

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

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки / специальности)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Групповые формы работы с подростками как условие снижения агрессивных проявлений в их поведении

Обучающийся

Т.О. Криушева

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. псих. наук, доцент Э.Ф. Николаева

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

Аннотация

Выпускная квалификационная работа бакалавра посвящена изучению возможностей групповых форм работы и их влияния на эффективность психологических программ, направленных на предупреждения и коррекцию агрессивных форм поведения у подростков.

В рамках исследования была изучена проблема агрессии в отечественной и зарубежной психологии, и ее особенностей в подростковом возрасте.

Также представлен анализ психокоррекционных возможностей и методов оказания психологического воздействия для решения задач предупреждения и устранения имеющихся у человека дисфункций.

В работе представлен ход эксперимента, направленного на проверку гипотезы, где выявлены и проанализированы показатели агрессии подростков, уровня их тревожности и особенностей их позиции, занимаемой в межличностных отношениях. Также отражена разработанная программа психологической коррекции агрессивного поведения с использованием групповых форм работы и показаны особенности ее апробации. В работе содержится и анализ данных, собранных для выявления динамики изменений показателей агрессии в целях определения эффективности программы.

В работе отражены все полученные данные и их анализ, а результаты представлены последовательно.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы. В работе содержатся таблицы и рисунки. Общий объем бакалаврской работы составляет 90 страниц.

Оглавление

Введение	4
Глава 1 Научно-теоретический анализ агрессии и ее особенностей у подростков. Условия и методы психологической работы с агрессивным поведением.....	10
1.1 Зарубежные и отечественные психологические подходы к проблеме агрессии.....	10
1.2 Особенности агрессии и агрессивного поведения в подростковом возрасте.....	18
1.3 Условия и методы психологической работы с агрессивным поведением	29
Глава 2 Экспериментальное изучение возможностей групповых форм работы в снижении проявлений агрессии в подростковом возрасте.....	38
2.1 Организация и методы исследования	38
2.2 Выявление агрессивных проявлений в поведении подростков и особенностей их личности.....	42
2.3 Разработка и апробация программы, направленной на снижение агрессии у подростков.....	58
2.4 Анализ полученных результатов.....	64
Заключение.....	80
Список используемой литературы	84

Введение

Актуальность. Агрессия в молодежной среде уже несколько десятилетий не сходит с позиций доминирующих и острых проблем современного общества. Ее обсуждают как в социальном пространстве, так и в научных кругах, пытаясь найти источники усиления ее у подростков и юношей, а также обсуждая и исследуя подходы, способы и условия ее снижения, а, что более важно, предупреждения. В эти поиски включены многие государственные институты, общественные организации, ученые разных научных направлений – социологов, политологов, культурологов и, конечно, психологов. Статистические исследования проявления агрессии в социокультурном пространстве жизни подтверждают остроту этой проблемы – агрессия и обусловленное ею агрессивное поведение проявляется сегодня во всех сферах жизнедеятельности человека и распространяется на все возрастные группы. Здесь фиксируется рост напряжения и агрессии в межличностном и межгрупповом взаимодействии, во внутрисемейных контактах и детско-родительских отношениях и т. д.

Подростковая и юношеская среда по статистическим данным сегодня перенасыщена агрессией, проявляемой в той или иной форме – буллинг, групповые избиения и драки, общее напряжение в межличностном взаимодействии, выражающееся в вербальных формах агрессии, и даже стрельба в учебных заведениях, и достигает такого количества, что становится не столько возрастной, сколько общественной проблемой. По данным десятилетних наблюдений социологи указывают на факт того, что практически половина школьников средних и старших классов сталкиваются с агрессией и сами участвуют в агрессивных действиях. Ситуация такой остроты и привлекает внимание и теоретической и практико-прикладной психологии, где необходимо одновременно и выявлять источники и факторы такого негативного явления и устранять их в поведении и общении современной молодежи.

Проблема такого распространения агрессии важна и тем, что для личности или группы, подвергшейся жестокому обращению, это чревато серьезными последствиями. Это, как правило, отражается на психическом здоровье человека, влияет на особенности его личности, может ограничивать его самореализацию в личной и профессиональной жизни. Также это негативно влияет на физическое здоровье и нарушает психоэмоциональное благополучие личности.

Все это в совокупности обосновывает актуальность нашего исследования и выделяет основную его проблему.

Проблема исследования, проведенного нами, лежит в плоскости практико-ориентированной психологии, которая решает задачи оказания психологической помощи, обеспечивая своевременную коррекцию или предупреждение имеющихся или потенциальных психических, психологических или поведенческих проблем личности. Здесь в свою очередь перед психологами-практиками поднимается вопрос о возможностях оказания эффективной помощи, о подходах и методах, позволяющих не только устранять, но и предупреждать актуализацию различных недостаточностей. При работе над проблемой агрессии в подростковой среде и агрессивного поведения детей подросткового возраста важным становится проблема поиска условий, в которых бы эта работа была и трансформирующей, устраняющей имеющиеся нарушения, и развивающей личность ребенка, при этом не теряя свой эффективности.

Именно такая постановка проблемы важна в подростковом возрасте, который характеризуется, по мнению ученых, высокой нестабильностью, бурным физическим ростом и физиологическими и гормональными изменениями, наличием выраженного возрастного кризиса, что влияет и на состояние и поведение ребенка. Также это важно в аспекте значимости личностного развития в этом возрасте для дальнейших периодов развития и реализации ребенка, так как, как сказал Б.Г. Ананьев, «именно этот

возрастной период является сензитивным периодом для развития основных социогенных потенций человека» [5].

Проблема агрессии давно и активно исследуется в зарубежной и отечественной психологии. Огромный вклад в понимание этого феномена сделали З. Фрейд, Д. Доллард, К.Ю. Бютнер, Р. Вельдер, А. Бандура, А. Басс, П.А. Ковалев, О.И. Зотова, А.А. Реан, С.А. Колосова, Л.П. Калгина и многие другие, рассматривающие ее в рамках разных концепций и научных направлений. Они же, зачастую, занимались проблемами коррекции агрессивного поведения и агрессивности личности или ее предупреждением – З. Фрейд, А. Бандура, К. Лоренц, Л. Берковиц, Д. Ричардсон, С. Розенцвейг, А.В. Петровский, Т.Г. Румянцева, Я.Л. Коломинский и др.

Не смотря на широкую изученность проблемы агрессии и возможностей ее коррекции, в этом направлении все еще остаются некоторые **противоречия:**

- всесторонняя изученность проблемы агрессии, ее механизмов и форм выражения, все еще требуется детализация ее особенностей, а также условий, стимулирующих ее проявление в рамках базовых, детских и подростковых, возрастов;

- имеющиеся концепции и подходы к пониманию агрессии, выделяя ее деструктивность как для личности ее носителя, так и для того, на кого она направлена, недостаточно полно раскрывают ресурсы агрессии, порождающей активность личности, и способы ее конструктивного компонента;

- множественные практико-ориентированные подходы к изучению агрессии в аспекте ее коррекции и предупреждения, недостаточно полной степени выделили все возможные условия, способствующие большей эффективности оказываемой психологической помощи.

Это и определило **проблему нашего исследования** – изучение групповых форм работы с подростками для снижения агрессии в их поведении.

Цель исследования – изучение групповых форм работы, способствующих снижению агрессивного поведения подростков.

Объект исследования – агрессивное поведение детей подросткового возраста.

Предмет исследования – групповые формы работы, способствующие созданию условий по снижению агрессивных проявлений в поведении подростков.

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что групповые формы работы с подростками будут способствовать формированию у них навыков конструктивного взаимодействия и позитивных межличностных отношений и тем самым снижать агрессивные проявления в поведении подростков.

Задачи исследования:

- изучить теоретический материал по проблеме исследования;
- выявить уровень проявления агрессии в поведении подростков;
- разработать и апробировать комплекс упражнений с групповыми формами работы с подростками, направленный на снижение проявлений агрессии в поведении;
- проанализировать полученные результаты.

Методы и методики исследования:

Метод теоретического анализа. Психодиагностические методы:

- опросник уровня агрессивности Басса - Дарки;
- методика диагностики межличностных отношений Т. Лири, адаптированный Л.Н. Собчик;
- тест личностной тревожности для подростков А.М. Прихожан.

Методы количественного и качественного анализа данных.

Теоретико-методологическая база исследования. В теоретико-концептуальное основание исследования легли культурно-историческая концепция Л.С. Выготского об общественно обусловленной природе сознания и его содержания, теория деятельности А.Н. Леонтьева, теория

фрустрации как источника агрессии Л. Берковиц, бихевиорально-когнитивной теории агрессии как результата социального научения А.А. Реана и др.

Теоретическая значимость исследования.

Теоретической значимостью исследования можно считать анализ проблемы агрессии, форм и видов агрессивного поведения и их специфики в подростковом возрасте. Также, значимостью обладает выполненная нами систематизация форм и методов психологической помощи при коррекции агрессивного поведения в условиях работы с группой.

Практическая значимость выражена в разработанной и апробированной нами в ходе исследования психологической программе, направленной на снижение агрессивных проявлений в поведении подростков, которая может быть широко применима практическими психологами школ, работающими как в целях контроля за уровнем агрессии в подростковых группах и ее снижения, так и использоваться в развивающих и профилактических целях, обеспечивая условия, способствующие становлению социально-психологических и личностных новообразований детей подросткового возраста.

Экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы № 294, г. Ташкент, Республика Узбекистан. Испытуемые – 50 подростков, обучающихся в 7-8 классе.

Новизна исследования. Новизной исследования можно считать разработанный нами комплекс психологических мероприятий, реализованный в групповых формах работы, позволяющий снизить проявления неконструктивной агрессии в поведении подростков, а также создающий условия для личностного развития детей этого возраста, ведущей деятельностью которых является общение со сверстниками.

Положения, выносимые на защиту:

– агрессия как явление и агрессивное поведение, как действие, направленное на причинение какого-либо вреда (физического или

психологического) другому, имеет свои особенности и источники в подростковом возрасте;

- агрессия в подростковом возрасте во многом обусловлена изменениями, происходящими с ребенком, социогенными факторами и опытом отношений, а также переживанием фрустрации, как состояния невозможности удовлетворить свои значимые потребности и мотивы жизни;

- групповые формы психологической работы, представленной комплексом игр и упражнений, обеспечивающих подросткам формирование навыков конструктивного взаимодействия и межличностной коммуникации, являясь условием предупреждения агрессивного поведения и агрессивности личности детей подросткового возраста.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (74 источника). В работе содержится 7 таблиц, 24 рисунка. Общий объем работы составляет 90 страниц.

Глава 1 Научно-теоретический анализ агрессии и ее особенностей у подростков. Условия и методы психологической работы с агрессивным поведением

1.1 Зарубежные и отечественные психологические подходы к проблеме агрессии

Сегодня в мире растет насилие и деструктивность. Это привлекает интерес специалистов, которые изучают и познают научное понятие агрессии и агрессивного проявления.

Изучение вопросов, связанных с определением терминов «агрессия» и «агрессивность», в психологии происходило в основном в контексте резко отрицательной оценки этого явления. Оно было идентично выражению насилия, антигуманизму, культу силы.

Более современные исследования начали более широко воспринимать агрессию и в ряде случаев агрессивные действия стали рассматриваться в качестве энергично наступательных и полезных, и даже необходимых в ситуациях достижения, требующих напряжения сил, выносливости и преодоления внешнего давления в ситуациях конкуренции. То есть, в агрессии стали видеть ее ресурсы и при определенных условиях давать ей положительную оценку. Примером, подтверждающим такое видение агрессии и ее смысла, являются спортивные состязания, где недостаток спортивной агрессивности рассматривается как негативный фактор, мешающий побеждать. Следует все же сказать, что такая «положительная» оценка выступает в виде исключения, присутствующего в узкой специализированной области, а в большинстве случаев в обыденной жизни человека и общества, где присутствуют формы грубого насильственного поведения, все действия, наносящие вред, относят к агрессии в ее негативном проявлении.

Научное осмысление понятия агрессии требует уточнения его смыслового значения. В ряде современных словарей термин «агрессия», произошедшего от латинского *agressio* – нападение, определяется как приступ, нападение. Понятие «агрессивный» характеризует акты агрессии и насилия, угрозу состоянию мира и безопасности, полную неприязнь, ненависть и вражду, угрозу» [11].

Ряд специализированных психологических словарей указывает на содержание термина «агрессия» как «мотивационного поведения, акта, способного нанести вред или прямой ущерб объекту нападения или прочим индивидам, способного вызвать у данных объектов (индивидов) депрессию, ощущение дискомфорта, состояниям напряженности и страха» [57].

В научной литературе проводят разграничение между понятиями агрессии, агрессивности и агрессивного поведения. Четкое и однозначное определение понятия «агрессия» в настоящее время отсутствует.

Исследование проблемы человеческой агрессии прослеживается в ряде зарубежных исследований таких ученых, как Э. Фромм [63], А. Бандура [9], А. Адлер [3], Л. Берковиц [10], К. Лоренц [39], Д. Ричардсон [74] и многих других.

Э. Фромм выделял два различных типа агрессии – оборонительную и деструктивную. Оборонительная, или «доброкачественная» агрессия, обладает ярко выраженными биологическими корнями и предназначена для обеспечения выживания человека. Иной тип агрессии определен Э. Фроммом как «злокачественная агрессия», подразумевающая деструктивный характер и проявление жестокости, определяемая совокупностью психологических и социальных факторов [63].

В представленной А. Бандурой теории социального научения приводится тот факт, что проявление агрессии вызвано не наличием прямой выгоды для индивида, но вследствие перенимания ее в качестве модели поведения, принимаемой личностью в результате наблюдения за другими людьми. В своих работах указывал, что «агонизирующее сознание склонно к

порождению различных по содержанию и выражению форм агрессии, проявляющихся в агрессивном поведении» [9].

По мнению сторонников теории фрустрации данная реакция является естественной при каком-либо принуждении и вытекает из естественного стремления каждого человека к ощущению себя в качестве субъекта, а не объекта. Фрустрационная теория агрессии Л. Берковица предполагает, что «...фрустрация выступает в качестве причины возникновения озлобленности и эмоциональной готовности к агрессивной реакции» [10].

Нобелевский лауреат в области физиологии и медицины Конрад Лоренц в ходе изучения агрессии установил факт переадресации ее в случае, если вызванная внешним раздражителем агрессия переносится на неодушевленные предметы или особям, нижестоящим в иерархии (животным, слабым и беспомощным людям, подчиненным и пр.) [39].

Д. Ричардсон в своих работах изучал исторический аспект агрессивного поведения человека (войны и конфликты), рассматривал агрессию в совокупности поведения и намерения Д. Ричардсон [74].

Проблемы агрессии и агрессивного поведения в отечественной психологии изучались такими учеными, как А.А. Реан, Ю.Б. Гиппенрейтер, Н.Д. Левитов, В.Г. Леонтьевым, Л.М. Семенюк и другими исследователями [33].

А.А. Реан в своих работах стремился обозначить границы понятия «агрессия», определяя его как некие действия, причиняющие ущерб иному человеку, группе человеческих индивидов или животным [48]. Ученый также занимался исследованием феномена аутоагрессии. В ходе исследований А.А. Реаном был установлен факт отрицательной корреляции уровня аутоагрессии с навыками общения и положительной самооценкой личности. [48]

По определению Н.Д. Левитова, сторонника фрустрационной теории агрессии, в агрессии всегда присутствует познавательный, волевой и эмоциональный компоненты. При этом первые два предназначены для

понимания человеком ситуации и ориентирования в ней, а также выделении объекта агрессивных действий. Эмоциональный компонент Н.Д. Левитов считал наиболее важным, полагая, что именно он определяет форму конкретных действий. [36]

Определение понятия «агрессия» в трактовке Н.Д. Левитова представлено рассмотрением агрессии как вредоносного поведения, различного по формам и содержанию [36].

Согласно трудам В.Г. Леонтьева, изучавшего проблему мотивации личности, агрессия представляет собой неконструктивный способ адаптации человека к неблагоприятной ситуации [37].

В работах Л.М. Семенюк также описываются различные трактовки понятия агрессии: как сильная активность, выражение стремления к самоутверждению, как акты враждебности, разрушения и атаки, наносящие вред отдельным лицам или объектам [55].

Т.Г. Румянцева выделяет агрессию индивидуальную и социально-групповую. При этом автор определяет индивидуальную агрессию как вероятное свидетельство социального неблагополучия самого индивида или его ближайшего окружения, а не всего общества [52].

В трудах В.В. Знакова различаются понятия «инициативной» и «оборонной» агрессии. «Инициативная агрессия предполагает наличие зачинщика и его основную роль в агрессивных действиях. Оборонная агрессия предполагает агрессивную реакцию в качестве защитной меры, как ответа на агрессию» [27].

Отечественные исследователи склоняются к рассмотрению агрессии как результата поведения, характеризующегося отрицательными правовыми, нравственными, эмоциональными аспектами, в то время как агрессивность рассматривается в качестве свойства человека.

В работах зарубежных исследователей, посвященных изучению агрессии, она рассматривается не независимо от формы и причин как «поведение с четко выраженной направленностью на причинение вреда или

прямого ущерба другому человеку, стремящемуся избежать такого обращения с собой» [8].

Современные ученые предлагают разные определения агрессивного проявления, но при этом все они считают, что она вредит и наносит вред другим людям [14].

Рассмотрим некоторые из них.

Феноменологический подход к пониманию агрессии Е.В. Змановской считает, что «агрессивные проявления направлены на подавление или причинение вреда другим живым существам, которые против такого обращения» [26]. Для подростков поведение подростка, показывает превосходство в силе, а также применяя силу относительно к другому человеку, подросток желает причинить ущерб [11].

Разные психологические теории и подходы объясняют по-своему понятие агрессии, но все они разграничивают понимание агрессии, агрессивного поведения и агрессивности личности. Рассмотрим имеющиеся взгляды на понимание этих феноменов.

Так, «агрессивность – устойчивая черта личности, индивидуальная склонность к агрессии; агрессия – установка подчинения себе других или доминирования над ними, которая может проявляться в реальном поведении или фантазировании. А агрессивное проявление – это поведение, нацеленное на подавление или причинения вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения» [69].

Исследования, преследующие цель четкого разграничения этих понятий и отделения их от других черт личности сравнили такое свойство человека, похожее по энергии и направленности, как напористость. Результатом этого стало объяснение напористости, как характеристики уверенного поведения, насыщенного направленной энергией, обеспечивающей деятельность и поведение человека на достижение цели. Как мы вид им, здесь отсутствует намерение причинять вред или разрушить какой-либо субъект или объект реальности, что и отличает одно от другого.

Перечисляя результаты многолетних исследований агрессии, можно выделить такие трактовки как «как внутренней силы, дающей личности возможность противостоять внешним силам» (Ф Алан) [8].

А. Басс, изучая агрессивность, поднимает вопрос и других, схожих качеств личности. Так, он рассматривает здесь враждебность, как состояние, связывающее во внутриличностном плане ее с агрессивностью [73]. Согласно А. Бассу враждебность – это состояние, которое направленно более узко, на конкретный объект. Часто враждебность и агрессивность идут рядом, но бывает и так, что люди могут быть во враждебных отношениях, но не сопровождаться агрессией. В отличие от этого, агрессор же не может не проявлять агрессивность. Он же подчёркивал, что есть и другое положение, когда агрессивность существует без враждебности, то есть, когда причиняют боль людям, к которым нет враждебных чувств [73].

Другая группа ученых различия видит в первую очередь в том, что агрессия есть форма поведения, а агрессивность есть свойство личности. На этом различии строятся их концепции, раскрывающие сущность и того, и другого.

Агрессия объясняется как процесс, который имеет некую функцию и организацию, а агрессивность же разбирается как некая структура, которая является частью более сложной структуры, психологических свойств личности. Согласно Ю.М. Антонян и В.В. Гульдан агрессивность, это реакция тревожной личности, которая выражается человеком в ответ на враждебное поведение другого, который желает полностью или частично подавить волю другого человека или же ограничить его действия, тем самым управляя им или, причиняя ему какой-либо ущерб или моральные или физические страдания [7, 23].

Согласно многим исследованиям, наличие агрессивности как личностной черты не определяет обязательности агрессивного поведения человека, но, тем не менее, они связаны напрямую, и существует как готовность к проявлению агрессии. Личностная агрессивность не только

может выражаться в поведении, исследования показали, что это свойство личности конгруэнтно и содержанию сознания человека, его картине мира.

Агрессия, изучаемая посредством наблюдения за поведением человека, которое поддается объективному анализу, во многих исследованиях была определена как реакция, «в результате которой другой получает болевые стимулы» (А. Басс) [73]. С. Уилсон, сторонник социобиологического подхода, агрессию понимал, как «угрозу физическим действием со стороны одной особи ограничивать свободу или генетическую приспособленность другой особи...» [60].

Мотивационные теории агрессии видят в агрессивном поведении внешнюю мотивацию, то есть, они считают, что оно разворачивается в ответ на некие ненормативные действия другого, фактические или субъективно классифицированные как таковые, приносящие личности негативные эмоции или переживания.

В результате многих исследований были разработаны разные классификации агрессии, дифференцирующие ее по видам и формам.

Классификация А. Басса построена на основе трех критериев, позволивших ему выделить «физическую, вербальную, активную, пассивную, прямую и косвенную агрессию» [73].

В мотивационных теориях агрессии была выделена своя классификация. Так, С. Фенбах предложил различать «враждебную, инструментальную и экспрессивную» агрессию [45].

М. Зильман, исследующий агрессию в рамках теории социального научения, создал концепцию «переноса возбуждения», в рамках которой выделил «защитную, ответную, спровоцированную, неспровоцированную, побудительную агрессию и санкционированную агрессию» [39].

Э Фромм, представитель экзистенциальной психологии, изучая агрессию, выделил «доброкачественную агрессию, биологически адаптивную, способствующую поддержанию жизни, злокачественную агрессию, не связанную с сохранением жизни, и демонстративную,

обусловленную потребностью обратить на себя внимание» [63].

