

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр _____

номер ІНП

Виконала: здобувачка IV курсу, група ПП-19-1 _____ Сніжана ГОЛЕЦЬ

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник кандидат психологічних наук, доцент _____ Зінаїда АНТОНОВА

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Нормоконтролер _____

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор _____

Євген ПОТАПЧУК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

_____ 20__ р.

Хмельницький, 2023

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Психологічні чинники агресивної поведінки підлітків»

Здобувачка Сніжана ГОЛЕЦЬ

Керівник Зінаїда АНТОНОВА

Кваліфікаційна дипломна робота включає 56 сторінок, 5 таблиць, 4 рисунка, перелік джерел посилання складає 47 найменувань.

Ключові слова: агресія, поведінка, агресивність, підлітковий вік, психологічні чинники.

Об'єкт дослідження: агресивна поведінка підлітків.

Предмет дослідження: психологічні чинники агресивної поведінки підлітків.

За результатами дослідження (розроблено, надано, здійснено, підготовлено) розроблено корекційно-розвиваючу програму зі зменшення агресивної поведінки підлітків.

Одержані результати можуть бути використані при розроблені навчальних програм, лекційних та семінарських занять, написанні різних видів робіт.

Дипломник _____ Сніжана ГОЛЕЦЬ

Підпис

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту

_____ 20__ р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ З ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ	9
1.1 Аналіз теоретичних підходів до визначення поняття агресія	9
1.2 Психологічні характеристики підліткового віку	13
1.3 Психологічні чинники прояву агресивності у підлітків	14
Висновки до розділу	17
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ	18
2.1 Опис та обґрунтування методик дослідження	18
2.2 Аналіз та узагальнення отриманих результатів	21
2.3 Корекційно-розвивальна програма зі зменшення агресивної поведінки у підлітків	31
Висновки до розділу	50
ВИСНОВКИ	51
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	52

ВСТУП

Актуальність обраної теми. Слово агресія завжди привертало широку увагу суспільства. Питання агресії є одними з найпопулярніших у світовій психології. Інтерес до цього питання можна розглядати як відповідь на зростання агресії та насильства в різних країнах. Психологи різних держав світу мають різні бачення на походження агресії, а відповідно й різні методи її профілактики та контролю.

Проблему агресивної поведінки вчені досліджували століттями, розглядаючи її з різних точок зору — філософської, релігійної, наукової. Але лише в 20 столітті воно стало предметом систематичного наукового пізнання. У сучасній психологічній науці підкреслювали роль мікросередовища у агресивної поведінки такі вчені, як, Г. Еберлейн, І. Б.Котова, І. С. Кон В. Н. Мясищев, Є. Д. І. Фельдштейн, Н. Шиянов, І. В. Дубровіна визначає, що агресія у дітей це ні що інше, як її прагнення до схвалення і любові. Проблематика агресії висвітлюється у роботах С. М. Єніколопова, Б. С. Братуся, А. А. Налчаджяна, Л. Ю. Іванової, А. О. Реана, І. О.Фурманова, Н. О. Ратінової, О. В. Хреннікова. Т. Г. Рум'янцевої, Впливом психологічного клімату сім'ї на прояв агресивності займались Т. М. Трапезнікова (1998), Ю. Б. Гіпенрейтер (1995), А. О. Реан (1991) та ін..

Відповідно до етіологічних концепцій агресії котрі існують варто виділити кілька чинників агресивності у підлітків: специфіка виховання в офіційних інститутах соціалізації (сім'я, система освіти); вплив знайомих однолітків та підлітків в цілому; вплив телебачення та різноманітних сучасних комп'ютерних технологій, ЗМІ.

Агресивність розглядається як риса особистості, яка проявляється як готовність до нападу і характеризується деструктивними тенденціями в сфері суб'єкт-суб'єктних відносин. Агресія виникає як під час сильного збудження так і у стані повного спокою. Агресорам не потрібно ненавидіти або навіть симпатизувати цілям своїх операцій. Агресивна поведінка серед дітей та

підлітків сьогодні стає все більш поширеною. Причин такої тенденції багато. Їх слід шукати у навчанні, у спілкуванні з оточуючими, а у зростаючих вимогах до дітей та підлітків варто також враховувати вроджену схильність до насильства.

Об'єкт дослідження: агресивна поведінка підлітків.

Предмет дослідження: психологічні чинники агресивної поведінки підлітків.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити психологічні чинники агресивності такі як: фрустрація, самооцінка, тривожність, темперамент та розробити програму корекційної роботи з метою зниження підліткової агресії.

Для досягнення мети визначили наступні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми психологічних чинників агресивної поведінки підлітків;
2. Охарактеризувати підлітковий вік та агресивну поведінку;
3. Визначити та підібрати діагностичний інструментарій для експериментального дослідження агресивної поведінки підлітків;
4. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.
5. Розробити корекційно-розвивальну програму зі зменшення прояву агресивної поведінки у підлітків.

Гіпотеза дослідження: припускаємо, що прояв агресивної поведінки у підлітків обумовлений індивідуально-психологічними характеристиками, а впровадження корекційно-розвивальної програми в школі зменшить прояв агресії серед підлітків.

Під виконання нами даної роботи нами було використано такі **методи дослідження:**

- теоретичні: аналіз, синтез інформації, що стосується нашої теми дослідження, теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури;
- емпіричні: спостереження, бесіда; для діагностики агресивності у підлітків було використано такі методи: «Тест агресивності» (Л. Г. Почебут);

«Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком); Визначення типу темпераменту (за Г. Айзенком); методика для дослідження уявлень суб'єкта про себе й ідеальне "Я" Т. Лірі.

Практичне значення роботи полягає в розробці корекційно-розвивальної програми зі зменшення прояву агресивної поведінки у підлітків. Матеріали даного дослідження можуть бути використані у різних освітніх процесах навчальних закладів, в роботі соціальних працівників, педагогів, практичних психологів.

Експериментальна база дослідження: дослідження проводилось на базі Гвардійського ліцею Гвардійської сільської ради. У дослідженні взяли участь учні 7-х класів, серед них учні 7-А класу, (12-13 років), кількість - 11 учнів 6 дівчат (55%), 5 хлопців (45%) та учні 7-Б класу, (12-13 років), кількість - 11 учнів 4 дівчини (36%), 7 хлопців (64%).

Структура роботи: кваліфікаційна дипломна робота складається із вступу, двох розділів та 47 найменувань в переліку джерел посилання. Основний зміст роботи має 50 сторінок, загальний обсяг роботи 56 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ З ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

1.1 Аналіз теоретичних підходів до визначення поняття агресія

Термін «агресія» взяло свій початок від латинського слова «нападати». Існує воно здавна у мовах Європи, однак, значення цьому слову надавалося однакове не завжди. На початку ХІХ століття будь-яке активна поведінка, як ворожа, так і доброзичлива вважалася агресивною. Згодом, визначення слова змінилося, і воно стало трохи вузким. Тоді під терміном агресії почали сприймати неприязну поведінку до оточуючих [4, С .6].

До тепер чіткого визначення поняттю «агресія» немає і це не випадково. Відомо, що у суспільстві визначення «агресія» має досить широке значення саме для позначення насильницьких дій. В основному під агресією розуміють шкідливу поведінку. В понятті «агресія» об'єднано два різні за результатами і формою типи поведінки – від злих жартів, пліток, ворожих фантазій, деструктивних форм поведінки, до вбивств і бандитизму [4, С .6].

Д. Річардсон і Р. Берон, вважають, що агресія, в якій формі вона б не була, являє поведінку, яка направлена на завдання шкоди або збитку оточуючим, що має будь яку підставу уникати такого поводження до себе.

До терміну агресивності також дуже близьким є стан ворожості. Відповідно Басс, стан ворожості - більш вузьким за своєю спрямованістю, певний об'єкт тут є завжди. Досить часто агресивність і ворожість поєднуються, але досить часто трапляються випадки коли люди знаходяться у ворожих відносинах, але агресивність не виявляють тому, що існують певні відомі негативні наслідки для «агресора». Можлива також агресивна поведінка без

ворожій, коли людину ображають, але ніяких ворожих почуттів не виникає [8, С.163].

Термін «агресія» часто асоціюється з такими негативними емоціями, як гнів. Мотивований - наприклад, бажання образити або нашкодити. Навіть негативне ставлення, таке як етнічні чи расові упередження. Хоча усі ці чинники, звичайно, відіграють у поведінці важливу роль, яка викликає травму, їх наявність не є необхідною умовою такої поведінки.

Агресія - це поведінка, яка передбачає реальні загрози або шкоду іншим.

Агресивність означає прагнення до інтенсивної діяльності, напористість.

Агресія – це фізична поведінка або загроза такої поведінки однієї особи, яка зменшує свободу або генетичні можливості іншої людини [27].

Агресія – це інтенсивна та неприємна поведінка, яка викликає дискомфорт у інших [21].

Агресія визначається як порушення правил (норм) співіснування людей у суспільстві, заподіяння шкоди об'єкту агресії, заподіяння фізичної шкоди людям або викликання психологічного дискомфорту (негативні переживання, напруга, страх). , що мотивують деструктивну поведінку. [17].

Дані визначення умовно можна розділити на дві різні, значні за обсягом групи. Перший – це прояв агресії як мотивованої поведінки, яка порушує норми та правила і викликає біль і страждання. У цьому відношенні розрізняють навмисні атаки та атаки через ЗМІ. Агресивність у певному сенсі - це коли людина "повинна" або "повинна діяти", а не активно прагне діяти. У цьому випадку мотивація є, але не реалізована. Навмисна агресія – це свідомо мотивована дія, яка завдає шкоди чи збитку [3].

По-друге, агресія як акт ворожості та руйнування (поведінковий компонент). Р. Берон і Д. Річардсон [18] визначають його так:

На думку цих авторів: Лише така поведінка може вважатися агресією. Це включає заподіяння шкоди або шкоди живим істотам. Жертва повинна бути мотивована уникати лікування.

Важливо розрізняти поняття «агресія» і «агресивність». Агресія – це поведінка (індивідуальна чи колективна), спрямована на заподіяння фізичної чи психологічної шкоди чи шкоди. Агресивність — відносно стійка риса особистості, представлена готовністю до нападу та схильністю сприймати та інтерпретувати поведінку інших як ворожу.

У науці висловлюються різні думки про причини нападів, їх характер і фактори. Найстаріша і, мабуть, найвідоміша теоретична позиція щодо агресії полягає в тому, що поведінка є переважно інстинктивною. Агресія виникає тому, що люди генетично або конституційно «запрограмовані» на це.

Психоаналітичний підхід. Таким чином, Зигмунд Фрейд у своїй ранній праці стверджував, що вся людська поведінка походить, прямо чи опосередковано, від Еросу, життєвого інстинкту, покликаного покращувати, зберігати та покращувати життя. Агресія у загальному контексті висвітлюється як реакція на знищення лібідо або блокування.

Переживши насильство Першої світової війни, Фрейд ставав все більш песимістичним щодо природи та джерел атак. Він припустив існування другого основного інстинкту тонатоса - бажання смерті. Його енергія направлення на руйнацію і знищення життя. Він запевняв, що поведінка людини є наслідком складної взаємодії між цими інстинктами та Еросом, причому постійна напруга між ними опосередковано сприяє екстерналізації подій і спрямуванню їх на інших.

Етнографічний підхід. К. Лоренц, лауреат Нобелівської премії та провідний дослідник поведінки тварин, використовує еволюційний підхід до агресії та демонструє несподівану схожість із позицією Фрейда. на основі. На думку Лоренца, агресія впливає насамперед із вродженого інстинкту боротьби за виживання, який існує не лише у людей, а й у інших істот. Він припустив, що цей інстинкт розвинувся в результаті тривалого еволюційного процесу, і підтвердив свідчення трьох його основних функцій. По-перше, бойові дії гарантують, що представники виду розосереджені по широкій географічній території, таким чином максимально користуючись наявними харчовими

ресурсами. По-друге, агресія сприяє збільшенню генетичних ресурсів виду, нарешті, сильні тварини краще захищаються і забезпечують виживання потомства.

