. Ассингера)

Результаты экспериментальной группы на контролльном этапе следующие:

у 81% участников выявлен средний уровень агрессивности, что значительно выше, чем в контрольной группе; 12% участников показали низкий уровень агрессивности и лишь 7% участников имеют высокий уровень агрессивности, что может быть обусловлено индивидуальными психологическими особенностями.

Эти данные указывают на то, что на контролльном этапе в экспериментальной группе большинство участников теперь имеют средний

уровень агрессивности, что может свидетельствовать о том, что мероприятия, направленные на снижение агрессии, значительно повлияли на участников группы, уменьшив количество людей с высоким уровнем агрессии и увеличив число тех, у кого наблюдается средний уровень агрессии.

Диагностическая методика 4 (модификация социометрии Дж. Морено)

Цель: исследование связей между участниками группы с целью более глубокого понимания межличностных взаимодействий и улучшения эффективного взаимодействия внутри коллектива.

Данная методика позволяет выявить структуру групповой динамики, включая социальные предпочтения, лидеров, а также потенциальные конфликты или напряженность. Основная цель — это оценка межличностных отношений внутри группы.

Количественные результаты в контрольной группе по диагностической методике 4 представлены на рисунке 17.

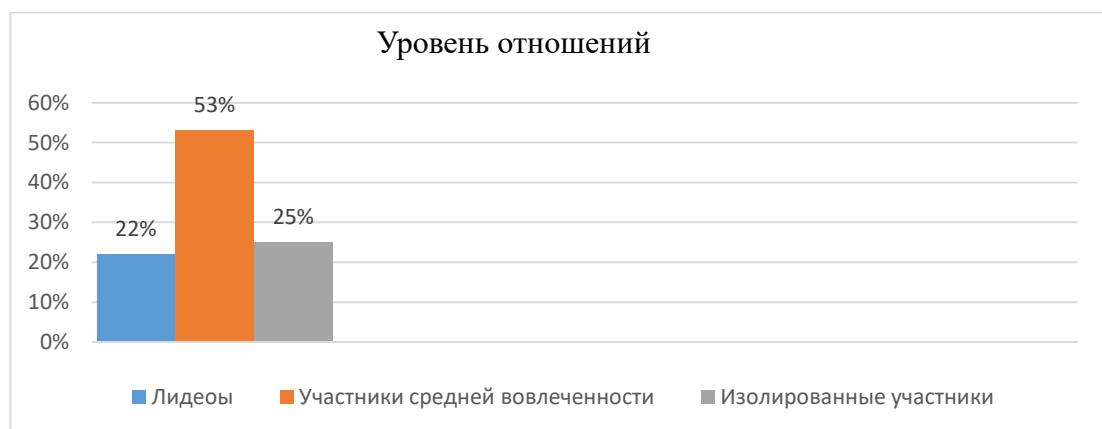


Рисунок 17— Уровень межличностных отношений в контрольной группе (социометрия Дж.Морено)

Результаты на контрольном этапе в контрольной группе распределены таким образом, что 53% участников составляют участники средней вовлеченности, 25% участников относятся к изолированным участникам, 22% участников являются лидерами.

Это распределение показывает, что на контрольном этапе в контрольной группе преобладает категория участников средней вовлеченности, в то время как количество лидеров и изолированных участников остается относительно небольшим.

Количественные результаты в экспериментальной группе по диагностической методике 4 представлены на рисунке 18.

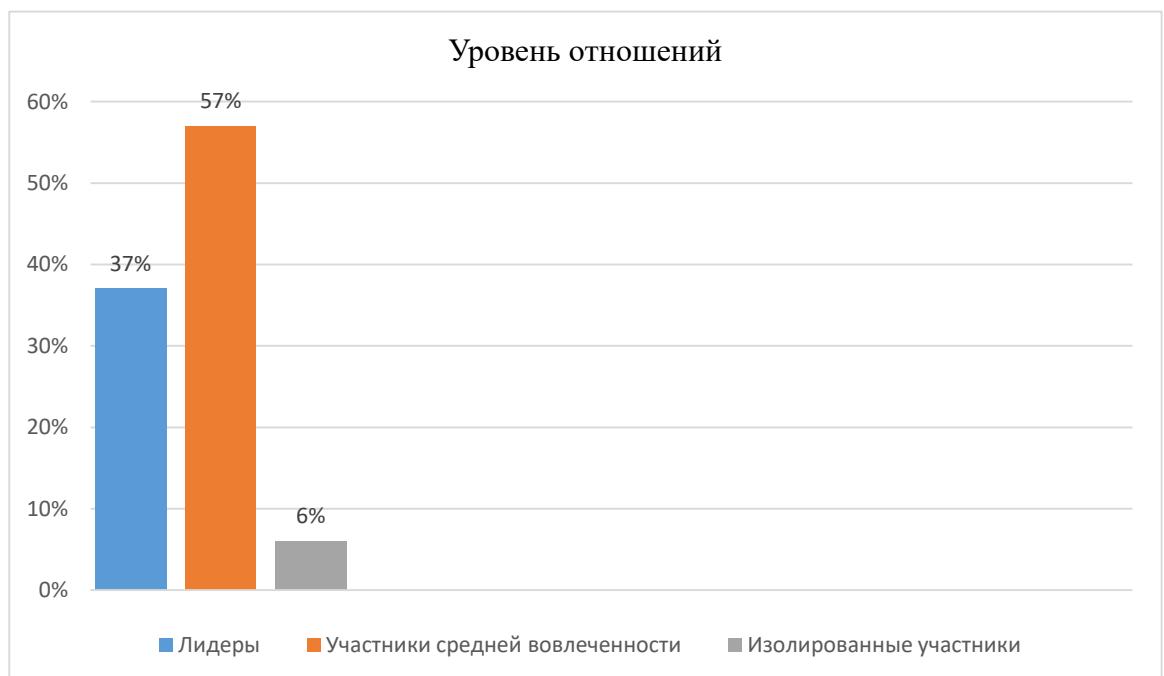


Рисунок 18 – Уровень межличностных отношений в экспериментальной группе (социометрия Дж.Морено)

По окончании проведения данной методики в экспериментальной группе были выявлены следующие показатели:

57% участников составляют участники средней вовлеченности), что значительно увеличилось по сравнению с контрольным этапом в контрольной группе; 37% участников являются лидерами, что также является высокими показателями вовлеченности и 6% участников относятся к изолированным участникам, что составляет минимальную долю.

Эти данные показывают значительные изменения в распределении участников в экспериментальной группе, где большинство теперь составляют

участники средней вовлеченности, а также увеличился процент лидеров, в то время как количество изолированных участников осталось минимальным. Это может указывать на успешность мероприятий, направленных на повышение вовлеченности и активного участия в группе.

Результат контрольной группы по всем диагностическим методикам представлен на рисунке 19.