Отечественный психолог А.А. Романов предложил развернутую классификацию агрессии. В ней он систематизировал ее виды и формы по шести критериям и получил развернутый вариант разнообразия агрессии:

- «По направленности – на предметный или животный мир, на другого и на себя;
- по наблюдаемости – скрытая или открытая агрессия;
- по временным признакам, то есть по частоте и длительности проявлений агрессии – кратковременная, длительная;
- по пространственным признакам – агрессия в семье, на работе, в социальном пространстве;
- по особенности психических действий – физическая и вербальная агрессия;

По социальной опасности:

- девиантная форма агрессии, нарушающая права других людей без юридической ответственности за подобное поведение;
- деликвентная форма агрессивного поведения, нарушающая права других, социальные нормы с юридической ответственностью за агрессивное поведение;
- гетероагрессия – направленность на окружающих с нанесением крайнего физического и морального вреда (убийство, изнасилование, нанесение побоев, угрозы, оскорбления, ненормативная лексика);
- аутоагрессия – направленность агрессии на себя, а именно самоуничтожение вплоть до убийства самого себя, саморазрушающее поведение, психосоматические заболевания» [28, 50].

Также были выделены реактивная агрессия, как реакция на стимул во время конфликта, инструментальная агрессия, спонтанная агрессия, как сброс накопившегося напряжения, мотивационная агрессия, как «нападение» на раздражающий объект или субъект,

Таким образом, анализ современных концепций агрессии отражает

достаточную изученность этой проблемы, позволяющий дифференцированно понимать не только ее механизмы и смыслы, но и виды и формы агрессии.

1.2 Особенности агрессии и агрессивного поведения в подростковом возрасте

Проблема агрессии и агрессивного поведения, рассмотренная нами, помимо выделенных особенностей, механизмов, видов, условий формирования и факторов, запускающих агрессивные реакции или поведенческие тенденции, показала, что существует и возрастные особенности ее проявления и развития. Не является в этом аспекте исключением и подростковый возраст детей. Рассмотрим особенности этого в этом важном для становления личности периоде.

Подростковый возраст – это период развития человека с 12-ти до 17-ти лет, в котором Д.Б. Эльконин выделяет периоды младшего (12-14 лет) и старшего подростка [70].

По мнению специалистов, главной особенностью этого периода взросления является появляющееся «чувство взрослости» или, иначе говоря, «тенденция к взрослости» [70].

Здесь на передний план выходят задачи личностного развития ребенка в его полном и довольно-таки зрелом варианте, где упрочиваются имеющиеся у ребенка Я-концепция в совокупности образов Я, Других и Мира. В рамках интимно-личностного развития, ведущей деятельности детей этого возраста, развиваются все личностные сферы, формируются значимые социальные навыки, устанавливаются навыки саморегуляции и самоконтроля на осознанном уровне осмысленности и внутренней мотивированности и пр. [17].

В возрастной психологии важным аспектом каждого этапа развития являются ведущая деятельность ребенка и цели этого на каждом из них.

Ведущей деятельностью подростка названо интимно-личностное общение, а проблема целей каждый раз определяется через новообразования возраста.

Для подросткового периода основными новообразованиями выделены самосознание, мировоззрение и самоопределение. Детализируя эти достижения, можно уточнить новообразования до более детального представления об этом. По мнению В.С. Мухиной мировоззрение ребенка уточняется и выстраивается в систему в совокупности с социокультурным и личным опытом жизни, самостоятельность суждений приобретает характер независимости их от мнений других или от существующих в обществе, а самоопределение посредством «самовоспитания на основании представлений о моральном облике, собственном Идеальном Я и переработки понимания жизненного опыта в аспекте анализа воспитывающих его моделей в семье и школе» становится собственным, построенным на самосознании подростка [44].

Такие качественные преобразования личности не обходятся без кризисных переживаний ребенка. Проблема возрастных кризисов имеет большое значение в изучении механизмов и факторов развития человека. Столкновение личности с новыми требованиями и потребностями не может обходиться без напряжения.

Про кризис подростка высказывают мнение все исследователи, внося свой вклад в понимание его генеза. Так, Э. Шпрангер выделяет здесь стремление освободиться от детской зависимости, а Ж. Бюлер говорит о доминировании удовлетворения мотивов самостоятельности и значимости. Другие же (У. Уистли, Ф. Элкин, Э. Доуан) вообще отрицают кризисность этого периода, называя его «безкризисным периодом» [31].

В отечественной психологии мнение, что подростковый период – это период «бури и натиска» [49] принят однозначно. Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, А.Н. Леонтьев, В.С. Мухина и другие считали этот возраст периодом формирования норм взаимоотношений, которые подростки получают посредством общественно-полезной деятельности [24]. Все это в

совокупности показывает глобальность происходящих с личностью ребенка изменений и отражает степень внутриличностного кризисного напряжения в нем.

В этом плане, обсуждая проблему подросткового кризиса, исследователи утверждают, что столкновение ребенка с разнонаправленными тенденциями, где одна стремится к близости с другими, а другая – к собственной идентичности и уникальности, не может не вызывать напряжения и не сопровождается комплексом негативных эмоций, приводящим к различным неблагоприятным эмоциональным состояниям личности.

Помимо внутреннего напряжения в ходе развития и стремления удовлетворить новые потребности и мотивы жизни, подросток сталкивается и с внешним напряжением, разворачивающимся в рамках межличностных отношений как со взрослыми, так и со сверстниками. Это, само собой приводит зачастую к разрастанию кризисных переживаний до экзистенциальных, где ребенок страдает и от одиночества, и от чувства несправедливости, и от переживаний собственной незначимости. Это не может не выливаться в его конфликтности, враждебности, недоверии, обиды, злости и сопровождаться нарастанием агрессии и агрессивности [19].

Говоря об особенностях агрессии и ее источниках у детей этого возраста, нельзя игнорировать физические и физиологические изменения ребенка. Как отмечают физиологи, в этот период происходит бурный рост организма и происходит половое созревание человека. Влияние гормональных и физических изменений на психоэмоциональные состояния досконально изучено и выделены обусловленные этим эмоциональная лабильность, резкая и безосновательная смена настроения. Эти изменения сказываются на самовосприятии подростка, на его самооценке, дестабилизируя личность в целом [54]. Это проявляется в присущей подростку противоречивость поведения – он то целеустремлен, то импульсивен, то апатичен, то воодушевлен, то застенчив, то вызывающ, то

нежен, то жесток. Такие перепады в его состояниях сопровождаются и агрессией.

В этом возрасте общее развитие ребенка меняет и форму его агрессивного поведения – свойственная предыдущим возрастам взрывная физическая форма сменяется на более «цивилизованную» - они способны вербально выражать злобу, гнев, обиду, но они не рассказывают о своих чувствах, а нападают на их «виновника», видя в других (либо в себе) источник своего дискомфорта [47].

Ситуация с агрессивным поведением подростков, сложившаяся в современной социальной ситуации, выражающаяся в травле и буллинге, конфликтах в семьях, со сверстниками и педагогами, драках и побоях, преступлениях против личности вновь привлекает к исследованиям агрессии и агрессивности личности подростков и юношества.

Имеющиеся на данный момент представления о возрастной агрессии позволяют выделить ряд ее особенностей.

Побудительной силой агрессии в этом возрасте зачастую выступают переживаемые ребенком эмоции и чувства негативного порядка. «Неприязнь, гнев, ненависть, недовольство, страх, тревожность, ярость, месть...» [35], испытываемые подростком в ответ на какие-то поступки других людей, запускают агрессивную реакцию, смысл которой – «защищаться, нападая».

Факторы, лежащие в основе агрессии, изучались практически всеми научными направлениями. Результатом этого стали ряд предложенных учеными систематизаций, построенных на разных основаниях.

Одной из них является та, которая выделяет в виде факторов индивидуально-типологические особенности ребенка, особенности его психического и интеллектуального развития и особенности его социально-психологического развития. Так выделились три категории факторов – «особенности характера, приостановка или недоразвитие интеллектуального развития и, так называемые, педагогическая запущенность, как результат воспитания...» [2].

Сторонники мотивационного подхода к агрессии предложили свою систематизацию факторов, выделив «стремление угождать порывам и влечениям, внушаемость и влияние установок и правил группы» [1].

Сторонники психоаналитического подхода придерживаются взглядов З. Фрейда, считавшего фактором агрессии внутреннее напряжение и стремление к его разрядке с одной стороны, а с другой – тревогу и включение личностью бессознательных защитных механизмов, провоцирующих защитное поведение, зачастую агрессивное [62].

По утверждению Ю.Б. Гиппенрейтер, «проявление агрессивности у подростков во многом связано со стилем воспитания в семье. Ученый установила зависимость между уровнем агрессивности подростков и авторитарным стилем воспитания у родителей, что приводит к формированию типа агрессивного ребенка, во многом не способного к налаживанию нормального общения в человеческом социуме» [18].

Также была установлена связь принятой в семье агрессивной модели взаимодействия с агрессивным поведением подростка. Также действует на присвоение подростками агрессивных форм поведения принятая в контактном для ребенка социуме агрессивность реакций в межличностном взаимодействии [6].

Все исследования причин агрессивности подростков позволили обобщить полученные данные и выделить ряд факторов разной направленности, порождающих агрессивное поведение.

Основными причинами детской агрессивности являются:

- желание привлечь к себе внимание;
- желание получить результат;
- желание подтвердить своё превосходство за счет ущемления достоинства другого.

Как и у взрослых, у детей есть 2 формы проявления агрессии – неdestructивная агрессия и враждебная destructивность.

Первая, неdestructивная агрессия, – соотносится с системой удовлетворения желаний, достижения цели и способности человека к адаптации. Такая форма агрессии подталкивает ребенка к «соревнованию» в окружающем мире, защите своих интересов и прав, развивает способности для приобретения самоответственности.

Вторая, destructивная, - направлена на получение удовлетворения от причинения боли, а также представлено злобным и враждебным поведением в возникающих конфликтах.

Анализ детской агрессивности в отечественной и зарубежной психологии, позволил выделить возрастную динамику агрессии в аспекте особенностей ее форм и источников-побудителей.

Еще в раннем возрасте дети чувствуют destructивную агрессию и постепенно пытаются научиться контролировать её.

Действительно, уже к 3 годам, когда ребенок переживает кризис раннего возраста, дети проявляют упрямство и ведут себя агрессивно-настойчиво. Описывая психологию ребенка раннего возраста, М.И. Лисина и В.С. Мухина отдельно отмечают этот период как период социализации ребенка в более широком, по сравнению с семьей, пространстве социума – дети с 2-3 лет начинают ходить в детский сад, получают опыт нового и регулярного взаимодействия, с новыми взрослыми и со сверстниками и пр. Агрессия же в этот период выполняет инструментальный характер [44, 38].

Э. Фромм занимаясь психоанализом источников и причинности поведения человека, показывает, что уже в возрасте 3-4 лет для ребенка естественно проявление агрессии, но здесь в ее основе лежит феномен «перенесения», где агрессия, направленная на мать, злость на которую является к этим годам табуированной, смещается на условно-разрешенный объект-заместитель. ее на ребенка [64]. А к возрасту 6-7 лет акт агрессии может уже направляться на другого человека персонально, а сама агрессия становится уже инструментальной, т. е., меняется сама форма агрессии.

Многие высказывали позицию по отношению к агрессии 3-х летнего ребенка. Э. Клер, М. Мид, И.Я. Гюгенбюль, Д.Б. Эльконин и пр. Все они указывают на личностные изменения в этом возрасте, где ребенок, начиная выделять собственное Я, заявляет о своей отдельности активно и агрессивно.

Э. Клер отмечает в этом возрасте актуализацию «протестных реакций, своеволие, обесценивание статуса взрослого, упрямства, негативизма, деспотичности» [20].

М. Мид источников агрессии видела специфику детско-родительских отношений и даже выделяла в причинности становления агрессивности личности ребенка опыт имеющейся близости детей с матерью. Она, в частности, говорила о грудном вскармливании и раннем отлучении ребенка от груди, которое порождает ужесточение взаимодействия матери с ребенком, где ребенок обретает базальную тревогу, настороженность, постепенно обрастая подозрительностью, жесткостью и агрессивностью [43].

Д.Б. Эльконин выделяет источником агрессии переживаемый ребенком кризис, сущность которого заключается в «кризисе социальных отношений, где всякий из них является кризисом своего Я» [70].

А. Гуггенбюль, швейцарский психолог, анализирует динамику способов выражения агрессии в детских возрастах и говорит о том, что младшие дети в отличие от более старших легче преодолевают рубеж, разделяющий вербальную и физическую агрессию демонстрируют это открыто и явно, привлекая в свою «акцию» не только родителей, но и всех окружающих взрослых [22].

Возрастное развитие личности ребенка меняет и мотив, и форму агрессии – постепенно, социализируясь, агрессия выражается в большей степени вербально, а ее форма становится пассивно-агрессивной. Мотив же с инструментального, где агрессия есть средство достижения чего-либо значимого (внимания, любви, понимания, признания и пр.) смещается на деструктивный, направленный на причинение вреда с мотивом мести, наказания и пр. Социализация же ребенка приводит к образованию

референтных групп, где каждый член получает ощущение причастности, защищенности и взаимоподдержки, агрессия может приобретать организованные формы.

Таким образом, было установлено, что, в целом, человек есть агрессивное существо по своей природе. Проявление первых признаков агрессивности у ребенка происходит еще до того, как он начинает говорить. Проявляется она в основном в оборонительной доброкачественной форме, но зачастую приобретает и ее деструктивные злокачественные варианты.

В основе проявления агрессии лежат как: биологические процессы, так и социально-средовые, экономические и индивидуально-личностные.

Агрессивность подростка, требующая отдельного внимания за счет сложившейся в обществе ситуации с ее активным проявлением, объясняется также многими перечисленными факторами. На первый план в исследованиях выходит понимание ее связи с трудностью возраста, где изменения сопровождаются многими внутриличностными и межличностными трудностями, требует не только научного понимания, но и решения вопроса о практической помощи с целью предупреждения агрессивности, ее коррекции и поиска конструктивных способов прерывания агрессивных форм поведения подростка.

Подростки отделяются от родителей психологически активно меняются – они уже не похожи на прежних себя. Ребенок меняется внутренне и внешне, психологически и физиологически. Открывая в себе новые потребности и возможности, ребенок реагирует активно эгоцентрически. Все чувства и мысли подростка крутятся вокруг его «Я», ему видится, что все вокруг регулярно обращают на него внимание, оценивая, сравнивая и наверняка желая указать и поставить на место. Несдержанность, сверхчувствительность, враждебность, обидчивость подростка создается из-за его эгоцентричного самосознания. Он борется за свои права экстремистскими способами.

Агрессивность в этом возрасте проявляется в виде протестов взрослым, непонимание взрослых, побуждаемые ощущениями, что их не понимают взрослые. При возбудимом складе темперамента, чрезмерная эмоциональность подростка порождает его раздражительность, несдержанность и влияет на проявление им агрессии и формируя агрессивность.

Также агрессия в виде драк или словесных угроз в подростковом возрасте носит защитный характер. Агрессией же часто ребенок желает утвердить себя как в глазах сверстников, так и в своих собственных.

Выделяют также причиной агрессивного поведения подростков и молодежи сегодня и существующую проблему влияния масс-медиа, социальных сетей, а также появившуюся проблему киберзависимости. Фактор моды, желания подражания кумирам, манере их поведения, дает самому подростку ощущение взрослого в своих глазах человека и, одновременно, возможность демонстрировать обществу свою значимость [32].

Много причин агрессии лежит в рамках обыденной жизни ребенка. Стремление к самостоятельности для реализации чувства взрослости зачастую порождает напряжение. Двойственность и противоречие внутренней потребности с объективной реальностью зависимости от родителей, от социальной ситуации, приводит к напряжению в отношениях с родителями и педагогами. Регуляция ими социального поведения ребенка вызывает протесты, негативизм, выражаемые явно агрессивно или скрытно, в пассивно-агрессивной форме, создают не только устойчиво напряженную ситуацию в межличностном взаимодействии, но оказывают негативное влияние на формирование личности, образуя в ней агрессивность как личностную черту.

Внешний вид подростков также часто бывает поводом недовольства родителей, что вызывает конфликты в семье.

Коммуникация в этом возрасте очень активна и в основном в приоритете у подростка общение со сверстниками. Подростку очень важно мнение сверстников своего круга о нем. Это придает ему уверенность в себе и повышает его самооценку.

Этот возраст связан с периодом получения знаний о жизни, которые он получает в своем кругу общения, семье. То, как он себя ощущает среди сверстников, придает ему и определенные формы поведения. В это время дружба имеет избирательный характер, подростки выбирают друзей одного социального статуса, пола, с одними и теми же взглядами. А эти группы друзей пользуются большим авторитетом для подростков.

Одновременно с этим, в подростковом возрасте, благодаря своему собственному опыту, формируется у детей сознательная регуляция своих поступков, уважение интересов и чувств других людей и ориентированность на них и своем поведении. Эти навыки дают возможность подростку активно участвовать в общественной деятельности.

В этом возрасте реальное «Я» значительно расходится с желаемым образом себя, отличается от идеального «Я». Это провоцирует развитие неуверенности в себе, что также становится источником агрессивности. Однако, это непринятие себя может становиться и источником саморазвития ребенка, конечно при условии понимания того, что он может достичь идеального образа. Итогом этого периода личностного становления является нормализация представлений о себе, где «Я-концепция» становится целостной, а самосознание более осознанным и связанным, что является признаком формирования новообразования самосознания.

Неконструктивное проживание сложностей подросткового периода приводит к агрессивности детей, что значительно активизирует агрессивное поведение. Рост подростковых агрессивных проявлений напрямую влияет на рост преступности среди подростков. Все больше отмечается групповых драк, убийств, издевательств, которые в современных условиях

констатируются в видеосъемках и распространяются в широкой социальной среде.

Возрастные трудности подростка и влияние социальной ситуации развития с имеющимися в ней отношениями можно считать основными факторами, определяющими агрессивное поведение в подростковом возрасте.

Влияние семейных взаимоотношений остается все таким же доминирующим фактором, как и в предыдущих периодах становления личности детей. Когда в семье отрицательная обстановка, подросток отчуждается от семьи, в общении со взрослыми больше проявляется грубость, неприязнь, желание делать все назло, а если взрослые хотят изменить или повлиять на поведение подростка, это может только усугубить агрессивность, яркую демонстрацию неповиновения и разрушительность действий.

Исследование личности подростка показало, что ему присущ низкий уровень рефлексии, противоречивостью ценностей, рассогласованностью жизненных перспектив и актуальной Я-позиции, ограниченность и противоречивость нравственных представлений. На первом этапе подросткового периода у детей на передний план выходит критичность по отношению и к себе, и к миру. В семьях это вызывает устойчивую конфронтацию родителей и детей и вызывает обоюдную агрессию. Детская агрессия выражается в физической форме.

Одним из главных факторов агрессивного поведения подростков считается большое количество свободного времени, отсутствие развивающих увлечений, которые положительно влияют на формирование личности, неполная семья с нарушенными функциональными связями.

Гиперопека и безнаказанность зачастую также становятся причиной агрессивного поведения подростков. Подростки, чьи родители чрезмерно контролируют, нудно поучают и наставляют, находят в качестве крайнего

протеста такой способ проявления агрессии, как уход из дома и бродяжничество.

Известно, что самой важной составляющей самосознания является самоуважение, под которым принятие себя, положительное отношение к себе, удовлетворенность собой, баланс реального и идеального Я. Агрессивные же подростки, в отличие от неагрессивных, находятся в дисбалансе, испытывая чувство неполноценности своей, ущербности, низкое самоуважение. Чем больше подросток чувствует себя одиоко, тем ниже уровень его самоуважения. Поэтому подростку очень важно быть занятым, иметь какую-то деятельность, спорт, хобби, увлечения, тогда внутреннего конфликта между реальным и идеальным «Я» не будет.

Одно из распространенных состояний подростков – это одиночество, отчуждение и чувство тревожности. Тревожность появляется у подростков в случае неудовлетворенности самим собой в обществе сверстников. У агрессивных подростков с повышенной тревожностью существуют проблемы в учебе, с общением и в отношении с самим собой. Если не уметь управлять своей тревожностью, она может закрепиться и быть устойчивую эмоцию и тем самым создавать негативные ситуации у подростка, где он будет чувствовать себя тревожно. Последствия такой устойчивой эмоции – неврозы и психологические нарушения, провоцирующие нежелание посещать школу, например, из-за страха издевательств над ним или над другими сверстниками. Также причина тревожности может быть из-за конфликтов и ссор внутри семьи, финансового положения в семье, потому что это влияет на подростка в проявлении себя в других сферах жизни и его агрессивного поведения [71].

Таким образом, сложность подросткового периода развития личности, ее качественные преобразования и задачи развития сознания и самосознания, не только во многом объясняет агрессивность детей, но и определяет актуальность и необходимость решения задач психологического сопровождения и своевременной психологической помощи, направленной на

предупреждение деструктивных форм поведения и коррекции неблагоприятных личностных черт.

1.3 Условия и методы психологической работы с агрессивным поведением

Подростковый возраст – самый сложный и достаточно долгий период в жизни человека, в котором происходит много изменений, при чем очень интенсивных. В этом возрасте быстро развивается личность.

«Подростковый возраст – это стадия онтогенетического развития человеком между детством и взрослостью, длящимся от 11-12 до 16-17 лет, которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь... Психологическими особенностями подросткового возраста является подростковый комплекс, выраженный в чувствительности к оценке своей внешности посторонними, крайней самонадеянностью и безапелляционностью суждений в отношении окружающих и противоречивостью чувств и потребностей – болезненная застенчивость и развязность, желание быть признанным и оцененным другими и показная независимость, борьба с авторитетами, общепринятыми правилами и с распространенными идеалами и обожествлением случайных кумиров...» [11].

Проведенный нами анализ проблемы агрессии и ее особенностей в подростковом возрасте подчеркнул необходимость психологического сопровождения развития детей в этом возрасте. Психологическая помощь в виде развивающих, профилактических и коррекционных программ позволит и развить необходимые личностные новообразования детей, и предупредить или устранить сформированные деструктивные паттерны поведения или личностные свойства и особенности.

Рассмотрим современные возможности оказания психологической помощи.

В мире существует очень много видов психологической помощи, ориентированных по типу и задачам, которые решаются как собственно психологическими, так и социологическими, педагогическими, медицинскими, логопедическими, реабилитационными направлениями деятельности [56].