Одним із найцікавіших результатів теорії К. Лоренца є те, що її можна використовувати для пояснення того факту, що люди, як ніякі інші організми, виявляють широко поширене насильство по відношенню до представників свого виду. К. Лоренц стверджує, що враховуючи той факт, що людська здатність до насильства перемагає вроджений принцип стриманості, який гальмує агресивну поведінку, світ хоче поставити цілі нації під загрозу самознищення. Я трактую це як побажання його лідеру

Мисливська справа А. Адрі. Голлівудський драматург «Археолог-аматор» написав декілька книг, за рахунок яких безліч людей познайомилися із теорією еволюції в цілому. Адрі стверджує, що новий вид — мисливець — з'явився в результаті природного відбору. Ми ігноруємо небезпеку. Ми анатомічно і фізіологічно пристосовані до полювання. Ця мисливська «натура» є основою людської агресії. Андрі сказав, що мисливський інстинкт як наслідок природного відбору разом з розвитком мозку та появою зброї, яка атакує на відстані, сформували людей як істот, які агресивно атакують представників свого виду.

Соціобіологічний підхід. Соціобіологи надали більш конкретну основу для пояснення процесу природного відбору. Їхній головний аргумент підсумовується таким чином: вплив генів є дуже тривалим, оскільки він забезпечує адаптивну поведінку. Тобто гени «адаптовані» настільки, наскільки вони сприяють репродуктивному успіху. Гарантована генерація. Таким чином, соціобіологи приходять до висновку, що індивіди більш схильні сприяти виживанню тих, хто має подібні гени, демонструючи альтруїзм і самопожертву, що робить їх більш схильними нападати на людей, які відрізняються від них або не пов'язані з ними. Ймовірно, у них однакові гени. Отже, соціобіологи запевняють нас, що: Агресія є засобом, за допомогою якого особини

здобувають частку ресурсів, забезпечуючи тим самим успіх у природному відборі (особливо на генетичному рівні) [31].

1.2 Психологічні характеристики підліткового віку

Підлітковий вік в середньому триває від 11-12 до 14-15 років, та співпадає з середнім шкільним віком. Саме цей період характеризується для дитини складними і суперечливими змінами, на підставі чого їх ще називають важкими, критичними і перехідними. Така оцінка зумовлена низкою якісних змін, які часто пов'язані з радикальним порушенням попереднього становища, особливостей діяльності дитини, її інтересів, стосунків. Вони з'являються порівняно швидко, багато в чому несподівані та забезпечують бурхливий і бурхливий процес розвитку характеру. Найчастіше ці зміни супроводжуються появою суб'єктивних труднощів у підлітків. Виховання обтяжується й тим, що дитина не відчуває дієвого впливу дорослих по відношенню до учнів і проявляє непокору, протест у різних його формах (грубість, упертість, замкнутість, негативізм) і опір.

Підлітковий вік ще називають перехідним, оскільки відбувається перехід від дитинства до підліткового віку. Ця особливість проявляється у моральному, фізичному, психічному, соціальному та духовному розвитку особистості.

Понад 100 років точаться дискусії про те, які фактори визначають психічний та особистісний розвиток підлітків: біологічне воно чи соціальне. Питання про біологічні фактори пов'язане з тим, що саме в цьому віці в організмі дитини стаються значні зміни і розгортається процес статевого дозрівання.

Підлітковий вік характеризується швидким і нерівномірним ростом і розвитком організму. Зміцнюється скелет і зміцнюється м'язова система. Однак нерівномірний розвиток серця і судин, а також підвищена діяльність ендокринних залоз часто призводить до тимчасових порушень кровообігу,

підвищення артеріального тиску, посилення серцевої діяльності, підвищеної дратівливості у дітей, напруги, втоми, запаморочення. і збільшення частоти серцевих скорочень. Нервова система підлітків погано підготовлена до протистояння інтенсивній і тривалій стимуляції і часто страждає в ситуаціях інтенсивного гальмування або стимуляції [26].

Загальнолюдські цінності доброти, справедливості, врівноваженості, краси та розуму конкретно осмислюються і використовуються по відношенню до однолітків і дорослих, до себе, і тоді узагальнені людські цінності стають цінностями. Центром уваги стає щось інше, і це не дружнє вираження дружби і вірності, але у вірному і відданому другові ми знаходимо вираження близької дружби. Дуже важливі спільні інтереси та захоплення, але не зміст, а можливість спільного спілкування з іншими людьми в класі.

Сучасний підліток – це енергійна ініціативна особистість, з оптимістичним поглядом на життя, яка прагне бути суспільно корисною. Життя підлітків у цілеспрямованій і згуртованій сім'ї є найважливішим шляхом формування їх особистості [1].

Підлітковий вік має періоди високого та низького рівня агресивної поведінки як у хлопців, так і дівчат. Так, встановлено, що у хлопчиків спостерігається два піки агресивності: в 12 років і 14-15 років. В дівчат також спостерігається два піки: найбільш агресивна поведінка спостерігалася в 11 і 13 років [27].

1.3 Психологічні чинники прояву агресивності у підлітків

Відповідно до етіологічних концепцій агресії котрі існують варто виділити кілька чинників агресивної поведінки підлітків: специфіка виховання в сім'ї; вплив знайомих однолітків та підлітків в цілому; вплив телебачення та ЗМІ, різноманітних сучасних комп'ютерних технологій.

Агресія у підлітків знезацька не виникає – тепер психологічна наука підкреслює роль мікросередовища в формуванні її змістовних та

інструментальних ознаках, та суб'єктивних ідей та міру припустимості агресивності (В. Н. Мясіщев, Є. Н. Шиянов).

Агресія вважається наслідком неадекватних процесів соціалізації, неадекватної поведінки та індивідуальних особливостей підлітка. Зрозуміло, що агресія, як і інші психологічні явища, детермінована мікросоціальним, мікросоціальним та суб'єктивними факторами. Водночас орієнтація підлітків на взаємодію і спілкування, прагнення знайти референтну групу і досягти почесного статусу в міжособистісних стосунках підвищують значення мікросоціальних чинників.

Дослідження А. Бандури [1] було підтверджено багатьма іншими дослідженнями (Т.М. Трапезнікова (1998), Ю.Б. Гіпенрейтер (1995), А.О. Реан (1991) та ін.). Вони встановили, що сім'ї агресивних дітей та підлітків характеризуються негативним психологічним кліматом і безтурботним ставленням до них. Психологічний клімат, зневажливе ставлення батьків до дітей, конфлікти між матерями і батьками та конфлікти в сім'ї та залучення до них інших членів сім'ї. Має особливе значення. Особливе значення має позитивний емоційний зв'язок між дитиною та одним з батьків, який активізує механізми наслідування.

Навчання агресивній поведінці видається дуже важливим як в дитячому, так і підлітковому віці. В цьому випадку вступає в дію механізм дитячо-батьківської ідентифікації. У таких випадках дитина ідентифікує себе з одним із батьків і цінує цього батька як моральний ідеал і еталон розвитку.

При цьому важлива не лише поведінка батьків, а й їхні установки та цінності.

Поєднуючи різні способи моделювання агресивної поведінки, фактична агресивна поведінка та схвалення агресивної поведінки батьками, цей вплив може бути навіть більшим, ніж прийняття агресивної поведінки дитини в контексті власної неагресивної поведінки.

Наявність психологічних бар'єрів має негативні емоційні, оціночні та смислові наслідки. Важливою умовою розвитку і підкріплення агресії є

незадоволена потреба в визнанні, прихильності, захисті з боку дорослих і любові, а також потреба в покаранні, особливо фізичному. Г. Еберлейн [2] підкреслює, що дитяча агресія є нічим іншим, як прагненням до любові та схвалення. Дослідження психологів показали, що існує позитивна кореляція між суворістю покарання і ступенем агресії у підлітків (Eron at al.al., 1963). У той же час, існує також поєднання наступних факторів агресивне ставлення до інших (близьких і далеких) та застосування фізичного покарання до дитини. Поведінка матері є особливо важливою у формуванні та закріпленні агресивної поведінки у дітей. Таким чином, агресія породжується як насильницьким, так і толерантним вихованням.

Потрібно сказати, що саме підлітковий вік є одним з найвищих періодів у розвитку людини і має значний вплив на її подальше життя. У підлітковому віці формується особистість та інші риси характеру. Необхідно враховувати специфічне підліткове бажання звільнитися від опіки та контролю з боку родичів і вчителів. Це бажання досить часто приводить до відмови від різних духовних цінностей і загального рівня життя старшого покоління. Водночас недоліки у виховній роботі з молоддю стають дедалі очевиднішими. Особливе значення в цьому відношенні мають неправильні стосунки в сім'ї. Батьки самі часто моделюють агресивну поведінку. Діти, яких багаторазово карають, зрештою стають агресивними [2; 4]. Поєднання несприятливих біологічних, психологічних, сімейних та інших соціальних і психологічних чинників спотворює весь спосіб життя підлітка. Для нього характерні порушені емоційні стосунки з оточуючими. Слід зазначити, що підлітки часто формують антисоціальні шкали життєвих цінностей, на які чинять сильний вплив.

Низка досліджень засвідчила, що коріння підвищеної агресивності та тривожності можна простежити в ранньому дитинстві й інтегрувати або згладити в подальшому житті. Оскільки розвиток дитини відбувається в діяльності, а підлітки прагнуть утвердити своє становище дорослих серед дорослих, необхідно дати підліткам можливість брати участь у діяльності, що

перебуває у сфері інтересів дорослих, і водночас створити для них можливості для усвідомлення й утвердження себе на рівні дорослих [1, 3].

Агресивна поведінка дуже різноманітна за своїми формами і ступенем шкоди. Багато злочинів вважаються проявами агресії, наприклад, посягання на благополуччя або життя людини. Водночас агресивна поведінка часто виражається в грубих, образливих, глузливих або різких висловлюваннях.

Висновки до розділу

У першому розділі ми провели аналіз теоретико-методологічних підходів щодо формулювання терміну агресивності, аналізу психологічних чинників агресивності підлітків та психологічної характеристики підліткового віку. Проаналізувавши різну наукову літературу вітчизняних та зарубіжних дослідників із даної теми у психології ми визначили, що існує багато варіантів різних теоретичних обґрунтувань агресивності, та найбільш відомим дослідженням є: теорія соціального навчання (А. Бандура), етологічна теорія (З. Фрейд, К. Лоренц), теорія переносу збудження (Д. Зільман), фрустраційна (Д. Доллард, Н. Міллер), поведінкового підходу (А. Басс), теорія агресивної поведінки (Л. Берковіц).

Даний аналіз літературних джерел дає нам змогу говорити про те, що феномен агресивності є досить актуальною проблемою. Еволюційні, генетичні, соціальні та політичні фактори із часом накопичились, змінили її форми та прояви.

У даному розділі були розкриті основні проблеми підліткового віку, проаналізовані психологічні чинники агресивної поведінки, а саме: темперамент, самооцінка, тривожність та інші.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

2.1 Опис та обґрунтування методик дослідження

Метою нашого дослідження є виявлення особистісних психічних чинників агресивності у підлітків та розробки корекційно-розвивальної програми зі зменшення агресивної поведінки у підлітків.

Гіпотезою дослідження було припущення про те, що прояв агресивної поведінки у підлітків обумовлений індивідуально-психологічними характеристиками, а впровадження корекційно-розвивальної програми в школі зменшить прояв агресії серед підлітків.