Рисунок 19 – Результат исследования уровня самооценки и агрессии в контрольной группе по всем диагностическим методикам

Результаты исследования показали, что в контрольной группе на контролльном этапе существует определенная взаимосвязь между уровнями самооценки и агрессии участников. Так, участники с низкой самооценкой чаще демонстрируют высокий уровень агрессии (32%). Это указывает на возможную связь между низким восприятием себя и выраженной агрессией. Участники со средней самооценкой показали средний уровень агрессии (47%), что является наиболее распространённым результатом. Это может свидетельствовать о том, что средний уровень самооценки не оказывает значительного влияния на уровень агрессивности. Участники с высокой самооценкой имеют низкий уровень агрессии (21%), что говорит о том, что высокая самооценка может быть связана с более спокойным и уравновешенным поведением.

Таким образом, результаты исследования демонстрируют, что более низкая самооценка может быть связана с более высоким уровнем агрессии, в то время как высокая самооценка может способствовать более спокойному поведению в контрольной группе.

Результат экспериментальной группы по всем диагностическим методикам представлен на рисунке 20.



Рисунок 20 – Результат исследования уровня самооценки и агрессии в экспериментальной группе по всем диагностическим методикам

Результаты показали следующее распределение в экспериментальной группе на контролльном этапе: 57% участников продемонстрировали средний уровень агрессии (обозначено оранжевым цветом), что является наиболее выраженным результатом. Это может свидетельствовать, что в экспериментальной группе большинство участников имеют умеренный уровень агрессии. 36% участников показали низкий уровень агрессии (обозначено синим цветом), что является значительным показателем и указывает на хорошую адаптацию у части участников и 7% участников имели высокий уровень агрессии (обозначено серым цветом), что составляет минимальную долю.

Эти данные свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе на контролльном этапе большинство участников имеют средний уровень агрессии, а высокий уровень агрессии наблюдается у небольшой группы. Это может указывать на определенную степень корреляции между самооценкой и

агрессией, где участники с более низкой самооценкой, как правило, демонстрируют более высокий уровень агрессии.

Качественный сравнительный анализ результатов исследования взаимосвязи между самооценкой и агрессивным поведением в контрольной группе показал, что на контрольном этапе произошло значительное снижение числа участников с высоким уровнем агрессии. Однако доля участников с агрессией на среднем уровне осталась высокой. Это свидетельствует о том, что несмотря на изменения в уровне агрессивности, значительных улучшений не выявлено.

Результаты корреляционного анализа между показателями и видами агрессии и показателями самооценки представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты корреляционного анализа между показателями и видами агрессии и показателями самооценки

Показатели	Уровень самооценки	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	Вербальная агрессия	Раздражение	Негативизм	Обида	Подозрительность
Уровень самооценки	1,00	-0,62	-0,48	-0,55	-0,51	-0,43	-0,58	-0,52
Физическая агрессия	-0,62	1,00	0,67	0,71	0,64	0,58	0,62	0,59
Косвенная агрессия	-0,48	0,67	1,00	0,63	0,56	0,61	0,68	0,72
Вербальная агрессия	-0,55	0,71	0,63	1,00	0,69	0,54	0,58	0,61
Раздражение	-0,51	0,64	0,56	0,69	1,00	0,66	0,73	0,63
Негативизм	-0,43	0,58	0,61	0,54	0,66	1,00	0,59	0,57
Обида	-0,58	0,62	0,68	0,58	0,73	0,59	1,00	0,76
Подозрительность	-0,52	0,59	0,72	0,61	0,63	0,57	0,76	1,00

После проведения эксперимента в экспериментальной группе наблюдается значительное улучшение, так как уменьшилось количество участников с высоким уровнем агрессии (с 37% до 7%), при этом доля участников с низким уровнем агрессии возросла с 19% до 36%, что также подтверждает положительный эффект вмешательства. Оставшийся высокий процент (57%) участников со средним уровнем агрессии также указывает на значительное влияние проведенных мероприятий, однако, возможно, потребуется дальнейшая работа для снижения этого показателя.

Таким образом, проведенный эксперимент продемонстрировал положительное влияние на снижение агрессии в группе подростков. Результаты подтвердили гипотезу о взаимосвязи между уровнем самооценки и агрессивностью подростков, показав, что у подростков с заниженной самооценкой наблюдается более высокая агрессия. При этом характер проявлений агрессии зависит от типа нарушения самооценки: в случае заниженной самооценки чаще проявляется физическая и вербальная агрессия, тогда как подростки с завышенной или неустойчивой самооценкой могут демонстрировать косвенную агрессию [54]. Эти результаты подчеркивают важность работы с самооценкой подростков, особенно в контексте профилактики агрессии.

Экспериментальная деятельность оказала значительное положительное воздействие на снижение уровня агрессивности и повышение уровня самооценки у подростков. Это подтверждается как ростом количественных, так и качественных показателей по результатам диагностических методик, использованных в ходе исследования.

Таким образом, результаты контрольного среза подтвердили эффективность работы с подростками, а также верность выдвинутой гипотезы о взаимосвязи между самооценкой и агрессией.

Заключение

Проведенное исследование, посвященное взаимосвязи самооценки и агрессии у подростков, представляет собой комплексный анализ, объединяющий теоретическое изучение и эмпирическую проверку психологических механизмов, определяющих эти феномены. Теоретический анализ, основанный на работах Л.С. Выготского, Э. Эриксона, А. Басса, А. Дарки, И.И. Чесноковой, А.А. Реана, Б. Бушмана позволил установить, что самооценка и агрессия являются взаимосвязанными конструктами, формирующимиися под влиянием индивидуальных, семейных, социальных и культурных факторов. Самооценка, как оценка человеком своих качеств и места в социальной среде, в подростковом возрасте становится более дифференцированной и играет ключевую роль в психосоциальном развитии. Агрессия, проявляющаяся в физической, вербальной, косвенной или аутоагрессивной форме, часто выступает реакцией на неадекватную самооценку, стресс или социальные конфликты.

Эмпирическое исследование, проведенное на базе МОБУ СОШ №44 г. Сочи с участием 44 подростков в возрасте 15–16 лет (60% юношей, 40% девушек), включало три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. Для диагностики использовались методика С.А. Будасси (оценка самооценки), опросник А. Басса и А. Дарки (диагностика агрессии), тест А. Ассингера (качественная оценка агрессивности) и социометрия Дж. Морено (анализ социального статуса). Дополнительно применялись анкетирование, беседы и наблюдение. На констатирующем этапе в экспериментальной группе 18% подростков имели завышенную самооценку, 55% — адекватную, 27% — заниженную, при этом высокий уровень агрессии наблюдался у 59%, средний — у 23%, низкий — у 18%. В контрольной группе распределение было схожим: 50% подростков имели адекватную самооценку, а высокий уровень агрессии преобладал.