Возможность психологической помощи для коррекции различных состояний, нарушений и других проблем человека показали еще в период расцвета физиологии педиатрии, психиатрии и социологии в России. Такие отечественные ученые как И.М. Сеченов, И.В. Тарханов, Н.П. Гундобин, И.П. Павлов, В.М. Бехтерев в своих работах показали возможность такого вида деятельности для решения различных психолого-педагогических проблем, в том числе и для коррекции агрессивного проявления подростков [4].

Все подходы и направления психологической помощи, как ее концепция в целом, опирается на базовое понимание уникальности возраста, а в своей ориентации и в подборе методов и средств ориентируется на развитие и потенциальные возможности ребенка, т. е., на ресурсы ребенка и зону его ближайшего развития.

Очень важен для решения вопроса эффективности оказываемой психологической помощи это ее, помимо целенаправленности, особенности организации и способов реализации.

Очень эффективным на сегодняшний день являются базовые методы когнитивно-поведенческой психотерапии в виде таких методов, как воздействие через убеждения, подражание, внушение, подкрепление.

В аспекте форм организации преобладающими являются групповые формы, в рамках работы в которой подросток обретает нужные навыки и происходит взаиморазвитие и взаимообучение. Также, для подростков группа является конгруэнтной его ведущей деятельности – межличностному общению, расширяя и обогащая его жизненный опыт, суженный ограниченностью семейного, школьного общения и общения в интимно-

личностной избирательности контактов. Важным требованием к формированию группы, созданной для оказания психологической помощи, является ее гомогенность, выражающаяся как в возрастном критерии, так и в критерии похожести проблем.

Современные подходы психокоррекции и психопрофилактики определяют воздействие оказывают на все сферы личности – на аффективно-волевую, когнитивно-познавательную и поведенческую. Методами же оказания этого воздействия являются разработанные в психотерапии методы «игровой, социальной, поведенческой терапии, а также арт-терапии» [42].

Рассмотрим их специфику.

«Игровая терапия – это метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры» [40]. Игротерапия помогает облегчить эмоциональный стресс у подростков с помощью разнообразных видов игровых упражнений. Игра для подростка – это одновременно и деятельность, и общение, и взаимодействие, где можно разрешать конфликты, проживать неуспехи, принимать успехи, оказывать и получать поддержку и пр. Ситуации, которые проигрываются в рамках терапии, позволяют подросткам анализировать свое поведение, высказывать и осознавать мнение и поведение других участников. То есть, в рамках игры возможно самотерапевтирование личности [46].

«Арт-терапия – это группа разных методов психологической коррекции, которые основаны на искусстве и творчестве» [59]. В арт-терапии очень много техник, это «лепка, рисование, музыка, фотография, кино, литературное творчество, арт-песочницы, метафорические ассоциативные карточки» и их современная модификация [30]. С помощью этого метода разрешаются внутренние и межличностные конфликты, идет проработка психологических травм, потерь, тревог, кризисные состояния, вместе с этим развивается творческое мышление, повышается уверенность. Арт-терапия способствует улучшению качества жизни подростка и улучшает поведение.

«Поведенческая терапия – это группа психотерапевтических методов, которые основаны на теориях научения и на принципах классического и оперантного обусловливания. В основе этой формы психотерапии лежит идея, что симптомы некоторых психических расстройств обязаны своим появлением неверно сформированным привычкам» [34].

Исходя из этой формулировки ясной становится цель работы в этом направлении – «устранение нежелательных форм поведения и формирование новых, конструктивных, моделей поведения» [15].

Основными методами, используемые в поведенческом подходе, являются:

- ролевой тренинг;
- имитационное научение;
- методы отучивания (или прерывания) от нежелательных форм поведения;
- импловивная терапия;
- биологическая обратная связь;
- шейпинг (моделирование поведения);
- стресс-прививочная терапия;
- метод аутоинструкций;
- метод «остановки мысли».

Методы поведенческой терапии направлены на возможность воспроизвести определенные ситуации, где подросток действовал бы определенным образом. В таких тренингах используются элементы психодрамы, работа в парах, тройках, микрогруппах для обучения навыкам [34].

Также к поведенческой терапии относится саморегуляция – этот способ позволяет ознакомить с методами саморегуляции и научить подростка помогать самому себе в управлении своим состояниями и эмоциями.

Еще в этом же направлении активно используются дыхательные упражнения. Цель этих упражнений: успокоить нервную систему, снижать

эмоции, не доводя состояние до аффективных, избавляться от тревожных мыслей, научиться ощущать и контролировать свои мысли.

Сказкотерапия – это один из древних психологических и педагогических методов. Смысл этого метода в процессе развития сюжета сказки, взаимодействия между героями и поведением в реальной жизни, то есть это процесс переноса сказочных смыслов в реальную жизнь. В сказках находится большой список жизненных проблем и ситуаций, которые подросток усваивает. Слушая и сочиняя такие сказки, человек формирует в своем подсознании модели, которые могут переноситься в реальную жизнь

Библиотерапия, как разновидность арт-терапии, включает в себя чтение или создание литературных произведений, их проработка и последующий анализ. Помимо базовых методов библиотерапии используются и другие психологические технологии, например, «создание чьего-либо описания и его истории; письмо к телу – некоторым частям тела; письмо от части тела к тебе; описание сильного переживания своей жизни в соответствии с заданием, например, с ограничением объема (в 5 строках), в рифме и пр.; придумывание сказки или истории на любую тему [58].

В рамках цели нашего исследования считаем необходимым рассмотреть и групповые формы работы. Влияние группы на личность было установлено давно и на основании этого была создана групповая психотерапия.

Еще в начале XX в. Дж. Пратт, используя группу при лечении больных, заметил явный положительный психологический эффект как для психического, так и соматического состояния пациентов [16].

«Групповая психотерапия – это форма психотерапии, при которой специально созданная группа людей регулярно встречается под руководством психотерапевта, для достижения таких целей, как разрешение внутренних конфликтов, снятие напряжения, коррекция отклонений в поведении и иной психотерапевтической работы...К групповой психотерапии относятся психодрама, социодрама, психогимнастика» [72].

Более широкое понимание групповой психотерапии нашло свое выражение в групповых формах работы с людьми в рамках решения каких-либо психологических проблем. Положительное влияние группы активно используется в арт-терапии, когнитивно-поведенческой терапии и пр., где динамика группы усиливает эффект от направленных методов воздействия какого-либо направления, используемого специалистом для оказания помощи. Сегодня любой вариант работы с клиентами, реализующийся с группой, тем или иным образом соотносится с правилами и нормами групповой психотерапии. Сюда относятся и «группы поддержки, группы обучения навыкам, группы управления гневом, группы обучения релаксации, группы обучения социальным навыкам» [51], а также и группы, созданные для терапии искусством (арт-терапия, музыкальная и танцевальная терапия).

Активно используется в групповых формах работы и такое направление помощи, как психогимнастика. «Психогимнастика – это разновидность групповой психотерапии, при которой главным средством коммуникации является двигательная экспрессия с помощью средств мимики, пантомимы» [67].

Невербальные упражнения используются на разных этапах работы группы. Во время занятий психогимнастикой подростки распознают различные эмоции, понимают их и учатся ими управлять. В его сознании во время выполнения такого рода упражнений происходит формирование понимания связи и преемственности между чувствами, мыслями и поведением есть связь. Это в рамках комплексной работы приводит и к развитию более зрелого понимания функционирования мышления человека, где расширяется представление о связи эмоциональных проблем с сугубо внешним воздействием стимула, и заменяется гипотезой о причинности этого неверным восприятием ситуации.

М.И. Чистякова, разработавшая большой комплекс психогимнастических технологий, включала в них и развивающе-обучающий характер. Предложенная ею идея и методы отработки выразительности

движений приводит в рамках работы как к пониманию состояний, эмоций, настроений, отношений, так и способствует релаксации участников, навыки которой легко переносятся в реальную жизнь [68].

Этот метод очень хорошо подходит подросткам с агрессивным проявлением. Детям очень важно понимать

Танцевальная терапия, которая относится к психогимнастике, есть средство самовыражения, которое «приводит к выразительности движений, укрепляет силы, как на психическом, так и на физическом уровне, дает заряд бодрости и энергии. Здесь можно сочинить свой танец; танец на тему «течение воды», «полет бабочки» и др.; свободный танец с закрытыми глазами» [66].

Таким образом, для оказания психологической помощи подросткам в минимизации проявлений деструктивного агрессивного поведения в современной психологической коррекции разработано множество методов и средств в разных направлениях психотерапии.

Особенно эффективным способом организации такого психологического воздействия признаны групповые формы работы с подростками.

Также можно выделить доминирующие цели-направления в коррекции агрессии, достижение которых позволит ребенку применять в сложных и конфликтных ситуациях более конструктивные способы реагирования и поведения. К ним относят навыки адекватного выражения негативных эмоций, также управления ими, навыки эмпатии и рефлексии, позволяющие лучше понимать и ориентироваться в напряженных ситуациях взаимодействия, и, конечно же, навыки конструктивного общения в ситуациях социальных коммуникаций.

Выводы по первой главе.

Агрессия, как форма поведения, наносящая ущерб объекту нападения и вызывающая состояния страха и общей напряженности, изучается в психологии давно и тщательно. Различают понятия агрессии, агрессивности

и агрессивного поведения. Под агрессией понимают некие действия, причиняющие ущерб иному человеку, группе, животным или неживым объектам. Агрессивность осмысливается как личностное свойство, существующее как готовность человека к агрессии, но не означающее постоянное проявление агрессивного поведения.

Выделяют оборонительную и деструктивную; индивидуальную и социально-групповую; физическую и вербальную; активную и пассивную; прямую и косвенную агрессию.

Агрессия имеет свои возрастные особенности и формы ее проявления. В подростковом возрасте важны задачи личностного развития ребенка – упрочиваются имеющиеся у ребенка Я-концепция в совокупности образов Я, Других и Мира. В рамках интимно-личностного развития, ведущей деятельности детей этого возраста, развиваются все личностные сферы, формируются значимые социальные навыки, устанавливаются навыки саморегуляции и самоконтроля на осознанном уровне осмысленности и внутренней мотивированности.

Качественные преобразования личности вызывают кризисные переживания подростка. Сталкиваясь с внутренним и внешним напряжением, он испытывает чувство разочарования, гнева, обиды, собственной незначимости, что может выражаться в его конфликтности и враждебности, недоверии, злости и сопровождаться нарастанием агрессии и агрессивности.

Возрастное развитие подростка меняет мотив и форму его агрессии – агрессия выражается в большей степени вербально, ее форма становится пассивно-агрессивной, а мотив с инструментального, где агрессия есть средство достижения чего-либо значимого (внимания, любви, понимания) смещается на деструктивный, направленный на причинение вреда с мотивом мести, наказания и пр.

В основе проявления агрессии лежат как биологические процессы, так и социально-средовые, экономические и индивидуально-личностные.

Качественные преобразования личности подростка определяет актуальность задач психологического сопровождения, направленного на предупреждение деструктивных форм поведения и коррекции неблагоприятных личностных черт. Психологическая помощь в виде развивающих, профилактических и коррекционных программ позволяет развить личностные новообразования детей, предупредить или устранить сформированные деструктивные паттерны поведения.

Эффективным способом организации психологического воздействия являются групповые формы работы. Доминирующими целями в коррекции агрессии являются овладение конструктивными способами реагирования и поведения, развитие навыков адекватного выражения негативных эмоций и управления ими, развитие эмпатии и рефлексии, и, конечно же, навыков конструктивного общения в ситуациях социальных коммуникаций, достижение которых позволит ребенку конструктивно вести себя в сложных и конфликтных ситуациях.

Глава 2 Экспериментальное изучение возможностей групповых форм работы в снижении проявлений агрессии в подростковом возрасте

2.1 Организация и методы исследования

Экспериментальное исследование, организованное в рамках выпускной квалификационной бакалаврской работы, направлено на достижение цели и гипотезы о возможностях групповых форм работы, способствующих снижению агрессивных проявлений в поведении подростков посредством формирования у них навыков конструктивного взаимодействия и позитивных межличностных отношений.

Для достижения цели нами были определены его задачи:

- изучить актуальный уровень агрессивности испытуемых;
- разработать и апробировать комплекс упражнений с групповыми формами работы с подростками, направленный на снижение проявлений агрессии в поведении;
- выявить параметры, позволяющие определить эффективность групповых методов работы в коррекции агрессивности у испытуемых.

Для решения поставленных задач экспериментальное исследование было организовано в несколько этапов:

1 этап – сбор данных об уровне агрессивности подростков, специфики их эмоционального состояния и особенностей их межличностных отношений – констатирующий этап исследования.

2 этап – разработка и апробация программы с использованием комплекса упражнений, направленных на формирование навыков конструктивного взаимодействия и позитивных межличностных отношений в рамках группового взаимодействия испытуемых – формирующий этап.

3 этап – выявление параметров, свидетельствующих об эффективности реализованной психологической программы – контрольный этап

исследования.

В рамках реализации экспериментального исследования нами была сформирована выборка испытуемых, которую составили дети подросткового возраста в возрасте 13-14-ти лет в количестве 50 человек, обучающиеся в 7-8 классах средней общеобразовательной школы № 294, г. Ташкента, Республика Узбекистан, выступившей экспериментальной базой исследования. Характеристикой экспериментальной базы было то, что она предоставляет образовательные услуги на двух языках – узбекском, являющимся государственным языком, и русском, как языком межнационального общения. Для исследования были отобраны испытуемые, обучающиеся в школе на русском языке.

Для получения эмпирической информации об актуальном уровне агрессивности испытуемых нами были подобраны психодиагностические методики:

- опросник уровня агрессивности Басса – Дарки [65];
- методика диагностики межличностных отношений Т. Лири, адаптированный Л.Н. Собчик [25];
- тест личностной тревожности для подростков А.М. Прихожан [12].

Представим диагностические возможности отобранных нами методик исследования.

Опросник уровня агрессивности Басса – Дарки [65].

Данный опросник направлен на определение уровня агрессивности, присущего личности испытуемого. Построенный на основании существующих концепций агрессивности, опросник позволяет выявить как уровень агрессии, присущий личности, так и уровень враждебности, стимулирующий формирование личностных особенностей, «выраженных в склонности негативно оценивать людей и события, сопровождающееся негативными чувствами» [65] и характеризующий степень личностной агрессивности.

Опросник представлен 75-ю утверждениями, по отношению к которым испытуемый должен определиться присуща ли ему описываемая реакция. Итоговые оценки уровня выраженности агрессивности и враждебности возможны в рамках 5-ти степеней, отражающих низкий, средний уровень агрессии и три уровня высокого – от повышенного до очень высокого.

Опросник позволяет получить информацию по степени выраженности различных видов агрессии и определить проявленность чувств, образующих враждебность личности.

Все выборы испытуемых по каждому утверждению анализируются с ключом и дают психологическую информацию о «физической, косвенной агрессии, раздражении, негативизме, обиде, подозрительности, вербальной агрессии и чувстве вины» [65].

Тест личностной тревожности для подростков А.М. Прихожан [12].

Данная методика позволяет определить уровень тревожности респондентов и выделить сферы, вызывающие тревогу в большей степени. Уровень тревожности личности по результатам обработки ответов испытуемых распределяется в рамках пяти уровней – «чрезвычайного спокойствия, нормального, несколько завышенного, очень высокого и явно завышенного» [12].

Преимуществом этого теста является возможность не только определить уровень тревожности, но и выделить зоны и ситуации реальности, порождающих тревогу – «школьная, самооценочная, межличностная и магическая тревожность» [12].

Тест представлен 40 краткими описаниями различных ситуаций. По отношению к каждой испытуемому предлагается выразить степень его беспокойства по отношению к каждой – от «совсем не беспокоит» до «очень беспокоит».

Результаты подсчитываются в соответствии с ключом, который дифференцирован в отношении возраста испытуемых.

Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири, адаптированный Л.Н. Собчик [25].

Данная методика предназначена для выявления специфики взаимоотношений респондентов в контактной референтной группе. Также применение данной методики дает информацию о специфике отношений испытуемого к самому себе в аспекте связи «Я-реальное – Я-идеальное».

Методика представлена 128-ю характеристиками-утверждениями, отражающими то или иное поведение или позиции человека в межличностных отношениях, по отношению к которым респондент должен выразить мнение о соответствии каждой характеристики себе и своему стилю взаимодействия – «соответствует – не соответствует».

Обработанные результаты позволяют выделить преобладающие особенности поведения в межличностных отношениях – «авторитарный, эгоистичный, агрессивный, подозрительный, подчиняемый, зависимый, дружелюбный, альтруистический», и получить профиль личности, отражающий и общую направленность во взаимодействии («дружелюбие – доминирование») [25].

Анализ совокупных показателей позволяет определить уровень выраженности в профиле имеющихся особенностей в рамках 4-х степеней – «низкой, умеренной, высокой и экстремально высокой» [25]. Первые два уровня категоризируются как адаптивное поведение, третий (высокий) как экстремальное поведение, а четвертый как патологическое, свидетельствующее о наличии невротических отклонений, проявляющихся в сфере проявления себя и принятия решений, приобретенных в следствии с различными жизненными обстоятельствами.

Для решения задачи об апробации групповых форм работы по снижению агрессивности и агрессивных проявлений в поведении подростков, нами были подобраны психотехнологические методы, приемы, упражнения, направленные на формирование навыков конструктивного общения, саморегуляцию и снятие эмоционального напряжения. Все

психотехнологии разработана в рамках групповой психотерапии, игротерапии, поведенческой терапии и психогимнастике.

Все отобранные методы были систематизированы и организованы в виде программы, построенной по принципам психологической коррекции и требованиям к психокоррекционным и профилактическим психологическим программам.

В последующих разделах работы последовательно отразим ход экспериментального исследования и представим полученные результаты.

2.2 Выявление агрессивных проявлений в поведении подростков и особенностей их личности

Известно, что подростки, которые агрессивно проявляют себя, имеют разные личностные особенности и черты характера, но при этом имеют общие, типичные, черты. К общим чертам относятся ограниченные, примитивные ценности, отсутствие увлечений, очень узкие интересы и быстрая их смена. Про таких подростков можно сказать, что у них низкий уровень интеллекта, им легко можно внушить чужие мысли и убеждения, они подражают кумирам с такими же нравственными представлениями. Они часто находятся в состоянии грусти, озлобленности и к сверстникам, и ко взрослым. Их самооценка обычно прыгает, то максимально положительная, то максимально отрицательная. Когда они находятся в больших социальных компаниях, уровень тревожности и эгоцентризм у них завышен, им сложно найти выход из какой-либо ситуации, включается защитный механизм, который превышает все остальные и тем самым сложно регулировать своё поведение.

Первым шагом в получении эмпирической информации об особенностях агрессивного поведения испытуемых было выявления уровня их агрессивности и враждебности. Для этого нами была применена методика «Опросник уровня агрессивности Басса – Дарки».

Количественный и качественный анализ полученных данных проводился в соответствии с требованиями к опроснику, результаты которого последовательно представим в таблицах и рисунках.

Представим полученные результаты по степени выраженности форм агрессивного поведения и враждебности у группы испытуемых и их выраженности в аспекте пола испытуемых в таблице 1.

Таблица 1 – Проявление различных форм агрессивного поведения и враждебности у испытуемых

Форма агрессии	Представленность формы агрессии и враждебности у испытуемых (%)		
	в целом по группе	мальчики	девочки
Физическая агрессия	49,25 %	51,5 %	47 %
Косвенная агрессия	37,25 %	36,1 %	38,4 %
Раздражение	39,6 %	39,2 %	40 %
Негативизм	21,9 %	24,6 %	19,2 %
Обида	25,35 %	31,5 %	19,2 %
Подозрительность	46,5 %	46,9 %	46,1 %
Вербальная агрессия	66,1 %	63,8 %	68,4 %
Чувство вины	45,35 %	43,8 %	46,9 %

Представленные в таблице данные отражают долю детей, для которых приоритетны те или иные формы агрессивного поведения и негативных чувств, образующих в совокупности враждебность личности.

Для наглядности отразим полученные данные на гистограммах (рисунок 1-2).

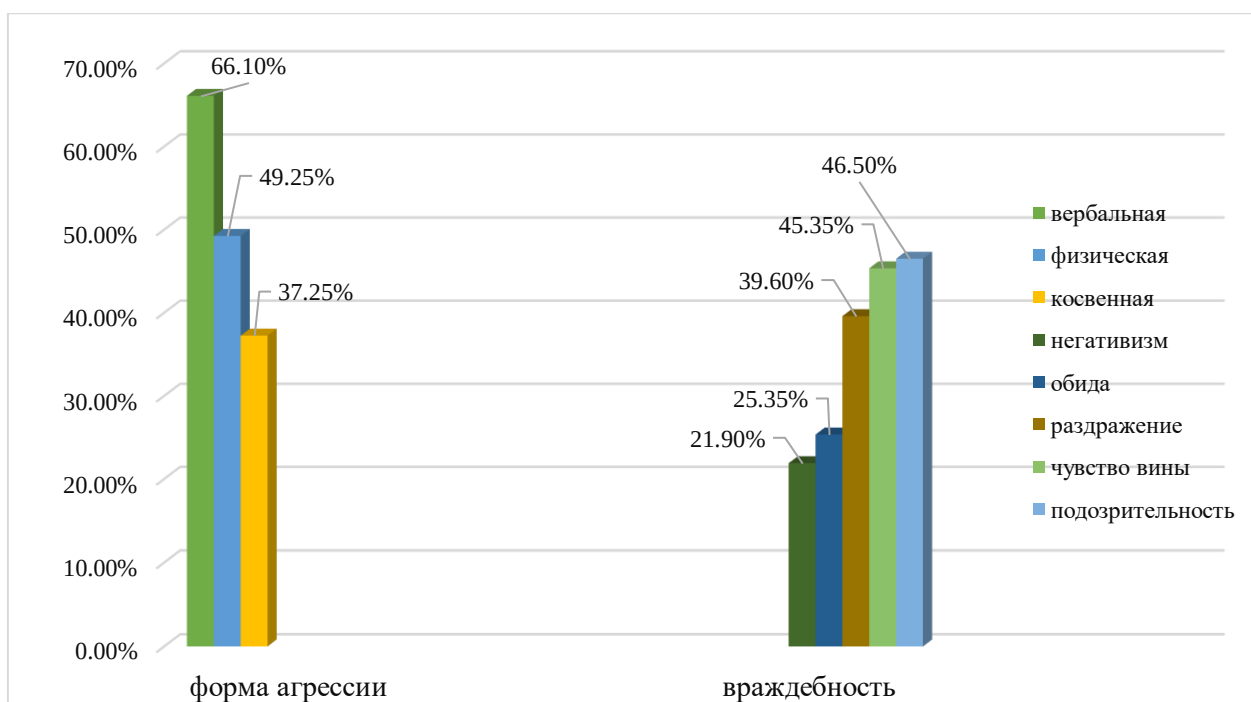


Рисунок 1 – Выраженность форм агрессии и враждебности у испытуемых

На представленной гистограмме наглядно видно, что среди форм агрессии большинство детей (66,1 %) чаще всего используют вербальную. Эти дети в ситуациях конфликта или напряжения используют оскорбления, слова, унижающие или умаляющие другого, угрозы, т. е., все речевые и языковые средства, способные нанести ущерб, но без физической боли или угрозы здоровью.