Відповідно до мети та гіпотези дослідження були вирішенні наступні завдання:

1. Здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічних чинників агресивної поведінки підлітків;
2. Охарактеризований підлітковий вік та агресивна поведінка;
3. Визначений та підібраний діагностичний інструментарій для експериментального дослідження агресивної поведінки підлітків;
4. Здійснений аналіз та інтерпретація отриманих результатів.
5. Розроблена корекційно-розвивальна програма зі зменшення прояву агресивної поведінки у підлітків.

Експериментальне дослідження було проведене в Гвардійському ліцеї Гвардійської сільської ради. В дослідженні приймали участь учні 7-х класів, серед них учні 7-А класу, (12-13 років), кількість - 11 учнів 6 дівчат (55%), 5 хлопців (45%) та учні 7-Б класу, (12-13 років), кількість - 11 учнів 4 дівчини (36%), 7 хлопців (64%).

Для виконання вказаних завдань нами було визначено комплекс методик, які дозволяють емпірично дослідити різні психологічні чинники, що впливають

на формування агресивності у підлітків. Для діагностичного дослідження нашого питання ми обрали наступні методики:

- «Тест агресивності» (Л. Г. Почебут);
- «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком);
- Визначення типу темпераменту (за Г. Айзенком)
- методика для дослідження уявлень суб'єкта про себе й ідеальне "Я"Т. Лірі.

На нашу думку ці методики в повному обсязі характеризують особистість та агресивну поведінку. У методиках досліджується соціальна сторона людини та прояви агресивної поведінки.

Перед початком проведення дослідження вчителям була представлена інструкція з поясненням для чого проводиться ця методика та для чого будуть використовуватися результати в подальшому.

1. «Тест агресивності»(Л.Г. Почебут)

Метою даного тесту є діагностика агресивної поведінки. В психологічних дослідженнях особливе місце займає проблема агресивної поведінки. Визначення агресивності може сприяти в стабілізації економічної та соціальної ситуації в країні і профілактиці міжетнічних конфліктів. Агресивна поведінка - це форма людських дій, яка характеризується вираженням переваги сили або із застосуванням цієї сили до іншої людини або певній групі осіб, котрим суб'єкт має намір скривдити. Агресивну поведінку слід розглядати як протилежну адаптаційній поведінці. Дана поведінка передбачена взаємодією людини з різними іншими особами, узгодженні інтересів, вимог та очікувань учасників. Психологи Р. Дюрка і Б. Басьо розробили тестування, що дає оцінку рівню агресивної поведінки в людини. За формою прояву агресивна поведінка поділяється на 5 шкал.

- **Вербальна агресія (ВА)** – вербальні вислови свого агресивного ставлення до людини або групи осіб, використовуються образи словами.
- **Фізична агресія (ФА)** – вираження своєї агресії стосовно іншої людини з застосуванням фізичної сили.

- **Предметна агресія (ПА)** – зриває агресію на своїх оточуючих предметах.
- **Емоційна агресія (ЕА)** – виникнення емоційного відчуження при розмові з іншою людиною, що супроводжується ворожістю, підозрілістю, неприязню або недобррозичливістю до неї.
- **Самоагресія (СА)** – людина не знаходиться в злагоді та мирі з собою; відсутність або ослабленість механізмів психологічного захисту; може виявитись беззахисною в агресивному середовищі.

2. **«Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком).** *Мета даного* тесту дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривогу, фрустрацію, агресію) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність). А також призначена може бути використана для визначення рівня самооцінки у особистості. У тесті 32 судження, з яких можливі 5 варіантів відповідей, кожна із яких кодується за схемою балами: дуже часто -4, часто-3, інколи 2, рідко-1, ніколи 0. Як результат дослідження отримуємо кількість балів і відповідно сам результат щодо самооцінки у кожного з підлітків. Самооцінка можлива високого рівня, середнього і низького.

3. **Визначення типу темпераменту (за Г. Айзенком)**

Дана методика визначає загальні характеристики типу темперамента підлітка. Респондентам пропонується відповісти на 60 запитань, що спрямовані на з'ясування їх звичного способу поведінки. Учням потрібно старатися уявити найтипівішу ситуацію і дати вірну відповідь.

Дана методика використовується у різних напрямках психодіагностики. Автор даної методики вважав, що у людей представлені два основні параметри, а саме: інтроверсія-екстраверсія та нейротизм-стабільність, що можуть бути поділені на чотири категорії на основі двох незалежних параметрів: інтроверт-стабільний, інтроверт-нейротичний; екстраверт-стабільний, екстраверт-нейротичний.

Згідно даної методики особи, що мають водночас властивості інтроверта і стабільності, зазвичай дотримуються правил та норм, уважні та відповідальні.

Люди, які поєднують у собі інтроверсію та нейротизм схильні до хвилювання, песимізму та самотності. Поєднання екстраверта та стабільності передбачає в поведінці працездатність, комунікабельність та увагу до інших. Агресію, збудженість, імпульсивність та непослідовність здебільшого демонструють люди, які поєднують у собі екстраверсію та високий рівень нейротизму.

Айзенк, думає, що категорії, що він виділив, повністю відповідають самим основним типам темпераменту, а саме: флегматик - інтроверт-стабільний, меланхолік - інтроверт-нейротичний; сангвінік - екстраверт-стабільний, холерик - екстраверт-нейротичний.

4. Методика діагностики міжособистісних відносин Т.Лірі

В 1954 році Т. Лірі, Г. Лефордж, Р. Сазек вигадали методику, що була призначена для дослідження та уявлення суб'єкта про себе і ідеальному "Я", а також для вивчення відносин у маленьких групах. Під час дослідження міжособистісні відносини поділяють два чинники: домінування-підпорядкування і дружелюбність-агресивність. Саме це допомагає визначити враження про саму людину у процесі міжособистісного сприйняття.

2.2 Аналіз та узагальнення отриманих результатів.

Виявлення агресивних проявів у підлітків було досліджено за допомогою тесту агресивності Л. Г. Почебут. Результати отриманих досліджень представлені в таблиці 2.1. У даному дослідженні було опитано 22 респондента. Найбільш виражені такі форми агресії як самоагресія та фізична. Таким чином, думка науковців підтверджується, що проблематика агресивності в наш час є актуальною, а питання агресії у підлітків є однією з більш гострих проблем суспільства.

Таблиця 2.1 – Показники форм прояву агресії підлітків за методикою «Тест агресивності» Л. Г. Почебут

форми агресивності	Кількість осіб	%	хлопців	%	дівчат	%
Вербальна агресія (ВА)	6	27%	4	67%	2	33%
Фізична агресія (ФА)	7	31%	5	71%	2	29%
Предметна агресія (ПА)	5	22%	3	60%	2	40%
Емоційна агресія (ЕА)	4	18%	2	50%	2	50%
Самоагресія (СА)	9	40%	6	67%	3	33%

Як видно з таблиці 2.1 у більшості випробовуваних переважає самоагресія, а особливо у хлопців. Саме це може вказувати на те, що опитувані не перебувають в мирі та злагоді самі з собою, також у них можуть бути відсутні або ослаблені механізми психологічного захисту, також вони можуть бути беззахисними в агресивному середовищі



Рисунок 2.1 – Зображення результатів дослідження форм агресивності

В результаті діагностики виявлено, що найбільшим показником серед інших форм агресії переважає **самоагресія** (40%), більше він переважає у хлопців (67%) у дівчат цей показник менший(33%). Трохи менший результат переважає у **фізичній агресії** (31%)люди з даною формою агресивності можуть висловлювати свою агресію до інших людей із застосуванням своєї фізичної сили. З показником 27% знаходиться **вербальна агресія**, дана форма агресії може свідчити про те, що людина може вербально висловлювати своє агресивне ставлення до іншої людини, використовувати словесні образи. Наступна форма агресії **предметна** (22%), може свідчити про те, що людина може зривати свою агресію на предметах, що її оточують. Результат з найменшим показником є **емоційна агресія** (18%), даний вид агресії може свідчити про те що, у людини при спілкуванні з іншою людиною може виникнути емоційне відчуження, що може супроводжуватись підозрілістю, ворожістю, неприязню або недоброзичливістю по відношенню до нього.

Результати психодіагностичного дослідження «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)

Таблиця 2.2 – Результати психодіагностичного дослідження самооцінки психічних станів за Г. Айзенком.

стан	Кількість осіб	%	хлопців	%	дівчат	%
тривожність	-		-		-	
фрустрованість	13	59%	9	69%	4	31%
агресивність	-		-		-	
ригідність	1	5%	1	100%	-	

Після проведення даного опитування і отриманих результатів можна побачити, що високі рівні психічних станів переважають **фрустрованість та ригідність**, а саме високий рівень **фрустрованості** переважає в 13 осіб (59%) серед них у 9 хлопців(69%) та у 4 дівчат (31%), дана поведінка проявляється тоді, коли цілі, які людина ставить перед собою, не досягаються. Ці почуття стають менш стабільними і виходять за певний "пори́г толерантності". Інші негативні емоції домінують і порушують хід думок людини. Розчарування, разом із розчаруванням, є свідченням того, що дії, які мали бути здійснені, не були реалізовані. Однак, на відміну від розчарування, акт розчарування не робить людину апатичною. Вони можуть продовжувати прагнути до певної ідеї або мети.

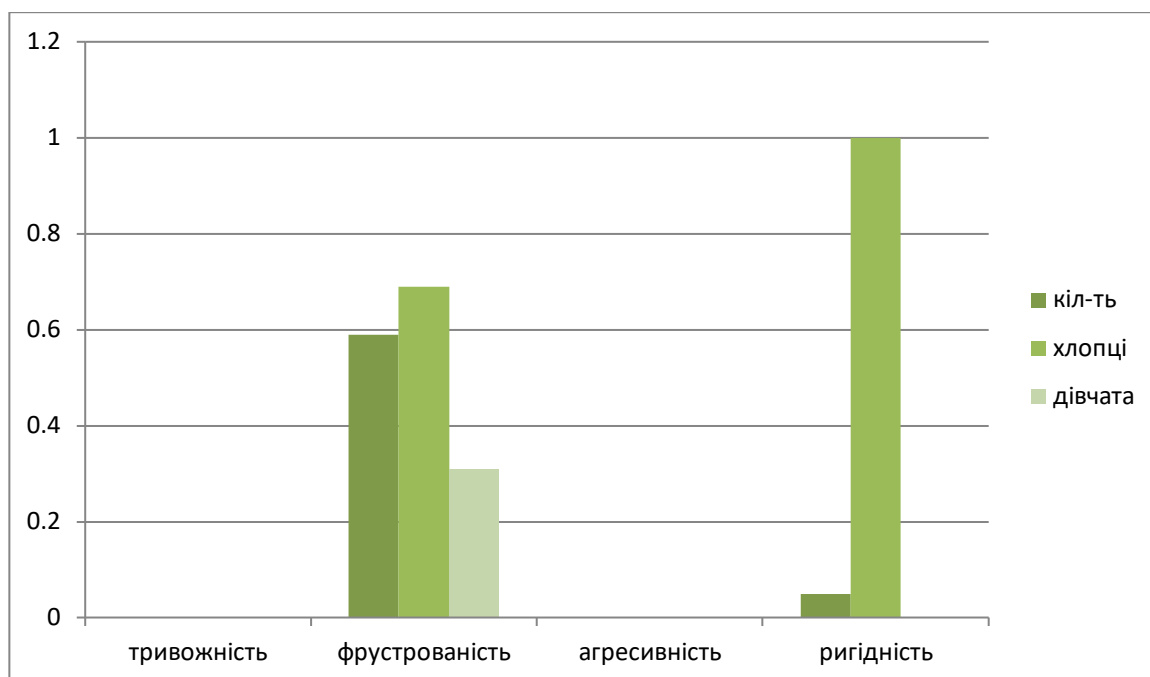


Рисунок 2.2 – Зображення результатів дослідження самооцінка психічних станів.