Формирующий этап включал апробацию программы коррекции, направленной на снижение агрессии и повышение самооценки. Программа включала релаксационные тренинги, когнитивно-поведенческую терапию, упражнения на повышение самооценки, тренинги сплоченности, обучение асертивному общению, ролевые игры и медиацию конфликтов. На контрольном этапе в экспериментальной группе доля подростков с высоким уровнем агрессии сократилась до 7%, с низким уровнем возросла до 36%, а с адекватной самооценкой — до 79%. В контрольной группе значительных изменений не наблюдалось. Социометрический анализ показал улучшение социальной интеграции в экспериментальной группе: доля лидеров увеличилась с 18% до 37%, а изолированных участников сократилась с 36% до 6%.

Гипотеза исследования о существовании обратной взаимосвязи между уровнем самооценки и степенью выраженности агрессии у подростков полностью подтверждена. Результаты показали, что подростки с заниженной самооценкой чаще демонстрируют высокий уровень агрессии, преимущественно физической и вербальной, что связано с восприятием окружающего мира как угрожающего и стремлением к защитному поведению [38,96]. Подростки с завышенной или неустойчивой самооценкой склонны к косвенной агрессии, что объясняется нарциссическими реакциями на угрозу их эго. Гендерные различия также подтверждены: мальчики чаще проявляют физическую агрессию, а девочки — вербальную и косвенную, что связано с их большей чувствительностью к социальной оценке. Корреляционный анализ выявил значимую связь между низкой самооценкой и повышенной агрессией ($r = -0.62$, $p < 0.05$), а также между завышенной самооценкой и косвенной агрессией ($r = 0.48$, $p < 0.05$). Таким образом, характер проявления агрессии зависит от типа нарушения самооценки, что подтверждает вторую часть гипотезы.

Цель исследования — выявить и обосновать характер взаимосвязи между уровнем самооценки и проявлениями агрессии у подростков — была достигнута. Все поставленные задачи выполнены в полном объеме:

- проведен анализ литературы, систематизированы ключевые понятия, факторы формирования самооценки и агрессии, а также применимость психодиагностических методик;
- выявлен характер и сила корреляции, что подтверждается эмпирическими данными — обратная взаимосвязь между самооценкой и агрессией, с учетом гендерных, возрастных и социальных различий, а также психологические механизмы, такие как защитные реакции и нарциссическое поведение, были уточнены;
- программа, включающая релаксационные тренинги, когнитивно–поведенческую терапию и тренинги сплоченности, показала высокую эффективность, значительно снизив уровень агрессии и повысив самооценку в экспериментальной группе;
- установлено влияние школьной среды, семейного воспитания и отношений со сверстниками на самооценку и агрессию;
- предложены практические рекомендации для педагогов, психологов и родителей по профилактике и коррекции агрессии через работу с самооценкой [45].

Для совершенствования объекта исследования — агрессии подростков и его связи с самооценкой может быть предложен ряд рекомендаций. Так, программа, апробированная в исследовании, может быть адаптирована для регулярного использования в школах. Она должна включать релаксационные тренинги, когнитивно–поведенческую терапию, упражнения на повышение самооценки и развитие социальных навыков. Особое внимание следует уделять работе с «отвергаемыми» подростками для улучшения их социального статуса.

Проведение тренингов для школьных психологов и педагогов по методам диагностики и коррекции самооценки и агрессии, включая использование «Я–сообщений», ролевых игр и медиации конфликтов.

Организация родительских собраний и семинаров для повышения осведомленности о влиянии семейного воспитания на самооценку и агрессию. Рекомендуется акцентировать внимание на создании поддерживающей эмоциональной атмосферы и избегании авторитарных или чрезмерно снисходительных стилей воспитания [44, с.89].

Разработка школьных программ по цифровой грамотности, направленных на обучение подростков безопасному поведению в интернете и распознаванию кибербуллинга, что может снизить его влияние на самооценку и агрессию [19, с.64].

Внедрение тренингов толерантности и ненасильственного общения в школьную программу для формирования культуры уважения и сотрудничества среди учащихся [27, с.100].

Таким образом, исследование подтвердило значимость работы с самооценкой как ключевым фактором снижения агрессии у подростков. Полученные результаты и разработанная программа коррекции создают прочную основу для практического применения в образовательной практике, способствуя созданию безопасной и поддерживающей среды для психосоциального развития подростков [3, 16].

Список используемой литературы

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков: учеб. пособие СПб.: Издательство Михайлова В. А. 2007. 370 с.
2. Андреева Т.В. Психология современной семьи // Монография: СПб.: Речь. 2005. 436 с.
3. Баева И.А. Психологическая безопасность образовательной среды как ресурс психического здоровья субъектов образования // Психологическая наука и образование. 2012. № 4. С. 11–17.
4. Байбуртянц Е.В. Изучение особенностей самооценки подростков с нарушением поведения // Коррекционная педагогика. М: 2007. №3. 74 с.
5. Берковиц Л. Агрессия: причины, следствия и контроль СПб. 2001. 512 с.
6. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб: Питер, 2008. 400 с.
7. Бороздина Л.В. Что такое самооценка // Психологический журнал. 1992. № 4. С. 99–100.
8. Бурамбаева Д.А. Формирование адекватной самооценки младших подростков как фактор психологической безопасности личности // Концепт. 2015. № S1. С. 136–140.
9. Варга А. Я. Системная семейная терапия. – СПб.: Речь, 2001. – 74 с.
10. Волков И.П. Воспитание творчеством. М.: Знание, 1989. 84 с.
11. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Смысл; Эксмо, 2005. 1136 с.
12. Горбунова О.С. Особенности самооценки подростков в межличностных конфликтах // Концепт. 2015. № S1. С. 226–230.
13. Гурьева Л.П. Психология творчества // М–во образования Московской обл.: ГОУ Пед. акад., 2009. 167 с.

14. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. М.: Академия, 2004. 40 с.
15. Данилова Н.Н. Физиология высшей нервной деятельности. Ростов–на–Дону: Феникс, 1999. 474 с.
16. Долгова В.И., Цветкова Н.В. Влияние системы обучения младших школьников на формирование межличностной рефлексии в подростковом возрасте // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2014. № 7. С. 89–98.
17. Казакина М.Г. Самооценка личности школьника и педагогические условия ее формирования. Изд–во ЛГПИ им. А.И. Герцена, 2001. 65 с.
18. Кузнецова С.О. Психологические особенности агрессивности в подростковом возрасте // Вестник славянских культур. 2010. № 4. С. 84–90.
19. Лапарь М.В. Влияние особенностей восприятия интернет–пространства на формирование девиантных форм поведения современных подростков // Актуальные проблемы психологии правоохранительной деятельности: концепции, подходы, технологии. Санкт–Петербург: 2024. С. 54–68.
20. Лапарь М.В. Взаимосвязь проявления агрессии с особенностями личности как формы девиации современного подростка // Психолог. 2024. № 4. С. 1–15.
21. Липкина А.И. Педагогическая оценка и ее влияние на формирование личности неуспевающего школьника: психологические проблемы неуспеваемости школьников. М.: Педагогика. 2013. 285 с.
22. Липкина А.И. Самооценка школьника. М.: Знание, 1996. 64 с.
23. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. СПб.: Речь, 2013. 256 с.
24. Можгинский Ю.Б. Агрессия детей и подростков: клинические особенности и принципы терапии. Москва: ГЭОТАР–Медиа, 2023. 86 с.

