

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра общей и клинической психологии

ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ЖИЗНЕННЫХ ПЕРСПЕКТИВ
У АГРЕССИВНЫХ ПОДРОСТКОВ ИЗ
НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ

Дипломная работа
студентки очной формы обучения
специальности 37.05.01 Клиническая психология
6 курса, группы 02061302
Литвиновой Ирины Александровны

Научный руководитель:
канд. психол. наук,
доцент кафедры общей и
клинической психологии
Деревянко Ю.П.

Рецензент:
Викторова Е.А.

Белгород 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОКОРРЕКЦИИ ЖИЗНЕННЫХ ПЕРСПЕКТИВ У АГРЕССИВНЫХ ПОДРОСТКОВ ИЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ	9
1.1 Понятие «жизненной перспективы» в психологической науке.....	9
1.2 Жизненные перспективы подростков из неблагополучных семей и методы ее коррекции.....	14
1.3 Психологический феномен агрессии подростков.....	18
ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОКОРРЕКЦИИ ЖИЗНЕННЫХ ПЕРСПЕКТИВ У АГРЕССИВНЫХ ПОДРОСТКОВ ИЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ	25
2.1 Организация и методы исследования.....	25
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования жизненных перспектив у агрессивных подростков из неблагополучных семей	29
2.3 Разработка, внедрение и оценка эффективности программы психокоррекции жизненных перспектив у агрессивных подростков из неблагополучных семей	38
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	54
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	59
Приложение 1. Диагностические методики в порядке их предъявления.....	60
Приложение 2. Сводные таблицы полученных данных.....	70
Приложение 3. Результаты статистической обработки данных.....	74
Приложение 4. Программа психологической коррекции жизненных перспектив подростков из неблагополучных семей	77

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Рост психологического неблагополучия современных подростков и, как следствие, широкое распространение в подростковой среде деструктивных тенденций, разрушительного поведения, сужения жизненных перспектив могут служить доказательством актуальности данного исследования.

К.А. Абульханова, И.С. Кон, А.А. Кроник, Е.И. Головаха, В.И. Ковалев и К. Муздыбаев сходятся во мнении, что жизненная перспектива — это образ будущего и определенная работа над ним. В.К. Вилюнас отмечает, что жизненную перспективу следует понимать в неразрывной связи с планированием будущего. Он пишет, что «...деятельность человека по планированию своей жизни можно изобразить как просматривание время от времени различных как более, так и менее отдаленных зон жизненной перспективы» [11, с. 172].

А.А. Кроник понимает жизненную перспективу как структурирование будущего, характеризующееся осознанной и осмысленной программой, обеспечивающей контроль над порядком совершения действий, направленных на достижение поставленной цели. Это определение человеком своего жизненного пути, поиск своего места в обществе, путей включения себя в жизнь. А.А. Кроник пишет, что жизненная перспектива у подростков, переживающих напряженность актуальных взаимоотношений с родителями и воспитывающихся в дисгармоничных семьях, менее детализирована и менее насыщена событиями по сравнению с перспективой жизни у подростков из гармоничных (благополучных) семей.

Ситуация неблагополучия в семье рассматривается в работе в качестве особой модели отношений, представляющей собой «поле риска» для подростка в силу фрустрации одной из важнейших его потребностей - потребности в безопасности. Отсутствие семейного благополучия порождает у подростков переживания незащищенности, неуверенности, недоверия к себе и

окружающим, провоцируя переживание любой затруднительной ситуации как кризисной, угрожающей самооценке личности ребенка, сохранности целостности его «Я». Для подростков из неблагополучных семей в современной ситуации социально-экономической неопределенности проблема жизненных перспектив является не просто проблемой управления своим поведением, но и проблемой выживания.

С точки зрения нашего исследования особый интерес представляют жизненные перспективы агрессивных подростков из неблагополучных семей. Вслед за Е.В. Змановской мы считаем, что среди подростков, с агрессивным поведением, более уязвимыми оказываются те, семья которых по разным причинам не в состоянии обеспечить им необходимую им своевременную поддержку, дать образец социально приемлемого поведения.

Укорененность агрессивной модели поведения в молодежной среде выступает в качестве показателя искаженного образа жизни и отражает одну из серьезнейших психологических и социальных проблем нашего общества. Проблема агрессивности молодежи и, в частности, подростков - одна из центральных социально-психологических проблем современной России, которая затрагивает общество в целом, психологов, социальных работников, родителей, привлекает внимание сотрудников полиции и исследователей.

По определению Е.П. Ильина, «...агрессивность – это свойство личности, отражающее предрасположенность к агрессивному реагированию в конфликтной или фрустрирующей ситуации» [20, с. 28].

А.А. Реан понимает агрессивность как готовность к агрессивным действиям в отношении другого человека, которая обеспечивает (фактически подготавливает) готовность человека воспринимать и интерпретировать поведение другого соответствующим образом.

В зарубежной литературе теме агрессии и агрессивности уделяется очень много внимания (А. Басс, К. Лоренц, Э. Фром). По данной теме проведено множество экспериментальных исследований, создаются теоретические концепции. Проблемой агрессии в отечественной психологии и педагогике

занимались: М.Б. Алфимова, Е.В. Змановская, В.Н. Кудрявцев, К.В. Сельченко, С.В. Юрцевич и др.

Анализируя имеющуюся на настоящий момент научно-педагогическую и научно-психологическую литературу, можно отметить, что большинство исследований, касающихся агрессии и агрессивности, посвящены подростковому возрасту (А.Ю. Акопов, Е.В. Змановская, А.В. Андриенко, Ю.В. Гербеев, И.А. Невский, Л.В. Маликов, Ю.Б. Можгинский, А.В. Никитина, А.А. Реан, Е.И. Осеева, А.К. Осницкий, А.М. Прихожан, К.В. Сельченко, И.А. Фурманов, Г.П. Ярмоленко и др.). Это объясняется тем, что подростковый возраст наиболее сложный в отношении агрессии и агрессивного поведения.

Ряд авторов, изучая агрессию, разрабатывали способы преодоления агрессии: Л.И. Божович, М.М. Кольцова, В.С. Мухина, Т.А. Комисаренко, М.И. Лисина.

Следовательно, теоретический анализ по проблеме исследования обнаруживает интерес ведущих ученых психологов к отдельным сторонам данной проблемы, и при этом недостаточную целостную научную разработанность вопроса психокоррекции жизненных перспектив у агрессивных подростков из неблагополучных семей.

Проблема исследования: каковы особенности жизненных перспектив у агрессивных подростков из неблагополучных семей?

Цель нашего исследования: выявить особенности жизненных перспектив агрессивных подростков из неблагополучных семей.

Объект исследования: жизненная перспектива у агрессивных подростков из неблагополучных семей.

Предмет исследования: психокоррекция жизненных перспектив у агрессивных подростков из неблагополучных семей.

Гипотеза работы: психокоррекция жизненных перспектив подростков из неблагополучных семей (а именно, принятие прожитого этапа жизни, формирование способности контролировать события своей жизни, работа с убежденностью в том, что жизнь не подвластна сознательному контролю) будет

способствовать снижению высокого уровня агрессивности.

Цель, предмет, объект и гипотеза исследования позволяют определить круг рассматриваемых **задач исследования:**

1. Рассмотреть понятие «жизненных перспектив» в психологической науке.

2. Изучить жизненные перспективы подростков из неблагополучных семей.

3. Проанализировать проявления агрессивности в подростковом возрасте.

4. Определить роль агрессии в планировании жизненных перспектив у подростков из неблагополучных семей.

5. Разработать и оценить эффективность программы психокоррекции жизненных перспектив у агрессивных подростков из неблагополучных семей.

Теоретико-методологическая основа исследования: психологические теории о семейной среде как важнейшем условии развития личности (С.Рогерс, Р.Берне, А.Я.Варга, А.И.Захаров, А.С. Спиваковская и др.); исследование В.Н. Цапкина, определяющее принцип объединения психологических теорий, рассматривающих проблему эмоционального состояния, на основе спектрального подхода; идея использования активных методов обучения при коррекции негативных эмоциональных состояний А.М.Прихожан; теории жизненных перспектив и субъективного образа будущего (К.А. Абульханова, И.С. Кон, А.А. Кроник, Е.И. Головаха, В.И. Ковалев, К.Левин и др.); теории Дж. Миллера и Е. Галантера о взаимосвязи взаимозависимости жизненных планов и особенностей личности; теории субъективной картины жизненного пути личности в контексте системы значений и смыслов (Д.А. Леонтьев, В.Ф. Петренко, В.И. Слободчиков и др.); исследования агрессии и агрессивности в работах Л. Берковца, А. Басса, А. Дарки, Р. Бэрона, Э. Фрома, Д. Ричардсона и др.; современный опыт по оптимизации психических состояний подростков (А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, Г.А. Цукерман, С.В. Кривцова, Joan G. Mandell, L. Damon, R. Smead и др.).

В исследовании использовались следующие **методы:**

1. Теоретические (теоретический анализ психологической и философской литературы по проблеме исследования).
2. Эмпирические (наблюдение, беседа, психодиагностические методики).
3. Методы количественной и качественной обработки данных (U-критерий Манна – Уитни).
4. Методы интерпретации (структурный анализ).

Методики:

1. Опросник уровня агрессивности Баса-Дарки.
2. Опросник легитимизированной агрессии (авторы-разработчики: С.Н. Ениколопов, Н.П. Цибульский).
3. Методика «Линия жизни» А.А. Кроника.
4. Тест смыложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева.
5. Малоформализованная беседа

Практическая значимость исследования. На основе анализа экспериментальных данных выявлены психологические особенности жизненной перспективы у агрессивных подростков из неблагополучных семей. Данные анализа позволили определить основные направления психокоррекционной работы. Разработана и апробирована программа психокоррекции агрессивности у тревожных подростков из неблагополучных семей.

База и выборка исследования: исследование проводилось на базе ОСГБУ СОССЗН «Областной социально - реабилитационный центр для несовершеннолетних». В исследовании приняли участие 36 человек.

Апробация и внедрение результатов исследования. Результаты исследования были апробированы на базе ОСГБУ СОССЗН «Областной социально - реабилитационный центр для несовершеннолетних».

Результаты исследования были представлены на кафедре общей и клинической психологии факультета психологии Педагогического института НИУ «БелГУ».

Структура и объем работы. Работа состоит из введения, двух глав (теоретическая и эмпирическая), заключения, списка использованных источников (68 источников), приложений. В работе содержатся 10 рисунков и 8 таблиц. Объем выпускной квалификационной работы составляет 63 страницы.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ЖИЗНЕННЫХ ПЕРСПЕКТИВ У АГРЕССИВНЫХ ПОДРОСТКОВ ИЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ

1.1. Понятие «жизненной перспективы» в психологической науке

Перспектива от латинского «ясно увиденный» - это виды или планы на будущее. Под перспективой жизни понимается система ценностей и целей, реализация которых, согласно представлениям человека, позволяет сделать его жизнь наиболее эффективной [37].

Понятие «жизненная перспектива» разрабатывалось в психологических исследованиях связи с теоретическим и практическим интересом ученых к научной проблематике психологического времени и жизненного пути человека. Исследования в этой области дают возможность взглянуть на то, как конкретный человек воспринимает и представляет свое будущее, как это будущее связано с прошлым и настоящим, какое место занимает будущее в субъективной картине жизненного пути личности, как оно влияет на поведение личности [37].

Большой вклад в исследование данной научной области внесли Е.И. Головаха, А.А. Кроник, К. Левин, Ж. Нюттен, В.Ф. Серенкова, Г.С. Шляхтин и другие ученые, в работах которых раскрываются закономерности восприятия будущего, предвидения предстоящих событий, выдвижения целей и выбора путей их достижения, детерминирующее влияние жизненных планов на организацию деятельности и поведение человека в настоящем. Анализ идей указанных авторов позволяет говорить о том, что сложилась определенная научная парадигма в понимании жизненной перспективы [14, 25, 34, 43, 54].

Жизненная перспектива - целостная картина будущего в сложной, противоречивой взаимосвязи программируемых и ожидаемых событий, от которых, по мнению индивида, зависит его социальная ценность и смысл жизни [43].