Розчарування характеризується своїм впливом, який безпосередньо залежить від того, наскільки важливим є результат і наскільки людина близька до нього. Інтенсивна фрустрація може заважати діяльності людини і сприяти втраті ефективності. Фактори цієї ситуації також призводять до агресії внаслідок емоційного виснаження. Цей стан може обернутися проти всіх, хто їх оточує, в тому числі і проти них самих.

Високий рівень **ригідності** переважає у лише у 1 опитуваного. Труднощі або нездатність адаптувати завдання до ситуації. У пізнавальній діяльності це проявляється у запізнілій зміні уявлень при зміні обставин життя чи діяльності; в емоційному житті - у ригідності, апатії та нездатності емоційно рухатися; у поведінці - у ригідності та інертності мотивації діяти чи поводитися морально та етично, коли це явно недоречно.

Основні параметри темпераменту підлітків ми визначили за методикою визначення типу темпераменту за Г. Айзенком. З таблиці 2.3. можна зробити наступні висновки: більшість підлітків має помірно виражену екстраверсію та помірно виражений нейротизм, але трохи підвищений рівень ворожості та агресії мають 57% та 70% опитуваних підлітків.

Таблиця 2.3 – Результати визначення типу темпераменту за Айзенком

Шкала інтроверсії	Кількість осіб	%	Шкала нейротизм	Кількість осіб	%
Вкрай виражена інтроверсія 0-2	0	0%	Вкрай мало виражений нейротизм 0-2	1	5%
виражена інтроверсія 3-7	3	14%	Мало виражений нейротизм 3-7	3	14%
Помірна інтроверсія 8-11	6	27%	Помірний нейротизм 8-11	8	36%
Помірна екстраверсія 12-15	10	45%	виражений нейротизм 12-15	5	22%
Виражена екстраверсія 16-18	3	14%	Досить виражений нейротизм 16-18	3	14%
Вкрай виражена екстраверсія 19-23	0	0%	Вкрай виражений нейротизм 19-23	2	9%

Узагальнюючи отримані результати можна зробити висновок, що закономірності впливу типу темпераменту на підвищений рівень агресивності та ворожості досліджуваних немає. Проте у підлітків, що мають вкрай виражений нейротизм та вкрай виражену екстраверсію мають все ж дуже високий індекс ворожості та агресії.

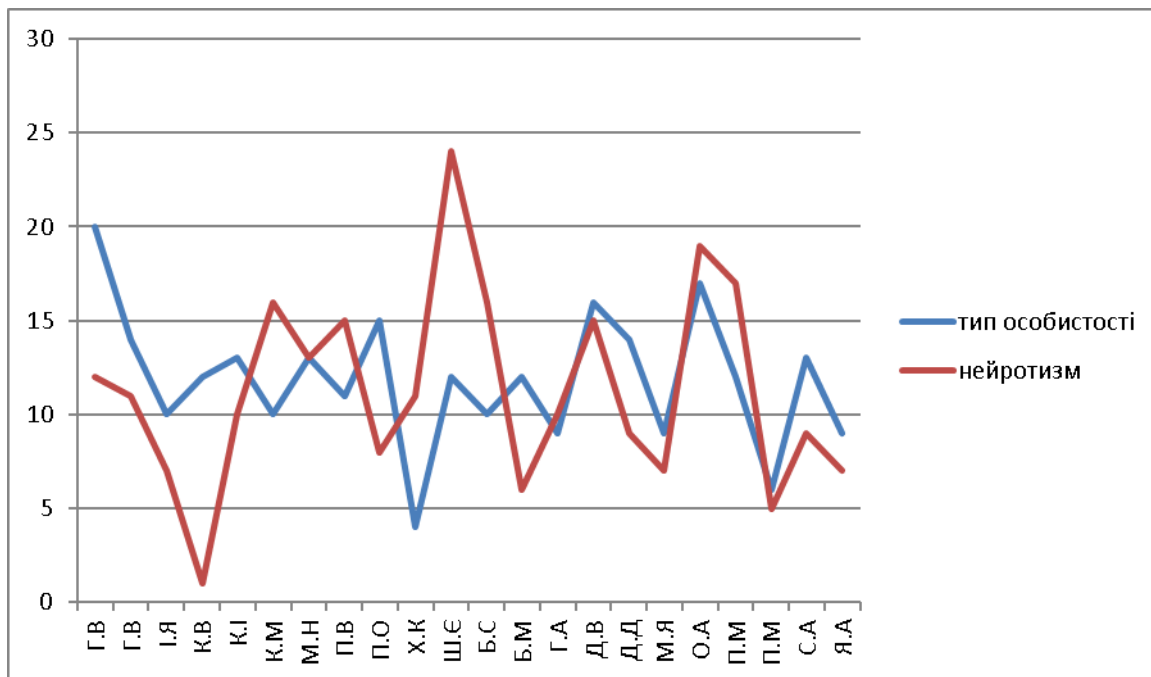


Рисунок 2.2 – Зображення результатів дослідження типу темпераменту

Після проведення даного дослідження та підрахунку результатів можна побачити, що в опитуваних переважає **помірна екстраверсія** (45%) та **помірний нейротизм** (36%). Загалом екстраверти - упевнені в собі, здатні ризикувати, запальні, можуть діяти під впливом моменту, досить імпульсивні, безтурботні, оптимістичні, люблять спілкуватися. Свої почуття та емоції не контролюють. Інтроверти більш спокійні, стримані, віддалені від усіх, крім близьких людей. Вони завжди контролюють свої почуття, рідко бувають агресивними, люблять серйозність та виваженість у прийнятті рішень. Люди з нейротизмом можуть бути емоційно збудженими, схильними до психопатології в емоційній сфері, також можуть бути емоційно нестійкими і характеризуватися переважно не вольовою, емоційною регуляцією.

Таблиця 2.4 – Визначення типу темпераменту за Айзенком

Тип темпераменту	Кількість осіб	%	хлопців	%	дівчат	%
Сангвінік	7	32%	5	71%	2	29%
Холерик	4	18%	2	50%	2	50%
Флегматик	6	27%	4	67%	2	33%
Меланхолік	5	23%	1	20%	4	80%

Після отримання результатів можна побачити, що у 7 осіб переважає сангвінічний тип темпераменту, що характеризується комунікабельністю, відкритістю, балакучістю, безтурботністю, ініціативністю а також жвавістю. Мають позитивні погляди на світ і їх настрій переважно позитивний. Зазвичай швидко реагують на події, та мають жваву міміку. Легко перемикають увагу, але при цьому, можуть довго працювати над виконанням завдання. У 4 опитуваних тип темпераменту – холерик. Особи з цим типом темпераменту характеризуються своєю образливістю, неспокійністю, агресивністю, збудженістю, імпульсивністю також піддаються настрою. Загалом це яскраво виражені екстраверти, яким складно стримувати свої почуття. Вони досить енергійні, але не відрізняються стриманістю, запальні, можуть різко змінювати свій емоційний стан. Флегматичний тип темпераменту виявлено у 6 осіб. Характерними є пасивність, старанність, миролюбність, спрямованість, надійність. Вони найбільш спокійні і врівноважені, цих осіб складно вивести з себе. У 5 опитуваних переважає меланхолійний тип, що характеризується роздратованістю, тривожністю, непоступливістю, стриманістю. Досить чутливі, вразливі і ранимі. Можуть гостро реагувати на всякі зовнішні чинники, аж до того, що навіть і незначна причина може викликати тривалу образу і сльози.

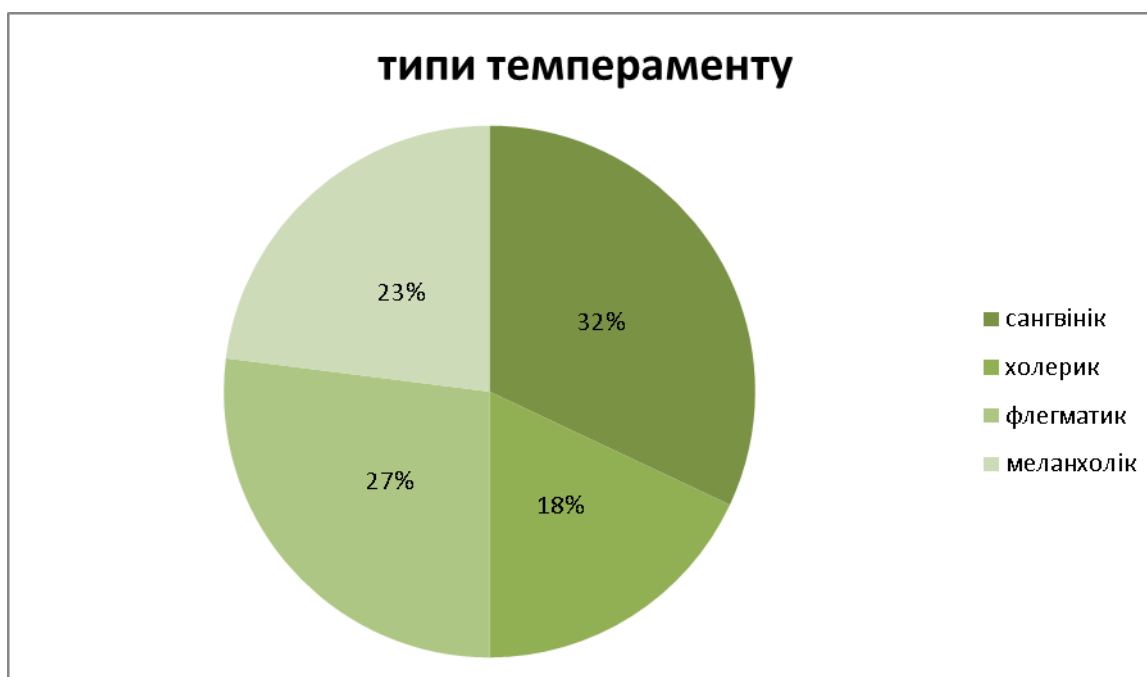


Рисунок 2.3 – Зображення результатів дослідження типу темпераменту

За методикою Лірі ми отримали наступні результати, вони представлені в таблиці 2. 5. Аналізуючи типи прояву поведінки, можна зробити висновок, що домінує авторитарний та агресивний типи. Для підліткового віку це може бути характерним, так як для них є важливим завоювати авторитет серед однолітків, показати свою важливість.

Таблиця 2. 5 – Результати дослідження за методикою Лірі

Тип поведінки	Кількість осіб	%	хлопців	%	дівчат	%
Авторитарний	7	32	4	33	3	30
Егоїстичний	3	13,6	2	17	1	10
Агресивний	7	32	5	42	2	20
Недовірливий	0	0	0		0	
Той, хто підкорюється	2	10	1	8	1	10
Залежний	1	5	0	0	1	10
Дружелюбний	2	10	0	0	2	20

Результати дослідження за даною методикою характеризують нам особливості побудови підлітками системи міжособистісних стосунків. Авторитарний тип адаптивного прояву нами було виявлено у 100% досліджуваних. У 5% переважав егоїстичний тип екстремального прояву. Для таких осіб характерна зверхність та самовпевненість. У 95% підлітків переважає адаптивний прояв егоїстичного типу має. У 100% агресивний тип адаптивного прояву мають це може свідчити про те, що вони можуть бути надмірно впертими, енергійними та наполегливими. Не виявлено екстремального прояву агресивного типу. 7,5% респондентів мають недовірливий (підозрілий) тип екстремального прояву, у 92,5% підлітків притаманний адаптивний прояв цього типу, вони досить критичні до вчинків, та думок оточуючих людей. 100% - адаптивний профіль тих, хто підкоряється. Характерною для них є власна позиція та емоційна стриманість. 8% - залежний тип екстремального профілю характерний для, адаптивний тип мають 92%. Підлітки, що проявляють ініціативу та ентузіазм, намагаються завжди бути у центрі - це адаптивний прояв дружелюбного типу; дружелюбні, 8% у нашому дослідженні мають адаптивний прояв; 33,3% мають альтруїстичний тип адаптивного прояву досліджуваних, це гіпервідповідальні, відверті у спілкуванні, втрачають свій час на користь інших, 62,7% мають альтруїстичний тип адаптивного прояву. Серед досліджуваних немає підлітків с поведінкою, схильної до патології. Тож можна зробити висновок, що респонденти налаштовані позитивно, проявляють ентузіазм та ініціативу, вміють спілкуватись.