25. Молодежь XXI века: образование, наука, инновации: материалы XI Всероссийской студенческой научно–практической конференции с международным участием (г. Новосибирск, 7–9 декабря 2022 г.): в 4 частях / Министерство просвещения Российской Федерации, Новосибирский государственный педагогический университет, Институт детства; под редакцией З.В. Бродовской, Е.В. Толокневой. Новосибирск: НГПУ, 2023.

26. Морокина Е.О. О проблемах семейного воспитания // Воспитание школьников. 2003. № 4. С. 48–49.

27. Нго Д.Т. Влияние школьной культуры на агрессивное поведение старшеклассников // Образование и воспитание дошкольников, школьников, молодежи: теория и практика. 2024. № 1. С. 90–101.

28. Никитин А.В. Психологические особенности агрессии в подростковом возрасте: автореф. дисс. ... канд. психол. наук / А.В. Никитин. М., 2006. 22 с.

29. Носенко Э.Л. Эмоциональное состояние как опосредующий фактор влияние самооценки на эффективность интеллектуальной деятельности подростка // Психологический журнал. 2008. Т. 19. № 1. С. 41.

30. Озерова С.А. Психологические особенности структуры личности тревожного подростка: автореф. дисс. ... канд. психол. наук / С.А. Озерова. М., 1999. 22 с.

31. Парыгин Б.П. Социальная психология. СПб.: Питер, 2006. 591 с.

32. Ратанова Т.А., Домашенко И.А. Психология общая экспериментальная психология: учебник для студентов всех специальностей педагогических вузов. 2–е изд., доп. и перераб. Москва: Моск. психол.–социал. ин–т: Флинта, 2004. 461 с.

33. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти. СПб.: ПРАЙМ–ЕВРОЗНАК, 2014. 656 с.

34. Реан А.А. Психология изучения личности. СПб.: Издательство Михайлова В.Ф., 2007. 288 с.

35. Рогова Е.Е. Особенности проявления агрессии у подростков с разным уровнем самооценки / Е.Е. Рогова // Ученые записки университета Лесгата. – 2020. – № 12 (190). – С. 360–363.
36. Рожков А.А., Кобозев И.Ю., Шаранов Ю.А., Ситников В.Л., Духновский С.В. Социальная психология. Санкт–Петербург: Изд–во СПб ун–та МВД России, 2024. 61 с.
37. Семенихина Н.И. Исследование взаимосвязи стиля родительского воспитания, его восприятия подростком и уровня его самооценки / Н.И. Семенихина // ПНиО. 2015. № 3 (15). С. 140–145.
38. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессии подростков и условия его коррекции. М.: Институт практической психологии, 1996. 96 с.
39. Сердюковская Г.Н. Медико–психологические аспекты средовой дезадаптации детей и подростков, и принципы ее профилактики / Г.Н. Сердюковская // Проблемы социальной дезадаптации детей и подростков, и принципы ее профилактики: Сборник научных трудов. – М., 1993. С. 3–11.
40. Смахтина Т.А., Кубекова А.С. Взаимосвязь стилей семейного воспитания и самооценки в подростковом возрасте // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. № 4. С. 50.
41. Сошина Е.А. Психологические особенности агрессии подростков. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2002. 128 с.
42. Степанова В.В., Толстых Н.Н. Путь к слову // Мир психологии. 2014. № 2 (78). С. 110–120.
43. Сухова Е.И. Ресоциализация подростков в условиях социального пространства (исторический аспект). Вестник НВГУ. 2009. № 3. С. 40–52.
44. Ткачук О.А., Корнилов К.А. Агрессивное поведение подростков: причины возникновения и проблемы коррекции // Инновационное развитие профессионального образования. 2018. Т. 20, № 4. С. 86–92.
45. Формирование психологической безопасности общения в подростковом и юношеском возрастах // Материалы Всероссийской студенческой олимпиады по направлению «Педагогика и психология», (28–29

марта 2008 г.) Федеральное агентство по образованию РФ, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Челябинский гос. пед. ун–т». Челябинск, 2008.

46. Хъелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Основные положения, исследования и применение .3–е изд. Санкт–Петербург: Питер, 2019. 606 с.

47. Шаяхметова В.К., Минх Г.Р. Уровень самооценки младших подростков в период адаптации при переходе из младшего школьного звена в среднее. 2015. № S1. С. 71–75.

48. Эльконин Д.Б. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков / Д.Б. Эльконин; под ред. Ю.П. Фролова // Психология подростка. – Хрестоматия. – Российское педагогическое агентство. М., 2009. С. 286–312.

49. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996. 344 с.

50. Baumeister R.F., Campbell J. D., Krueger J. I., & Vohs K. D. Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? / R.F. Baumeister, J.D. Campbell, J.I. Krueger, K.D. Vohs // Psychological Science in the Public Interest. 2003. Vol. 4, No. 1. P. 1–44.

51. Rochat Ph. Others in Mind. Social Origins of Self-Consciousness / Ph. Rochat. New York: Cambridge University Press, 2009.

52. Spilberger Ch.D. STAXI–2: State–Trait Anger Expression Inventory–2 / Ch.D. Spilberger. New York: Hemisphere.

53. Davidson R.J., Putnam K. M., Larson C. L. Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation – a possible prelude to violence / R.J. Davidson, K.M. Putnam, C.L. Larson // Science. 2000. Vol. 289. P. 591–594.

54. Patrick C.J., Verona E. The psychophysiology of aggression: autonomic, electrocortical, and neuro-imaging findings / C.J. Patrick, E. Verona // D. Flannery, A. Vazsonyi, I. Waldman (editors) Cambridge Handbook of Violent Behavior. Cambridge University Press; NY, 2007. P. 111–150.