Жизненные перспективы личности, их четкое осознание, их дальность,

надежность и т.д. определяются профессиональным, семейным и возрастным самоопределением в жизни, которое зависит от личности, от ее социально-психологической и социальной зрелости и активности. Для того чтобы активизировать потребность в проектировании жизненной перспективы, необходимо постоянно выявлять то, как намерения, притязания, склад личности выражаются в жизненных проявлениях личности и какие последствия те или иные способы жизни имеют для внутреннего мира и личностного склада, как изменяют ее мотивы, характер, как развивают способности. Иными словами, необходимо знать, насколько жизненная практика личности (а не отдельные ее поступки) соответствует ее намерениям, замыслам, ценностным ориентациям. Степень совпадения или расхождения жизненной практики и ценностей своего «Я», способностей, устремлений человека может служить показателем цельности или разобщенности, противоречивости личностных структур, перспективности или регрессивности их развития.

Согласно исследованиям К. Левина жизненная перспектива является «...своеобразной самопроекцией человека в будущее и отражает всю систему его мотивов и одновременно как бы выходит за пределы наличной мотивационной иерархии» [25, с.246].

К.А. Абульханова-Славская предлагает различать психологическую, личностную и жизненную перспективы как три различных явления [1].

Психологическая перспектива предполагает сознательное мысленное предвидение будущего, его прогнозирование.

Личностная перспектива - это готовность к будущему в настоящем, установка на трудности и неопределенности в будущем. Данная перспектива является показателем зрелости личности, потенциала ее развития, сформировавшейся способности к организации времени.

Жизненная перспектива - более емкое и глубокое понятие, включающее совокупность обстоятельств и условий жизни, которые при прочих равных условиях создают возможность для оптимального жизненного продвижения личности [1].

D. Morris пишет что «...деятельность человека по планированию своей жизни можно изобразить как просматривание время от времени различных как более, так и менее отдаленных зон жизненной перспективы и многократное решение в разных масштабах одной и той же задачи - каким образом при минимальных усилиях максимально продвинуться в удовлетворении своих потребностей» [68, с.182].

С.Л. Рубинштейн отмечает, что очень близким понятием к жизненной перспективе является понятие «жизненный план», который понимается им как отражение прошлого, настоящего и будущего в жизнедеятельности личности, в их диалектическом единстве и преемственности [39].

Согласно Л.И. Анциферовой, жизненный план - это система решений, психологических установок личности, отражающая ее потребности, уровень духовного развития и нравственной зрелости и направленная на изменение самого субъекта, на изменение и сохранение его материального и общественного положения при данных или предполагаемых обстоятельствах [4].

С позиций Г. Крайгу, «...жизненный план возникает, с одной стороны, в результате обобщения целей, которые ставит перед собой личность, как следствие построения «пирамиды» ее мотивов, становления устойчивого ядра ценностных ориентаций». С другой стороны, «когда предметом размышлений становится не только конечный результат, но и способы его достижения, и те объективные и субъективные ресурсы, которые ему для этого понадобятся. В отличие от мечты, которая может быть как активной, так и созерцательной, жизненный план - это план деятельности» [22, с.502].

Продолжая развивать идеи планирования личностного времени человека, В.Ф. Серенкова в своих работах уделяет внимание изучению «...единства временных, ценностных и действенных аспектов планирования». В связи с этим она рассматривает планирование как структурирование будущего и установление его целевой, смысловой, временной связи с настоящим. Она отмечает, что жизненный план является непрерывным процессом

целеполагания, выдвижения новых этапных целей и средств их реализации. План обычно представлен в сознании как программа действий на будущее. Так как он часто связан с изменениями в настоящем, человек смотрит на себя после решения определенных задач, представляя себя изменившимся в будущем, поэтому жизненные планы иногда содержат момент неопределенности, долю фантазии и мечты [43, с.89].

Под планированием жизненной перспективы А.Г. Шмелев понимает составление плана, позволяющего наметить будущие цели и пути их достижения [55].

Жизненная перспектива открывается тем, кто сам создал, систему опор, систему определенных жизненных отношений в настоящем. Совокупность этих отношений и есть жизненная позиция, которая целостным образом и определяет будущее личности. Достижение жизненных рубежей способствует и достижению жизненных целей, и гарантирует будущее.

Большое значение в формировании жизненной перспективы играет активность личности во всех ее проявлениях. Активность может выступать как потребность в деятельности и определять цели, направление, мотивы, а также являться источником пробуждения в человеке его потенциалов. Важную роль играет активность в моделировании себя и своей жизни. Необходимыми компонентами активности можно назвать инициативу, ответственность и самостоятельность. Инициативный человек предполагает постоянную активность мысли, выражающуюся в различных целях, планах. Активность и инициатива взаимосвязаны между собой. Инициатива - это творческое начало в личности [55].

Подход Ф.Б. Березина к изучению жизненных перспектив базируется на типологическом принципе. В нем предполагается, что не все типы личностей располагают развитой интеллектуальной способностью предвидения и прогнозирования будущего. В подходе была выявлена и доказана эмпирически гипотеза о существовании трех типов жизненных перспектив [5].

1. Когнитивная перспектива, когда личность способна сознательно и

достаточно детально строить жизненные планы, структурировать будущее, видеть свои перспективы и себя в будущем.

2. Личностно-мотивационная перспектива представляет собой целостную готовность к трудностям и неопределенностям, когда отсутствует когнитивный план или четкие представления о будущем, но мотивация достижения создает высокую направленность личности в будущее и определенную гарантию его реализации.

3. Жизненная перспектива создается на основе уже прожитого отрезка жизни, когда уже достигнутая личностная жизненная позиция дает личности потенциал и приоритеты, которые гарантируют успешное будущее.

Жизненная перспектива - это реальный жизненный потенциал личности, заложенный ее прошлым опытом, уровнем ее развития, ее наличными способностями, что и составляет реальную движущую силу, гарантируя успешность будущего. Жизненная позиция может быть тупиковой, закрыть личности возможность ее движения в будущее. В иных случаях она открывает новый уровень возможностей, которые остается только реализовать, воплотить в жизнь. Под жизненной позицией и ее уровнем подразумевается полученное человеком образование, уровень профессионализма, социальное положение и ряд других приоритетных социальных позиций, а также его личные достижения, прежде всего личностную зрелость, богатство освоенных жизненных отношений [5].

Таким образом, теоретическое изучение феномена жизненных перспектив показывает, что одним из показателей несогласованности жизненной перспективы подростков является недостаточная самостоятельность и готовность к самоотдаче в будущей реализации жизненных целей. Наиболее емким определением жизненной перспективы является следующее - это целостная картина будущего, находящаяся во взаимосвязи программируемых и ожидаемых событий, от которых зависит социальная ценность и смысл жизни личности. Сама проблема жизненных перспектив заключается в том, как отдельный человек представляет, воспринимает и относится к своему

будущему, как оно связано с прошлым и настоящим, какое место занимает в субъективной картине жизненного пути личности, и что немало важно как оно влияет на поведение подростка. Жизненные перспективы личности, их четкое осознание, их дальность, надежность и т.д. определяются профессиональным, семейным и возрастным самоопределением в жизни, которое зависит от личности, от ее жизненной позиции, от ее социально-психологической и социальной зрелости и активности.

1.2. Жизненные перспективы подростков из неблагополучных семей и методы ее коррекции

К категории подростков из неблагополучных семей относятся те дети, родители которых не уделяют им должного внимания, не занимаются их развитием и воспитанием. Чаще всего такие подростки характеризуются слабым здоровьем, проявлениями девиантного поведения, отклонениями в развитии, плохой успеваемостью в школе и т.д.

Ученые выделяют различные группы факторов, которые позволяют относить подростков к этой категории. Так, Н.Ш. Валеева и Г.З. Фаттахова выделяют три основные группы факторов, неблагополучие в которых создают опасность для детей: психофизические, социальные и педагогические [10].

Общественная практика педагогов и психологов считает основными факторами риска следующие обстоятельства жизни детей:

Аморальное поведение родителей (тунеядство, проституция и др.)

Алкогольная, наркотическая или другая зависимость родителей

Оставление детей одних без присмотра

Отсутствие жилья, скитание родителями, без средств на существование

Создание притона из своего жилья

Жесткое обращение с детьми (в том числе сексуальное)

Отбытие тюремного срока, присутствие во время грабежей, убийств и т.д.

В исследованиях О.В. Кухарчук показана роль семьи на каждом из этапов

онтогенеза. С точки зрения О.В. Кухарчук, «...роль семьи в развитии подростка связывается со смысловой сферой ребенка, в то время как образовательные учреждения создают условия для овладения культурными значениями предметов и явлений» [23, с. 47]. Автор выделяет ряд оснований для подтверждения собственной точки зрения о механизмах влияния семьи на развитие личности ребенка.

Как показано в трудах Д.Б. Эльконина и многих других исследователей, смысл непосредственно связан с общением подростка с другими людьми. В этом контексте, семья и семейные отношения обеспечивают ему осмысление окружающего мира [57].

Семья с самых ранних этапов детского онтогенеза создает условия для развития смысловой сферы подростка.

А если следовать за Л.С. Выготским, «...семья, одновременно, создает условия для обучения в образовательных учреждениях, где человек овладевает общекультурными значениями предметов и явлений. В этом контексте оказывается, что семья и образовательное учреждение имеют разные функции по отношению к подростку и обеспечивают целостное восприятие мира (смысловое и общекультурное), естественно дополняя друг друга. С этих позиций семья и образовательное учреждение являются необходимыми двумя социальными институтами, обеспечивающими полноценное психическое и личностное развитие подростка в онтогенезе» [12, с. 134].

Исследование Г. Крайг показало, что «...в разных психологических возрастах у человека есть свой образ благополучной и неблагополучной семьи. При этом одни и те же семейные отношения могут в одном возрасте быть вполне благополучными, а в другом оказывать на развитие человека неблагоприятное влияние. В каждом психологическом возрасте семья играет свою особую роль в развитии человека. Это, с одной стороны, позволяет говорить о разных психологических задачах, решаемых образовательными учреждениями на разных ступенях онтогенеза и, во-вторых, о разном взаимодействии семьи и общества» [22, с. 289].

По мнению П.Ф. Лесгафт, жизнедеятельность подростка предполагает, чтобы он не просто умел переходить от условной ситуации к реальной и обратно, но чтобы он был способен считывать и понимать эти переходы у других людей. Помимо этого очень важно, чтобы изменения ситуаций были подчинены не его личным потребностям, а логике общей ситуации. С этих позиций в семье подросток нуждается в близком взрослом, друге и партнере [26].

Семья и школа отличаются в своих основных воспитательных функциях. Функция семьи - задавать новые смыслы, включать человека в полноту смысловой, эмоционально-чувственной реальности. В то время как функция школы – продолжать обозначать эти смыслы, создавать условия для овладения подростком общекультурных значений, а так же социализация школьников.

В.В. Столин отмечает, что «...благополучная и неблагополучная семья отличаются в первую очередь по уровню реализации функции осмысления окружающего мира. Это зависит от следующих факторов:

- 1) структура семьи (полная - неполная семья);
- 2) стили воспитания;
- 3) уровень эмоциональных контактов в семье (негативное отношение, отвержение, принятие и др.);
- 4) психосоциальные особенности составляющих семью лиц (аддиктивное поведение родителей, психические заболевания и др.)» [45].

П.Ф. Лесгафт выделяет следующие типы семей, негармоничных по своей структуре и патогенных по их влиянию на личность ребенка:

- 1) распадающаяся семья,
- 2) неполная семья,
- 3) ригидная псевдосолидарная семья,
- 4) распавшаяся семья [26].

Многие исследователи отмечают при этом, что наибольшей патогенностью отличаются семьи в стадии распада.

Уровень эмоциональных контактов исследовал А.Н. Кричевец, С.В.

Михейкина и др. Согласно их типологии к патогенным видам родительского поведения относятся следующие:

тип А - оба (один) родителя не удовлетворяют потребности подростка в любви или полностью отвергают его; тип В - ребенок служит в семье средством разрешения супружеских конфликтов;

тип С - родители угрожают покинуть семью или «разлюбить» в качестве дисциплинарных мер;

тип D - родители внушают подростку, что своим поведением он повинен в разводе, болезни или смерти одного из родителей;

тип Е - в окружении подростка отсутствует человек, способный понять его переживания, и заместить собой отсутствующего или пренебрегающего своими обязанностями родителя» [31].