Чуть меньше, но все же половина подростков (49,25 %) применяют в аналогичных ситуациях физическую агрессию. Они готовы вступить в драку, ударить, сделать что-либо, причиняющее физическую боль своему противнику. Приближение показателей детей, использующих вербальную и физическую агрессию, может свидетельствовать о том, что большинство испытуемых, применяя физическую агрессию, используют и оскорбления, унижение, т. е., средства вербальной агрессии.

Чуть больше трети детей (37,25 %) используют косвенную агрессию, т. е., действия их не направлены на обидчика напрямую или направлены на него опосредованно. Здесь возможны оговоры, сплетни, жалобы на обидчика и

пр. Также здесь возможны действия переноса агрессии, например, с субъекта на объект.

Также полученные по этой методике данные мы проанализировали в соответствии с полом испытуемых. Для наглядности мы представим их на гистограмме (рисунок 2).

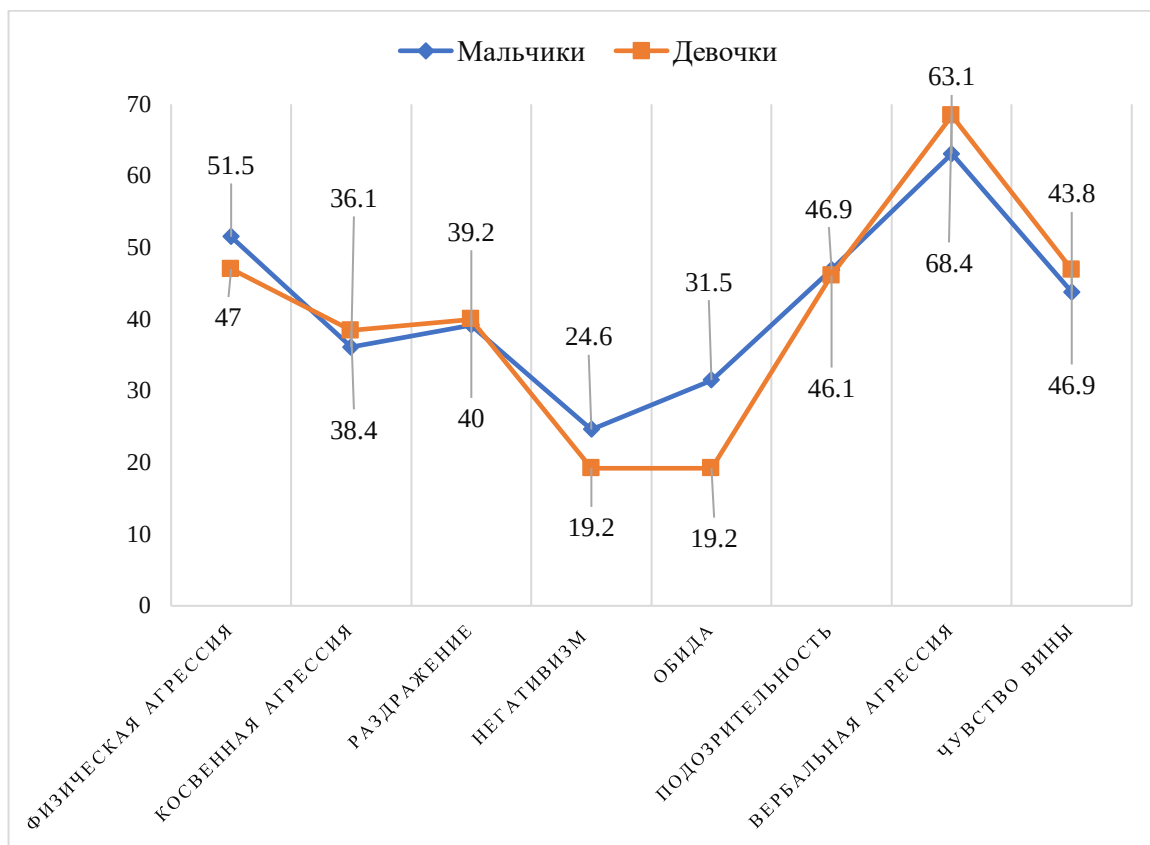


Рисунок 2 – Сравнительный анализ результатов диагностики между мальчиками и девочками по методике Басса - Дарки

Наглядное отражение сравнений форм агрессивного поведения у мальчиков и девочек и специфика их чувств, образующих враждебность личности показывает, что мальчикам в большей степени свойственна физическая агрессия, а у девочек больше раздражительность, косвенная агрессия. Девочки проявляют больше вербальную агрессию, что вполне соответствует существующим характеристикам полоролевого поведения. Хотя по данным методики, девочки, как и мальчики также проявляют

физическую агрессию. Девочкам свойственно также переживание чувства вины.

Далее нами был выявлен уровень тревожности, присущий испытуемым. Тревожность мы выявляли по методике «Тест личностной тревожности для подростков» А.М. Прихожан.

Исходя из показателей, заложенных автором в методику, нами были получены показатели школьной тревожности, самооценочной тревожности и межличностной тревожности.

Представим последовательно полученные результаты.

В таблице 2 представим данные об уровне тревожности испытуемых мальчиков и девочек в целом.

Таблица 2 – Показатели уровня тревожности у мальчиков и девочек

Уровень тревожности	Вид тревожности					
	Мальчики			Девочки		
	Школьная	Самооценочная	Межличностная	Школьная	Самооценочная	Межличностная
Нормальный	54 %	33,8 %	57,2 %	36,1%	40 %	45 %
Несколько повышенный	36,3 %	6 %	5,2 %	41,6 %	24,8 %	15,6 %
Высокий	0 %	8,3 %	2,1 %	10,6 %	4,8 %	4,6 %
Очень высокий	0 %	0 %	0 %	0 %	5,7 %	0 %
Чрезмерное спокойствие	9 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %

Для наглядности представим показатели тревожности у мальчиков на гистограмме (рисунок 3).

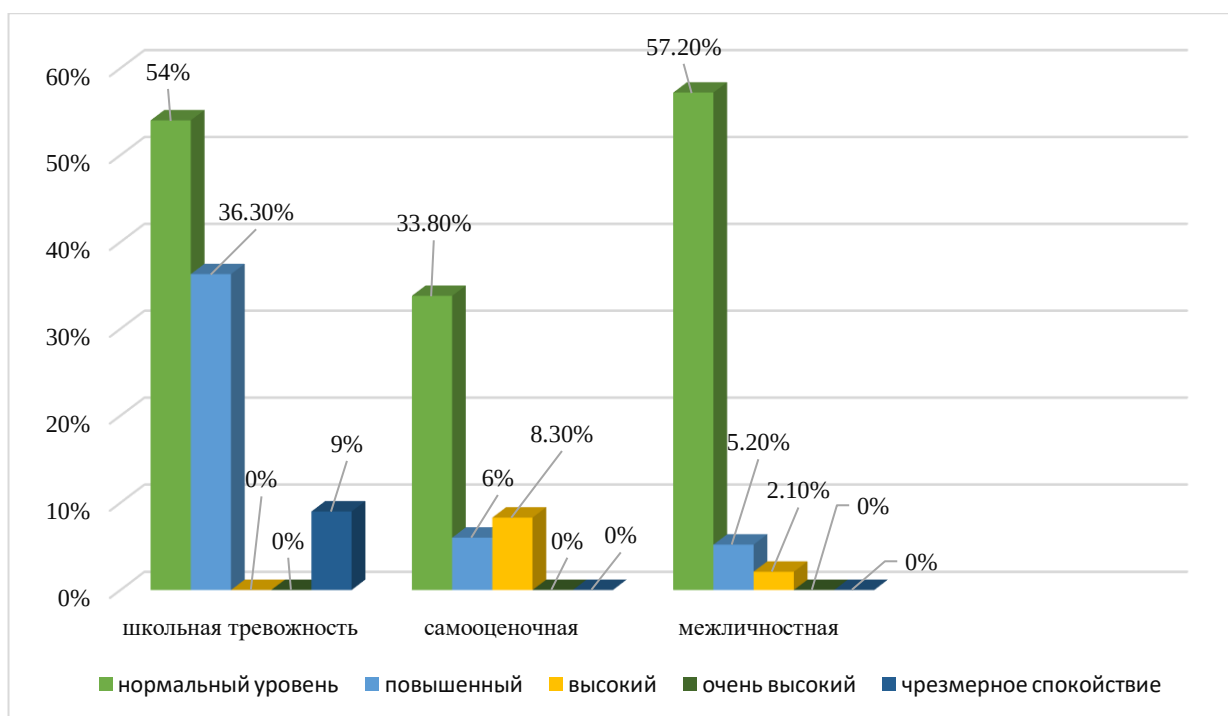


Рисунок 3 – Выраженность видов тревожности у мальчиков

На рисунке наглядно видно, что сферой, порождающей тревогу у мальчиков, является преимущественно школа и все с ней связанное – учебная деятельность, взаимодействие с педагогами и пр. Однако, по полученным результатам видно, что чуть больше трети испытуемых мужского пола (36,3 %) имеют немного повышенный уровень школьной тревожности. Интересно, что 9 % мальчиков демонстрируют чрезмерное спокойствие по отношению к этой сфере, что может говорить как о полном благополучии в этой сфере деятельности, обусловленном стабильной успешностью, так и о попытке продемонстрировать спокойствие и даже безразличие к школе вне зависимости от успешности. Это требует дополнительного изучения и сбора информации посредством экспертизы учебной успешности, наблюдения за поведением детей в этой сфере и получения педагогической характеристики на учащихся. У половины мальчиков (54 %) тревога по отношению к школе находится на нормальном уровне, а высокого и очень высокого уровня не выявлено ни у одного мальчика.

В сфере самооотношения у мальчиков картина несколько иная – всего

треть имеет самооценочную тревожность на нормальном уровне. Детей с очень высокими и очень низкими показателями среди мальчиков не обнаружено и есть часть детей, хоть и небольшая, с повышенной и высокой тревожностью, по отношению к себе.

Выраженная межличностная тревожность присуща еще меньшему количеству испытуемых-мальчиков. Всего 7,3 % имеют в этой сфере повышенный и высокий уровень межличностной тревожности. Большая часть мальчиков (57,2 %) показали нормальный уровень тревоги, что может свидетельствовать о их спокойном отношении в ситуациях общения и взаимодействия.

Также наглядно отразим показатели тревожности в отношении изучаемых сфер у девочек (рисунок 4).

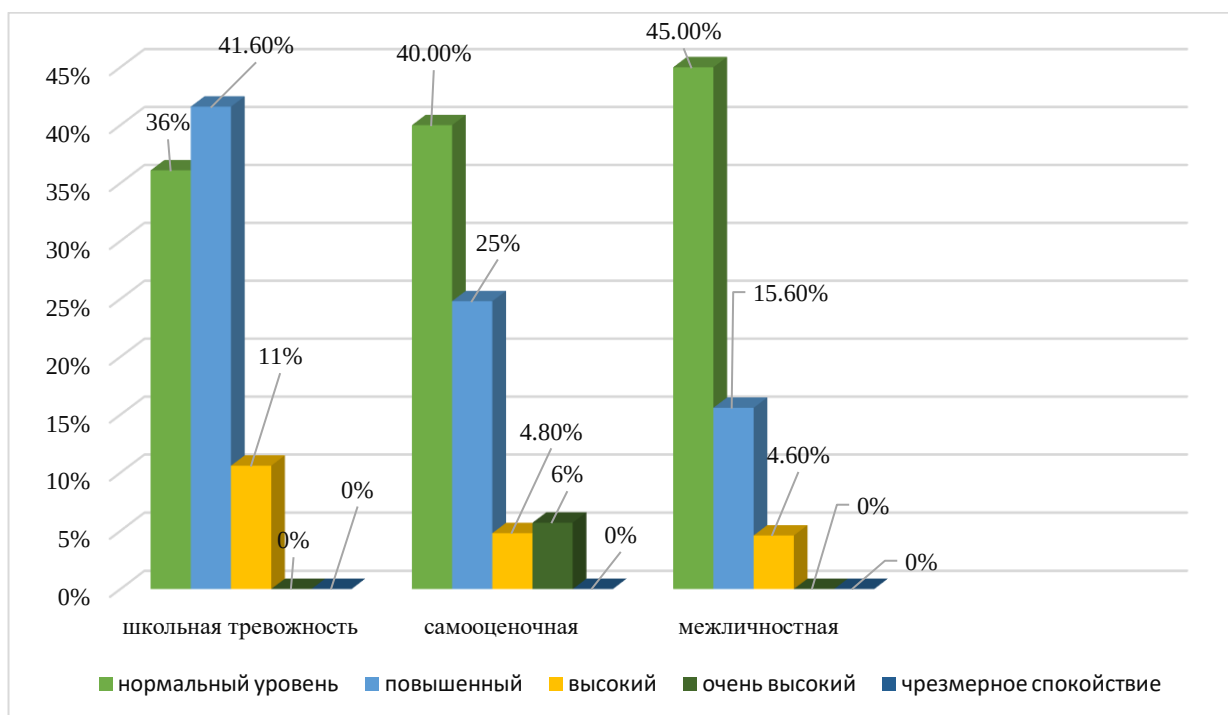


Рисунок 4 – Выраженность видов тревожности у девочек

Показатели школьной тревожности у девочек свидетельствует о том, что почти половина из них имеет повышенный ее уровень. Это свидетельствует о том, что учебная деятельность и ее оценочность вызывает

у девочек устойчивую тревогу, вероятно у них также существуют проблемы во взаимоотношениях с педагогами, они беспокоятся об успехах в школе, и испытывают страх быть худшими в классе. Школьная тревожность препятствует достижению успеха в учебе.

Диагностика межличностной тревожности говорит о том, что у части девочек существуют проблемы во взаимоотношениях, возможно есть конфликты либо в семье, либо со сверстниками.

Самооценочная тревожность выражена у трети испытуемых-девочек. Она отражает устойчивое беспокойство по отношению к себе, что выражается обычно в неуверенности в себе, в собственных силах, также им присуща слабая эмоциональная приспособленность и напряжение в ситуациях неопределенности. Повышение самооценочной тревожности может отражать специфику Я-концепции личности, где образ Я не соответствует представлениям о лучшем себе как личности, так и по физическим показателям (внешности).

Для изучения особенностей тревожности в различных сферах у мальчиков и девочек нами был проведен сопоставительный анализ полученных показателей.

Для наглядности представим результаты сопоставления школьной, самооценочной и межличностной тревожности у мальчиков и девочек в гистограммах (рисунки 5-7).

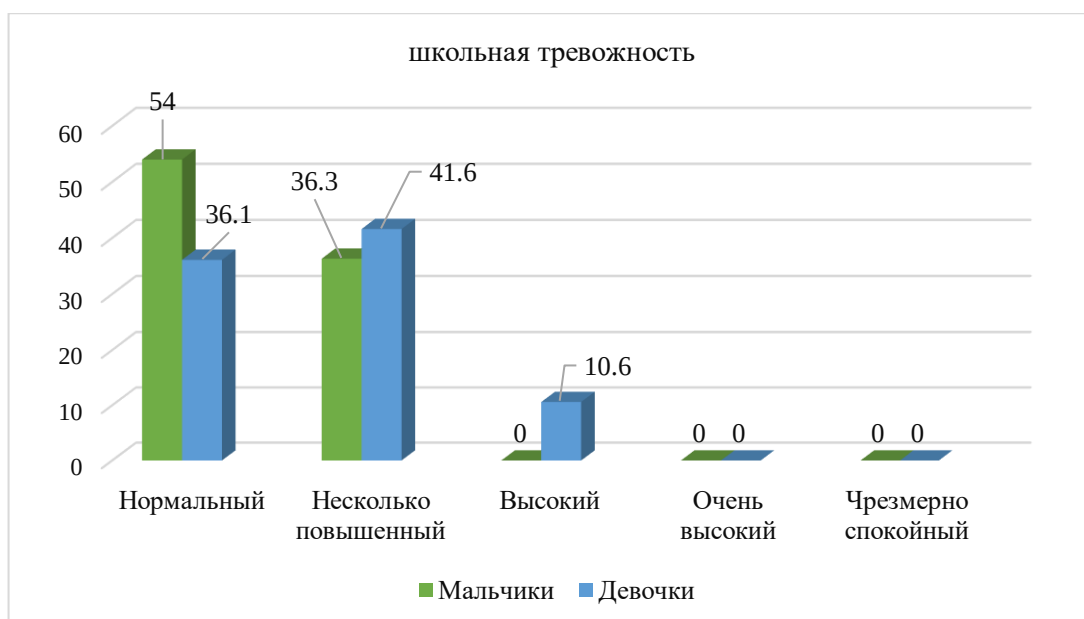


Рисунок 5 – Сопоставительный анализ школьной тревожности у мальчиков и девочек

Из гистограммы видно, что девочкам свойственно больше беспокоиться по поводу школьного обучения – если всего лишь треть мальчиков испытывают по этому беспокойству и тревогу, то девочек со школьной тревожностью чуть больше половины.

Далее мы аналогичным образом сопоставили показатели самооценочной тревожности у мальчиков и девочек. Представим результаты на рисунке 6.

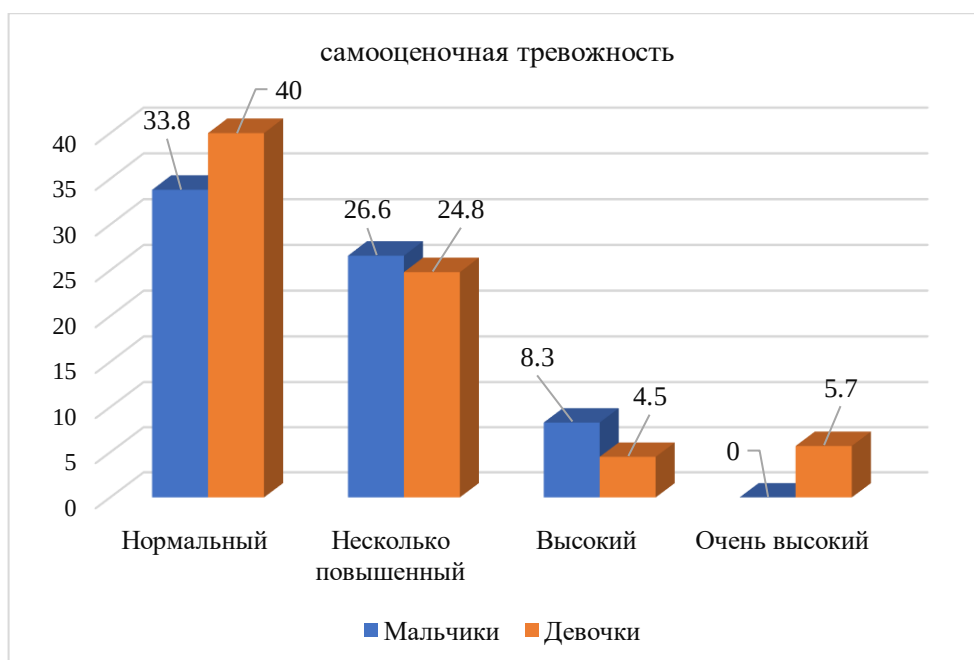


Рисунок 6 – Сопоставительный анализ самооценочной тревожности у мальчиков и девочек

По отношению к себе у мальчиков и девочек уже другая картина. По количественным показателям можно заметить, что это сфера менее благополучна и вызывает тревогу – больше трети детей (и девочек, и мальчиков) имеют повышенный и высокий уровень тревожности в отношении себя и собственной личности. У небольшой доли девочек (5,7 %) имеются даже очень высокие показатели тревожности.

Аналогично мы сопоставили показатели межличностной тревожности испытуемых в аспекте их пола.

Для наглядности отразим их на рисунке 7.

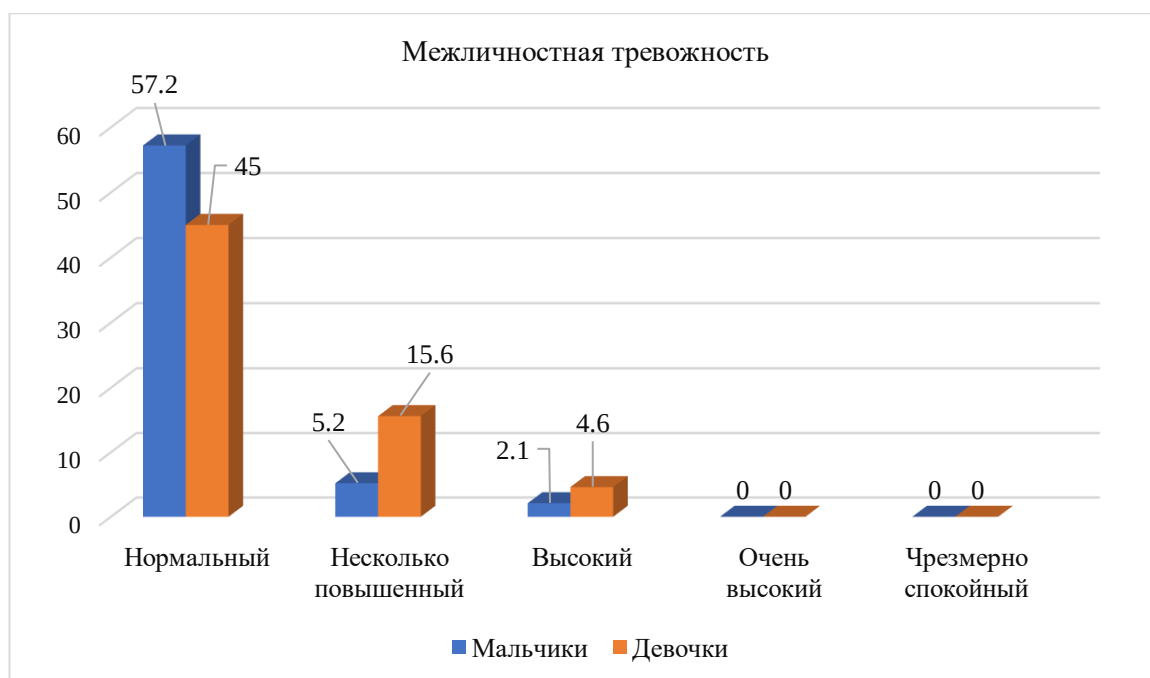


Рисунок 7 – Сопоставительный анализ межличностной тревожности у мальчиков и девочек

Показатели тревожности в межличностных отношениях как у мальчиков, так и у девочек, говорят о большем благополучии детей в этой сфере. Межличностное общение вызывает у них меньшее беспокойство и почти половина девочек и больше половины мальчиков демонстрируют нормальный уровень межличностной тревожности. Однако, следует отметить, что девочки более тревожны в ситуациях общения и взаимодействия с людьми – примерно пятая часть девочек имеют повышенный и высокий уровень тревожности. Мальчики же незначительно беспокоятся по этому поводу и большинство чувствуют себя вполне уверенно в этой сфере.