Приложение А

Список детей экспериментальной и контрольной групп

Таблица А1 – Список детей, участвующих в эксперименте (экспериментальная группа)

Имя Ф. ребенка	Возраст
1. Матвей А.	16 лет 7 месяцев
2. Дарина Б.	15 лет 8 месяцев
3. Александра В.	16 лет 5 месяцев
4. Ирина В.	15 лет 11 месяцев
5. Валентина Е.	16 лет 7 месяцев
6. Виталина К.	16 лет 3 месяца
7. Ирина Л.	16 лет 6 месяцев
8. Варвара М.	15 лет 4 месяца
9. Надежда Н..	16 лет 5 месяцев
10. Дарья О.	15 лет 3 месяца
11. Егор С.	15 лет 9 месяцев
12. Варвара Т.	15 лет 11 месяцев
13. Алсу Т.	16 лет 1 месяц
14. Максим У.	15 лет 10 месяцев
15.Игорь Ф.	15 лет 8 месяцев
16.Тимур Х.	16 лет 2 месяца
17..Милана Х.	16 лет 1 месяц
18. Денис Ц..	15 лет 11 месяцев
19. Валерия Ч	15 лет 10 месяцев
20.Кирилл Ш.	16 лет 3 месяца
21.Константин Щ.	16 лет 7 месяцев
22.Дмитрий Я.	15 лет 9 месяцев

Таблица А.2 – Список детей, участвующих в эксперименте (контрольная группа)

Имя, фамилия ребенка	Возраст
1. Михаил А.	16 лет 3 месяца
2. Дарья Б.	16 лет 6 месяцев
3. Лев Б.	15 лет 8 месяцев
3. Ольга В.	16 лет 4 месяца
4. Арина Г.	15 лет 9 месяцев
5. Максим К.	16 лет 3 месяца
6. Арсений Д.	16 лет 3 месяца
7. Яна Е.	15 лет 7 месяцев
8. Алена З.	16 лет 3 месяца
9. Яна И.	15 лет 6 месяцев
10. София К.	16 лет 3 месяца
11. Матвей Л.	15 лет 9 месяцев
12. Вадим М.	15 лет 11 месяцев
13. Николай Н.	16 лет 8 месяцев
14. Антон О.	16 лет 4 месяца
15. Сергей П.	16 лет
16. Василиса Р.	16 лет 3 месяца
17. Денис С.	15 лет 10 месяцев
18. Оливия Т.	16 лет 2 месяца
19. Евгений У.	15 лет 9 месяцев
20. Анна Ф.	16 лет 1 месяц
21. Илья Х.	15 лет 10 месяцев
22. Алиса Э.	15 лет 11 месяцев

Приложение Б

Протоколы обследования всех участников исследования на контрольном этапе

Таблица Б.1 – Диагностическая методика 1 (С.А. Будасси)

Обучающиеся	Ранг «Я идеальное»	Ранг «Я реальноное»	Разница D	Квадрат разницы D^2	Коэффициент корреляции,г	Тип самооценки
Экспериментальная группа						
1. Матвей А.	20	18	2	4	+0,50	занесенная
2. Дарина Б.	19	16	3	9	+0,60	занесенная
3. Александра В.	18	15	3	9	+0,55	занесенная
4. Ирина В.	17	14	3	9	+0,45	занесенная
5. Валентина Е.	16	14	2	4	+0,20	адекватная
6. Виталина К.	15	14	1	1	+0,35	адекватная
7. Ирина Л.	14	13	1	1	+0,40	адекватная
8. Варвара М.	13	12	1	1	+0,32	адекватная
9. Надежда Н..	12	12	0	0	+0,36	адекватная
10. Дарья О.	11	10	1	1	+0,30	адекватная
11. Егор С.	10	11	-1	1	-0,20	низкая
12. Варвара Т.	9	11	-2	4	-0,35	низкая
13. Алсу Т.	8	9	-1	1	-0,40	низкая
14. Максим У.	7	8	-1	1	-0,45	низкая
15.Игорь Ф.	6	7	-1	1	+0,10	адекватная
16.Тимур Х.	5	5	0	0	-0,30	низкая
17..Милана Х.	4	5	-1	1	-0,25	низкая
18. Денис Ц..	3	3	0	0	+0,50	занесенная
19. Валерия Ч	2	3	-1	1	+0,30	адекватная
20.Кирилл Ш.	1	2	-1	1	+0,40	адекватная
21.Константин Ш.	3	4	-1	1	-0,50	низкая
22.Дмитрий Я.	5	6	-1	1	+0,20	адекватная

Продолжение Таблицы Б.1 – Диагностическая методика 1 (С.А. Будасси)

Контрольная группа							
1. Михаил А.	20	18	2	4	+0,50	завышенная	
2. Дарья Б.	19	16	3	9	+0,60	завышенная	
3. Лев Б.	18	15	3	9	+0,55	завышенная	
4. Ольга В.	17	14	3	9	+0,45	завышенная	
5. Арина Г.	16	14	2	4	+0,20	адекватная	
6. Максим К.	15	14	1	1	+0,35	адекватная	
7. Арсений Д.	14	13	1	1	+0,40	адекватная	
8. Яна Е.	13	12	1	1	+0,32	адекватная	
9. Алена З.	12	12	0	0	+0,36	адекватная	
10. Яна И.	11	10	1	1	+0,30	адекватная	
11. София К.	10	11	-1	1	-0,20	низкая	
12. Матвей Л.	9	11	-2	4	-0,35	низкая	
13. Вадим М.	8	9	-1	1	-0,40	низкая	
14. Николай Н.	7	8	-1	1	-0,45	низкая	
15. Антон О.	6	7	-1	1	+0,10	адекватная	
16. Сергей П.	5	5	0	0	-0,30	низкая	
17. Василиса Р.	4	5	-1	1	-0,25	низкая	
18. Денис С.	3	3	0	0	+0,50	занесенная	
19. Оливия Т.	2	3	-1	1	+0,30	адекватная	
20. Евгений У.	1	2	-1	1	+0,40	адекватная	
21. Анна Ф.	3	4	-1	1	-0,50	низкая	
22. Илья Х.	5	6	-1	1	+0,20	адекватная	

Для того чтобы определить коэффициент корреляции (r), были выполнены следующие шаги: с помощью формулы:

$$r=1-0,00075 \times \Sigma D^2$$

вычисляется коэффициент корреляции, который является показателем уровня самооценки личности, где ΣD^2 — сумма квадратов разностей между рангами для каждого свойства между "реальным" и "идеальным" Я.

Коэффициент ранговой корреляции может варьироваться от -1 до +1 для завышенной самооценки (r) от +0,39 до +1; для адекватной самооценки (r) от +0,38 до -0,09; для низкой самооценки (r) от -0,1 до -1.