В психологических исследованиях советского периода существуют классификации неправильных типов семейного воспитания, приводящих к возникновению отклонений в поведении детей и подростков.

Так, Г.М. Береслав выделяет: 1) семьи с неблагоприятной эмоциональной атмосферой, в которых отношения между детьми и родителями характеризуются равнодушием, или ребенок испытывает на себе грубость, неуважение со стороны взрослых;

2) семьи, где нет эмоционального контакта между детьми и родителями при сохранении внешнего рисунка правильных отношений;

3) семьи с нездоровой нравственной атмосферой, в которых ребенку прививаются социально нежелательные потребности и интересы [8, с. 78].

Выделяя в качестве основания классификации воспитательный потенциал семьи, Я. Рейковский, относит к неблагоприятным следующее:

1) воспитательно-неустойчивые;

2) воспитательно-слабые с утратой контакта с детьми и контроля над ними;

3) воспитательно-слабые с постоянно конфликтной атмосферой;

4) воспитательно-слабые с агрессивно-негативной атмосферой;

- 5) маргинальные: с алкогольной, сексуальной деморализацией и т.д.;
- 6) правонарушительские;
- 7) преступные;
- 8) психически отягощенные [41].

Родительские позиции оказывают влияние на поведение подростка в семье и социуме, на формирование у него определенных жизненных перспектив.

Следовательно, эмоциональное благополучие, являясь компонентом психологического здоровья подростка, предполагает полное удовлетворение потребности в межличностном общении, формирование благожелательных семейных отношений, доброжелательных отношений в коллективах, членом которых подросток является, а также создание благоприятного эмоционального контекста жизненных обстоятельств. Негативное эмоциональное состояние вызывает появление эмоциональной отстраненности, разрыв межличностных взаимоотношений, вызывает чувство одиночества, снижает жизненный тонус и сужение жизненных перспектив подростков.

Отношения подростков с родителями представляют собой относительно устойчивое явление, содержание которого включает амбивалентные элементы эмоционально-ценностного отношения и может изменяться в определенных границах. Эти отношения реализуются в регулировании эмоциональной дистанции и влияют на эмоциональное благополучие подростка.

Согласно исследованиям Г.А. Шалимовой, основной целью психологической коррекции жизненных перспектив подростков из неблагополучных семей является гармонизация их личностной сферы, взаимоотношений и решение (устранение) актуальных психотравмирующих проблем [53].

Особый интерес в психокоррекционной работе с подростками из неблагополучных семей представляет уровневый подход, предложенный профессором В.В. Лебединским. Взаимодействие личности с окружающим миром, реализация ее потребностей могут происходить на разных уровнях активности и глубины эмоционального контакта человека с окружающей

средой. В.В. Лебединский отмечает, что выделенные уровни аффективной организации составляют единую сложно координированную структуру. Ослабление или повреждение одного из уровней приводит к общей аффективной дезадаптации человека в окружающем социуме [24].

Согласно Л.Ф. Анн, в психокоррекционной работе перед психологом стоит важная задача – пробудить интерес у подростка к своей личности, особенностям поведения, жизненным перспективам. Психолог обучает пациента умению распознавать и объективно оценивать психотравмирующие его ситуации. Решение этой задачи требует разработки специальных психокоррекционных технологий с учетом индивидуально-психологических характеристик клиента [38].

Среди психокоррекционных технологий, направленных на решение этой задачи, наиболее эффективными являются групповые занятия с подростками на уровне реального поведения.

Было давно замечено, что способность человека играть чужую роль помогает ему лучше приспособиться к окружающему миру. Понятие ролевых игр как одного из вариантов психотерапии было разработано во второй четверти XX века. Однако только в середине 30-х годов ролевые игры стали неотъемлемой частью в системе психотерапевтической работы с детьми и взрослыми. Ролевые игры – это своеобразный способ самовыражения личности, к которому она прибегает по своему сознательному решению или по просьбе окружающих. Ролевые игры как эффективная форма психотерапии были созданы в рамках трех основных подходов: психодрамы, основателем которой был Дж. Морено, терапии фиксированной роли Дж. А. Келли и поведенческой терапии, связанной с именами Вольпе и Лазаруса.

В работе с подростками и юношами И.И. Мамайчук выделяет четыре основные стадии ролевых игр: установочная стадия, стадия действия, стадия интерпретации и оценочная стадия [30].

Особое значение в психокоррекции жизненных перспектив является обучение подростка расширению диапазона возможных вариантов поведения в проблемных для него ситуациях.

Это достигается с помощью игровых методов, таких как сюжетно-ролевые игры и игры-драматизации. В процессе проведения таких игр необходимо учитывать возраст клиента.

Для подростков, возможно, рекомендовать специальные групповые занятия с использованием игр-драматизаций, в которых должны быть отражены потребности и проблемы каждого участника группы. С этой целью целесообразно использовать психотехники, разработанные А. Б. Добровичем [44].

В работе с подростками и юношами часто используются психоанализ, транзактный анализ, гештальт-терапия, аутогенная тренировка и др. Аутогенная тренировка (создатель – немецкий психолог И. Г. Шульц) представляет собой упорядоченное использование специальных упражнений и психологических релаксаций, помогает управлять эмоциями, восстанавливать силы, работоспособность, снимать напряжение, преодолевать стрессовые состояния.

Поведенческая психотерапия основана на принципах бихевиоризма, способствует изменению поведения ребенка под воздействием позитивного стимула, снимает дискомфорт, неадекватную реакцию.

Тренинг как вид поведенческой психотерапии, обучает управлять своими эмоциями, принимать решение, учит коммуникативности, уверенности в себе.

Рациональная психотерапия как метод включает приемы разъяснения, внушения, эмоционального воздействия, изучения, коррекцию личности, логическую аргументацию.

Активно используется трудотерапия как звено, соединяющее человека с социальной действительностью. По сути, это лечение занятостью, предохранение от личностного распада, создание условий для межличностного общения и построения жизненных перспектив [44].

1.3. Психологический феномен агрессии подростков

В последнее время все более актуальной становится проблема подростковой агрессии. Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов отмечают, что при изучении проблемы агрессивности в современной научной литературе часто сталкиваются с проблемой смешения понятий «агрессивности» с «агрессией» и наоборот [9, 43].

Однако данные категории необходимо разделять. Под агрессией следует понимать коллективное или индивидуальное действие или поведение, которое направлено на нанесение какого либо вреда личности, группе людей, а также всему живому и не живому. Изначально быть агрессивным означало движение к цели, не взирая на страхи и окружение. Агрессивное поведение формируется на уровне развития личности человека, и уровне развития самосознания. Такое поведение можно разделить на две составляющие (по К.В Сельченку):

1. Психотическая агрессия – это форма агрессии, при которой личность находится во власти психоза или совершает агрессивные поступки в бреду или под воздействием галлюциногенов (алкоголя, наркотических и токсических веществ).

2. Трансформированная агрессия - это форма агрессии, при которой жестокое поведение вытекает из реально-бытовой ситуации, но трансформируется в какой-то момент в агрессивное действие с признаками невероятной жестокости (под влиянием неблагоприятных внешних факторов) [42].

Под агрессивностью следует понимать устойчивое качество личности, которое может служить возможностью и предпосылкой к агрессивному поведению. Сущность агрессивного поведения проявляется в анализе его мотивации. В ней основную роль играют негативные эмоции, которые зачастую выступают на первый план в подростковом возрасте.

По определению Е.П. Ильина, агрессивность - это такое свойство личности, которое отражает склонность к агрессивному реагированию при

возникновении конфликтной ситуации в жизни субъекта. А агрессия - это поведение личности в конфликтных и явно фрустрирующих ситуациях [19].

Но мнения авторов разделяются. Некоторые считают, что последствия агрессивного поведения могут быть исключительно только негативными, а другие так же выделяют и положительные последствия. Так Г.П. Ярмоленко отмечает, что в агрессивности присутствуют определенные здоровые черты, которые просто необходимы для активной жизни человека. Это такие черты как настойчивость, инициатива, упорство в достижении цели, преодоление препятствий. Эти качества присущи лидерам [59].

В исследованиях А.А. Реана, К. Бютнера и других ученых рассматриваются определенные случаи агрессивного проявления как адаптивное свойство, связанное с избавлением от фрустрации и тревоги [40].

Агрессивность выступает формой отклоняющегося поведения. Б.М. Левин и М.Б. Левин рассматривают причины различных форм агрессивного поведения. Авторы предполагают, что согласованность взаимодействия между членами общества, их интересами, социальными институтами во время резких перемен в любой из сфер жизни общества, нарушается, вследствие того, что старые нормы уже не действуют, а новые еще не оформились. «У индивидов повышается готовность выйти за пределы норм, отключаются культурные ограничители, для личности перестают иметь место такие понятия, как «нехорошо», «безнравственно». Еще одной причиной агрессивного поведения может быть прогресс общества. Новый, более качественный, уровень жизни индивидов, конкурентная основа жизни порождает новые конфликты. К личности предъявляются высокие требования в культурных и трудовых навыках, индивид должен обладать высоким уровнем здоровья. Если личность не соответствует этим, новым, стандартам и не может их достигнуть в короткий срок - он выпадает из жизни общества или становится девиантом [25, с. 49].

За основу агрессивного поведения подростков М. Левин и Б. Левин берут кризис в отношениях общества и молодого поколения, и выделяют такие признаки этого кризиса, как:

1. Отчуждение. Многие подростки чувствуют себя чужими в мире взрослых, они категорически отвергают все, что им предлагается старшим поколением, создавая субкультурные группы со своими правилами и нормами, которые устраивают членов этих групп. Во многих из существующих субкультур, человеческая жизнь не обладает большим приоритетом, формируется не традиционное отношение подрастающего поколения к ней. Кроме того в таких коллективах, как правило, очень сплоченных, ответственность групповая, это влечет то, что каждый конкретный подросток не отвечает за свои поступки, а за них отвечает вся группа, вследствие чего индивид легче переступает рамки дозволенного. Так же очень важна степень одиночества подростка, если эта степень очень высока, то тогда теряется инстинкт самосохранения и угасает чувство сострадания к ближнему.

2. Массовость. В современном обществе образовывается множество молодежных субкультур и контркультур. Многие подростки отходят от общекультурных ценностей, создаваемых предыдущими поколениями.

3. Неблагополучие «благополучных». Внешне благополучный подросток, на первый взгляд, кажется вполне нормальным, не обделенным вниманием, не создает проблемы ни родителям, ни школе. Но он, также как и все его сверстники, разочаровывается в окружающих его людях, в несоответствие того, чему учат взрослые и, что они делают на самом деле. «Если такая личность сама не становится проблемной, то создает проблемы вокруг себя, проблемными вырастают его дети» [25].

4. Неорганизованное растерянное поведение взрослых. Многие взрослые не знают, что делать с подростками, как их воспитывать дальше, ведь они уже не дети, но и еще не взрослые. «Нет такой философии воспитания, которая была бы убедительна для достаточного числа людей и могла стать основой конструктивного общественного мнения и конструктивной молодежной политики» [25].

При этом в качестве основного агрессивного фактора выступают противоречия между социально сформированными потребностями и

обеспечиваемые обществом возможности их удовлетворения. Для подростков это противоречие проявляется особенно остро: максимум потребностей - минимум возможностей (недостаточный образовательный, профессиональный уровень, низкий социальный статус, «социальная неустроенность»). Если глобальным различием оказывается «включенность или исключенность», то подростки относительно чаще оказываются в числе «исключенных». Особенно это характерно для тех, кто не справляется с учебными нагрузками в школе.

Г.П. Ярмоленко отмечает, что, будучи одним из видов девиантного поведения, агрессивное поведение в подростковой среде нередко принимает враждебную форму. При этом тревожит факт увеличения числа преступлений против личности, влекущих за собой тяжкие телесные повреждения. Участились случаи групповых драк, носящих ожесточенный характер. Для некоторых подростков участие в драках, утверждение себя с помощью физической силы является устоявшейся линией поведения. Статистика свидетельствует о большой распространенности демонстративного и вызывающего поведения. Проявление агрессии встречается все чаще среди девушек – подростков [59].