Таким образом, по результатам оценки тревожности были выявлены дети с неблагополучием в этом аспекте, свидетельствующие о плохой или недостаточной приспособленности детей. Эта методика показала уровни тревожности и тем самым определила группу подростков, требующих внимания со стороны психолога.

Далее в рамках исследования мы изучали специфику межличностных

отношений испытуемых при помощи методики диагностики межличностных отношений Т. Лири, адаптированной Л.Н. Собчик.

Полученные результаты о структуре межличностных отношений и индивидуальных особенностях Я-концепции испытуемых и их количественный анализ представим в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты диагностики межличностных отношений и представлений о Я-реальном и Я-идеальном у мальчиков и девочек

Тип межличностных отношений	Мальчики			Девочки		
	межлич. отнош	Я-реальн.	Я-идеальн.	межлич. отнош	Я-реальн	Я-идеальн.
властно-лидирующий	48,7 %	58,1 %	47,5 %	52,5 %	56,2 %	51,2 %
независимый-доминирующий	46,2 %	46,2 %	37,5 %	54,3 %	38,7 %	38,1 %
прямолинейный-агрессивный	45 %	50 %	40,6 %	46,2 %	50 %	40 %
недоверчивый-скептический	37,5 %	43,7 %	32,5 %	44,3 %	50,6 %	38,7 %
покорный-застенчивый	40,6 %	46,8 %	35 %	53,1 %	48,1 %	40 %
зависимый-послушный	49,2 %	45,6 %	36,2 %	63,7 %	40 %	28,7 %
сотрудничающий-конвенциальный	49,3 %	46,8 %	41,8 %	55,6 %	53,1 %	43,7 %
ответственный-великодушный	45,6 %	60 %	56,2 %	51,2 %	62,5 %	55 %

По данным, представленным в таблице, видно, что по всем 8 типам поведения в межличностных отношениях у девочек представлены как негативные позиции во взаимодействии, так и положительные. Сравнивая их проявленность у девочек и мальчиков видно, что выраженность каждого типа взаимодействия в межличностных отношениях у девочек выраженной, чем у мальчиков.

В отношении таких показателей, как представления о реальном и

идеальном Я и у мальчиков, и у девочек заметно расхождение между «Я-реальным» и «Я-идеальным», но выражено оно не значительно.

Выявленные расхождения могут говорить о том, что у испытуемых в этом возрасте картина себя и своего поведения, и позиции во взаимодействии еще сформирована не окончательно. Это соответствует возрастным особенностям детей и говорит о том, что подростки нуждаются в дальнейшем росте личности и самосовершенствовании.

Представим наглядно полученные показатели проявленности типа межличностных отношений у мальчиков и девочек. Отразим это на гистограмме (рисунок 8).

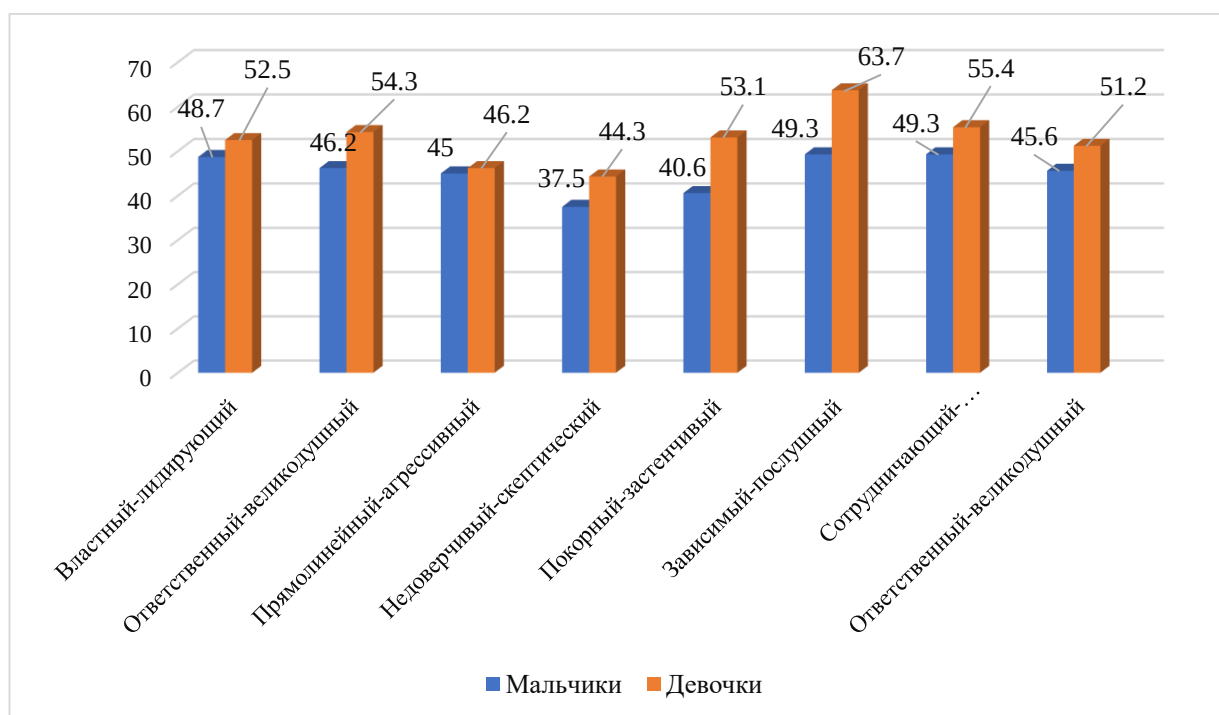


Рисунок 8 – Особенности межличностных отношений и представлений о Я-реальном и Я-идеальном у мальчиков и девочек

Показатели девочек отражают, что у них больше преобладают неконфликтных тенденции, но есть и склонности к конфликтным проявлениям. Им свойственна большая независимость собственных мнений и упорство в отстаивание своей точки зрения. Также у девочек выявлена

присущая им тенденция к лидерству и доминированию, причем в большей степени, чем у мальчиков.

Отличия, выявленная нами были незначительны, и девочки и мальчики обладают дружелюбием по отношению к окружающим, которое, согласно их выборам, проявляется и в отношениях с ними.

Далее рассмотрим представления мальчиков и девочек о реальном Я. Наглядно эти показатели представим на графике (рисунок 9).

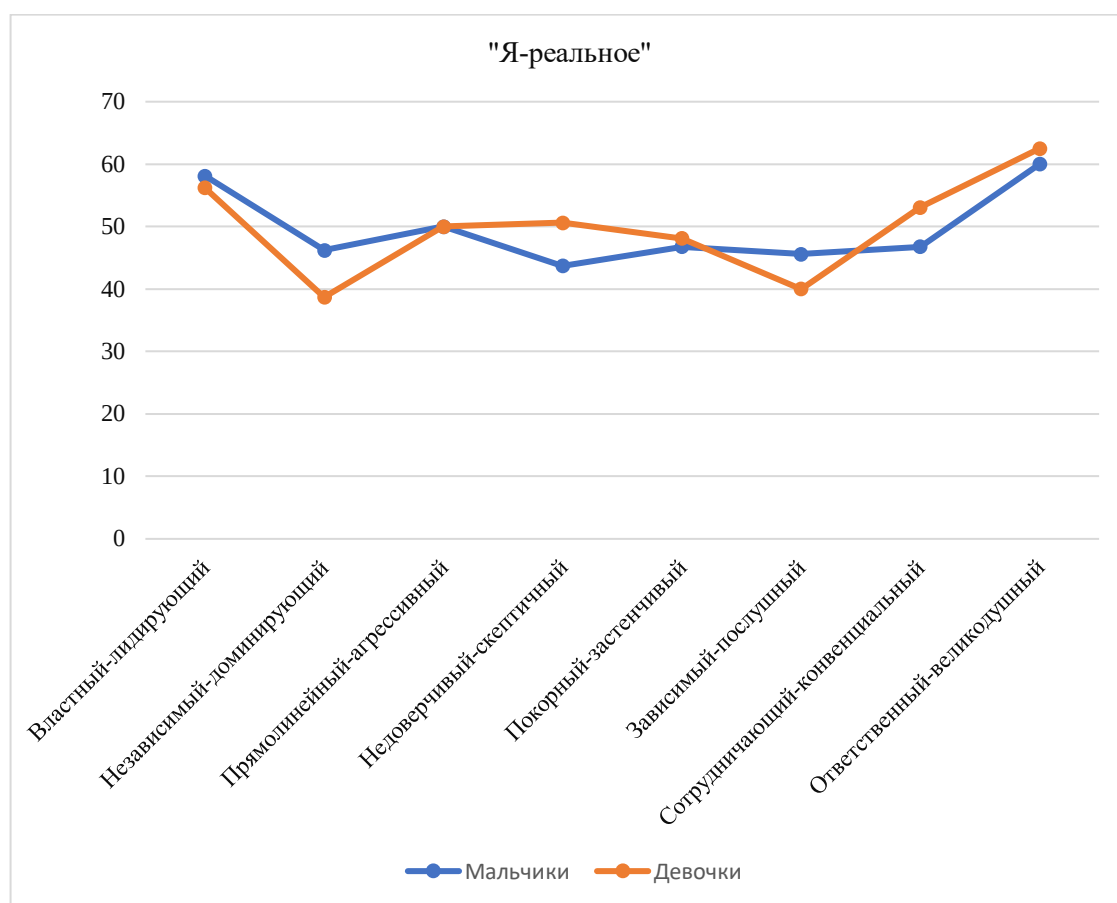


Рисунок 9 – Сопоставление показателей представлений мальчиков и девочек о Я-реальном

Из результатов сравнительного анализа между мальчиками и девочками видно следующее. Девочки имеют проблему болезненного самолюбия, авторитарности, подавленной враждебности, конфликт с группой, причем в большей степени, нежели мальчики.

Но девочки в большей степени, чем мальчики, стремятся к

сотрудничеству.

Аналогично рассмотрим показатели представлений у мальчиков и девочек о «Я-идеальном». Для наглядности сопоставления представим данные на графике (рисунок 10).

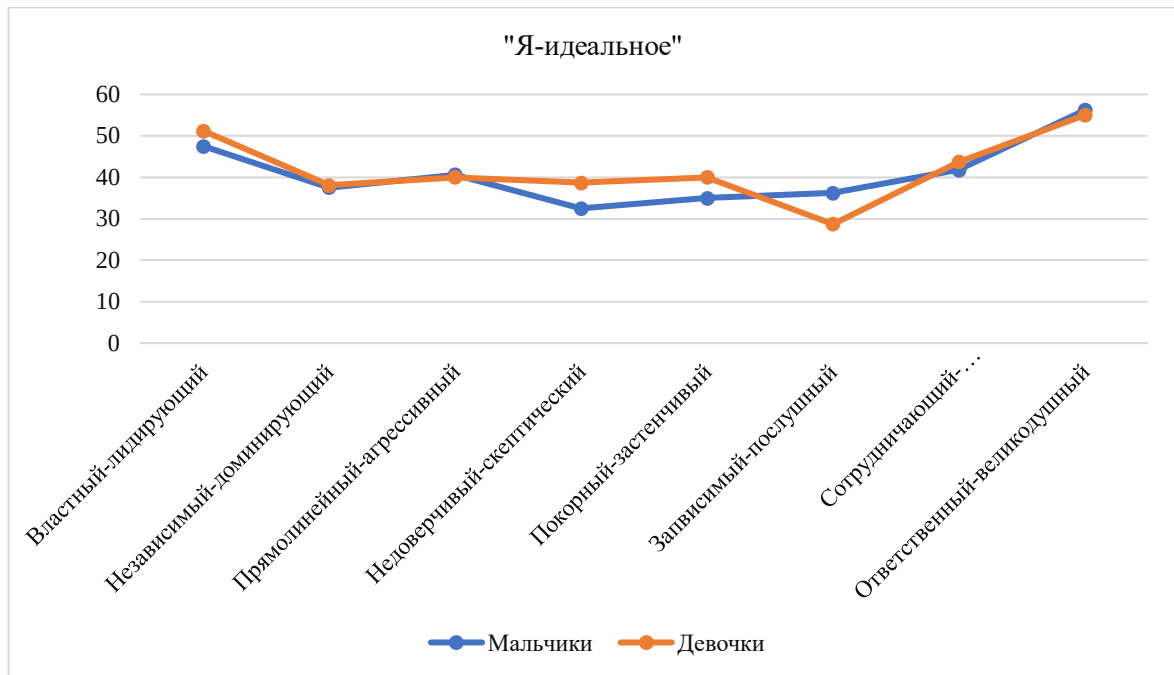


Рисунок 10 – Сопоставление показателей представлений мальчиков и девочек о Я-реальном

В отношении представлений о себе идеальном у девочек и мальчиков имеются значительные расхождения.

У подростков-девочек преобладает независимость, доминантность и агрессивность, зависимость, покорность, недоверие. В идеале девочки хотели бы быть ближе к окружающим и избавиться от таких черт характера, как конфликтность. Девочки более самокритичны к себе, но также в идеале больше стремятся нежели мальчики быть доброжелательными и конгруэнтными. Мальчики же в «Я-идеальном» стремятся быть менее агрессивными, властными, чем в реальности.

В целом, данная методика дала возможность выявить доминирующие типы межличностных отношений и образов «Я-реального» и «Я-

идеального».

Получив и проанализировав все собранные на констатирующем этапе исследования данные, можно выделить имеющиеся тенденции и особенности испытуемых.

Так, можно сказать, что агрессивное поведение само по себе не существует. Оно обусловлено у испытуемых в подростковом возрасте неустойчивой Я-концепцией личности, которая проявляется в противоречивых тенденциях как внутри желаемого образа, так и между реальным и желаемым Я.

Агрессивность по полученным данным вполне присуща всем испытуемым, причем у всех присутствуют все формы агрессии. Отличием является то, что девочки в большей степени применяют вербальную агрессию, а мальчики – физическую. Чувства, в совокупности определяющие враждебность личности, также проявлены у детей – им присущи все они, но преобладающим является подозрительность. Также можно отметить, что переживание чувства вины присуще больше девочкам.

Тревожность у детей также присутствует, но не выражена в такой степени, чтобы можно было говорить о невротизации личности. Тем не менее, можно сказать, что по отношению к себе («самооценочная тревожность») дети в этом возрасте испытывают больше тревог и неуверенности в себе.

Выявленные типы поведения в межличностных отношениях показали, что у детей вполне выражены тенденции к доминированию в отношениях (как у мальчиков, так и у девочек), они склонны к проявлению властности и независимости. Эти стремления во многом обуславливают агрессивное поведение подростков, их готовность к конфликтам и борьбе за свои лидирующие позиции во взаимодействии. Такая доминанта в межличностных отношениях во-много может быть обусловлена неустойчивости самооценки и самоотношения, не сформированностью Я-концепции и образа Я.

Такие выводы подчеркивают необходимость введения программ психологической помощи для своевременной коррекции агрессивного поведения детей.

2.3 Разработка и апробация программы, направленной на снижение агрессии у подростков

На этом этапе исследования (формирующем) основной задачей было разработать и апробировать психологическую программу, направленную на коррекцию агрессивного поведения подростков в групповых формах работы по формированию навыков конструктивного взаимодействия.

Программа, разработанная нами, была построена на основе требований к программам психологической коррекции и следовала принципам практической психологии в целом [53].

Так, все занятия были построены и структурно, и содержательно в соответствии с принципами системности, целенаправленности, доступности, последовательности и постепенном нарастании сложности.

Работа с испытуемыми в программе с групповыми формами работы строилась на принципах организации работы психологических групп – доброжелательности, равенства, открытости, обратной связи и безоценочного принятия [13].

Для разработки программы преодоления агрессивных проявлений агрессивного поведения в групповых формах работы были поставлены следующие задачи:

- сформировать навыки конструктивного межличностного взаимодействия;
- сформировать навыки эффективной коммуникации в межличностном общении;
- обеспечить опыт сотрудничества;
- снизить эмоциональное напряжение и обучить базовым навыкам

саморегуляции состояний;

– обеспечить опыт самораскрытия и рефлексии для формирования способности к самоанализу и саморазвитию.

Разработанная программа предполагала реализацию в рамках 20 академических часов, каждая встреча проходила в течении 1 часа. Периодичность встреч – 2 раза в неделю.

В рамках занятий-встреч планировалась работа по развитию контакта с ощущениями, восприятием эмоций и понимания их, посредством выделения невербальных признаков, а также работа над саморегуляцией.

Также в ходе занятий проводилась работа над самопониманием субъективного состояния и переживания, над адекватным восприятием, над умением концентрироваться на задаче и способах ее решения (как условия эффективности деятельности).

Помимо этого, в ходе работы в программе акцентировалось внимание на самооценке испытуемых, выделении сильных и слабых сторон личности и ориентации испытуемых на развитие и личностный рост [21].

В ходе всего цикла встреч проводилась работа над формированием навыков социально-приемлемого и социально-одобряемого поведения в межличностном общении и взаимодействии [61].

Для участия в программе и ее апробации нами были отобраны 12 подростков, показавших высокие показатели по уровню агрессии.

Основными методами работы явились игровые (коммуникативные игры), методы психогимнастики, методы релаксации, методы обратной связи, самораскрытия [41].

Также применялись методы дискуссии и элементы беседы.

Основная форма работы – групповая.

Все методы можно систематизировать по трем направлениям-целям:

- методы снятия напряжения и установления отношений доверия;
- методы коррекции агрессивности в поведении и развития навыков конструктивного взаимодействия;

– методы, направленные на работу с самооценкой и стимулирующие личностное развитие.

Многие упражнения в программе содержали в себе возможности для комплексного решения поставленных задач, например, одновременно снимали напряжение и обеспечивали опыт безоценочного принятия в межличностном взаимодействии.

Каждое занятие включало в себя три этапа – вводный, основной и заключительный. Структура всех занятий в программе была организована типично.

В занятиях нами использовались непосредственно игры и упражнения, направленные на снятие мышечного напряжения, усиливающие чувство эмпатии и сплоченность коллектива. Они способствовали обучению приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях, приобретению навыков общения в возможных конфликтных ситуациях, навыкам социально- приемлемого поведения и формированию уважения подростка к самому себе, эмпатии и доверия к людям.

Занятия строились в активной игровой форме. Все игры были рассортированы по целям и направлениям.

В ходе их реализации подростки учились выражать гнев в приемлемой форме, вербально или не вербально заявлять о своих чувствах, при этом давая выход отрицательным эмоциям, выражать гнев в косвенной форме.

Примерное содержание занятий.

«Лестница гнева» [29].

Цель – научить заявлять о своих чувствах и выражать гнев в косвенной форме, с помощью игровых приемов.

Технология – ребенку предлагают схему с отображением вариантов выражения гнева от неконструктивных незрелых до конструктивных зрелых.

Самый незрелый способ выражения агрессии или гнева – пассивный, а самый зрелый – вежливость и направленность на поиск решения в актуальной ситуации.

Всего в «лестнице» 15 ступенек, а двигаться надо от нижней (пассивно-агрессивный способ выражения агрессии) до самой верхней.

Чем выше ребенок поднимается по ступенькам, тем ярче в его поведении выражены позитивные способы управления гневом. Таким образом постепенно шаг за шагом, можно продвинуться от пассивно-агрессивного к зрелым формам поведения.

Упражнения для релаксации.

Для того, чтобы приучить ребенка в момент «неприятной ситуации» не стискивать челюсти, что характерно для многих агрессивных детей, а расслаблять мышцы лица можно использовать релаксационные упражнения.

В неприятных жизненных ситуациях они могут вспомнить свои ощущения, отработанные в этих и других подобных играх и вернуться к ним, заменяя негативные эмоции на нейтральные или положительные.

Упражнения на овладение разными способами поведения в конфликте.

Агрессивные дети иногда проявляют агрессию лишь потому, что не знают других способов выражения своих чувств.

Задача – научить их выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами.

С этой целью можно в группе обсудить наиболее часто встречающиеся конфликтные ситуации и способы их разрешения и поведения в них.

В рамках обсуждения расширяется расширить поведенческий репертуар, т. е., набор способов реагирования на определенные события.

Ролевые игры.

Одним из способов и приемов работы с агрессивными детьми может стать ролевая игра.

Развитие эмпатии и сопереживания.

Эмпатия – это нерациональное познание посредством вчувствования. Сопереживание – человек испытывает чувства, идентичные наблюдаемым [57]. Считается, что развивать эмпатию и формировать другие качества личности можно во время совместного чтения взрослого и ребенка, обсуждая

прочитанное, взрослый поощряет выражение ребенком своих чувств. Кроме этого, очень полезно с подростком составить эмоциональный словарь.

Психогимнастика [67].