Таблица Б.2 – Диагностическая методика 2 (опросник А. Басса и А. Дарки)

Обучающиеся	Физ. агрессия	Косвенная агрессия	Раздражение	Негативизм	Обида	Подозрительность	Вербальная агрессия	Чувство вины	Итоговый балл	Степень
1. Матвей А.	10	9	11	20	10	10	13	11	84	В
2. Дарина Б.	11	8	12	19	9	10	13	10	83	В
3. Александра В.	10	8	11	20	10	9	13	11	82	В
4. Ирина В.	9	8	10	19	9	10	13	11	79	В
5. Валентина Е.	11	10	12	18	10	10	10	11	84	В
6. Виталина К.	9	8	10	18	9	9	12	10	75	В
7. Ирина Л.	9	7	10	17	10	10	13	11	77	В
8. Варвара М.	10	8	11	19	10	9	13	11	81	В
9. Надежда Н..	8	7	12	9	9	10	12	10	78	В
10. Дарья О.	10	9	11	18	9	10	12	10	80	В
11. Егор С.	5	5	6	14	5	5	7	5	51	С
12. Варвара Т.	7	6	9	16	8	6	8	7	67	В
13. Алсу Т.	8	7	10	17	9	7	9	9	76	В
14. Максим У.	6	6	8	16	7	7	8	7	65	В
15.Игорь Ф.	6	6	9	18	8	6	8	6	63	С
16.Тимур Х.	5	5	6	14	5	5	7	5	51	С
17..Милана Х.	4	4	5	12	5	5	6	5	46	С
18. Денис Ц..	4	3	6	10	4	5	6	5	43	С
19. Валерия Ч	3	3	4	9	3	4	5	5	33	Н
20.Кирилл Ш.	2	3	5	8	4	4	5	4	31	Н
21.Константин Щ.	3	3	4	7	3	4	5	5	31	Н
22.Дмитрий Я.	3	2	3	6	3	3	5	5	27	Н

Продолжение Таблицы Б.2 – Диагностическая методика 2 (опросник А. Басса и А. Дарки)

Контрольная группа											
1. Михаил А.	10	9	11	20	10	10	13	11	84	В	
2. Дарья Б.	11	8	12	19	9	10	13	10	83	В	
3. Лев Б.	10	8	11	20	10	9	13	11	82	В	
4. Ольга В.	9	8	10	19	9	10	13	11	79	В	
5. Арина Г.	11	10	12	18	10	10	12	11	84	В	
6. Максим К.	9	8	10	18	9	9	12	10	75	В	
7. Арсений Д.	9	7	10	17	10	10	13	11	77	В	
8. Яна Е.	10	8	11	19	10	9	13	11	81	В	
9. Алена З.	8	7	12	19	9	10	12	10	78	В	
10. Яна И.	10	9	11	18	9	10	12	10	80	В	
11. София К.	6	5	8	15	6	6	7	6	59	С	
12. Матвей Л.	7	6	9	16	8	6	8	7	67	В	
13. Вадим М.	8	7	10	17	9	7	9	9	76	С	
14. Николай Н.	6	6	8	16	7	7	8	7	65	С	
15. Антон О.	6	6	9	18	8	6	8	6	63	С	
16. Сергей П.	5	5	6	14	5	5	7	5	51	С	
17. Василиса Р.	4	4	4	5	12	5	6	5	46	Н	
18. Денис С.	4	3	6	10	4	5	6	5	43	Н	
19. Оливия Т.	3	3	4	9	3	4	5	5	33	Н	
20. Евгений У.	2	3	5	8	4	4	5	4	31	Н	
21. Анна Ф.	3	3	4	7	3	4	5	5	31	Н	
22. Илья Х.	3	2	3	6	3	3	5	5	27	Н	

Таблица Б.3 – Диагностическая методика 3 (тест А. Ассингера)

Участник	Баллы (по шкале агрессии)	Уровень агрессивности
Экспериментальная группа		
1. Матвей А.	45	высокий
2. Дарина Б.	38	средний
3. Александра В.	30	низкий
4. Ирина В.	40	средний
5. Валентина Е.	39	средний
6. Виталина К.	41	средний
7. Ирина Л.	44	высокий
8. Варвара М.	42	средний
9. Надежда Н..	37	средний
10. Дарья О.	33	низкий
11. Егор С.	31	низкий
12. Варвара Т.	41	средний
13. Алсу Т.	40	средний
14. Максим У.	44	высокий
15.Игорь Ф.	32	низкий
16.Тимур Х.	43	средний
17.Милана Х.	37	средний
18. Денис Ц.	42	средний
19. Валерия Ч	46	высокий
20.Кирилл Ш.	48	высокий
21.Константин Щ.	43	средний
22.Дмитрий Я.	46	высокий

Продолжение таблицы Б.3 – Диагностическая методика 3 (тест А. Ассингера)

Контрольная группа		
1. Михаил А.	48	высокий
2. Дарья Б.	39	средний
3. Лев Б.	32	низкий
4. Ольга В.	36	средний
5. Арина Г.	41	средний
6. Максим К.	43	средний
7. Арсений Д.	34	низкий
8. Яна Е.	40	средний
9. Алена З.	45	высокий
10. Яна И.	35	низкий
11. София К.	40	средний
12. Матвей Л.	38	средний
13. Вадим М.	34	низкий
14. Николай Н.	42	средний
15. Антон О.	31	низкий
16. Сергей П.	32	низкий
17. Василиса Р.	43	средний
18. Денис С.	40	средний
19. Оливия Т.	46	высокий
20. Евгений У.	49	высокий
21. Анна Ф.	41	средний
22. Илья Х.	45	высокий

Таблица Б.4 – Диагностическая методика 4 «Социометрия Дж.Морено

Участники	Статус (категория)	Баллы
Экспериментальная группа		
1. Матвей А.	лидер	3
2. Дарина Б.	изолированный участник	1
3. Александра В.	изолированный участник	1
4. Ирина В.	участник средней вовлеченности	2
5. Валентина Е.	изолированный участник	1
6. Виталина К.	лидер	3
7. Ирина Л.	участник средней вовлеченности	2
8. Варвара М.	изолированный участник	1
9. Надежда Н..	лидер	3
10. Дарья О.	участник средней вовлеченности	2
11. Егор С.	участник средней вовлеченности	2
12. Варвара Т.	лидер	3
13. Алсу Т.	изолированный участник	1
14. Максим У.	изолированный участник	1
15.Игорь Ф.	участник средней вовлеченности	2
16.Тимур Х.	участник средней вовлеченности	2
17..Милана Х.	изолированный участник	1
18. Денис Ц..	изолированный участник	1
19. Валерия Ч	участник средней вовлеченности	2
20.Кирилл Щ.	участник средней вовлеченности	2
21.Константин Щ.	участник средней вовлеченности	2
22.Дмитрий Я.	участник средней вовлеченности	2

Продолжение таблицы Б.4 – Диагностическая методика 4 «Социометрия Дж. Морено»

Контрольная группа		
1. Михаил А.	лидер	3
2. Дарья Б.	изолированный участник	1
3. Лев Б.	изолированный участник	1
4. Ольга В.	участник средней вовлеченности	2
5. Арина Г.	участник средней вовлеченности	2
6. Максим К.	лидер	3
7. Арсений Д.	изолированный участник	1
8. Яна Е.	участник средней вовлеченности	2
9. Алена З.	лидер	3
10. Яна И.	изолированный участник	1
11. София К.	участник средней вовлеченности	2
12. Матвей Л.	лидер	3
13. Вадим М.	участник средней вовлеченности	2
14. Николай Н.	участник средней вовлеченности	2
15. Антон О.	изолированный участник	1
16. Сергей П.	участник средней вовлеченности	2
17. Василиса Р.	лидер	3
18. Денис С.	участник средней вовлеченности	2
19. Оливия Т.	изолированный участник	1
20. Евгений У.	участник средней вовлеченности	2
21. Анна Ф.	изолированный участник	1
22. Илья Х.	участник средней вовлеченности	2