Ситуация усугубляется нестабильностью общества, межличностными и межгрупповыми конфликтами. Социальные кризисные процессы, происходящие в современном обществе, отрицательно влияют на психологическое состояние подростков, порождая тревожность и напряженность, озлобленность, жестокость и насилие.

В целом сегодня в нашем обществе имеется серьезный дефицит позитивного воздействия на подростков. Происходит «деформация» семьи, которая не выполняет такие важные функции, как формирование у детей чувства защищенности, психологического комфорта. В результате для многих подростков характерна неразвитость нравственных представлений, потребительская ориентация, эмоциональная грубость, агрессивный способ самоутверждения, что связано, в частности, с повышенной внушаемостью, подражательностью. Следует отметить, что для многих типично умышленное

подражание определенным манерам, как конкретных людей, так и тем стереотипам, которые предлагаются различными средствами информации. Отсюда обилие боевиков, детективов и т. п., провоцирующие агрессивные формы поведения подростков, делая его взрослым в собственных глазах и являясь средством демонстрации своей значимости.

В отечественной психологии существует несколько типов классификаций. Некоторые исследователи отклоняющегося поведения считают необходимым в качестве основы считать психофизиологические различия юношей, другие же - психосоциальное развитие.

А.В. Алтунин, Ю.В. Гербеев, И.А. Невский выделяют трудных подростков с педагогической запущенностью; с социальной запущенностью (нравственно испорченных); с крайней социальной запущенностью [2].

В.А. Бодров выделяет три группы: глубоко педагогически запущенные подростки; подростки с аффективными нарушениями; конфликтные (неуживчивые) [6].

Исследования К.В. Сельченко, полученные на основе анализа документации образовательных учреждений, бесед с педагогами, родителями, соседями об интересах, отношениях каждого конкретного подростка со сверстниками, взрослыми, его особенностях, взглядах, различных сторонах поведения, в процессе тестирования, анкетирования, обследования испытуемых с помощью опросников, сочинений и наблюдений, позволили ей выделить четыре группы:

1. Подростки с устойчивым комплексом аномальных, аморальных, примитивных потребностей, имеющие деформацию ценностей и отношений, стремящиеся к потребительскому времяпровождению. Им свойственен эгоизм, равнодушие к переживаниям других, неуживчивость, отсутствие авторитетов, цинизм, озлобленность, грубость, вспыльчивость, дерзость, драчливость. В их поведении преобладает физическая агрессивность.

2. Подростки с деформированными потребностями и ценностями, обладающие более или менее широким кругом интересов, отличающиеся

обостренным индивидуализмом, желающие занять привилегированное положение за счет притеснения слабых и младших. Стремление к применению физической силы проявляется у них ситуативно и лишь против тех, кто слабее.

3. Подростки, у которых конфликт между деформированными и позитивными потребностями, отличающиеся односторонностью интересов, приспособленчеством, притворством, лживостью. В их поведении преобладают косвенная и вербальная агрессия.

4. Подростки, отличающиеся слабо деформированными или полностью отсутствующими потребностями при отсутствии определённых интересов и весьма ограниченным кругом общения, отличающиеся безволием, мнительностью, трусливостью и мстительностью. Для них характерно заискивающее поведение перед старшими и более сильными взрослыми. В их поведении преобладают вербальная агрессивность и негативизм [42].

М.Б. Алфимова пишет о том, что осуществление контроля агрессии может зависеть от знания агрессоров и факторов, способных возбудить в нём негативные эмоции, а также от способности волевыми усилиями контролировать агрессивные состояния. Регулирование агрессии может осуществляться за счет внешних поощрений и наказаний (вознаграждение за сдержанность или наказание), викарным проявлением (наблюдение за тем, как поощряют или наказывают других) и естественными механизмами саморегуляции (вина или, например, гордость) [3].

А. Buss считает, что агрессия у подростков проявляется по-разному. Это зависит в первую очередь от возраста и пола человека, а также от его эмоционального настроения в конкретный период времени [61].

Таким образом, агрессивное поведение подростков имеет сложную многофакторную природу, его изучение требует, реализации системного подхода, выявляющего иерархию и взаимосвязь неблагоприятных факторов, применение сравнительного анализа, реализации междисциплинарного подхода, который предполагает использование достижений таких отраслей психологии, как возрастная, социальная, педагогическая, медицинская.

Системный анализ индивидуальных, личностных, социально-психологических и психолого-педагогических факторов, обуславливающих социальные отклонения, в поведении подростков позволит конкретнее наметить приемы психокоррекционной работы и предупреждения агрессивного поведения.

ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ЖИЗНЕННЫХ ПЕРСПЕКТИВ У АГРЕССИВНЫХ ПОДРОСТКОВ ИЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ

2.1. Организация и методы исследования

Проблема исследования: каковы особенности жизненных перспектив у агрессивных подростков из неблагополучных семей?

Цель исследования: выявить особенности жизненных перспектив агрессивных подростков из неблагополучных семей.

Объект исследования: жизненные перспективы у агрессивных подростков из неблагополучных семей.

Предмет исследования: психокоррекция жизненных перспектив у агрессивных подростков из неблагополучных семей.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть понятие «жизненных перспектив» в психологической науке.
2. Изучить жизненные перспективы подростков из неблагополучных семей.
3. Проанализировать проявления агрессивности в подростковом возрасте.
4. Определить роль агрессии в планировании жизненных перспектив у подростков из неблагополучных семей.
5. Разработать и оценить эффективность программы психокоррекции жизненных перспектив у агрессивных подростков из неблагополучных семей.

В соответствии с поставленными задачами нами было проведено экспериментальное исследование психокоррекции жизненных перспектив у агрессивных подростков из неблагополучных семей.

Экспериментальное исследование психокоррекции жизненных перспектив у агрессивных подростков из неблагополучных семей осуществлялось как целостно, так и дифференцировано с учётом характера

выявленного уровня агрессивности подростков.

Исследование включало нескольких этапов. На первом этапе работы (сентябрь-октябрь 2017 года) нами осуществлялся теоретический анализ научной (психологической, медицинской, социальной) литературы по теме исследования. Формулировка рабочей гипотезы, обоснование актуальности и целесообразности разработки выбранной темы исследования.

На втором этапе (декабрь 2017 - март 2018 гг.) был проведён поиск проблемы исследования роли агрессивности в формировании жизненных перспектив, была определена первичная проблема исследования, а также сформулирована его тема

На третьем этапе работы (апрель – июнь 2018 года) были определены цели, задачи, предмет, объект исследования, уточнена проблема, выдвинуты рабочие гипотезы, осуществлён подбор психодиагностического инструментария, определен контингент испытуемых.

На четвертом этапе работы (сентябрь – октябрь 2018 года) осуществлено экспериментальное исследование, направленное на изучение жизненных перспектив у агрессивных подростков из неблагополучных семей и психокоррекции агрессивности подростков.

На пятом этапе работы (ноябрь – декабрь 2018 года) включал количественную и качественную обработку результатов исследования. На этом же этапе осуществлялась систематизация полученных результатов и предоставление их в виде текста выпускной квалификационной работы.

Нами использовался экспериментальный план для двух рандомизированных групп с тестированием и ретестированием.

ROXO

ROO

На формирующем этапе эксперимента рандомизация будет следующей: в каждой из выделенных нами групп будет проведен попарный отбор испытуемых случайным образом в контрольную и экспериментальную группы. С одной из групп (экспериментальной) будет реализована на практике

психокоррекционная программа, а именно «Программа психологической коррекции жизненных перспектив у агрессивных подростков из неблагополучных семей».

С другой группой (контрольной) никакой работы проводиться не будет.

В качестве диагностического инструментария нами были использованы следующие методики:

1. Опросник уровня агрессивности Баса-Дарки.

Методика предназначена для диагностики агрессивных и враждебных реакций человека. Методика широко распространена в зарубежных исследованиях, в которых подтверждаются его высокие показатели валидности и надёжности. Агрессивное поведение авторами методики рассматривается как противоположное адаптивному. Высокий уровень агрессивности личности влияет на социальное поведение, способствует проявлению соперничества, конфронтации в отношениях и конфликтов с окружающими людьми, препятствует успешности деятельности. Авторы делят агрессивные проявления на два основных типа: мотивационная агрессия, или агрессия как самоценность и инструментальная агрессия, как средство. При этом подразумевают, что оба вида агрессии могут проявляться как под контролем сознания, так и вне его, и сопряжены с эмоциональными переживаниями - гневом, враждебностью (Приложение 2.) [44].

2. Опросник легитимизированной агрессии (авторы-разработчики С.Н. Ениколопов, Н.П. Цибульский).

Опросник ЛА-44 предназначен для индивидуальной и групповой диагностики уровня легитимизированной агрессии (С.Н. Ениколопов, Н.П. Цибульский) Согласно концепции авторов, наряду с официально запрещенными агрессивными и насильственными формами поведения в обществе всегда существовали безнаказанные, санкционированные и даже поощряемые разновидности насилия (так называемая «легитимизированная агрессия»). Опросник ЛА-44 был использован для изучения отношения субъекта к легитимной в культуре агрессии; влияния легитимной агрессии на

динамику агрессивных и насильственных форм поведения, в том числе делинквентных; для анализа психологических особенностей, которые способствовали активному использованию легитимных форм насилия и агрессии; определению наиболее опасных сфер – носителей легитимной агрессии в конкретной группе.

Кроме того, методика позволила косвенно осуществить диагностику склонности к агрессивным формам поведения (Приложение 3.) [44].

3. Методика «Линия жизни» А.А. Кроника.

Методика направлена на выявление ресурсных и проблемных этапов в жизни клиента. Помогает обратить внимание клиента на его собственные ресурсы. Данная методика является дополнительным инструментом для оценки субъективной оценки протяженности временной перспективы, картины будущего индивида.

4. Тест смыложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева.

Является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose:-in:-Ufe. Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонгарда Махолика. Методика была разработана авторами на основе теории стремления к смыслу и логотерапии В. Франкла. По мнению автора с помощью данной методики можно показать: а) что методика измеряет именно степень «экзистенциального вакуума» (согласно В. Франклу);

б) последний больше характерен для психически неблагополучных респондентов;

в) что он не тождествен просто психической патологии (по Д.А. Леонтьеву, 1992).

Понятие «Цель в жизни», которую диагностирует методика, Д.А. Леонтьев определяет как переживание индивидом онтологической значимости жизни.

5. Малоформализованная беседа. В процессе беседы психолог просила подростков прокомментировать утверждения «Опросника легитимизированной агрессии» и «Тест смыложизненных ориентаций (СЖО)». Для анализа представляли интерес, как сами комментарии подростков, так и те

утверждения, на которые в первую очередь обращали внимание подростки и считали значимым прокомментировать именно их.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования жизненных перспектив у агрессивных подростков из неблагополучных семей

Вначале исследования был определен уровень агрессии. На начальном этапе анализа представим результат в виде процентного распределения, это позволит иметь общее представление об уровне агрессии подростков из неблагополучных семей. Результаты представим в виде рисунка 2.2.1.