В ходе апробации программы нами наблюдались реакции испытуемых, их поведение, вовлеченность. По каждому занятию отмечалась динамика и ее характер (положительный или отрицательный). Все это позволяло нам регулировать скорость и насыщенность программы, отмечать необходимость отработки выявившихся сложностей и пр.

Все наблюдаемые явления и эффекты нами фиксировались и анализировались.

Представим фрагмент такого рода фиксации занятий в таблице 4.

Таблица 4 – Анализ эффективности апробируемых игр и упражнений на занятиях

Название упражнения	Результаты упражнения
«маленькое приведение» - научить подростков в приемлемой форме выплескивать агрессию	тренинг проходил в непринужденной, легкой форме. Ребята реагировали замечательно, с удовольствием кричали, топали, пугали друг друга.
«шла Саша по шоссе» - обучение способом саморегуляции и управлением гнева	мальчики и девочки активно принимали участие в этом тренинге, с удовольствием бормотали скороговорки и много смеялись друг над другом.
игра «обзывашки» - знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева и приемлемой форме его выражения при помощи вербальных средств	эта игра способствовала выплеску негативных эмоций, и она так же полезна обидчивым детям. При помощи вербальных средств дети выплескивали накопившийся гнев.
«мир глазами агрессивного ребенка» - управление гневом через игровую деятельность	подростки активно включились в это упражнение. После было обсуждение какая роль им ближе – роль жертвы или агрессора.
игра с колокольчиком – развивает слуховое восприятие, необходимое для лучшего усвоения информации	все были включены в выполнение упражнения. После упражнения было поднято настроение: всем понравился процесс выполнения задания.
«морские волны» – научить подростков переключать внимание с одного вида деятельности на другой	подростки в начале с неохотой выполняли это упражнение, многие говорили, что упражнение для маленьких детей, хотели показать свое чувство взрослости. Групповая динамика была слабой.
«эмоциональный словарь» - развитие эмоциональной сферы	подростки с удовольствием разглядывали карточки и охотно пошли на контакт с тренером, рассказали о своих детских переживаниях, у подростков отмечается повышенная самооценочная и межличностная тревожность в связи с конфликтами в семье, с отцом, с матерью, с братом, с сестрой.

Продолжение таблицы 4

Название упражнения	Результаты упражнения
«волшебные шарики» - снятие у подростков эмоционального напряжения	упражнение подростки выполняли охотно, мальчикам было труднее выразить чувство симпатии к шарiku, они больше смеялись, чем девочки, девочки были более щедры в проявлении своих позитивных эмоциях
«цветик семицветик» - игра помогает подросткам оценить свое состояние проанализировать поведение	все участники включились быстро в это задание, так как что-то похожее уже встречали в упражнении эмоциональный словарь. Ребята рассказали, что после тренинговой работы у них немного улучшились отношения в семье и что они больше испытывают положительных эмоций. Немного научились реагировать более спокойно и адекватно.
«сороконожка» - научить подростков взаимодействию со сверстниками, способствует сплочению коллектива	это задание выполнялось с удовольствием. Цель – сплочение коллектива, в ходе игры была достигнута. и как показал процесс игры сплочение в группе произошло эффективно.
«мой хороший попугай» - игра способствует чувству эмпатии, умению работать в группе	многие мальчики в группе сначала отказывались говорить попугаю приятные слова, многие смеялись, смех у подростков-это защитная реакция, страх казаться маленькими перед девочками, но в конце, некоторые из них все-таки осмелились и сказали приятные слова попугаю.
«липучка» - способствует развитию, умения действовать со сверстниками, снятию мышечного напряжения	Это упражнение прошло очень быстро, энергично и весело и помогло сплотиться группе.
«котик» - снятие эмоционального мышечного напряжения, установление положительного эмоционального настроя в группе	Подростки не охотно выполняли это упражнение и просили провести с ними игру оживленно
«в тридевятом царстве» - способствует формированию чувства эмпатии, установления взаимопонимания между подростком и подростком	Подростки охотно рисовали героев своих любимых детских сказок, девочки в основном рисовали золушке или спящую царевну, Аленький цветочек и Белоснежку. А вот мальчики изображали рыцарей, кощеев, человека паука и железный человек. Те, кто рисовал героев из фильмов, не могли вспомнить своих любимых сказок. В целом это упражнение доставило удовольствие ребятам, и они попросили повторить его через рисунок.
«серебряное копытце» - игра способствует как снятию излишнего напряжения, так и возникновению доверия к окружающим, сплочению детей	Подростки с удовольствием играли в это упражнение, им больше всего понравилось, что они могут раздавать всем серебряные монеты и помогать другим. Ребята попросили повторить это упражнение еще.

Анализируя ход работы, можно сказать, что тренинг проходил в непринужденной легкой форме. Подростки были заинтересованы. В

результате работы возникали и трудности, главные из которых – это трудности с развитием групповой динамики. Получаемая обратная связь способствовала улучшению и оптимизации следующих занятий.

В результате наблюдений за групповой и индивидуальной динамикой участников занятий можно сказать, что программа рассчитана на долговременное использование. Также мы отметили, что к середине тренинговых занятий (7-8) наблюдалось усиление проявлений агрессии у членов группы. К завершению занятий эта тенденция снизилась и количество агрессивных реакций уменьшилось.

При наблюдении были обнаружены гендерные различия проявления агрессии и враждебности. Так, девочки были более склонны к пассивно-агрессивным реакциям, мальчики, напротив, выражали активное сопротивление и вели себя более демонстративно.

В целом, наличие положительной тенденции в контроле проявлений агрессии, улучшении общего эмоционального фона, большей вовлеченности детей в выполнение заданий и появление признаков сотрудничества, позволяют говорить об эффективности разработанного нами комплекса игр и упражнений и необходимости работы над коррекцией агрессивности и минимизации агрессивных форм поведения у подростков в целом.

2.4 Анализ полученных результатов

На этом этапе (контрольном) нами было проведено повторное изучение уровня агрессивности и тревожности детей с целью выявления эффективности разработанной программы, направленной на коррекцию агрессивного поведения испытуемых в групповых формах работы с детьми.

В контрольном эксперименте, мы изучили повторно агрессивность детей, их тревожность и межличностные отношения.

Динамика анализировалась на основе сопоставления показателей 12-ти испытуемых, участвовавших в программе (6 мальчиков и 6 девочек), с

повышенным уровнем агрессии, тревожности и проблемами в межличностных отношениях с деструктивными самооценочными суждениями и пониженным самоуважением.

Представим результаты сопоставления.

Рассмотрим результаты агрессивности и враждебности испытуемых (таблица 5).

Таблица 5 – Сопоставление показателей агрессивности и враждебности у испытуемых до и после эксперимента

Виды агрессии	Мальчики		Девочки	
	до коррекц. работы (%)	после коррекц. работы (%)	до коррекц. работы (%)	после коррекц. работы (%)
физическая	63,8	54,6	46,9	35,3
косвенная	54,6	44,6	36,9	27,6
раздражение	53,8	36,9	36,9	27,6
негативизм	33	29,2	17,6	11,5
обида	46,1	42,3	19,2	13,8
подозрительность	60	56,1	50	36,9
вербальная	81,5	73	75,3	61,5
чувство вины	79,2	46,!	46,9	34,6

Для наглядности представим полученные данные на гистограмме (рисунок 11).

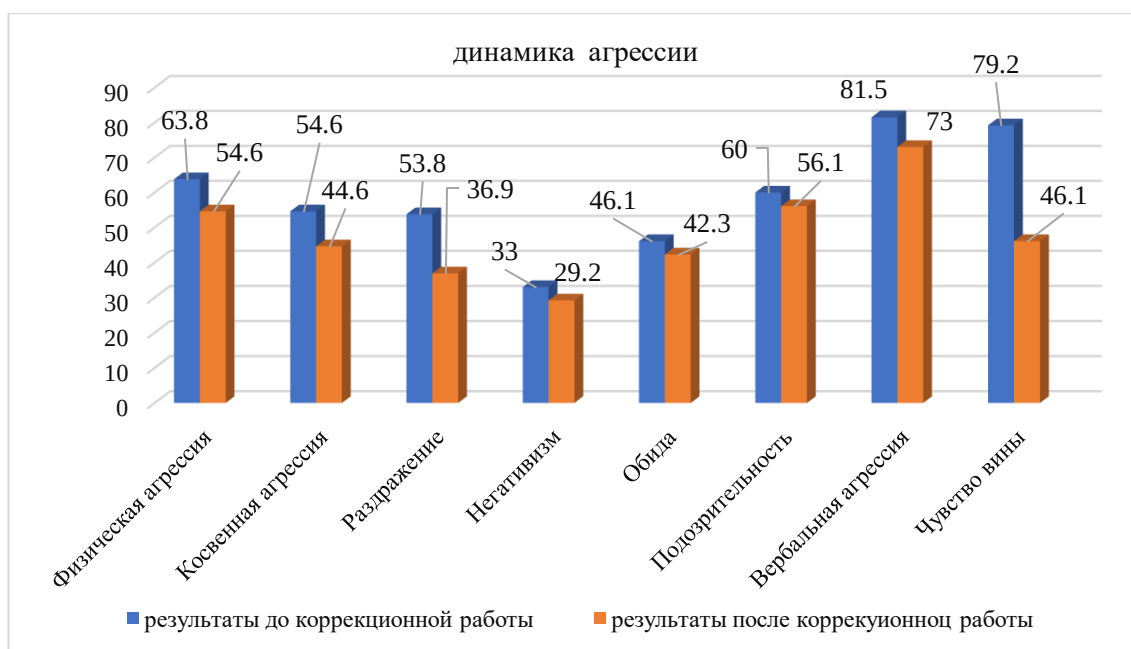


Рисунок 11 – Динамика агрессивности и враждебных чувств у испытуемых-мальчиков

По данным, представленным на рисунке, видно, что формирующий эксперимент прошел эффективно и показатели выраженности агрессии улучшились.

Рассмотрим аналогичные данные у группы девочек и отобразим их на гистограмме (рисунок 12).

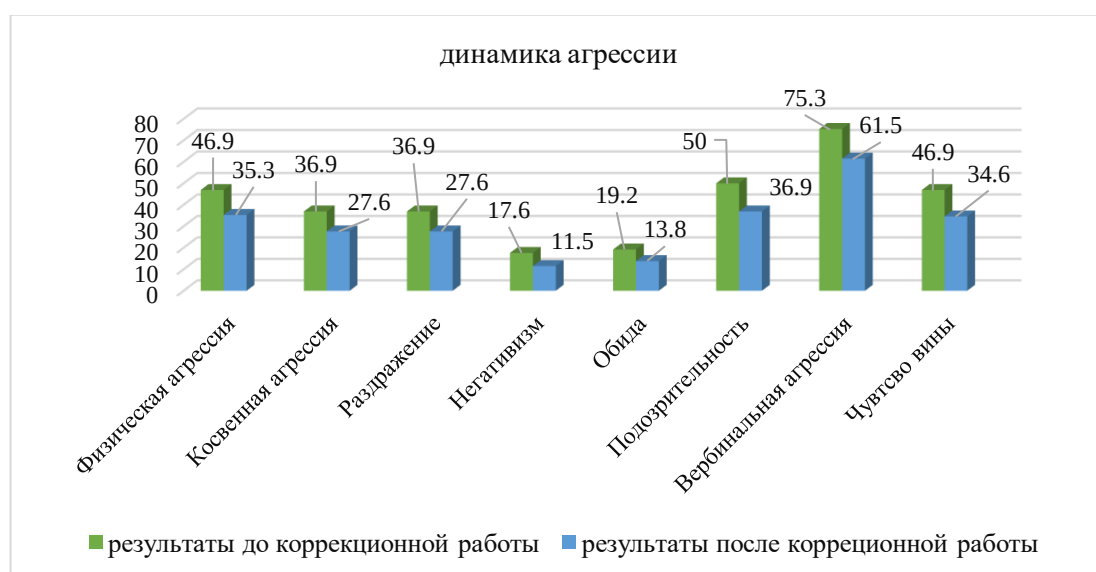


Рисунок 12 – Динамика агрессивности и враждебных чувств у испытуемых-девочек

По данным, представленных на гистограмме видно, что групповая работа прошла успешно и выраженность всех форм агрессии у девочек снизилась. Чувства, выражающие враждебность, также менее явно выражены.

Рассмотрим полученные результаты тревожности у мальчиков до и после групповой работы (по методики Прихожан). Представим их в таблице 6.

Таблица 6 – Сопоставление показателей тревожности у испытуемых до и после эксперимента

Уровень	Тревожность											
	мальчики						девочки					
	до коррекционной работы (%)			после коррекционной работы (%)			до коррекционной работы (%)			после коррекционной работы (%)		
	Школьная	Самооценочная	Межличностная	Школьная	Самооценочная	Межличностная	Школьная	Самооценочная	Межличностная	Школьная	Самооценочная	Межличностная
Нормальный	50	83,3	83,3	83,3	100	100	50	50	83,3	83,3	83,3	100
Несколько повышенный	50	16,6	16,6	16,6	0	0	33,3	50	16,6	16,6	16,6	0
Высокий	0	0	0	0	0	0	16,6	0	0	0	0	0
Очень высокий	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Чрезмерно спокойный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Рассмотрим полученные результаты у девочек и мальчиков отдельно.

Сначала отразим сопоставление тревожности у мальчиков на гистограмме (рисунок 13).

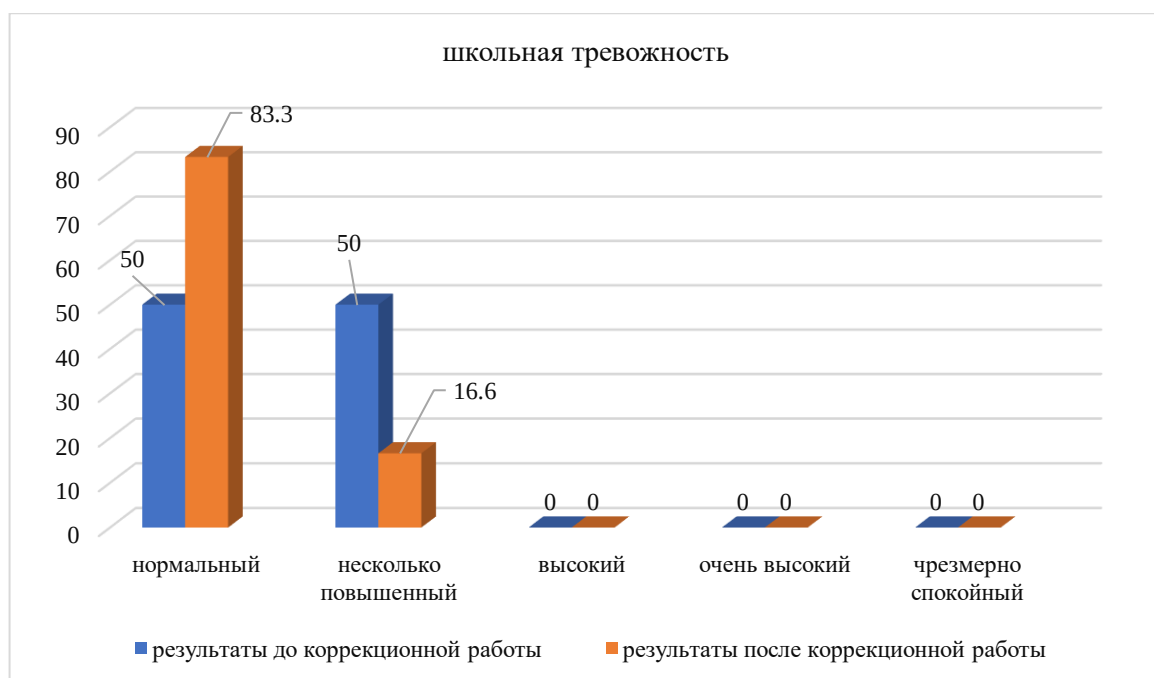


Рисунок 13 – Сопоставление показателей школьной тревожности у мальчиков до и после эксперимента

Представленные данные показывают наличие положительной динамики по уровню школьной тревожности.

Рассмотрим сопоставление школьной тревожности у девочек (рисунок 14).

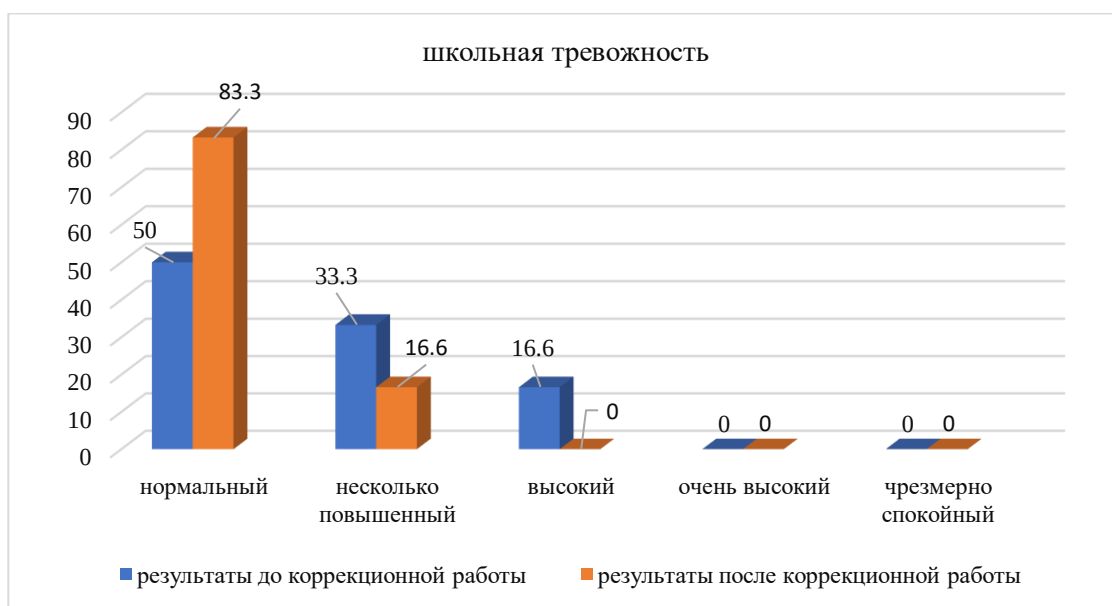


Рисунок 14 – Сопоставление показателей школьной тревожности у девочек до и после эксперимента

Наглядно видимые показатели о значительном положительном изменении показателей школьной тревожности у девочек. Практически все они имеют нормальный уровень тревоги по отношению к школе, а тех, у кого был повышенный уровень стало вдвое меньше. Это свидетельствует об эффективности для испытуемых участия в психологической программе.

Далее сопоставим показатели самооценочной тревожности у мальчиков и девочек (рисунок 15-16).

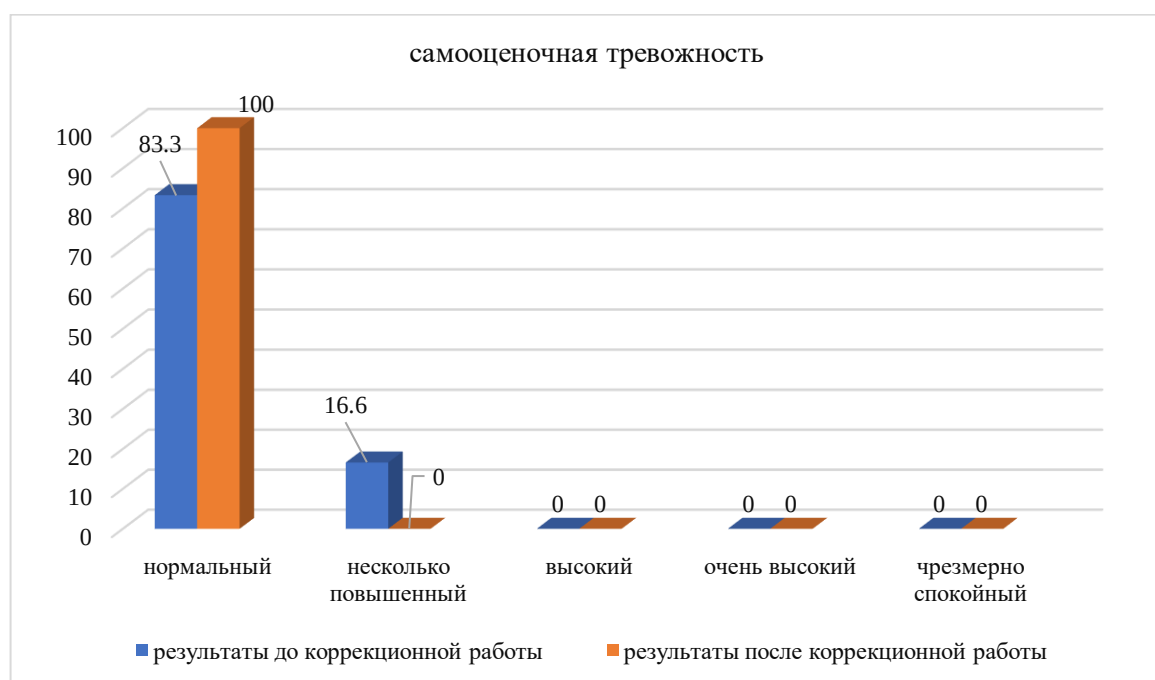


Рисунок 15 – Сопоставление показателей самооценочной тревожности у мальчиков до и после эксперимента

По представленным данным видно, что после участия в программе не осталось ни одного мальчика с повышенным уровнем самооценочной тревожности. Все испытуемые имеют нормальные показатели тревоги по отношению к себе.

Аналогично покажем динамику самооценочной тревожности у девочек.