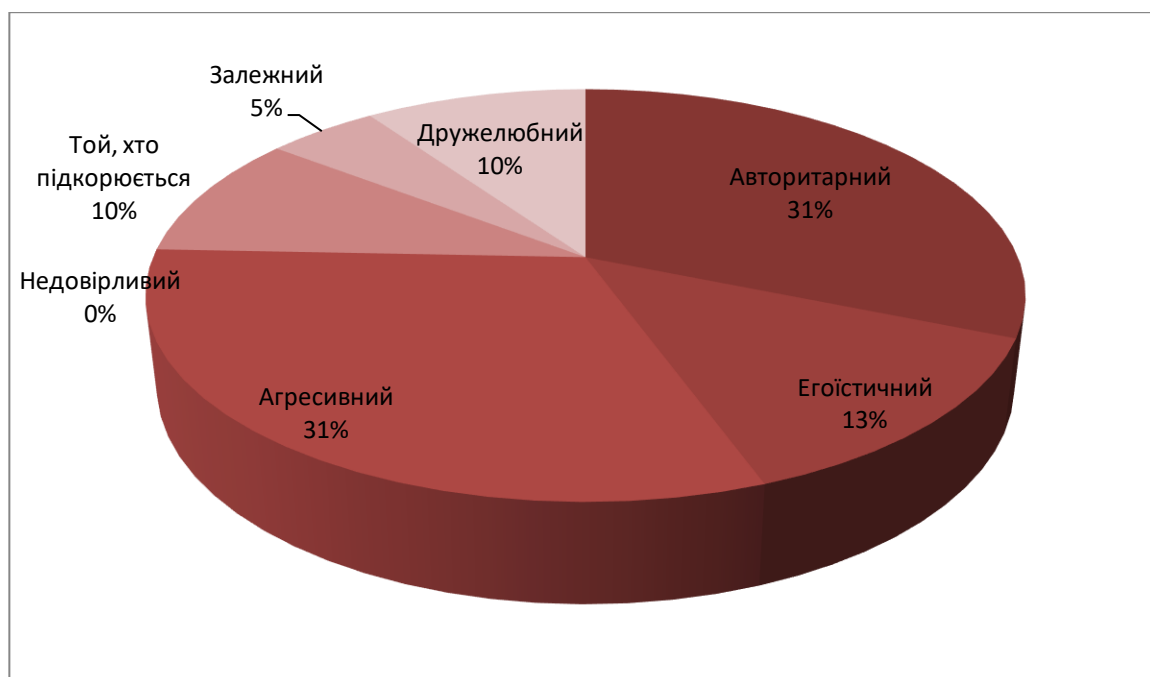


Рисунок 2.4 – Зображення результатів дослідження міжособистісних відносин

2.3 Корекційно-розвивальна програма зі зменшення агресивної поведінки у підлітків

Пояснювальна записка до корекційно-розвивальної програми:

Агресивна поведінка підлітків - це група деструктивних форм поведінки та поведінки. Мотивація агресивної поведінки розпочинається з проявом у підлітків певних негативних станів — досади, образи, гніву, справедливого обурення, гніву, тощо. Переживання цих ситуацій призводить до необхідності зняти психічну напругу, зняти її. Ця потреба призводить до формування поки що абстрактної мети: що необхідно зробити, щоб задовольнити бажання покарати кривдника, усунути його як джерело конфлікту. Виникнення каральних, мстивих намірів спонукає до пошуку конкретних шляхів і засобів досягнення бажаної абстрактної мети. Підлітки вважають агресію специфічною, і їх вибір залежить від оцінки ситуації та її ймовірності, відношення до джерел конфлікту та ставлення до вирішення конфлікту. Пропустивши всі ці прийоми через «внутрішній фільтр», дитина переходить до формування такої здійснити конкретну дію агресивну до того чи іншого

об'єкта, вибору конкретної агресивної дії, тобто прийняття рішення. На цьому завершується процес формування мотивації агресивної поведінки. У результаті виникає складний психологічний комплекс, який включає потребу людини реагувати на конфліктну ситуацію, способи і засоби цього реагування, причини. Таким чином, у підлітка з'являється причина для агресивної поведінки, яка пояснює, чому він починає розуміти необхідність цієї поведінки (що його спонукає), чого саме він прагне досягти (яка мета).

Мета програми – корекція та формування агресивних проявів поведінки у підлітків.

Завдання:

1. Формування навичок самоконтролю та саморегуляції.
2. Підвищення відповідальності за свої вчинки і своє життя, підвищення самооцінки.
3. Формування вміння вирішувати конфлікти за допомогою конструктивних альтернатив.
4. Формування толерантного ставлення та відповідальної поведінки до оточуючих.
5. Формування моральних уявлень та ціннісних орієнтацій.

Кількість учасників тренінгу: 10 чоловік.

Час, необхідний для проведення тренінгу: 10 год.50хв.

Тривалість заняття: 45хв.

Приміщення: простора класна кімната, стільчики (розміщені в центрі кімнати у формі кола).

Кількість занять: 10

Періодичність зустрічей: один раз на тиждень.

ЗАНЯТТЯ №1

Мета: налагодження стосунків із групою, активізація сумісної діяльності.

1. Знайомство (10 хвилин)

Мета – ознайомлення із групою, привітання і представлення в групі учасників, узгодження та прийняття правил для роботи у групі.

2. Вправа «Очікування» (10 хвилин)

Мета – висловити особисті враження учасників про заняття.

Група учасників знайомляться з метою заняття, їм пропонується підійти до дошки та прикріпити до хмаринки краплиночку і сказати, чого саме вони очікують від заняття.

4. Вправа «Прислухаємось до себе» (20 хвилин)

Мета: розвинути здатність до релаксації, та вміння прислухатись себе і визначати свій настрій; навчитись діагностувати в учасників групи емоційне самопочуття.

Інструкція. Учні сідають в зручну позу, заплющують очі, слухають, дивляться на себе і думають. Через декілька хвилин всі учасники в групі один за одним говорять про свої почуття та настрої, не відкриваючи очей. Ця вправа дає змогу діагностувати емоційне благополуччя підлітків, уявлення ними про форми та методи колективної роботи.

Рефлексія (5 хвилин)

Мета: отримати зворотній зв'язок.

Інструкція: Учасникам по колу потрібно висловлюються про те, як вони почували себе під час заняття, що їм сподобалося, а що ні.

ЗАНЯТТЯ №2

Мета – підвищити впевненість в своїх діях, розумінні себе та своїх оточуючих.

1. Вправа «Колубочок» (10 хвилин)

Мета – створити певні умови, щоб учні змогли краще зрозуміти себе та інших, розвинути вміння бути з самим собою в злагоді.

Інструкція. Усім потрібно сісти або встати у тісному колі один біля одного. Ведучий бере мотузку, говорить щось про себе, потім бере вільний кінець мотузки в руку і кидає м'яч комусь із групи. Зрештою, всі «в мережі».

Потім закотіть сітку, щоб звільнити, назвати ім'я та повернути м'яч попередньому учаснику.

2. Вправа «Сплутані ланцюжки» (15 хвилин)

Мета – створення умов для формування бажання у співробітництві, та підвищення впевненості в собі.

Інструкція: Учасники стають у коло, заплющують очі і витягують праву руку вперед. Я повернувся до нього обличчям і взяв його за руку. Потім учасник простягає ліву руку і знову шукає свого партнера. Ведучий допомагає їм взятися за руки, і кожен тримається за дві руки, а не за одну. Учасники відкривають очі. Ви повинні відпустити, не розкриваючи рук. Щоб рука не була вивихнута в суглобі, я вирішив «перевернути шарнір», тобто змінити положення руки, не відпускаючи її. У результаті можливі наступні варіанти: або утворюється коло, або кілька кіл з поєднаних осіб, або кілька незалежних кіл чи пар.

3. Вправа «Розмовляємо через скло» (15 хвилин)

Мета – тренування невербального мислення.

Інструкція: Потрібно допомогти дитині уявити, що знаходиться вона на 5 поверсі будинку. Вікно було щільно закрите, і звуку не було. Раптом він побачив на вулиці свого однокласника. Намагаючись щось донести, вона відчайдушно помахала йому рукою. Намагайтеся зрозуміти інформацію, яку ви хочете донести до дитини. Як однокласник, ви можете використовувати не тільки міміку, жести і жести, а й підручні засоби, намагаючись намалювати наявні у вас речення. Наприклад, якщо ви хотіли сказати учневі за склом, що сьогодні немає уроків, ви можете не тільки радісно намалювати, а й зробити вигляд, що викидаєте портфель. Якщо ваша дитина не може вгадати, на що ви показуєте, попросіть її знизати плечима. Тепер спробуйте показати те саме іншим способом. Якщо у нього є готова відповідь, ви можете сказати їй вголос у цій грі. Якщо ваша дитина правильно вгадує лише одну частину речення, ви можете повторити правильну частину та попросити її вгадати останню частину ще раз. Наступного разу я поміняюся з ним ролями. Персонажі, які

намагаються нести щось під собою, також можуть змінитися. Порекомендуйте їх бабусям, сусідам, вчителям тощо.

Рефлексія (5 хвилин)

Мета: отримати зворотній зв'язк.

Інструкція: Пропонується учасникам закінчити фразу « Мені було..., тому що...»

ЗАНЯТТЯ №3

Мета: сформувані бажання учасників до співробітництва та змін у своєму житті, підвищення впевненості в собі, здібностей до погодженої взаємодії, подолання напруженості і скутості учасників групи.

1. Вправа «Прогноз» (15 хвилин)

Мета – створити умови для бажання співробітництва та налагодження здібностей до погодженої взаємодії.

Матеріали: папір і воскова крейда.

Інструкція. Кожному з нас інколи потрібно побути наодинці з собою. Можливо, ви прокидаєтеся рано і відчуваєте недосип. Щось може зіпсувати настрій. І абсолютно нормально, коли інші залишають вас на деякий час у спокої, щоб ви могли відновити самовладання.

Якщо це трапиться з вами, ви можете сказати нам, що хочете, щоб вас залишили в спокої, щоб ніхто не піклувався про вас. «Прогноз погоди» можна показати однокласникам. Тоді всі зрозуміють, що потрібно трохи побути наодинці.

На такий випадок запасіться папером і восковою крейдою і зробіть малюнок за настроєм. Або напишіть слова «Штормове попередження» великими кольоровими літерами. Таким чином ви можете показати оточуючим, що ви зараз «під погодою» і вважаєте за краще, щоб вас не чіпали. Покладіть, і всі дізнаються. Ви можете «відбиватися», коли почуватиметеся краще. Для цього зробіть маленьку картинку, на якій сонечко починає визирати крізь дощ і хмари, або покажіть, що сонце вже яскраво світить.

«Прогноз погоди» дуже здоровий, коли це стає звичкою для дітей, тому скористайтеся цим. Це створить більш гармонійну атмосферу в групі і навчить дітей зважати на настрій один одного. Найкраще час від часу представляти дітям свій особистий «прогноз погоди», щоб вони врахували настрій і думки дорослих.

1. Вправа «Подаруй усмішку» (15 хвилин)

Мета: навчитись послабити обличчя від напруження за допомогою усмішки, підтримувати усмішкою, побажати добра усім навколишнім, створити та підтримати позитивний емоційний фон.