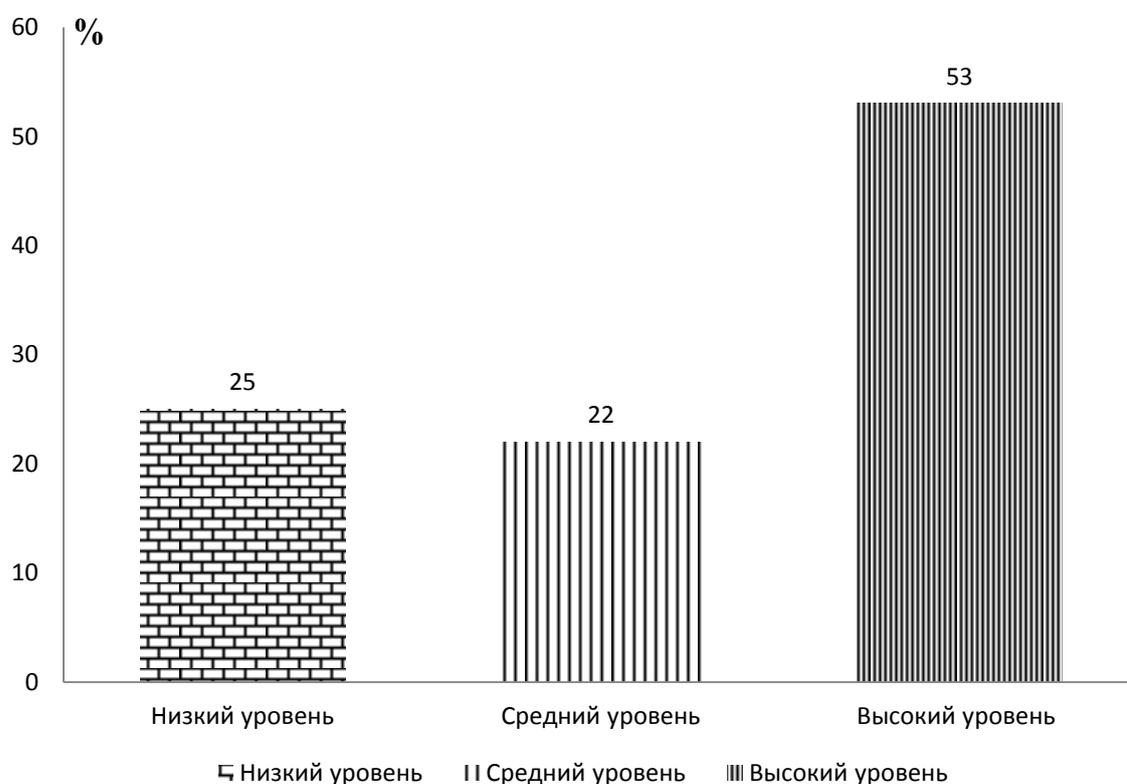


Рис. 2.2.1. Показатели уровня агрессии подростков из неблагополучных семей (%)

Подробнее проанализируем результаты изучения состояния агрессии подростков в группах с разным уровнем (подростки с выявленным высоким уровнем склонности к агрессии мы объединили в группу 1, подростки, не склонные к агрессии, а так же подростки со средним уровнем агрессии, составили 2 группу испытуемых). Результаты представим в виде таблицы 2.2.1.

Таблица 2.2.1.

Средние значения состояний агрессии в группах подростков из неблагополучных семей (средний балл)

№ п\п	Состояния агрессии	Группы подростков		Достоверность различий
		1 группа	2 группа	
1.	Физическая агрессия	7,0	4,5	$p \leq 0,05$
2.	Косвенная агрессия	5,1	4,2	-
3.	Раздражение	10,8	7,9	$p \leq 0,05$
4.	Негативизм	4,1	3,7	-
5.	Обида	5,7	3,1	$p \leq 0,05$
6.	Подозрительность	7,1	3,6	$p \leq 0,05$
7.	Вербальная агрессия	9,0	8,1	-
8.	Чувство вины	5,4	5,9	-
9.	Агрессивность	26,8 \pm 0,37	20,5 \pm 0,1	U=391, $p \leq 0,05$
10.	Враждебность	12,8 \pm 0,22	6,7 \pm 0,21	U=441, $p \leq 0,05$

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о наличии статистически значимых различий в группах подростков из неблагополучных семей.

По шкале «Физическая агрессия» у подростков 1-й группы диагностируются высокие показатели по сравнению с подростками 2-й группы, 7,0 и 4,5 баллов ($p \leq 0,05$). Следовательно, подростки 1-й группы в большей степени склонны к использованию физической силы по отношению к окружающим, которые с их точки зрения несправы или представляют для них какую-либо угрозу.

По показателю «Раздражение» наблюдается та же динамика. У респондентов 1-й групп диагностируются более высокие показатели по сравнению с респондентами 2-й группы, 10,8 и 7,9 баллов ($p \leq 0,05$).

Подростки 1-й группы могут быть более резкими, вспыльчивыми и даже грубыми, чем подростки 2-й группы (часто без существенных на то причин).

На уровне статистической значимости находятся показатели шкалы «Обида», 5,7 и 3,1 балла соответственно (при $p \leq 0,05$). Высокие баллы по этой шкале являются свидетельством ненависти или чувства зависти по отношению к очень большому кругу людей. Такие испытуемые обижены на весь мир за истинные или чаще придуманные страдания.

По показателю «Подозрительность» у подростков 1-й группы диагностируются высокие показатели по сравнению с подростками 2-й группы, 7,1 и 3,6 баллов (при $p \leq 0,05$).

То есть респонденты 1-й группы в большей степени склонны к осторожности и недоверию в отношениях с людьми, более подозрительны и уверены, что окружающие хотят причинить вред.

По шкале «Агрессивность» у респондентов 1-й группы обнаруживаются высокие показатели 26,8 баллов (на уровне статистической значимости $U=391$, при $p \leq 0,05$) по сравнению со 2-й группой подростков из неблагополучных семей – 20,5 балл. То есть, подростки 1-й группы, оказываются, более склонны к вербальной и физической агрессии, а так же они более раздражительны, чем подростки 2-й группы.

Этим респондентам представляется возможным использовать физическую силу для решения собственных проблем, открыто выражать свои негативные чувства и проявлять резкость, вспыльчивость грубость при малейшем возбуждении.

По шкале «Враждебность» наблюдается та же динамика. То есть, у испытуемых 1-й группы обнаруживаются высокие показатели 12,8 (на уровне статистической значимости $U=441$, при $p \leq 0,05$) по сравнению со 2-й группой – 6,7 баллов.

То есть, респонденты первой группы в большей степени склонны испытывать зависть и ненависть к окружающим людям. При этом для них часто бывает непринципиально, совершил ли другой действительно что-то нехорошее или это обида за вымышленные проступки.

Еще высокие баллы по этой шкале выражают возможное убеждение подростков из неблагополучных семей в том, что они являются плохими, что поступают неправильно, а также отражает ощущаемые респондентами угрызения совести.

Для наглядности представим эти данные на рисунке 2.2.2.

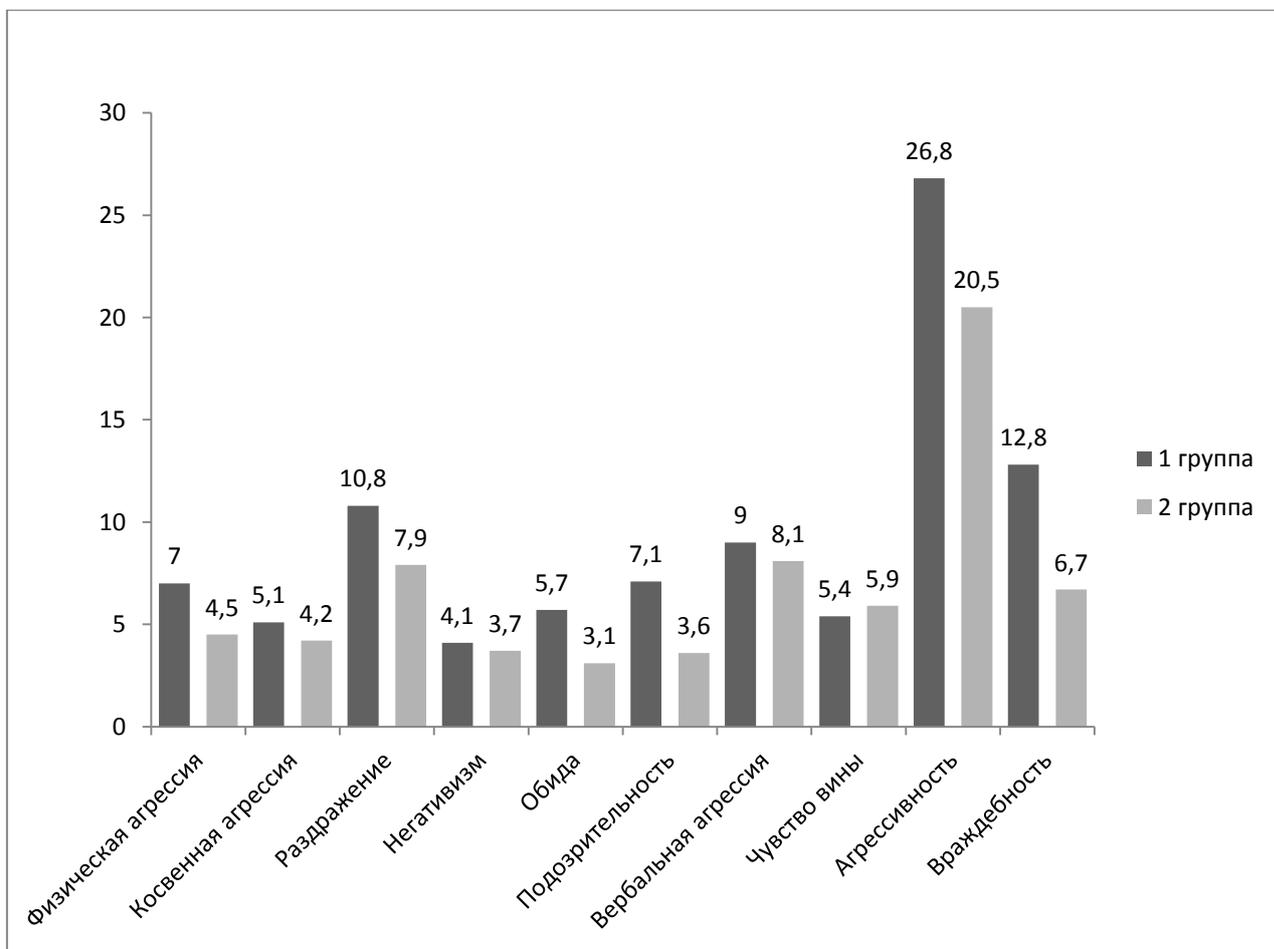


Рис. 2.2.2. Показатели агрессии в группах подростков из неблагополучных семей (средний балл)

Результаты нашего исследования также подтверждаются данными, полученными Н.А. Соболевой, В.Р. Гилль, Л.Т. Майоровой и В.Б. Антипиной. Ими было доказано, что наличие семейного неблагополучия и отсутствие конструктивных интересов не позволяет подростку переключать свою агрессию и так же получать позитивные психологические воздействия от педагогов, соседей, приятелей и других людей.

Подростки из неблагополучных семей, как бы находятся в «плелу» своей агрессии, пытаются справиться с этой проблемой самостоятельно, стараются до определенного момента сдерживать свои негативные чувства, но это им редко удается, и они «выплескивают» их на окружающих людей.

Изучение уровня развития легитимизированной агрессии позволило выявить статистически значимые различия в группах подростков с разным уровнем агрессии. Результаты представим в таблице 2.2.2.

Таблица 2.2.2.

Средние значения легитимизированной агрессии в группах подростков из неблагополучных семей (средний балл)

№ п\п	Показатели легитимизированной агрессии	Группы подростков		Достоверность различий
		1 группа	2 группа	
1.	Политика	59,0	41,0	$p \leq 0,05$
2.	Личный опыт	32,1	27,0	-
3.	Воспитание	18,7	15,9	-
4.	Спорт	30,2	19,6	$p \leq 0,05$
5.	СМИ	67,4	40,8	$p \leq 0,05$
6.	Интегральная шкала	127,4	52,9	$p \leq 0,05$

Анализируя данные таблицы 2.2.2, обнаруживаем статистически значимые различия (на уровне $p \leq 0,05$) в группах подростков по всем шкалам данного опросника, кроме шкал «Личный опыт» и «Воспитание». Рассмотрим подробнее, что это значит.

Обнаруженные различия по шкалам «Политика» - 59,0 и 41,0 балл ($p \leq 0,05$), «Спорт» 30,2 и 19,6 баллов ($p \leq 0,05$) и «Средства массовой информации» - 67,4 и 40,8 баллов ($p \leq 0,05$). Эти данные свидетельствуют о том, что подростки из неблагополучных семей 1 группы считают, что использование агрессии в этих сферах человеческой жизни не только приемлемы, а и фактически выступают в качестве необходимого инструмента управления, достижения необходимых результатов и поддержания порядка в обществе.