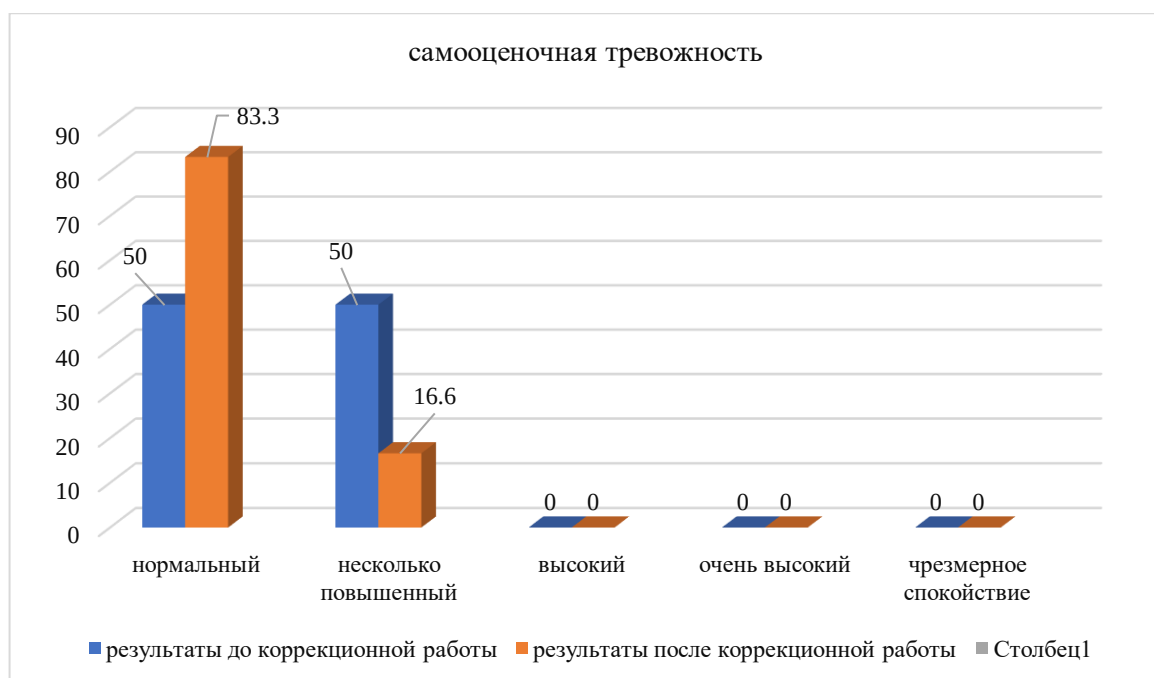


Рисунок 16 – Сопоставление показателей самооценочной тревожности у девочек до и после эксперимента

У девочек также эти показатели значительно улучшились. Практически в три раза уменьшилось самооценочная тревожность у девочек, у которых был выявлен уровень ее повышенной.

Теперь сопоставим показатели межличностной тревожности у мальчиков и девочек до и после эксперимента (рисунок 17-18).

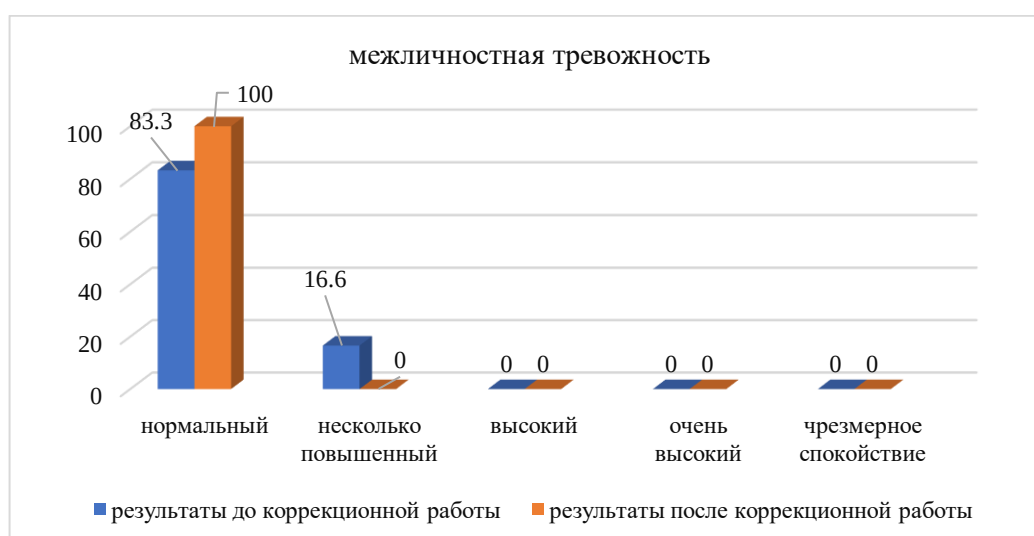


Рисунок 17 – Сопоставление показателей межличностной тревожности у мальчиков до и после эксперимента

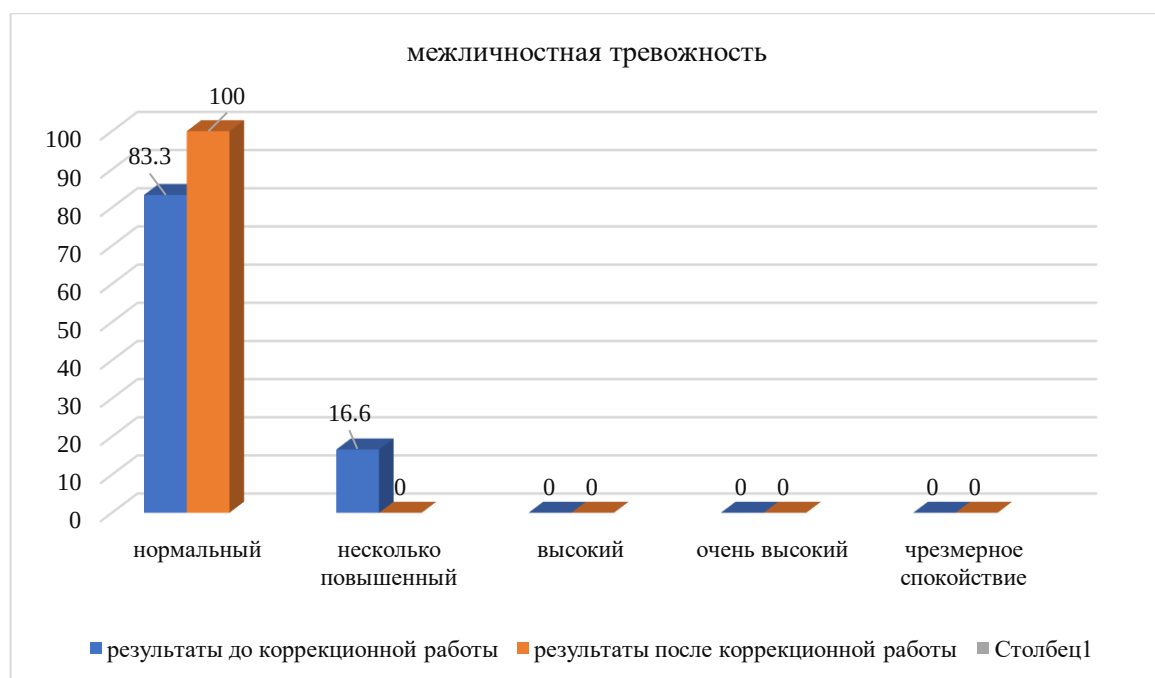


Рисунок 18 – Сопоставление показателей межличностной тревожности у девочек до и после эксперимента

Представленные данные, что программа и выполняемые детьми упражнения оказали положительное воздействие на уровень тревожности. У девочек поднялась самооценка, повысилась уверенность в себе.

Также нами был проведен повторный тест межличностных отношений (Лири) и сопоставить их у испытуемых.

Представим результаты в таблице 7.

Таблица 7 – Показатели типа поведения в межличностных отношениях у испытуемых

Тип межличностных отношений	Девочки						Мальчики					
	До (%)			После (%)			До (%)			После (%)		
	Межличн. отношения	«Я-реальное»	«Я-идеальное»	Межличн. отношения	«Я-реальное»	«Я-идеальное»	Межличн. отношения	«Я-реальное»	«Я-идеальное»	Межличн. отношения	«Я-реальное»	«Я-идеальное»
Властный	53,1	48,7	51,8	42,5	36,2	39,3	48,7	43,7	43,7	35	35	26,8

Продолжение таблицы 7

Тип межличностных отношений	Девочки						Мальчики					
	До (%)			После (%)			До (%)			После (%)		
	Межличн. отношения	«Я-реальное»	«Я-идеальное»	Межличн. отношения	«Я-реальное»	«Я-идеальное»	Межличн. отношения	«Я-реальное»	«Я-идеальное»	Межличн. отношения	«Я-реальное»	«Я-идеальное»
Независимый-доминирующий	60	35	37,5	41,2	28,1	26,8	55	36,2	37,5	42,5	28,7	25
Прямолинейный-агрессивный	50	46,8	44,3	47,5	36,2	36,2	48,7	43,7	45,6	38,1	38,1	38
Недоверчивый-скептический	45,6	58,1	44,2	53,7	64,3	41,2	41,2	48,7	28,1	50,6	40,6	37,5
Покорный-застенчивый	53,1	53,7	46,8	60	63,1	55	53,7	50	28,7	61,2	59,3	44,3
Зависимый-послушный	69,3	42,5	31,2	72,5	53,7	38,1	59,3	39,3	41,2	65,6	46,8	56,2
Сотрудничающий-конвенциональный	53,1	50	40,6	56,8	56,2	50	46,8	46,8	37,5	55	53,7	56,8
Ответственный-великодушный	50,6	64,3	50,6	58,1	71,8	61,2	43,7	63,1	66,2	53,1	68,7	78

Для наглядности представим данные сопоставления на гистограмме (рисунок 19-20).

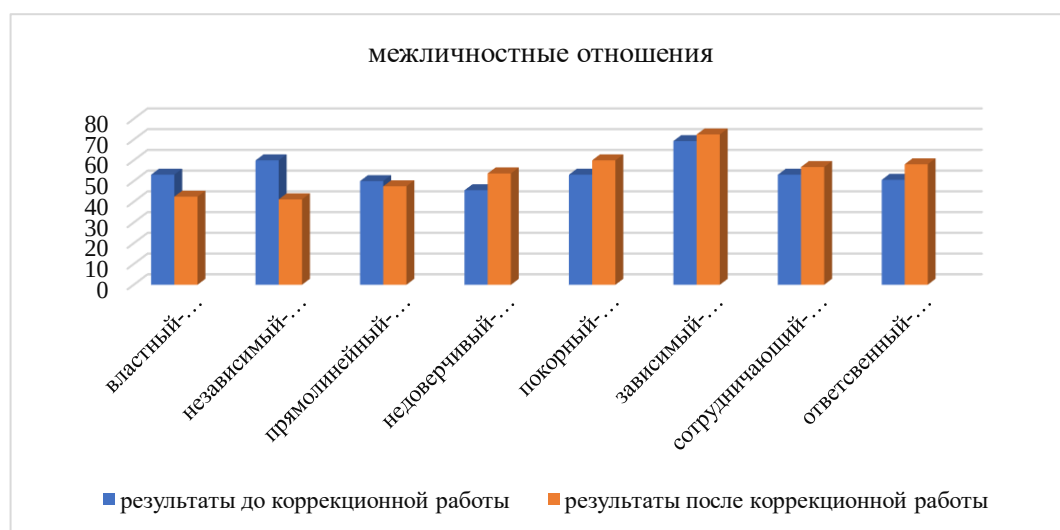


Рисунок 19 – Сопоставление показателей межличностных отношений у девочек до и после эксперимента

Анализ результатов после групповой работы показал, что межличностные отношения у девочек улучшились и они приобрели навыки конструктивного поведения и культурного общения.

Сравним результат межличностных отношений у мальчиков до групповой работы и после.

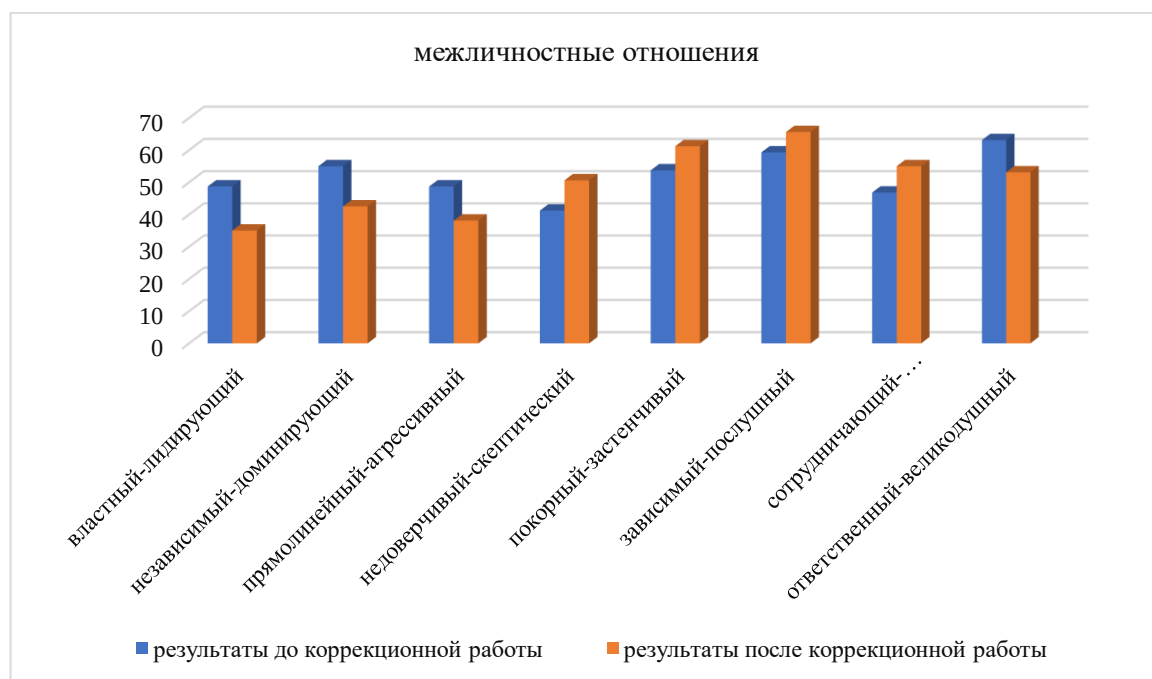


Рисунок 20 – Сопоставление показателей межличностных отношений у мальчиков до и после эксперимента

Анализ результатов у мальчиков показывает, что после групповой работы мальчики стали более дружелюбны. Тренинг прошел эффективно, повысилась самооценка, уверенность в себя.

Рассмотрим «Я реальное» у девочек до групповой работы и после и представим результаты сопоставления на рисунках 21-22.

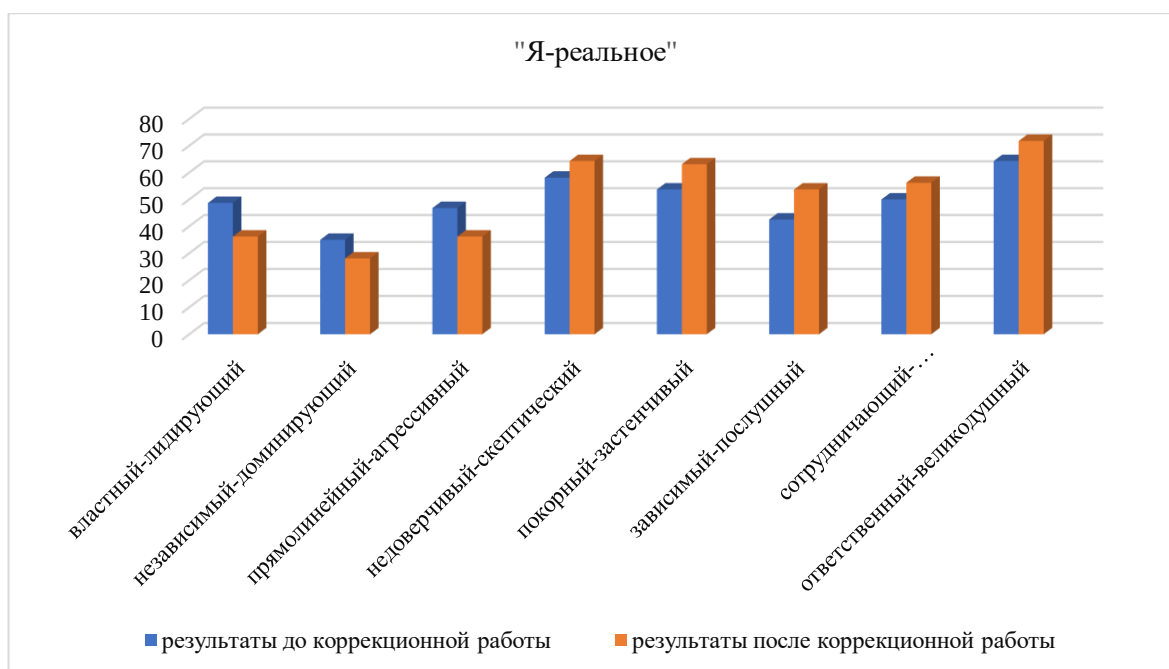


Рисунок 21 – Сопоставление показателей Я-реального у девочек до и после эксперимента

В результате полученных данных нами были сделаны следующие выводы, что Я-реальное девочек приняла другие очертания, девочки после коррекционной работы стали более ответственными и великодушными.

Теперь рассмотрим Я-реальное мальчиков до и после групповой работы.

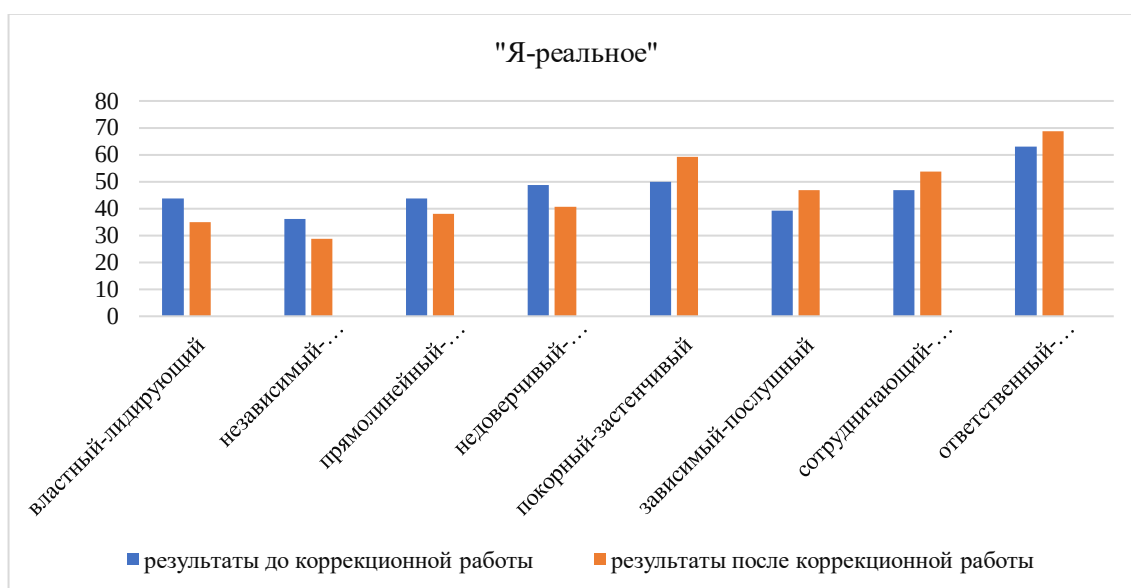


Рисунок 22 – Сопоставление показателей Я-реального у мальчиков до и после эксперимента

Анализ результатов у мальчиков показывает, что после групповой работы мальчики стали дружелюбнее, т. е., тренинг оказал положительное влияние – у мальчиков повысилась самооценка и уверенность в себя.

Сравним показатели Я-идеального у мальчиков и у девочек до групповой работы и после нее. Отразим результаты на рисунке 23-24.

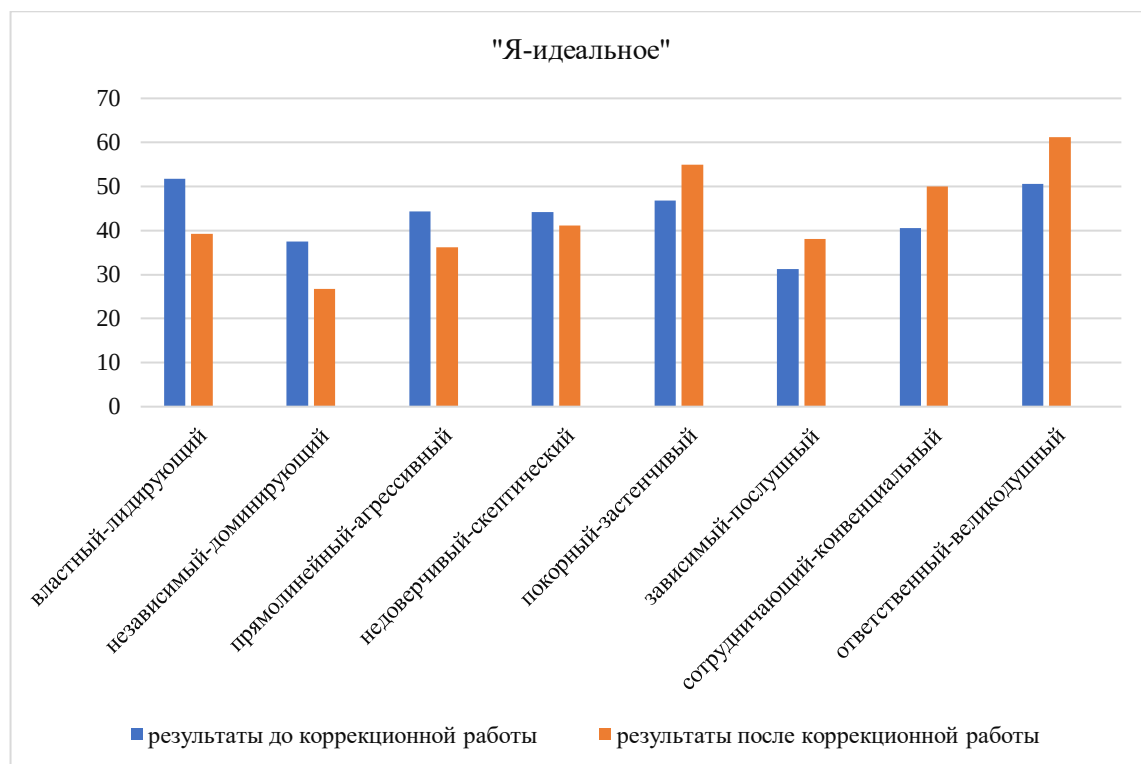


Рисунок 23 – Сопоставление показателей Я-идеального у девочек до и после эксперимента

Анализ полученных данных показал, что идеал, к которым стремятся девочки, обрел позитивные черты. Девочки предпочитают быть более дружелюбными, покорными.