Інструкція. Психолог повинен пояснити підліткам важливість усмішки для життя та благополуччя. Напруга м'язів не тільки рефлекторна, але й викликає поганий настрій, негативні емоції та втому. Напружувати потрібно тільки потрібні м'язи, а все інше розслабляти. По-справжньому розслаблена людина викидає всі негативні емоції. посмішка! При серйозному виразі обличчя напружені 17 м'язів, посмішка -7. Нормальний сміх - це розслаблююча вібрація і масаж. Посмішка піднімає настрій вам і оточуючим, знаходячи причини для посмішки і викликаючи посмішку. Всі члени команди тримаються за руки і посміхаються. Кожен юнак повертається праворуч чи ліворуч від того, хто поруч, бажає йому чогось доброго та посміхається. Потім посміхнувся сусідці і так далі.

2. Вправа «Шосте почуття» (10 хвилин)

Мета: перевірити ступінь єдності та згуртованості групи.

Учасникам пропонується відповісти на певні запитання, але не від себе, а нібито від всіх учасників у групі, тобто так, як, на їх думку, відповіла б більшість учасників у групі. Учні повинні мовчки записати відповіді, не промовляючи нічого вголос.

Запитання:

- Яка улюблена пора року?
- Яке улюблене число?
- Який у більшості учасників групи улюблений день тижня?

- Що хотіли б робити учасники групи цієї миті?
- Яку геометричну фігуру вибрала б група?

Рефлексія (5 хвилин)

3. Вправа «Дерево вражень»

Мета: отримати зворотній зв'язок.

Інструкція. Учасника потрібно написати на листочках дерева або стікерах про враження, які отримали діти під час заняття. На жовтих – написати що сподобалося, на зелених – не сподобалося.

ЗАНЯТТЯ №4

Мета: сприяти у формуванні навичок самоконтролю та саморегуляції, оволодіти засобами взаємодії із світом із собою.

1. Вправа «Спусти пар» (10 хвилин)

Мета – формування навичок самоконтролю та саморегуляції.

Інструкція: Учасникам потрібно сісти у загальне коло.

«Кожен з вас може до останнього сказати, що його турбувало або розлютило, або: «Федя, я розсердився, коли ти кинув погані речі з мого столу».

Не виправдовуйтеся, коли хтось скаржиться. Уважно слухайте все, що вони скажуть. Кожен з вас матиме чергу «випустити пар». Якщо вам нема на що скаржитися, ви можете просто сказати: «Поки що нічого не кипить, тому мені не потрібно вихлюпувати стрес». Після завершення раунду «зняття стресу» діти, які скаржаться, можуть поговорити про це. А тепер подумайте про те, що вони вам сказали. Іноді ви можете змінити щось, що стримує інших людей, а іноді не хочете або не можете нічого змінити. Ви чули щось про себе, що хотіли б або хотіли б змінити? Ви можете сказати щось на кшталт: «Я не хочу».

2. Вправа «Графіті» (20 хвилин)

Мета – створення умов для оволодіння засобом взаємодії із оточуючим світом із з самим собою.

Матеріали: 6 аркушів ватману з написами, фломастери,

Інструкція: розповідає ведучий про традицію Графіті (написів на стінах):

«Той, хто малюнками або написами на стінах, намагається вразити свої думки. Я пропоную стати вам на деякий час творцями Графіті писати чи малювати все, що завгодно, з тих запитань, які стоять у заголовку плакатів. Розділіться на групи по 4-5 осіб. Попрацюйте з кожним плакатом, доки не почуєте таку команду: «Стоп!» (5 хвилин). Тоді передаєте свій плакат в іншу групу, а собі беріть у сусідньої.»

3. Вправа «Опора» (10 хвилин)

Мета – створити доброзичливу у групі атмосферу.

Інструкція: потрібно розділитись на пари, та повернутись спинами один до одного, присісти, а потім піднятись не відриваючи спину один відодного, не торкаючись до підлоги руками.

Рефлексія (5 хвилин)

Мета: отримати зворотній зв'язк.

Інструкція. Учасникам по колу потрібно висловити один одному свою думку щодо заняття: те, що сподобалося або не сподобалось.

ЗАНЯТТЯ №5

Мета: сприяти формуванню умінь вирішувати конфлікти за допомогою конструктивних альтернатив, розвинути упевненість в собі.

1. Вправа «Склянка води» (10 хвилин).

Мета - допомога дітям з'ясувати, як правильно реагувати на позитивні або негативні зміни у нашому житті.

Інструкція: усім потрібно сісти у коло, потім тренер розташовує склянку порожню посередині цього кола. Тренер наливає воду в склянку, до дії, супроводжуючи це розповіддю про те, як вони реагують на позитивні чи негативні зміни у своєму житті. Коли склянка наповнена, її потрібно зіставити з емоцією або почуттям, яке наповнює або переповнює людину. Коли рідина переливається через край, потрібно зосередитися на тому, чи вона збігається з людиною. Чому це відбувається? Як ми можемо цьому запобігти? Що ми можемо з цим зробити?

Вправа «Безмовний крик» (15 хвилин).

Мета – Створювати умови для того, щоб діти могли контролювати свої емоції та гнів і могли більш конструктивно вирішувати конкретні проблеми та конфлікти в подальшому житті.

Інструкція: Заплющте очі і зробіть три глибокі, потужні вдихи. Уявіть, що ви йдете в тихе, комфортне місце, де вас ніхто не турбує. Уявіть когось, хто змушує вас нервувати, злитися або відчувати дискомфорт. Уявіть, що ця людина турбує вас ще більше. Підвищьте рівень збудження. Коли стимуляція буде достатньо сильною, судіть самі. Ви зрозумієте, що ця людина більше не може вас дратувати. Тому ви повинні крикнути собі. "Зупинись! Відчепися від мене!" Ти можеш кричати! Відкрий рот і кричи так голосно, як тільки можеш. Ніхто не почує тебе з твоєї схованки. Я знову закричав, цього разу голосніше! Гаразд, досить...

Подумай ще раз про людину, яка зараз ускладнює тобі життя. Уявіть, що ця людина якимось чином заважає вам гніватися так, як ви гнівалися раніше. Уявіть, що ця людина більше не мучить вас. Розплющ очі і розкажи мені, що з тобою сталося.

Вправа «Використання ролі» (15 хвилин).

Мета: Ви набуваєте впевненості в собі, позбуваєтеся негативних почуттів і зберігаєте позитивні емоції.

Ви отримуєте роль і відповідаєте на будь-які запитання від імені свого персонажа. Всі інші учасники групи - допитливі кореспонденти радіо, телебачення, газет чи журналів.

Пропоновані ролі:

- дама-академік, що зробила велике відкриття;
- відомий веселун;
- дуже серйозний і небагатослівний тип, що не вміє сміятися і жартувати;
- переможниця конкурсу краси;

- постійно привітна людина, задоволена усім світом і собою.
- різка, пряма людина, що не приховує свого незадоволення світом;
- людина-маска, без емоцій;

Рекомендується обрати роль для кожного члена групи. Можливі наступні варіанти:

1. якщо підліток має менш розвинену рису, запропонуйте йому зіграти роль того, хто демонструє цю рису в повній мірі (часто це може бути його антагоніст).

Наприклад, сором'язлива і нерішуча дівчина може стати на деякий час ведучою або організатором молодіжної програми чи переможцем конкурсу. Бешкетник-підліток також може стати ідеалізованим образом самоконтролю, ввічливості та чемності.

2. роль, якій довіряють, вимагає, щоб небажана риса була збільшена до абсурду (щоб переконатися, що риса є негативною).

Ведучий: "Потім дайте собі пораду, як покращити свої комунікативні навички та змінити певні риси. Висловлюйтеся від імені персонажа, якого ви граєте".

Рефлексія (3-5 хвилин)

Мета: отримати зворотній зв'язок.

Інструкція. Дітям пропонують висловити прислів'я про дружбу.

ЗАНЯТТЯ №6

Мета: формувати бажання співпрацювання з групою, навчитись співпереживати, розуміти краще емоційний стан інших людей.

1. Вправа «Малювання на тему «Моє ім'я» (10 хвилин).

Мета: Невербальна символічна репрезентація значення обраного імені.

Після того, як кожен у групі назвав своє ім'я, підлітків просять придумати і намалювати малюнок під назвою "моє ім'я", який відображає значення обраного імені у вигляді символів та образів. Після того, як малюнок завершено, проводиться обговорення в групі.

Вправа «Ділимося емоціями» (15 хвилин).

Мета – допомога дітям в розумінні емоційного стану у іншої людини завдяки співпереживання, сприйняття іншого світу іншої людини, проникненні у її суб'єктивний світ.

Інструкція: Тренер виводить чотирьох членів групи з кімнати і дає їм завдання невербально продемонструвати одну з емоцій групи і попросити учасників відгадати її. Учасники в кімнаті можуть спостерігати за тим, як хтось демонструє цю емоцію (не реагуючи на поведінку), доки тренер не сплесне в долоні і не назве емоцію, яку, на його думку, демонструє учасник.

2. Вправа «Історія з продовженням» (15 хвилин).

Мета – створення умов для налагодження контактів у групі, здібностей до взаємодії погодженої, подолання напруженості і скутості учасників групи.

Інструкція: Учасники сідають у коло. Вони по черзі розповідають історію, починаючи з тренера. Якщо учасники застрягли в процесі розповіді, вони можуть закінчити її традиційним способом. Наприклад: "Дівчинка так втомилася від своєї пригоди, що лягла на траву і незабаром заснула. Прокинулася вона від того, що хтось доторкнувся до її плеча. Коли вона відкрила його, мама намагалася розбудити її: "Пора йти до школи" - "Мамо, мені приснився дивний сон". Вона дає короткий опис того, що сталося уві сні).

Важлива умова: повинні терпляче слухати ведучого. Ніхто не має права перебивати чи зупиняти оповідача. Послухайте історію: хлопчик і дівчинка живуть у маленькому містечку. Їхні будинки стоять близько один до одного, і вони часто розмовляють і граються разом.³ Іноді надокучливі люди стають найкращими друзями, які довіряють одне одному. "Дивно знаходити такий ліс так близько від міста, - сказав Стинкер. Вони цікаві і пахнуть, як стьобані джунглі. Повітря тепле і запашне, сонце світить на верхівках дерев і співають птахи. Але поступово стає холодніше, ліс темніє, і замість пташиного співу звідусіль долинає шурхіт.

Діти вирішують повернутися назад, але бачать, що стежка зникла, а їх оточують товсті скелі та рослинність. Взявшись за руки, Смоліди раптом чують дивний звук вдалині...

Рефлексія (3-5 хвилин)

3. Вправа «Пісочний годинник»

Мета: отримати зворотній зв'язок.

Інструкція. Попросіть їх написати свої враження від уроку на стікерах і покласти їх на дно пісочного годинника. Після цього відбувається обговорення.

ЗАНЯТТЯ №7

Мета – створити емоційний комфорт, стан згуртованості групи.

1. Вправа «Море хвилюється» (10 хвилин).

Мета: Оцінити емоційні стани та передати їх невербальними засобами; краще познайомитися з членами групи; створити позитивний емоційний контекст; скоригувати нетерплячість.

Призначте в групі ведучого, поверніться спиною до інших учасників групи і скажіть: "Море хвилюється 1"; на рахунок три учні стають у незвичну позу, ведучий стоїть перед групою, спиною до інших учасників групи. Ведучий по черзі підходить до кожного учасника, вмикає його і намагається вгадати, хто він і в якому емоційному стані перебуває. Потім кожен гравець пояснює, що він хотів зобразити. При цьому група має проаналізувати виразні невербальні засоби передачі образу (міміка, погляд, жести, пози тіла, стиснуті кулаки тощо) та оцінити, наскільки вдалим був цей вибір. У цій грі вони вчаться розрізняти і читати емоційні стани інших людей і передавати свої власні стани відповідним чином. Гра також коригує нетерплячість і розвиває самоконтроль. Лідерам групи потрібно звертати увагу на те, чи зображують учасники групи страшного й агресивного монстра, чи слабку й перелякану тваринку.