Так же выявлены статистически значимые различия ($p \leq 0,05$) по шкале «Интегральная шкала». Преобладание высоких показателей по этому показателю говорят о том, что подростки 1 группы в большей степени склонны к обоснованию приемлемости и оправданию различных форм агрессивного поведения путем атрибуции их общественно одобряемого (легитимного) статуса. Для таких подростков из неблагополучных семей приобретаемое в процессе социализации знание о существовании легитимных форм агрессии может способствовать актуализации потребности именно в агрессивных формах поведения, если они будут достаточно эффективны для достижения поставленных целей и удовлетворения различных потребностей подростков.

Таким образом, легитимная в общественных сферах агрессия является источником для легитимизации подростками из неблагополучных семей агрессивно-насильственных поступков в собственном опыте и в действиях окружающих, в том случае, если агрессия не направлена против них самих.

Для наглядности представим эти данные на рисунке 2.2.3.

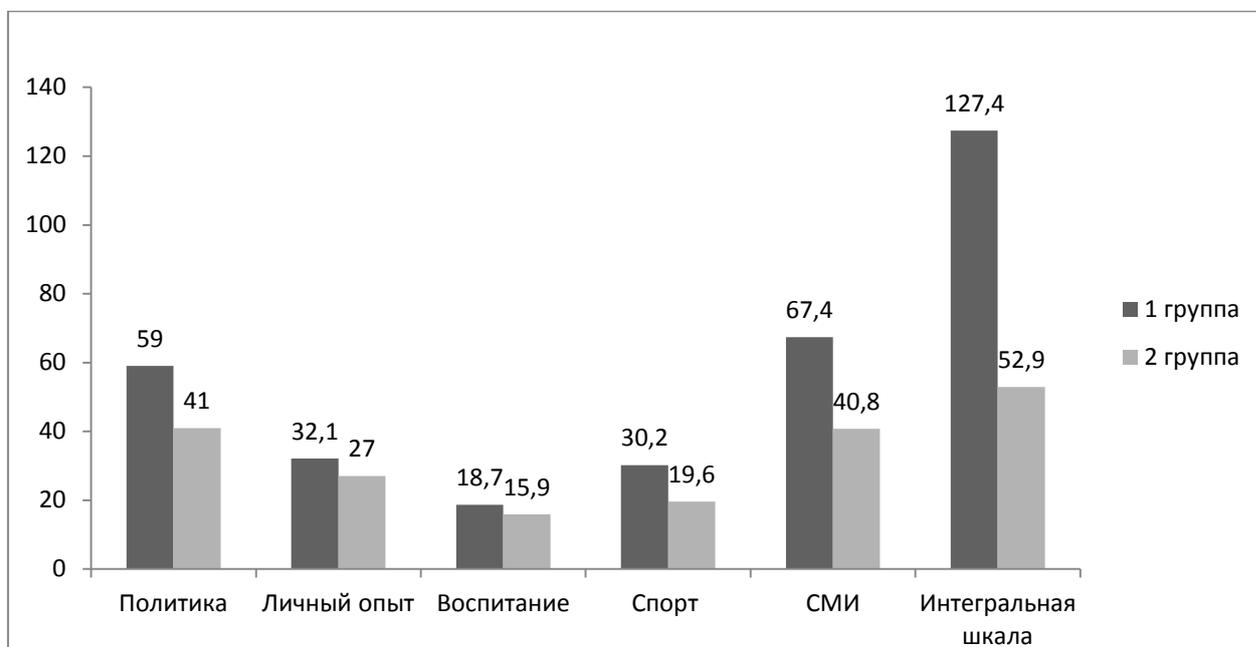


Рис. 2.2.3. Показатели легитимизированной агрессии в группах подростков из неблагополучных семей (средний балл)

Эти данные подтверждаются данными исследования С.Н. Ениколопова и Н.П. Цибульского (авторов методики), которые пишут о том, что на сегодняшний день уже изучены даже механизмы легитимизации агрессии в подростковой среде:

1) отрицание ответственности (в случае неудачи подросток из неблагополучной семьи считает себя жертвой обстоятельств);

2) отрицание или приуменьшение ущерба (подросток из неблагополучной семьи считает, что никто существенно не страдает от совершенных лично им агрессивных деяний);

3) отрицание или экскатегоризирование жертвы (жертва агрессивных действий не воспринимается как «личность»), или возможен более легкий вариант – дегуманизация (нападение на человека оправдано тем, что он по

каким-либо причинам заслуживает такого обращения);

4) осуждение осуждающих (людям, обвиняющим подростка из неблагополучной семьи в девиантной агрессии, приписывается враждебность или морализаторство);

5) нейтрализация девиантной оценки агрессивного поведения ссылкой на более высокие ценности (например, действия военных во время военных действий).

На следующем этапе изучались особенности смысложизненных ориентаций подростков. Полученные результаты свидетельствуют об общем снижении показателей методики СЖО у испытуемых с высоким и средним уровнем агрессии (таблица 2.2.3.).

Таблица 2.2.3.
Средние значения показателей смысложизненных ориентаций в группах подростков из неблагополучных семей (средний балл)

№ п\п	Показатели СЖО	Группы подростков		Достоверность различий
		1 группа	2 группа	
1.	Осмысленность жизни	107,2	116,5	$p \leq 0,05$
2.	Результат	26,4	32,7	$p \leq 0,05$
3.	Локус-контроль Я	19,6	25,1	$p \leq 0,05$
4.	Локус – контроль – жизнь	26,1	30,2	$p \leq 0,05$

У подростков 2-й группы обнаружены более высокие показатели осмысленности жизни по одноименной шкале «Осмысленность жизни» - у подростков 1-й группы средний балл составил 107,2 и 116,5 балла у подростков 2-й группы, соответственно ($p < 0,05$). Баллы по этой шкале отмечают наличие или отсутствие в жизни подростков из неблагополучных семей целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу, высокие баллы по этой шкале характеризуют испытуемых как людей целеустремленных. Низкие баллы даже при общем высоком уровне осмысленности жизни присущи подростку, живущему вчерашним днем.

Сравнение средних баллов ($p < 0,05$), показало, что у подростков 2-й

группы обнаруживаются более высокие показатели по шкале «Результат» и более низкие у подростков 1-й группы – 26,4 и 32,7 балла соответственно. Показатели по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале характеризуют общую удовлетворенность пройденным путем и оптимизм при взгляде в будущее. Низкие баллы — неудовлетворенность прожитой частью жизни.

Также, подростки из неблагополучных семей с низким уровнем агрессии обнаруживают более высокие показатели и по шкале методики «Локус-контроль Я» (то есть, Я - хозяин жизни). 19,6 и 25,1 баллов соответственно ($p < 0,05$). Более высокие баллы по данной шкале соответствуют представлению подростка о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о смысле жизни. Низкие баллы соответственно означают неспособность или нежелание подростка из неблагополучной семьи контролировать события своей собственной жизни.

Обнаружено значимое различие по показателю «Локус – контроль – жизнь». У подростков 1-й группы средний балл составил – 26,1 и 30,2 балла у подростков 2-й группы, соответственно ($p < 0,05$).

При высоких баллах подростков из неблагополучных семей присуще убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и претворять их в жизнь.

Низкие баллы характеризуют подростков как склонных к фатализму, убежденных в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее, и, как следствие, эти испытуемые менее активно стараются влиять на ход собственной жизни. Они более спокойно и безучастно принимают различные «удары судьбы». Это согласуется с данными исследований автора методики Д.А. Леонтьева.

Для наглядности представим эти данные на рисунке 2.2.4.

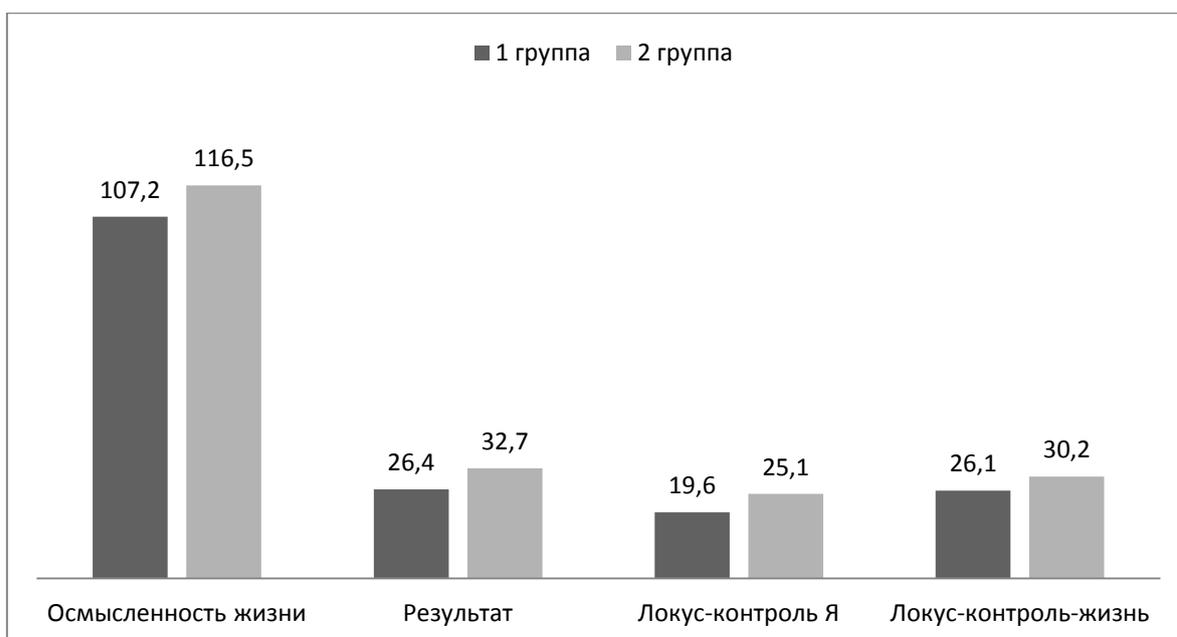


Рис. 2.2.4. Показатели смысложизненных ориентаций в группах подростков из неблагополучных семей (средний балл)

Изучение субъективной оценки протяженности временной перспективы и картины будущего подростков были получены результаты, представленные на рисунке 2.2.5

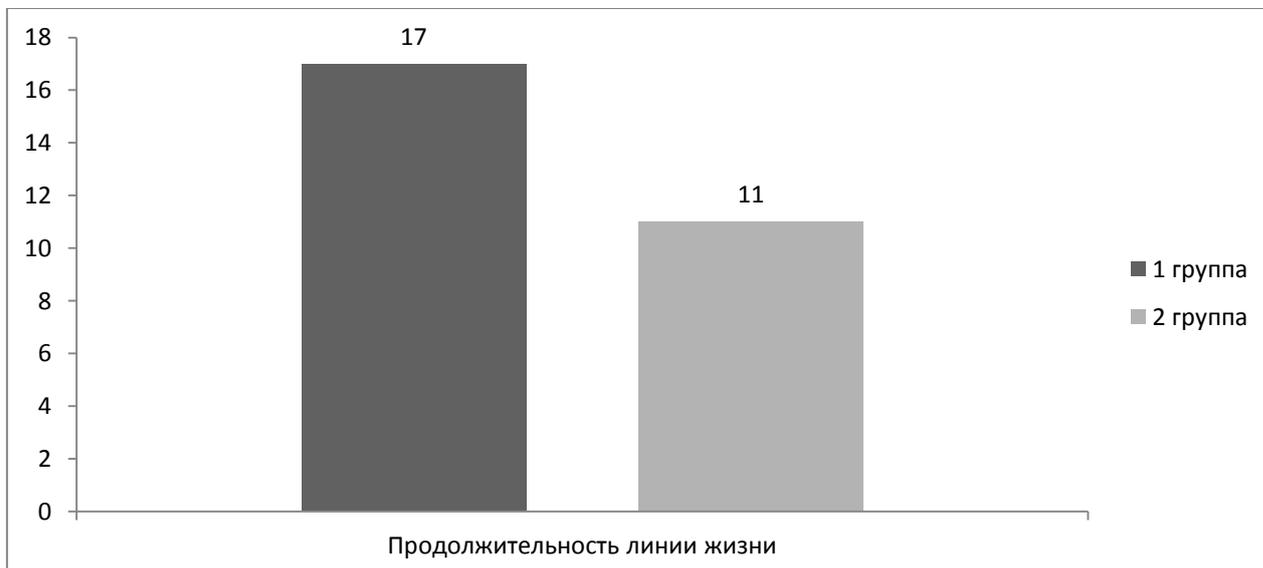


Рис. 2.2.5. Показатели продолжительности линии жизни в группах подростков из неблагополучных семей (в сантиметрах)

Для возможности получения данных, которые можно будет проанализировать и качественно и количественно, нами были предложены подросткам линии жизни одинаковой длины, а именно 25 см, расположенные

на листах формата А4. В 1-й и 2-й группах респондентов обнаружены значимые отличия в оценке своего расположения на линии жизни.