Приложение В

Протоколы обследования всех участников исследования на констатирующем этапе

Таблица В.1 – Диагностическая методика 1 самооценки С.А.Будасси

Обучающиеся	Ранг «Я идеальное»	Ранг «Я реальное»	Разница D	Квадрат разницы D ²	Коэффициент корреляции, r	Тип самооценки
Экспериментальная группа						
1. Матвей А.	20	18	2	4	+0,50	занесенная
2. Дарина Б.	19	16	3	9	+0,60	занесенная
3. Александра В.	18	15	3	9	+0,55	занесенная
4. Ирина В.	17	14	3	9	+0,45	занесенная
5. Валентина Е.	6	14	2	4	+0,20	адекватная
6. Виталина К.	15	14	1	1	+0,35	адекватная
7. Ирина Л.	14	13	1	1	+0,40	адекватная
8. Варвара М.	13	12	1	1	+0,32	адекватная
9. Надежда Н..	12	12	0	0	+0,36	адекватная
10. Дарья О.	11	10	1	1	+0,30	адекватная
11. Егор С.	10	11	-1	1	-0,20	низкая
12. Варвара Т.	9	11	-2	4	-0,35	адекватная
13. Алсу Т.	8	9	-1	1	-0,40	адекватная
14. Максим У.	7	8	-1	1	-0,45	адекватная
15.Игорь Ф.	6	7	-1	1	+0,10	адекватная
16.Тимур Х.	5	5	0	0	-0,30	адекватная
17..Милана Х.	4	5	-1	1	-0,25	адекватная
18. Денис Ц..	3	3	0	0	+0,50	адекватная
19. Валерия Ч	2	3	-1	1	+0,30	адекватная
20.Кирилл Ш.	1	2	-1	1	+0,40	адекватная
21.Константин Щ.	3	4	-1	1	-0,50	адекватная
22.Дмитрий Я.	5	6	-1	1	+0,20	адекватная

Продолжение Таблицы В.1 – Диагностическая методика 1 самооценки С.А. Будасси

Контрольная группа						
1. Михаил А.	10	11	1	1	-0,20	низкая
2. Дарья Б.	3	4	-1	1	-0,50	адекватная
3. Лев Б.	11	10	1	1	-0,20	низкая
4. Ольга В.	14	13	1	1	+0,40	адекватная
5. Арина Г.	5	6	-1	1	+0,20	адекватная
6. Максим К.	3	1	0	0	+0,50	адекватная
7. Арсений Д.	19	16	3	9	+0,60	занесенная
8. Яна Е.	7	8	-1	1	+0,45	адекватная
9. Алена З.	10	11	1	1	-0,20	низкая
10. Яна И.	12	12	0	0	+0,36	адекватная
11. София К.	20	18	2	4	+50	занесенная
12. Матвей Л.	15	14	1	1	+0,35	адекватная
13. Вадим М.	10	11	1	1	-0,20	низкая
14. Николай Н.	18	15	3	9	+0,55	занесенная
15. Антон О.	7	8	-1	1	+0,45	адекватная
16. Сергей П.	11	10	1	1	-0,20	низкая
17. Василиса Р.	5	6	-1	1	+0,20	адекватная
18. Денис С.	3	4	-1	1	-0,50	адекватная
19. Оливия Т.	10	11	1	1	-0,20	низкая
20. Евгений У.	12	12	0	0	+0,36	адекватная
21. Анна Ф.	17	14	3	9	+0,45	занесенная
22. Илья Х.	3	4	-1	1	-0,50	адекватная

Таблица В.2 – Диагностическая методика 2 «Опросник А.Басса и А.Дарки»

Обучающиеся	Физ. агрессия	Косвенная агрессия	Раздражение	Негативизм	Обида	Подозрительность	Вербальная агрессия	Чувство вины	Итоговый балл	Степень
1. Матвей А.	10	9	11	20	10	10	13	11	84	В
2. Дарина Б.	11	8	12	19	9	10	13	10	83	В
3. Александра В.	10	8	11	20	10	9	13	11	82	В
4. Ирина В.	9	8	10	19	9	10	13	11	79	В
5. Валентина Е.	11	10	12	18	10	10	10	11	84	В
6. Виталина К.	9	8	10	18	9	9	12	10	75	В
7. Ирина Л.	9	7	10	17	10	10	13	11	77	В
8. Варвара М.	10	8	11	19	10	9	13	11	81	В
9. Надежда Н..	8	7	12	9	9	10	12	10	78	В
10. Дарья О.	10	9	11	18	9	10	12	10	80	В
11. Егор С.	10	9	11	20	10	10	13	11	84	В
12. Варвара Т.	11	10	12	18	10	10	10	11	84	В
13. Алсу Т.	9	7	10	17	10	10	13	11	77	В
14. Максим У.	10	8	11	20	10	9	13	11	82	В
15.Игорь Ф.	10	9	11	18	9	10	12	10	80	В
16.Тимур Х.	9	8	10	18	9	9	12	10	75	В
17..Милана Х.	4	4	5	12	5	5	6	5	46	С
18. Денис Ц..	4	3	6	10	4	5	6	5	43	С
19. Валерия Ч	3	3	4	9	3	4	5	5	33	С
20.Кирилл Щ.	2	3	5	8	4	4	5	4	31	Н
21.Константин Щ.	3	3	4	7	3	4	5	5	31	Н
22.Дмитрий Я.	11	8	12	19	9	10	13	10	83	В

Продолжение Таблицы В.2 – Диагностическая методика 2 «Опросник А.Басса и А.Дарки»

Контрольная группа										
1. Михаил А.	10	9	11	20	10	10	13	11	84	В
2. Дарья Б.	11	8	12	19	9	10	13	10	83	В
3. Лев Б.	10	8	11	20	10	9	13	11	82	В
4. Ольга В.	9	8	10	19	9	10	13	11	79	В
5. Арина Г.	11	10	12	18	10	10	12	11	84	В
6. Максим К.	9	8	10	18	9	9	12	10	75	В
7. Арсений Д.	9	7	10	17	10	10	13	11	77	В
8. Яна Е.	10	8	11	19	10	9	13	11	81	В
9. Алена З.	8	7	12	19	9	10	12	10	78	В
10. Яна И.	10	9	11	18	9	10	12	10	80	В
11. София К.	6	5	8	15	6	6	7	6	59	С
12. Матвей Л.	7	6	9	16	8	6	8	7	67	С
13. Вадим М.	9	8	10	17	10	10	13	11	77	В
14. Николай Н.	6	6	8	16	7	7	8	7	65	С
15. Антон О.	6	6	9	18	8	6	8	6	63	С
16. Сергей П.	5	5	6	14	5	5	7	5	51	С
17. Василиса Р.	6	6	8	16	7	7	8	7	65	С
18. Денис С.	4	3	6	10	4	5	6	5	43	Н
19. Оливия Т.	3	3	4	9	3	4	5	5	33	Н
20. Евгений У.	2	3	5	8	4	4	5	4	31	Н
21. Анна Ф.	3	3	4	7	3	4	5	5	31	Н
22. Илья Х.	3	2	3	6	3	3	5	5	27	Н