Вправа «Слухаємо себе» (15 хвилин).

Мета: Розвивати вміння розслаблятися, прислухатися до себе, оцінювати власний настрій та діагностувати емоційний стан учасників групи.

Сядьте в зручну позу, заплющте очі, розслабтеся, прислухайтеся до себе, подивіться на себе і подумайте про те, що ви відчуваєте і як ви себе почуваете. Через кілька хвилин кожен у групі по черзі, не відкриваючи очей, розповідає, що він відчуває і як він себе відчуває. Ця вправа допомагає діагностувати емоційний стан молодих людей та їхнє сприйняття форм і методів групової роботи.

3. Вправа «Налаштування на позитивний емоційний стан» (15 хвилин)

Мета: Усунення тривожних станів.

Молодь просять подумки асоціювати стан хвилювання, тривоги або емоції з певною мелодією, кольором, пейзажем або якимось характерним жестом, а спокійний і розслаблений стан асоціювати з іншими характеристиками. Під час іншої сильної емоції спочатку згадується перша емоція, а потім друга.

Розіграйте ситуацію "Будь ласка, дай мені книжку".

Мета: Обирайте конструктивні способи досягнення результатів.

Психологи розповідають підліткам, що учень заходить до класу і бачить на столі цікаву книжку в красивій палітурці. Він бере книжку, гортає її і хоче роздивитися малюнки. Він підходить до столу, але в цей момент інший учень бере книгу. Але йому дуже хочеться подивитися на книжку! Що йому робити? Як він може повернути її назад?

Розіграйте цю ситуацію з учнями в парах.

Ви можете запропонувати різні способи отримати книгу, наприклад, силою, обманом, купити, обміняти, попросити: "Будь ласка, дай її мені" або "Давай прочитаємо її разом".

Розігравши цю ситуацію, обговоріть варіанти з групою і зробіть висновок, що найконструктивніший спосіб досягти результату - ввічливо

попросити.

Рефлексія (3-5 хвилин)

4. Вправа «Валіза вражень».

Мета: отримати зворотній зв'язок.

Інструкція. Учасників просять написати на стікерах свої особисті думки, враження, що було корисним, а що ні, про те, що було корисним під час сесії. Потім вони наклеюють їх на аркуш паперу із зображенням валізи.

ЗАНЯТТЯ №8

Мета: сформування вміння вирішувати конфлікти за допомогою конструктивних альтернатив.

1. Вправа «Агресивна поведінка» (20 хвилин).

Мета – допомогти розібратися дітям у тому, що таке агресивна поведінка і як контролювати свої емоції у різних ситуаціях.

Матеріали: папір і олівці — кожному.

Інструкція: Запишіть на аркуші паперу всі вчинки людини, про які ви можете сказати: "Так, вона справді агресивна". Запишіть усі маленькі рецепти, які роблять дитину агресивною. Наприклад, сильні кулаки, гучний голос, багато жорстокості і т.д. (Потім попросіть кількох учнів продемонструвати ці елементи поведінки і згадайтеся, що вони показують у групі).

Тепер поміркуйте, які елементи агресивної поведінки ви бачите в цій групі. Що ви вважаєте агресивним? Коли ви самі відчуваєте агресію? Яким чином ви можете давати волю агресії?

Підготуйте інший аркуш паперу і розріжте його посередині вздовж. На лівій стороні напишіть, наскільки агресивно до вас ставляться люди, які вас оточують у шкільному житті. На правій стороні напиши, як ти проявляєш агресію по відношенню до інших дітей у школі.

Вправа «Піктограми» (20 хвилин).

Мета – створення позитивного мікроклімату у групі, розібратися у тому, що таке агресивна поведінка і як контролювати свої емоції у різних ситуаціях.

Інструкція: Піктограма - це стисле графічне зображення об'єкта або інформації. Ви, напевно, бачили приклади піктограм на дорожніх знаках. Знак з виделкою та ложкою у вигляді хреста - це, звичайно ж, закусочна або кафе. Червоний хрест - це лікарня або медичний центр. Якщо на знаку зображений череп з кістками, це означає: "Не втручайся, бо загинеш". Спробуйте пригадати, з якими ще піктограмами ви можете зіткнутися в повсякденному житті.

Після того, як учасники пригадають піктограми, які вони бачили, вправа починається. Вона складається з кількох етапів:

Попросіть учасників придумати і намалювати такі піктограми: "Веселі свята", "глуха бабуся", "дрібний дощик", "щастя". Після завершення роботи влаштовується виставка іконок, після чого проводиться коротка дискусія на тему "Чому ікони з однаковим змістом можуть бути намальовані по-різному?".

Група ділиться на дві команди. Кожній команді пропонується подумати над змістом ікон і намалювати їх самостійно. Кількість малюнків має відповідати кількості людей у команді.

Одна команда по черзі презентує свій малюнок, а інша команда відгадує зміст, що за ним стоїть. Перемагає та команда, яка вгадала краще і може більш детально пояснити чому.

«Радість»

Інструкція: Покажіть учасникам іконку, що зображає емоцію "радість". Після того, як усі зрозуміли, яку емоцію зображено на іконці, ведучий просить пояснити: "Які ознаки того, що людина відчуває радість?".

Наприкінці вправи учасники змагаються за найщасливіше обличчя.

«Лють»

Інструкція: Учасникам роздають піктограму із зображенням емоції "гнів". Після того, як усі зрозуміли, що це за емоція, фасилітатор просить пояснити: "Які ознаки свідчать про те, що людина відчуває гнів?".

Ця вправа продовжується з усіма іконками в додатку.

Рефлексія (3-5 хвилин)

2. Вправа «Я бажаю всім»

Мета: створити позитивне ставлення учасників одне до одного

Інструкція. Кожен з учасників по черзі закінчує фразу: «Я бажаю всім...»

ЗАНЯТТЯ №9

Мета: розвинути рефлексію, емпатію, оволодіти методами асертивної поведінки.

1. Вправа «Кохання і злість» (20 хвилин).

Мета - створення умов, завдяки яким діти зможуть, контролювати свої емоції, гнів.

Інструкція: Діти працюють у парах і слухають інструкції тренера.

"Уявіть, що ви розмовляєте з розлюченою людиною. Скажіть, чому ви на неї розсердилися. Можливо, вона не дотримала свого слова або зробила не так, як ви від неї очікували. Поговоріть з нею. Скажіть їй чітко і ясно, за що ви сердитесь. Наприклад, якщо це ваш брат, сестра або батьки, скажіть їм, що саме вони зробили, що вас розлютило. Наприклад: "Мамо, мені дуже боляче, що ти знову змусила мене виносити сміття, коли моїй сестрі Маші не треба було допомагати" (1-2 хвилини).

Далі скажіть людині, з якою ви розмовляли, що вам у ній подобається. Говоріть якомога конкретніше. Наприклад: "Маша, мені дуже подобається, що коли я приходжу зі школи, ти підбігаєш до мене і обіймаєш: "Мамо, мені подобається, що ти читаєш мені казки перед сном" (1-2 хвилини). Тепер давай поміняємося ролями.

Якщо ви помітили, що дитина говорить щось образливе про когось у групі або за її межами, негайно попросіть її сказати щось позитивне про цю людину. Також переконайтеся, що діти висловлюють свій гнів і

обурення, не узагальнюючи і не роблячи припущень. Дозволяйте їм висловлювати свої почуття по відношенню до інших дітей, наприклад, у формі пояснення фактів і почуттів, наприклад: "Я злюся, коли ти малюєш маркером на моєму столі". Таким чином, діти можуть відчувати свої негативні емоції та енергію, яка за ними стоїть. Називаючи причини свого гніву та обурення в осмислений спосіб, діти бачать, що вони не відкидають людину в цілому, а лише певну манеру поведінки. Коли гнів спрямований саме на людину, діти менше піддаються його впливу".

2. Вправа «Король» (20 хвилин).

Мета - Створити умови для того, щоб діти могли контролювати свої емоції, розуміти, що таке агресивна поведінка і вміти керувати своїми емоціями в різних ситуаціях.

Інструкція: Хтось із вас коли-небудь мріяв бути королем? Що хорошого в тому, щоб бути королем? І які проблеми можуть виникнути? Чи знаєте ви, чим відрізняється хороший король від поганого?

Пропонуємо гру, в якій ви зможете стати королем. Звичайно, не назавжди, а лише на десять хвилин. Всі інші діти стають слугами і повинні виконувати всі команди короля. Звичайно, не можна віддавати накази, які ображають або завдають болю іншим дітям, але король може робити багато чого. Наприклад, він може наказати "обійняти його", "схилити голову", "дати йому пити" або "розділити" своїх слуг. Хто хоче бути першим королем?

Важливо підкреслити, що кожен має бути королем. Цю роль можуть виконувати двоє або троє учасників одночасно. Після закінчення правління короля зберіть усю групу в коло і обговоріть враження від гри. Це допоможе наступному королю порівняти свої бажання з внутрішніми можливостями своїх останніх дітей і увійти в історію як добрий король.

Рефлексія (3-5 хвилин)

Мета: отримати зворотній зв'язок.

Інструкція. Учасники по колу говорять, що їм сподобалося на сесії, і дякують один одному.

ЗАНЯТТЯ №10

Мета: Підведіть підсумки роботи в групі та визначте душевний стан учасників групи.

1. Вправа «Настрій» (10 хвилин).

Мета – налагоджуйте стосунки в групі та створюйте позитивний мікроклімат.

Інструкція: Малюється зображення дерева, крона якого розділена на дві рівні частини, а учасники символічно зображують свій настрій за допомогою різнокольорових листочків. Учасникам надаються відповідні зразки: яскраві кольори - для веселого та активного настрою, ніжні кольори - для спокійного та врівноваженого настрою, сірі - для сумного настрою та чорні - для агресивного настрою.

Вправа «Малюємо у двох» (15 хвилин).

Мета - налагодження стосунків із самим собою та у групі.

Інструкція: Оберіть собі партнера. Покладіть великий аркуш паперу між собою і вашим партнером, кожен з вас візьміть по кілька кольорових олівців. Уважно подивіться один одному в очі, а потім почніть спонтанно малювати. Спробуйте висловити свої почуття.

Якщо ви хочете спілкуватися з партнером, використовуйте лінії, форми і кольори. Коли ви закінчите малювати, поділіться з партнером тим, що відбувалося під час цієї вправи. Поговоріть про почуття, які викликав малюнок вашого партнера. Подивіться, чи є схожість між тим, як вони малюють, і тим, як вони взаємодіють у групі. Спробуйте дізнатися щось про свого партнера.

Підсумки заняття (15 хвили).

Мета – Групове обговорення причин і наслідків агресивної поведінки та вміння вирішувати конфлікти.

Інструкція: Тренер вітає учасників і говорить про завершення програми та висновки групової роботи.

Наприклад, на заняттях ми говорили про дітей і дорослих, про емоції та їх відображення в поведінці, про причини і наслідки агресивної поведінки, про вміння вирішувати конфлікти і багато іншого. Тут немає готових рецептів. Це приходить з життєвих моментів, з різних ситуацій, з якими ми живемо, але головні з них - це повага до інших, доброта, розуміння себе, вміння взаємодіяти зі світом і любов до життя. У мене немає готових відповідей на всі проблемні виклики, але є те, що дозволяє мені дивитися на них з легкістю:

Обов'язок без людяності породжує ворожість.

Обов'язок без людяності породжує ворожість, відповідальність без людяності породжує безкомпромісність.

Справедливість без доброзичливості породжує жорстокість.

Ввічливість без доброзичливості породжує лицемірство.

Розум без людяності породжує жорстокість.

Порядок без людяності породжує підлість.