Так в группе подростков с высоким уровнем агрессии средняя продолжительность линии жизни составляет 17 сантиметров, при этом же показателе в 11 сантиметров в группе подростков с низким уровнем агрессии. Следовательно, подростков из неблагополучных семей с высоким уровнем агрессии отличает более короткая субъективная временная и в целом жизненная перспектива, картины будущего для таких респондентов не определены и слабо дифференцированы.

По предложению психолога подростки комментировали утверждения опросника легитимизированной агрессии. Приведем пример наиболее интересных утверждений:

«Уважение мирового сообщества можно добиться только путем усиления военного потенциала страны».

- Это 100%. Иначе никто не будет с нами считаться.

«Власть принадлежит тем, у кого есть оружие».

- Я бы сказал, у тех, у кого сила!

«Думаю, лучше отдать своего сына в секцию борьбы или бокса, чем в школу танца».

- Конечно! Еще не хватало растить слабака.

«В профессиональном спорте средства защиты спортсмена должны быть сведены к минимуму».

- Естественно. Если ты профессионал – не будь слабаком!

«Разумный человек, чувствуя, что драка неизбежна, нанесет удар первым».

- А что ждать, пока самому «прилетит»?

Комментарии к утверждениям методики СЖО:

«Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство»

- А иногда просто бесит!

«Я человек очень обязательный».

- И кто это ценит?

«Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться».

- Ага! Если доживу...

«Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов».

- Добиваются те, кого поддерживают. А у меня нет крутого папы, который бы обо всем договорился.

Таким образом, малоформализованная беседа дополняет данные стандартизированных методик и подтверждает наличие у подростков из неблагополучных семей высокого уровня агрессивности, неудовлетворенности прожитым этапом в жизни, неспособности контролировать события своей жизни.

2.3. Разработка, внедрение и оценка эффективности программы психокоррекции жизненных перспектив у агрессивных подростков из неблагополучных семей

На следующем этапе работы мы выбрали экспериментальный план для двух рандомизированных групп с тестированием и ретестированием.

Рандомизация была следующей: в каждой из выделенных нами двух групп с высоким и низким уровнем агрессии был проведен попарный отбор испытуемых случайным образом в контрольную и экспериментальную группы.

С одной из групп (экспериментальной) была реализована на практике психокоррекционная программа «Программа психологической коррекции жизненных перспектив у агрессивных подростков из неблагополучных семей». С другой группой (контрольной) никакой работы не проводилось.

Цель программы – повышение сознательного эффективного планирования жизненных перспектив у агрессивных подростков из неблагополучных семей.

Данная программа направлена на решение следующих задач:

1. Развить навыки конструктивного взаимодействия и способности адекватно реагировать на различные ситуации.
2. Научить подростков из неблагополучных семей навыкам саморегуляции и самоконтроля.
3. Научить подростков из неблагополучных семей эффективному планированию жизненных перспектив.
4. Снять эмоциональное напряжение.
5. Сформировать позитивное мышление (позитивное восприятие себя и окружающей действительности).

Сроки реализации программы: общая продолжительность программы составляет 20 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 1,5-2 академических часа.

Таблица 2.3.1

Календарно – тематическое планирование реализации программы психологической коррекции жизненных перспектив у агрессивных подростков из неблагополучных семей

№	Форма работы	Цель	Содержание
1	Вводное занятие	Знакомство участников. Осознание своих прав и обязанностей по отношению к себе и другим участникам группы.	«Знакомство» Правила работы в группе; «Доверие»; «Дерево»; Рефлексия
2	Тренинг	Развитие коммуникативных навыков и сплоченности, снятие эмоционального напряжения, развитие регуляторных способностей	«Я знаю, Я умею, Я люблю...»; «Хочу – не хочу, но делаю...»; «Цветные королевства»; Рефлексия
3	Тренинг	Включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятия, интенсификация межличностного общения, развитие навыков саморегуляции и самоконтроля	«Первое впечатление»; «Белая ворона»; Рефлексия
4	Тренинг	Снятие эмоционального напряжения, обучение невербальным способам общения, развитие навыков саморегуляции и самоконтроля, работа в совместной деятельности.	«Молчаливое приветствие»; «Метафорический образ моего настроения»; «Пишущая машинка»; Рефлексия
5	Тренинг	Установление межличностного	«Будем знакомы»;

		контакта участников тренинга, получение обратной связи, развитие навыков саморегуляции и самоконтроля, развитие навыка анализировать свои ощущения от другого человека	«Рукопожатие вслепую»; «Глаза в глаза»; «Цепочка пожеланий»; Рефлексия
6	Тренинг	Раскрепощение участников тренинга, развитие навыка невербального общения, развитие навыков саморегуляции и самоконтроля. Актуализация личностного потенциала подростков	«Комплимент»; «Клубок»; «Броуновское движение»; Рефлексия
7	Тренинг	Сплочение коллектива, раскрепощение участников, улучшение атмосферы в группе.	«Приветствие в парах»; «Веселый мусорщик»; «Змейка»; Рефлексия
8	Тренинг	Принятие на себя ответственности за результат групповой работы. Знакомство с течением собственного психологического времени.	«Чего я хочу достичь? Какой вклад я хочу внести?»; «Индивидуальная минута»; «Медитация на минуте» Рефлексия
9	Тренинг	Определение типа временной линии; оценить собственное временное предпочтение. Формирование целостного восприятия своей жизни	«Создание линии времени»; «Круги времени»; «Стирание предпочтений между прошлым, настоящим и будущим». Рефлексия
10	Тренинг	Выражение и осознание чувств к событиям прошлого, выявление травматического события; Выражение и осознание чувств к событиям будущего.	«Рисунок прошлого»; «Рисунок будущего»; «Изменение линии времени». «Портрет»; Рефлексия
11	Тренинг	Получение навыков программирования позитивного будущего. Создание продуктивного образа будущего, формирование образа счастья.	«Организация реального будущего»; «Создание неотразимого будущего»; «Счастье в настоящем и будущем». Рефлексия
12	Круглый стол	Получение обратной связи,	«Мне нравится твой бант»;

Подробное описание упражнений представлено в приложении 4.

В результате проведённой работы по разработанной психокоррекционной программе, в ходе повторного тестирования были получены результаты, свидетельствующие о наличии положительной динамике в коррекции жизненных перспектив у агрессивных подростков из неблагополучных семей.

Вначале контрольного этапа эксперимента был определен уровень агрессии в исследуемой группе подростков.

На данном этапе анализа представим результат в виде процентного распределения, это позволит иметь общее представление об уровне агрессии подростков из неблагополучных семей. Результаты представим в виде рисунка 2.3.1

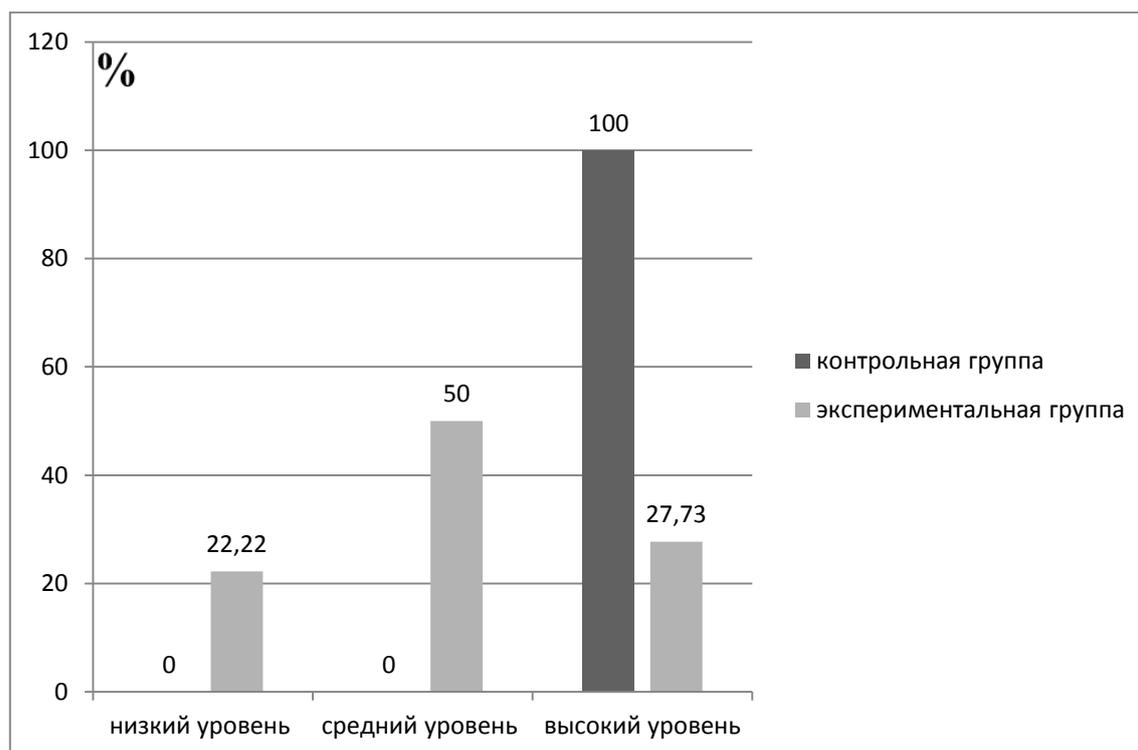


Рис. 2.3.1 Показатели уровня агрессии подростков из неблагополучных семей в контрольной и экспериментальной группах (%)

Подробнее проанализируем результаты изучения состояния агрессии подростков в контрольной и экспериментальной группах. Результаты представим в виде таблицы 2.3.2

Таким образом, данные методики диагностики состояния агрессии Басса-Дарки свидетельствуют о наличии статистически значимых различий в контрольной и экспериментальной группах подростков из неблагополучных семей.

По шкале «Физическая агрессия» у подростков контрольной группы диагностируются высокие показатели по сравнению с подростками экспериментальной группы, 7,0 и 4,5 баллов ($p \leq 0,05$). Следовательно,

подростки экспериментальной группы уже в меньшей степени склонны к использованию физической силы по отношению к окружающим, которые с их точки зрения неправы или представляют для них какую-либо угрозу.

Таблица 2.3.2

Средние значения состояний агрессии подростков из неблагополучных семей в контрольной и экспериментальной группах (средний балл)

№ п\п	Состояния агрессии	Группы подростков		Достоверность различий
		Контрольная группа	Экспериментальная группа	
1.	Физическая агрессия	6,8	4,6	$p \leq 0,05$
2.	Косвенная агрессия	6,0	5,1	-
3.	Раздражение	10,4	7,2	$p \leq 0,05$
4.	Негативизм	4,1	3,5	-
5.	Обида	6,7	3,5	$p \leq 0,05$
6.	Подозрительность	8,0	2,6	$p \leq 0,05$
7.	Вербальная агрессия	9,0	7,8	-
8.	Чувство вины	5,4	5,9	-
9.	Агрессивность	28,2	19,5	$U=408, p \leq 0,05$
10.	Враждебность	13,1	5,4	$U=311, p \leq 0,05$

По показателю «Раздражение» наблюдается та же динамика. У респондентов контрольной группы диагностируются более высокие показатели по сравнению с респондентами экспериментальной группы, 10,4 и 7,2 баллов ($p \leq 0,05$). Подростки, не участвовавшие в реализации психокоррекционной программы, могут быть более резкими, вспыльчивыми и даже грубыми, чем подростки экспериментальной группы.