Формула расчета баллов по шкале: (для каждой шкалы):

общий балл по шкале = количество «да» по прямым утверждениям +

+ количество «да» по обратным утверждениям × коэффициент

Таблица В.3 – Диагностическая методика 3 «Модификация теста А.Ассингера»

Участник	Баллы (по шкале агрессии)	Уровень агрессии
Экспериментальная группа		
1. Матвей А.	45	средний
2. Дарина Б.	38	средний
3. Александра В.	30	низкий
4. Ирина В.	40	средний
5. Валентина Е.	39	средний
6. Виталина К.	41	средний
7. Ирина Л.	44	средний
8. Варвара М.	42	средний
9. Надежда Н.	37	средний
10. Дарья О.	37	средний
11. Егор С.	31	низкий
12. Варвара Т.	41	средний
13. Алсу Т.	40	средний
14. Максим У.	44	средний
15.Игорь Ф.	32	низкий
16.Тимур Х.	43	средний
17..Милана Х.	37	средний
18. Денис Ц..	42	средний
19. Валерия Ч	46	средний
20.Кирилл Ш.	48	высокий
21.Константин Щ.	43	средний
22.Дмитрий Я.	46	средний

Продолжение таблицы В.3 – Диагностическая методика 3 «Модификация теста А.Ассингера»

Контрольная группа		
1. Михаил А.	42	средний
2. Дарья Б.	39	средний
3. Лев Б.	32	низкий
4. Ольга В.	36	средний
5. Арина Г.	41	средний
6. Максим К.	43	средний
7. Арсений Д.	34	низкий
8. Яна Е.	40	средний
9. Алена З.	45	высокий
10. Яна И.	38	средний
11. София К.	40	средний
12. Матвей Л.	38	средний
13. Вадим М.	34	низкий
14. Николай Н.	42	средний
15. Антон О.	31	низкий
16. Сергей П.	32	низкий
17.Василиса Р.	43	средний
18.Денис С.	40	средний
19.Оливия Т.	46	высокий
20.Евгений У.	49	высокий
21.Анна Ф.	41	средний
22.Илья Х.	45	высокий

Таблица В.4 – Бланк ответов для диагностической методики 3 «Модификация теста А.Ассингера»

1.	Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.	да / нет
2.	Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю.	да / нет
3.	Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.	да / нет
4.	Если меня не попросят по–хорошему, я не выполню.	да / нет
5.	Я не всегда получаю то, что мне положено.	да / нет
6.	Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.	да / нет
7.	Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать.	да / нет
8.	Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.	да / нет
9.	Мне кажется, что я не способен ударить человека.	да / нет
10.	Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.	да / нет
11.	Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.	да / нет
12.	Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.	да / нет
13.	Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.	да / нет
14.	Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал.	да / нет
15.	Я часто бываю не согласен с людьми.	да / нет
16.	Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.	да / нет
17.	Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.	да / нет
18.	Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями.	да / нет
19.	Я гораздо более раздражителен, чем кажется.	да / нет
20.	Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор.	да / нет
21.	Меня немного огорчает моя судьба.	да / нет
22.	Я думаю, что многие люди не любят меня.	да / нет
23.	Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.	да / нет
24.	Люди, увильвающие от работы, должны испытывать чувство вины.	да / нет
25.	Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.	да / нет
26.	Я не способен на грубые шутки.	да / нет
27.	Меня охватывает ярость, когда надо мной насмехаются.	да / нет
28.	Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.	да / нет
29.	Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.	да / нет
30.	Довольно многие люди завидуют мне.	да / нет
31.	Я требую, чтобы люди уважали меня.	да / нет
32.	Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.	да / нет
33.	Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу".	да / нет
34.	Я никогда не бываю мрачен от злости.	да / нет
35.	Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.	да / нет
36.	Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания.	да / нет
37.	Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.	да / нет
38.	Иногда мне кажется, что надо мной смеются.	да / нет

Таблица В.5 – Диагностическая методика 4 «Социометрия Дж.Морено»

Участники	Статус (категория)	Баллы
Экспериментальная группа		
1. Матвей А.	лидер	3
2. Дарина Б.	участник средней вовлеченности	2
3. Александра В.	участник средней вовлеченности	2
4. Ирина В.	лидер	3
5. Валентина Е.	участник средней вовлеченности	2
6. Виталина К.	лидер	3
7. Ирина Л.	лидер	3
8. Варвара М.	участник средней вовлеченности	2
9. Надежда Н..	лидер	3
10. Дарья О.	лидер	3
11. Егор С.	участник средней вовлеченности	2
12. Варвара Т.	лидер	3
13. Алсу Т.	участник средней вовлеченности	2
14. Максим У.	участник средней вовлеченности	2
15.Игорь Ф.	лидер	3
16.Тимур Х.	участник средней вовлеченности	2
17..Милана Х.	изолированный участник	1
18. Денис Ц.	участник средней вовлеченности	2
19. Валерия Ч	участник средней вовлеченности	2
20.Кирилл Ш.	участник средней вовлеченности	2
21.Константин Щ.	участник средней вовлеченности	2
22.Дмитрий Я.	участник средней вовлеченности	2

Продолжение Таблицы В.5 – Диагностическая методика 4 «Социометрия Дж.Морено»

Контрольная группа		
1. Михаил А.	лидер	3
2. Дарья Б.	изолированный участник	1
3. Лев Б.	изолированный участник	1
4. Ольга В.	участник средней вовлеченности	2
5. Арина Г.	участник средней вовлеченности	2
6. Максим К.	лидер	3
7. Арсений Д.	изолированный участник	1
8. Яна Е.	участник средней вовлеченности	2
9. Алена З.	лидер	3
10. Яна И.	изолированный участник	1
11. София К.	участник средней вовлеченности	2
12. Матвей Л.	лидер	3
13. Вадим М.	участник средней вовлеченности	2
14. Николай Н.	изолированный участник	1
15. Антон О.	участник средней вовлеченности	2
16. Сергей П.	участник средней вовлеченности	2
17. Василиса Р.	лидер	3
18. Денис С.	участник средней вовлеченности	2
19. Оливия Т.	изолированный участник	1
20. Евгений У.	изолированный участник	1
21. Анна Ф.	участник средней вовлеченности	2
22. Илья Х.	участник средней вовлеченности	2