Гідність без людяності породжує зарозумілість.

Володіння без честі породжує хтивість.

Віра без людяності породжує фанатизм.

Життя без доброзичливості не має сенсу.

Рефлексія (3-5 хвилин)

Вправа «Пошта»

Мета. Письмовий зворотній зв'язок.

Інструкція: "Аркуш паперу з іменами всіх учасників. На іншій стороні їх просять написати позитивне повідомлення, щоб заохотити їх взяти його з собою. Важливо, щоб усі листи були позитивними".

Потім учасники передають листи один одному під оплески.

Таку корекційно-розвивальну роботу можуть проводити психологи, соціальні працівники та класні керівники. Ця робота має бути спрямована на те,

щоб мотивувати учнів до навчання та допомогти таким учням виробити соціально прийнятну поведінку і надалі вдосконалювати свої соціальні навички.

Висновки до розділу

У даному розділі нашої роботи нами було проведена психодіагностична робота на дослідження чинників агресивної поведінки. Дана тема є актуальною, тому існує безліч варіантів методів дослідження. Ми обрали пакет методик, які на нашу думку ширше розкривають діагностику агресивної поведінки.

За методикою «Тест агресивності» ми отримали такі результати, що у 27% респондентів проявляється вербальна агресія, 31% проявляють фізичну агресію, 22% - предметна, 18% - емоційну агресію і вражає той факт, що 40% демонструють самоагресію.

Загалом можна сказати, що за певних умов на показник агресивності впливає високий рівень фрустрації, що можна прослідкувати у 2 респондентів. Дана поведінка знаходить свій вияв тоді, коли поставлена людиною мета залишається незадоволеною. Сильна фрустрація за своїм ступенем може сприяти порушенню діяльності людини, зникає і її результативність. Такий стан може спрямовуватися на усіх навколишніх осіб і зокрема й на себе. Також можна сказати, що тип темпераменту має не значний вплив на рівень агресивності у підлітків.

ВИСНОВКИ

Дослідження психологічних чинників агресивної поведінки підлітків дозволяє нам зробити наступні висновки:

1. Аналіз наукової літератури дав нам змогу визначити, що агресія – це поведінка, яка завдає шкоду іншим людям або самій людині. Агресія проявляється у побитті інших людей, у різних вербальних образах, ворожих насмійках, погрозах, жартах, а також містить непрямі форми фізичної та вербальної агресії (бойкот, ворожа міміка та жестикуляція). Тобто агресія — це будь-яка форма поведінки, спрямована на приниження або заподіяння болю іншій значущій особі. Агресивність розглядається як риса особистості, яка проявляється як готовність до нападу і характеризується деструктивними тенденціями в сфері суб'єкт-суб'єктних відносин.

2. Охарактеризовано особливості підліткового віку, та визначено, що в підлітковому віці бурхливо розвивається самооцінка, бажання пізнати себе як особистість. Багато авторів вважають, що саме підлітковий вік і кризи, які переживає підліток, можуть спричинити прояв ворожості та агресії.

3. Здійснивши аналіз та інтерпретацію отриманих результатів психодіагностики, ми визначили, що до основних психологічних чинників проявів агресії належать: тривожність, ціннісні орієнтації, рівень фрустрації, самооцінка, тип темпераменту. Дані, що ми отримали після аналізу, дозволяють нам зрозуміти основні психологічні чинники агресивної поведінки в підлітків, що сприятиме визначенню напрямків корекційної роботи.

4. Була розроблена корекційно-розвивальна програма зі зменшення прояву агресивної поведінки у підлітків. Метою її є навчити підлітків спілкуватися і взаємодіяти, навичкам зменшення прояву агресії, негативної емоційної енергії і спрямована на розвиток кращих рис характеру.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Андрієнко В.К., Гербєєв Ю.В., Невський І.А Система перевиховання підлітків в умовах спеціальної школи, М.:, 1990, с. 140
2. Андреева А.М. Спілкування як взаємодія / Г.М.Андреева. – М., 2002. – 172 с.
3. Байярд Р.Т. Байярд Д. Ваш неспокійний підліток. Практичне керівництво для зневірених батьків- М.:Освіта,1991, с.76
4. Бех І. Д. Виховання особистості : Сходження до духовності / І. Д. Бех. К.: Либідь, 2006. 272 с.
5. Бондаровська В.М. УІІ Європейський конгрес з психології (Лондон, 2001). // Практична психологія та соціальна робота. 2001. № 8. С. 54-55.
6. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості / М. Й. Боришевський // Педагогіка і психологія. – 1996. – №3. – С. 26 – 33.
7. Булах І. С. Ціннісні орієнтації в контексті особистісної позиції сучасного підлітка / І. С. Булах // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2009. Вип. 1. С. 115–131.
8. Вроно Е. Нещасливі діти — важкі батьки.- М.: Родина й школа, 1997.-с.135
9. Вітвицька С. Культура вчителя / С.Вітвицька // Педагогіка і психологія. 2003. №2. С.112-118
10. Гокіна Л. Агресивна поведінка дітей – це крик про допомогу // Психолог.2007.№13-15.
11. Горецька О. Геронтопсихологія : навч. посібник для студентів спеціальності 053 психологія. Харків : Видавництво Іванченка І.С. 2017. 210 с.
12. Грищук Ю. В. Підліткова субкультура: психологічні та соціальногрупові особливості / Ю. В. Грищук // Освітологічний дискурс. 2014. № 3 (7). С. 38–46
13. Землянська О.В. Психологічні особливості злочинної поведінки неповнолітніх // Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірн. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2001. Т. 3. Ч. 1. С. 163-168

14. Іванова В. В. Прояви агресивності у підлітковому віці / В. В. Іванова // Практична психологія та соціальна робота. 2000. № 5 С. 5–16
15. Кацавець Р.С. Вікова психологія : навч. посіб.. Київ : Алерта, 2019. 112 с.
16. Качмар О. Особливості прояву агресії в підлітковому віці та способи її профілактики й подолання / О. Качмар // Науковий вісник. Серія «Філософія». Харків: ХНПУ, 2017. Вип.48 (частина II). С. 150-162.
17. Киричук Г. Асоціальна поведінка підлітків (агресивність у підлітків) / Г. Киричук // Психологічна газета 2005. квітень № 7. С. 16–17.
18. Кобзева О.В. Динаміка агресивності в підлітковому віці//Науковий огляд, 2006. — № 2. — с. 196 — 201.
19. Кобильченко В., Омельченко І. Спеціальна психологія. Київ : Академія, 2020. 224 с.
20. Колодій А. Ф. На шляху до громадянського суспільства. Теоретичні засади й соціокультурні передумови демократичної трансформації в Україні : монографія / А. Ф. Колодій. Львів : Червона калина, 2002. 272 с.
21. Колупаєва А.А., Таранченко О.М. Педагогічні технології інклюзивного навчання. Харків : Ранок, ВГ «Кенгуру», 2018. 160 с.
22. Кордунова Н. О. Загальний підхід і завдання вивчення дітей з афективними формами поведінки / Н. О. Кордунова, А. С. Денисюк // Психолого-педагогічне та медичне забезпечення соціалізації дітей вразливих категорій: Матеріали доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції із циклу "Сучасні підходи інтеграції та соціалізації дітей з особливими потребами", 17 січня 2008 року, м. Луцьк. – Луцьк, 2008. – С
23. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). 2-е вид. : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 128 с.
24. Лебединський Е. Б. Психологічні особливості креативного мислення у підлітків-рекреантів в УДЦ «Молода гвардія» / Е. Б. Лебединський // Наука і освіта. 2010. № 12. С. 6–9.

25. Лебединський Е. Б. Психологічні особливості розвитку творчого потенціалу підлітків в умовах рекреації / Е.Б. Лебединський // Наука і освіта. 2014. № 12. С. 17–22.
26. Личко А. Є. Психопатії й акцентуації характеру в підлітків.- Л.:, 1977, 165 с.
27. Ліщинська О. А. Каузальна модель механізмів впливу деструктивного культу на особистість / О. А. Ліщинська // Педагогічний процес: теорія і практика. 2016. № 1 (52). С. 60–64.
28. Мироненко В. І. Смысловая регуляція агресивної поведінки в молодіжних неформальних групах скінхедів та неонацистів / В. І. Мироненко // Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 27 (30). С. 57–67.
29. Моргун В.Ф. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В.Ф. Моргун, І.Г. Тітов. К.: Видавництво Дім «Слово», 2009. 464 с.
30. **Особистісні психологічні чинники агресивності у підлітковому віці** <http://medpsychology.pp.ua/osobistisni-psikhologichni-chinniki> (дата звернення: 10.06.2023).
31. Павелків В.Р. Методологічні та теоретичні засади дослідження агресії й агресивної поведінки // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка К., 2004. Т. 4. Вип. 4. С. 215-225.
32. Павелків В.Р. Специфіка прояву агресії та деструктивної поведінки в підлітковому віці / В.Р. Павелків // Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 30. С. 483-494.
33. Павелків Р. В. Вікова психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Р. В. Павелків. К.: Кондор. 2011. 468 с.
34. Патологічні порушення поведінки підлітків: Праці Ленінградського наук.-дослідн. психоневрол. ін-та ім. В.М. Бехтерева. -Л.:, 1973, 105 с.

35. Підліток у великому місті: фактори та механізми соціалізації: кол. моногр. / Л. Г. Сокурянська, В. Л. Арбеніна, О. Б. Зінчина, А. М. Ніколаєвська. Х. : Вид. центр Харк. нац. ун-ту ім. В. Н. Каразіна, 2000. 207 с.
36. **Психологічні особливості прояву агресивної поведінки в підлітковому віці** <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/277> (дата звернення: 10.06.2023).
37. Романовська Л.І. Основи психології і педагогіки : навч. посіб. Львів : Новий Світ-2000, 2018. 449 с.
38. Рева М. М. Особливості життєвої перспективи в підлітковому та юнацькому віці / М. М. Рева // Психологія і особистість. 2015. № 2. Ч 1. С. 126–139.
39. Ремшмидт Х. Підлітковий і юнацький вік. Проблеми становлення особистості.- М.:, 1994. — с. 32-35
40. Румянцева Т. Г. Поняття агресивності в сучасній закордонній психології // Питання психол. 1991. № 1. С. 81 — 87.
41. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: Навчальний посібник. К.: Академвидав, 2005. 360 с.
42. Сошина Ю. М. Цінності та ціннісні орієнтації в системі ціннісно-смыслові сфери підлітка / Ю. М. Сошина // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені І. Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2013. Вип. 22. С. 530-539.
43. Тернопільська В. Формування комунікативної культури старшокласників засобами телекомунікаційних проєктів. Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: зб. наук.праць УДПУ ім. П. Тичини / Валентина Тернопільська / [ред.. кол.: Н.С. Побірченко та ін.]. Умань: ФОП Жовтий О. О., 2014. Вип. 49. С. 110-117.
44. Тітова Т. Є. Смыслові аспекти саморегуляції особистості / Т. Є. Тітова // Психологія і особистість. 2016. № 1. С. 217– 225.

45. Філонов Л. Б. Детермінація виникнення й розвитку негативних рис характеру в осіб з поведінкою, що відхиляється, // Психологія формування й розвиток особистості / Під ред. Л.І. Анциферової.- М.:, 1981. С. 338-362.
46. Широкоградюк Л. Природа лихослів'я з огляду на культуру виховання підростаючого покоління. // Психологія на перетині тисячоліть: Збірн. наук. праць учасників П'ятих Костюківських читань: в 3 т. – К.: Гнозис, 1998. – Т. 3. – С. 552-559
47. Шкарлатюк К. І. Агресія та здатність до прогнозування в підлітковому віці / К. І. Шкарлатюк // Психологічні перспективи. – Вип. 17. – Волинський національний університет імені Лесі Українки. – Луцьк. – 2010. – С. 273 – 280.