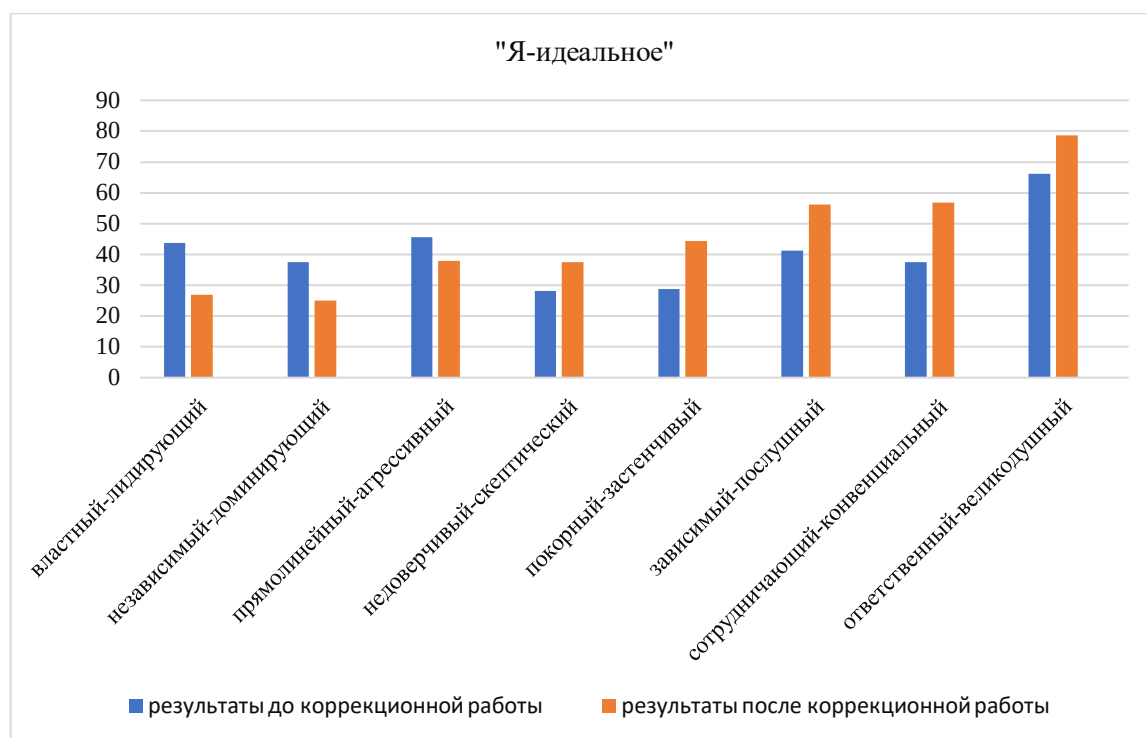


Рисунок 24 – Сопоставление показателей Я-идеального у мальчиков до и после эксперимента

Таким образом, полученные нами данные, свидетельствующие об улучшении показателей агрессивности, враждебности, тревожности и межличностных отношений, могут подтверждать эффективность апробированной нами программы по коррекции проявлений агрессивного поведения у подростков, и мальчиков, и девочек.

Групповая работа прошла успешно, подростки приобрели навыки самоуважения, появилась конструктивность Я-концепции, самооценочные суждения стали более позитивными, появилось чувство эмпатии друг к другу. Также у детей появилось умение работать в коллективе, наблюдалась готовность к ответственности, приобрелось чувство взрослости и появились навыки социально приемлемого поведения. Также детям стало легче управлять своими состояниями в различных ситуациях, они обучились первичным навыкам саморегуляции.

Как у мальчиков, так и у девочек появилась зрелость в позициях, гибкость, готовность и способность к перестройке взглядов.

У ребят выявилась более благополучная самооценка, кооперация в межличностных отношениях, в межличностных отношениях развился климат доверия, вежливость в обращениях со сверстниками, подростки стали более адаптированы к школьной среде, у детей появился самоконтроль над спонтанным агрессивным поведением, появилась склонность к компромиссам.

У подростков после групповой работы сбалансировалось настроение, а также появились позитивные ценностные ориентации.

Таким образом, разработанная и апробированная нами программа может быть рекомендована для использования психологами при работе с подростками как в целях коррекции, так и личностного развития.

Выводы по второй главе.

Во второй главе проведено экспериментальное исследование, направленное на достижение цели и гипотезы о возможностях групповых форм работы, способствующих снижению агрессивных проявлений в поведении подростков посредством формирования у них навыков конструктивного взаимодействия и позитивных межличностных отношений.

Для получения эмпирической информации использовались опросник уровня агрессивности Басса - Дарки, методика диагностики межличностных отношений Т. Лири, адаптированная Л.Н. Собчик и тест личностной тревожности для подростков.

Полученные данные показали, что испытуемым присуща агрессивность разных форм и враждебность по отношению к другим. Также у них выявлены умеренно высокие показатели тревожности. В межличностных отношениях испытуемым свойственны неконструктивные типы взаимоотношений, которые агрессивны и могут провоцировать агрессивное поведение у других. Испытуемым присущи тенденции к доминированию, властности, независимости. Такая доминанта в межличностных отношениях во-многом может быть обусловлена неустойчивостью и сниженностью самооценки, не сформированностью Я-

концепции и образа Я.

В рамках цели исследования была разработана и апробирована психологическая программа, направленная на коррекцию агрессивного поведения подростков в групповых формах работы по формированию навыков конструктивного взаимодействия. Программа построена на основе требований и принципов психологической коррекции.

В ходе всего цикла встреч проводилась работа над формированием навыков социально-приемлемого и социально-одобряемого поведения в межличностном общении и взаимодействии, работа по развитию у испытуемых контакта с ощущениями, восприятием эмоций и пониманием их посредством выделения невербальных признаков, а также работа над саморегуляцией.

Основными средствами достижения цели программы явились игровые методы (коммуникативные игры, игры на снятие напряжения и пр.), методы психогимнастики, релаксации, методы обратной связи, самораскрытия.

Основная форма работы – групповая.

Анализируя ход работы, можно сказать, что тренинг проходил в непринужденной легкой форме. Подростки были заинтересованы и вовлечены в работу.

После реализации программы были получены повторно показатели агрессивности, тревожности и межличностных отношений с целью выявления их динамики. Их анализ позволил выделить улучшение показателей по изучаемым параметрам., что подтверждает эффективность апробированной нами программы по коррекции проявлений агрессивного поведения у подростков, и мальчиков, и девочек.

Групповая работа с подростками прошла успешно, они приобрели самоуважение, появилась конструктивность Я-концепции, их самооценочные суждения стали более позитивными, появилось чувство эмпатии друг к другу. Также у детей появилось умение работать в коллективе, наблюдалась готовность к ответственности.

Заключение

Исследование, проведенное в рамках выпускной квалификационной работы, было посвящено изучению проблемы агрессивных проявлений в поведении подростков и возможностей их коррекции в групповых формах психологической работы.

Целью и гипотезой исследования явилась необходимость изучения возможностей групповых форм работы, которые будут способствовать формированию у подростков навыков конструктивного взаимодействия и позитивных межличностных отношений и тем самым снижать агрессивные проявления в поведении подростков.

В рамках работы нами была изучена проблема агрессии и ее особенности в подростковом возрасте, а также проведено экспериментальное исследование для проверки гипотезы.

Теоретический анализ проблемы агрессии показал, что агрессия – это форма поведения, наносящая ущерб объекту нападения и вызывающая состояния страха и общей напряженности.

Различают понятия агрессии, агрессивности и агрессивного поведения. Под агрессией понимают некие действия, причиняющие ущерб иному человеку, группе, животным или неживым объектам. Агрессивность же осмысливается как личностное свойство, существующее как готовность человека к агрессии, но при этом не означающее постоянное проявление личностью агрессивного поведения.

Выделяют оборонительную и деструктивную агрессию; индивидуальную и социально-групповую; физическую и вербальную; активную и пассивную, прямую и косвенную агрессию.

Было установлено, что агрессия имеет свои возрастные особенности и формы ее проявления. В подростковом возрасте на передний план выходят задачи личностного развития ребенка, упрочиваются имеющиеся у ребенка Я-концепция в совокупности образов Я, Других и Мира. В рамках интимно-

личностного развития, ведущей деятельности детей этого возраста, развиваются все личностные сферы, формируются значимые социальные навыки, устанавливаются навыки саморегуляции и самоконтроля на осознанном уровне осмысленности и внутренней мотивированности.

Сложные и качественные преобразования личности вызывают кризисные переживания ребенка. Столкновение личности с новыми требованиями и потребностями не может обходиться без напряжения. Сталкиваясь с внутренним и внешним напряжением, подросток испытывает чувство разочарования, гнева, обиды, собственной незначимости, что может выражаться в его конфликтности и враждебности, недоверии, обиде, злости и сопровождаться нарастанием агрессии и агрессивности.

Возрастное развитие личности подростка меняет и мотив, и форму его агрессии – социализируясь, ребенок начинает выражать ее в большей степени вербально, а форма становится часто пассивно-агрессивной. Мотив же с инструментального, где агрессия есть средство достижения чего-либо значимого (внимания, любви, понимания, признания и пр.) смещается на деструктивный, направленный на причинение вреда с мотивом мести, наказания и пр. В основе проявления агрессии лежат как биологические процессы, так и социально-средовые, экономические и индивидуально-личностные.

Качественные преобразования личности в подростковый период развития, задачи развития сознания и самосознания, не только во многом объясняют агрессивность детей, но и определяет актуальность и необходимость решения задач психологического сопровождения и своевременной психологической помощи, направленной на предупреждение деструктивных форм поведения и коррекции неблагоприятных личностных черт. Психологическая помощь в виде развивающих, профилактических и коррекционных программ позволяет развивать необходимые личностные новообразования детей и предупреждать развитие деструктивных паттернов поведения и личностных свойств человека.

Эффективным способом организации такого психологического воздействия признаны групповые формы работы. Доминирующими целями при работе с агрессией являются развитие конструктивных способов реагирования и поведения, формирование способов адекватного выражения негативных эмоций, навыков управления ими, развитие эмпатии и рефлексии, позволяющие подростку лучше понимать и ориентироваться в напряженных ситуациях взаимодействия. Также необходимой в этом возрасте является задача формирования навыков конструктивного общения в различных ситуациях социальных коммуникаций.

Во второй главе проведено экспериментальное исследование, направленное на выявление возможностей групповых форм работы, способствующих снижению агрессивных проявлений в поведении подростков посредством формирования у них навыков конструктивного взаимодействия и позитивных межличностных отношений.

Для получения эмпирической информации использовались опросник уровня агрессивности Басса - Дарки, методика диагностики межличностных отношений Т. Лири, адаптированная Л.Н. Собчик и тест личностной тревожности для подростков.

Полученные данные показали, что испытуемым присуща агрессивность разных форм и враждебность по отношению к другим. Также у них выявлены умеренно высокие показатели тревожности. В межличностных отношениях испытуемым свойственны неконструктивные типы взаимоотношений, которые во-многом агрессивны, что может провоцировать агрессивное поведение у других. Испытуемым присущи тенденции к доминированию, властности, независимости.

Также нами была разработана и апробирована психологическая программа, направленная на коррекцию агрессивного поведения подростков в групповых формах работы по формированию навыков конструктивного взаимодействия. Программа построена на основе требований и принципов психологической коррекции.

В ходе всего цикла встреч проводилась работа над формированием навыков социально-приемлемого поведения в межличностном общении и взаимодействии, осваивались способы разрядки негативных эмоций, работа по развитию контакта с ощущениями, восприятием эмоций и пониманием их посредством выделения невербальных признаков, а также работа над саморегуляцией.

Основными средствами достижения цели программы явились игровые методы (коммуникативные игры, игры на снятие напряжения и пр.), методы психогимнастики, релаксации, методы обратной связи, самораскрытия.

Основная форма работы – групповая.

Анализируя ход работы, можно сказать, что тренинг проходил в непринужденной легкой форме. Подростки были заинтересованы и вовлечены в работу.

После реализации программы были повторно получены показатели агрессивности, тревожности и межличностных отношений с целью выявления их динамики. Их анализ позволил выделить улучшение показателей по изучаемым параметрам., что подтверждает эффективность апробированной нами программы по коррекции проявлений агрессивного поведения у подростков, как мальчиков, так и девочек.

Групповая работа с подростками прошла успешно. Испытуемые приобрели самоуважение, появилась конструктивность Я-концепции, их самооценочные суждения стали более позитивными, появилось чувство эмпатии друг к другу. Также у детей появилось умение работать в коллективе, наблюдалась готовность к ответственности, появились навыки конструктивного взаимодействия и социально приемлемого поведения.

Таким образом, разработанная и апробированная нами программа может быть рекомендована для использования психологами при работе с подростками как в целях коррекции, так и для личностного развития

Список используемой литературы

1. Авдулова Т. П. Агрессивность в подростковом возрасте. 2-е издание. М.: Юрайт, 2022. 127 с.
2. Агрессия у детей и подростков: учебное пособие / под ред. Н.М. Платоновой. СПб.: Речь, 2006. 336 с.
3. Адлер А. Наука о характерах. Понять природу человека; пер. Е. А. Цыпина. СПб.: Академический проект, 2019. 256 с.
4. Александровский Ю. А. История отечественной психиатрии. Том 3. В 3-х томах. Минск: Городец, 2020. 928 с.
5. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2018. 288 с.
6. Антонов А. С., Третьяк Э. В. Влияние стилей семейного воспитания на формирование агрессии у подростков [Электронный ресурс] // Интерактивная наука. 2020. №3 (49). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-stiley-semeynogo-vospitaniya-na-formirovanie-agressii-u-podrostkov>
7. Антонян Ю. М. Человек и преступная агрессия. М.: Проспект, 2022. 224 с.
8. Аронсон Э. Общественное животное. Введение в социальную психологию. М.: Прайм-Еврознак, 2006. 416 с.
9. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных ценностей. М.: Эксмо-Пресс, 2000. 512 с.
10. Берковиц Л., Зимбардо Ф. Агрессия. Причины, последствия и контроль. СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. 512 с.
11. Большой психологический словарь; под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. М.: АСТ; СПб.: Прайм-Еврознак, 2009. 816 с.
12. Бордышевская М. К., Лебединский В. В. Диагностика эмоциональных нарушений у детей. Учебное пособие. М.: Когито-центр, 2019. 283 с.

13. Бреслав Г. Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. СПб.: Речь, 2004. 144 с.
14. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. 2-е издание. СПб.: Питер, 2014. 416 с.
15. Васильева А. В., Караваева Т. А., Незнанов Н. Г. Психотерапия. М.: ГЕОТАР-Медиа, 2022. 864 с.
16. Витакер К., Малоун Т. Истоки психотерапии. СПб.: Питер, 2019. 288 с.
17. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. М.: Перспектива, 2022. 224 с.
18. Гиппенрейтер Ю. Б. Большая книга общения с ребенком. М.: АСТ, 2021. 464 с.
19. Голубков Г. В., Лычагина Я. А. Причины возникновения кризиса в подростковом возрасте [Электронный ресурс] // Скиф. 2019. №5-1 (33). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-vozniknoveniya-krizisa-v-podrostkovom-vozhraсте>
20. Гонина В. В. Психология дошкольного возраста: учебник и практикум для вузов. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2022. 425 с.
21. Грузевски К. Терапевтические игры для детей и подростков. 150 упражнений для повышения самооценки. М.: Вильянс, 2021. 224 с.
22. Гуггенбюль А. Зловещее очарование насилия. Профилактика детской агрессивности. М.: Академпроект, 2000. 320 с.
23. Гульдман В. В., Антонян Ю. М. Криминальная патопсихология. М.: Наука, 1991. 248 с.
24. Дубровина И. В., Реан А. А., Дандарова Ж. К. Психология подростка. Самое полное руководство для психологов, педагогов и родителей. М.: АСТ, 2008. 512 с.
25. Духновский С. В. Диагностика межличностных отношений. Психологический практикум. СПб.: Речь, 2009. 141 с.
26. Змановская Е. В., Рыбников В. Ю. Девиантное поведение личности

и группы. Учебное пособие. СПб.: Питер, 2019. 352 с.

27. Знаков В. В. Психология возможного. Новое направление исследований понимания. М.: Институт психологии РАН, 2020. 257 с.

28. Ильин Е. П. Психология агрессивного поведения. СПб.: Питер, 2014. 368 с.

29. Кассинов Г., Тафрейт Р. Управление гневом для всех. 10 проверенных стратегий, помогающих контролировать гнев и жить счастливо. М.: Весь, 2020. 320 с.

30. Копытин А. И., Свистовская Е. Е. Арт-терапия детей и подростков. М.: Когито-Центр, 2017. 197 с.

31. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. СПб.: Питер, 2019. 940 с.

32. Криворучко М. В. Телевизионные предпочтения как предикторы девиантного поведения в подростковом возрасте [Электронный ресурс] // ОмГУ. 2019. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/televizionnye-predpochteniya-kak-prediktory-deviantnogo-povedeniya-v-podrostkovom-vozhraze>

33. Крэйхи Б. Социальная психология агрессии. СПб.: Питер, 2003. 336 с.

34. Курпатов А. В., Аверьянов Г. Г. Психотерапия. Системный поведенческий подход. М.: Капитал, 2021. 576 с.

35. Кучерова И. Г. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и агрессивности в подростковом возрасте [Электронный ресурс] // Скиф. 2018. №5 (21). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-emotsionalnogo-intellekta-i-agressivnosti-v-podrostkovom-vozhraze>

36. Левитов Н. Д. Психическое состояние агрессии. М.: Наука, 1999. 286 с.

37. Леонтьев В. Г. Психологические механизмы мотивации. Новосибирск: Изд-во Пединститута, 1992. 215 с.

38. Лисина М. И. Формирование личности ребенка в общении. СПб.: Питер, 2009. 320 с.

39. Лоренц К. Агрессия или Так называемое зло. М.: АСТ, 2021. 416 с.

40. Лэндрет Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений. М.: Диалектика-Вильямс, 2022. 480 с.
41. Лютова Е. К., Монина Б. Г. Шпаргалка для родителей. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными и тревожными детьми. СПб.: Речь, 2010. 136 с.
42. Мандель Б. Р. Общая психокоррекция. Учебное пособие. М.: Инфра-М, 2016. 352 с.
43. Мид М. Культура и мир детства. М.: Наука, 1988. 429 с.
44. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития и бытия личности. Учебник для студентов вуза. Том 1. М.: Наука, 2022. 671 с.
45. Начладжян А. А. Агрессивность человека. СПб.: Питер, 2007. 736 с.
46. Оклендер В. Окна в мир ребенка: руководство по детской психотерапии. М.: Класс, 2015. 408 с.
47. Райс Ф., Долджин К. Психология подросткового возраста. СПб.: Питер, 2014. 816 с.
48. Реан А. А. Психология личности. СПб.: Питер, 2016. 288 с.
49. Реан А. А. Психология подростка. М.: АСТ, 2008. 512 с.
50. Романов А. А. Направленная игровая терапия агрессивного поведения у детей: альбом диагностических и коррекционных методик. Пособие для детских психологов, педагогов, дефектологов, родителей. М.: «ПлэЙТ», 2004. 48 с.
51. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб.: Питер, 2022. 448 с.
52. Румянцева Т. Г. Агрессия. Проблемы и поиски в западной философии и науке. М.: Университетское, 1991. 152 с.
53. Савинков С. Н. Основы психологической коррекции детей и подростков / С.Н. Савинков, Е.О. Барышева, В.А. Золотова, В.В. Козырева, Е.И. Позднякова. М.: ИНФРА-М, 2021. 217 с.
54. Савченков Ю. И., Шилов С. Н., Солдатова О. Г. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков). Учебное пособие. СПб.: Владос, 2018. 143 с.

55. Семенюк Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. М.: Московский психолого-социальный институт, 2003. 93 с.
56. Скочилов Р. В. Современные подходы к оказанию социальной и психологической помощи. Учебно-методическое пособие. СПб.: СПбГУ, 2016. 76 с.
57. Социологический словарь / авт.-сост. А. В. Скрыпников, И. З. Фархутдинов, С. П. Погарский и др. М.: Научная библиотека, 2018. 460 с.
58. Тарарина Е. В. Шкатулка мастера. Практикум по арт-терапии. М.: Вариант, 2017. 208 с.
59. Теория и практика арт-терапии. СПб.: Питер, 2002. 369 с.
60. Уилсон Э. О природе человека. М.: Кучково поле, 2015. 352 с.
61. Фоппель К. Как научить детей сотрудничать. Части 1-4. М.: Генезис, 2006. 541 с.
62. Фрейд З. Недовольство культурой. М.: Фолио, 2013. 222 с.
63. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М.: АСТ, 2017. 736 с.
64. Фромм Э., Фрейд З., Юнг К. Эдипов комплекс. Мама, я люблю тебя. М.: Алгоритм, 2021. 400 с.
65. Фурманов И. А. Агрессия и насилие. Диагностика, профилактика и коррекция. СПб.: Речь, 2007. 480 с.
66. Ходоров Д. Танцевальная психотерапия и глубинная психология. Движущее воображение. М.: Когито-Центр, 2016. 221 с.
67. Хрящева Н. Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб.: Речь, 2012. 272 с.
68. Чистякова М. И. Психогимнастика. М.: Просвещение, 1990. 128 с.
69. Шестакова Е. Г., Дорфман Л. Я. Агрессивное поведение и агрессивность личности [Электронный ресурс] // Образование и наука. 2009. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/agressivnoe-povedenie-i-agressivnost-lichnosti>

70. Эльконин Д. Б. Психическое развитие в детских возрастах. М.: МОДЭК, 1997. 416 с.

71. Яйленко А. А. Проблемы подросткового возраста [Электронный ресурс] // Смоленский медицинский альманах. 2016. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-podrostkovogo-vozrasta>

72. Ялом И., Лесц М. Групповая психотерапия. СПб.: Питер, 2018. 624 с.

73. Buss A. The psychology of aggression. New York: Wiley, 1961. 307 p.

74. Richardson D. R., Baron R. A. Human Aggression (Perspectives in Social Psychology): 2nd Edition. New York: Plenum Press, 1994. 419 p.