На уровне статистической значимости находятся показатели шкалы «Обида», 6,7 и 3,5 балла соответственно (при $p \leq 0,05$). Высокие баллы по этой шкале являются свидетельством ненависти или чувства зависти по отношению к очень большому кругу людей. Такие испытуемые обижены на весь мир за истинные или чаще придуманные страдания.

По показателю «Подозрительность» у подростков контрольной группы

диагностируются высокие показатели по сравнению с подростками, принявшими участие в реализации психокоррекционной программы, 8,0 и 2,6 баллов (при $p \leq 0,05$). То есть респонденты экспериментальной группы в меньшей степени склонны к осторожности и недоверию в отношении с людьми, более подозрительны и уверены, что окружающие хотят причинить вред.

По шкале «Агрессивность» у респондентов контрольной группы обнаруживаются высокие показатели 28,2 баллов (на уровне статистической значимости $U=408$, при $p \leq 0,05$) по сравнению с экспериментальной группой подростков из неблагополучных семей – 19,5 балл. То есть, не участвовавшие в реализации психокоррекционной программы, оказываются, более склонны к вербальной и физической агрессии, а так же они более раздражительны, чем подростки экспериментальной группы. Этим респондентам представляется возможным использовать физическую силу для решения собственных проблем, открыто выразить свои негативные чувства и проявлять резкость, вспыльчивость грубость при малейшем возбуждении.

По шкале «Враждебность» наблюдается та же динамика. То есть, у испытуемых контрольной группы обнаруживаются высокие показатели 13,1 (на уровне статистической значимости $U=311$, при $p \leq 0,05$) по сравнению с подростками, участвовавшими в реализации психокоррекционной программы – 5,4 баллов.

То есть, респонденты экспериментальной группы в меньшей степени склонны испытывать зависть и ненависть к окружающим людям.

При этом для них часто бывает непринципально, совершил ли другой действительно что-то нехорошее или это обида за вымышленные проступки. Еще высокие баллы по этой шкале выражают возможное убеждение подростков из неблагополучных семей в том, что они являются плохими, что поступают неправильно, а также отражает ощущаемые респондентами угрызения совести.

Для наглядности представим эти данные на рисунке 2.3.2.

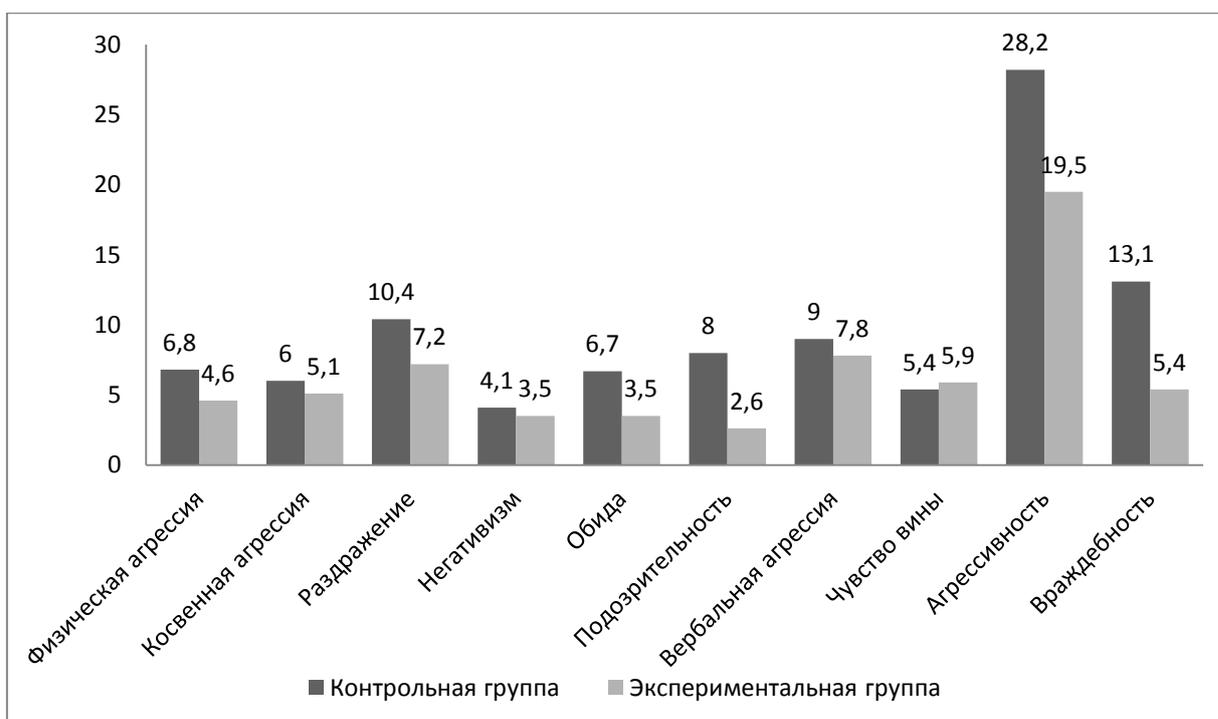


Рис. 2.3.2 Показатели агрессии в группах подростков из неблагополучных семей в контрольной и экспериментальной группах (средний балл)

Анализ результатов наличия легитимизированной агрессии позволил выявить статистически значимые различия в контрольной и экспериментальной группах подростков. Результаты представим в таблице 2.3.3

Таблица 2.3.3

Средние значения легитимизированной агрессии подростков из неблагополучных семей в контрольной и экспериментальной группах(средний балл)

№ п\п	Показатели легитимизированной агрессии	Группы подростков		Достоверность различий
		Контрольная группа	Экспериментальная группа	
1.	Политика	57,0	40,0	$p \leq 0,05$
2.	Личный опыт	30,4	26,2	-
3.	Воспитание	16,9	15,7	-
4.	Спорт	30,2	20,7	$p \leq 0,05$
5.	СМИ	57,2	41,2	$p \leq 0,05$
6.	Интегральная шкала	111,2	56,6	$p \leq 0,05$

Анализируя данные таблицы 2.3.2 обнаруживаем статистически значимые различия (на уровне $p \leq 0,05$) в группах подростков в контрольной и

экспериментальной группах по всем шкалам данного опросника кроме «Личный опыт» и «Воспитание».

То есть, наблюдается та же логика, что и на предыдущем этапе эксперимента, но с существенным снижением показателей по всем шкалам, в экспериментальной группе.

Для наглядности представим эти данные на рисунке 2.3.3

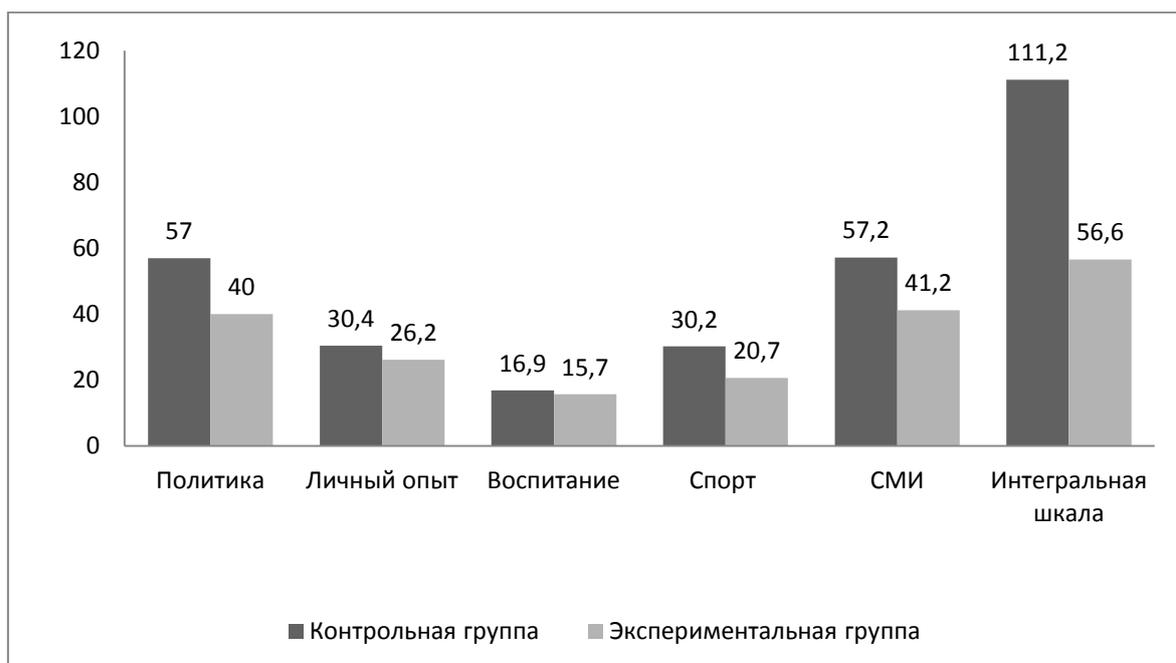


Рис. 2.3.3 Показатели легитимизированной агрессии подростков из неблагополучных семей в контрольной и экспериментальной группах (средний балл)

Рассмотрим подробнее, что это значит.

Обнаруженные различия по шкалам «Политика» - 57,0 и 40,0 баллов ($p \leq 0,05$), «Спорт» 30,2 и 20,7 баллов ($p \leq 0,05$) и «Средства массовой информации» - 57,2 и 41,2 баллов ($p \leq 0,05$). Эти данные свидетельствуют о том, что подростки контрольной группы считают, что использование агрессии в этих сферах человеческой жизни не только приемлемы, а и фактически выступают в качестве необходимого инструмента управления, достижения необходимых результатов и поддержания порядка в обществе.

Так же выявлены статистически значимые различия ($p \leq 0,05$) по шкале «Интегральная шкала». Преобладание высоких показателей по этому показателю говорят о том, что подростки, не принявшие участие в реализации

психокоррекционной программы, в большей степени склонны к обоснованию приемлемости и оправданию различных форм агрессивного поведения путем атрибуции их общественно одобряемого (легитимного) статуса.

Для таких подростков по-прежнему приобретаемое в процессе социализации знание о существовании легитимных форм агрессии может способствовать актуализации потребности именно в агрессивных формах поведения, если они будут достаточно эффективны для достижения поставленных целей и удовлетворения различных потребностей подростков.

Для диагностики смысложизненных ориентаций нами повторно была использована методика Д.А. Леонтьева. Результаты по тесту свидетельствуют об общем снижении показателей методики СЖО у испытуемых контрольной группы, то есть подростков, не принимавших участие в реализации психокоррекционной программы (таблица 2.3.4).

Таблица 2.3.4

Средние значения показателей смысложизненных ориентаций подростков из неблагополучных семей в контрольной и экспериментальной группах (средний балл)

№ п\п	Показатели СЖО	Группы подростков		Достоверность различий
		Контрольная группа	Экспериментальная группа	
1.	Осмысленность жизни	109,5	117,7	$p \leq 0,05$
2.	Результат	27,4	33,0	$p \leq 0,05$
3.	Локус-контроль Я	20,2	26,1	$p \leq 0,05$
4.	Локус – контроль – жизнь	25,7	29,2	$p \leq 0,05$

У подростков экспериментальной группы обнаружены более высокие показатели осмысленности жизни по одноименной шкале «Осмысленность жизни» - у подростков контрольной группы средний балл составил 109,5 и 117,7 балла у подростков экспериментальной группы, соответственно ($p < 0,05$). Баллы по этой шкале отмечают наличие в жизни подростков из неблагополучных семей целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу, высокие баллы по

этой шкале характеризуют испытуемых как людей целеустремленных. Низкие баллы даже при общем высоком уровне осмысленности жизни присущи подростку, живущему вчерашним днем.

Сравнение средних баллов ($p < 0,05$), показало, что у подростков экспериментальной группы обнаруживаются более высокие показатели по шкале «Результат» и более низкие у подростков контрольной группы – 27,4 и 33,0 балла соответственно. Показатели по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале характеризуют общую удовлетворенность пройденным путем и оптимизм при взгляде в будущее у подростков, участвовавших в реализации психокоррекционной программы. Низкие баллы — неудовлетворенность прожитой частью жизни у подростков, не участвовавших в реализации программы психокоррекции жизненных перспектив.

Также, подростки, участвовавшие в реализации психокоррекционной программы, обнаруживают более высокие показатели и по шкале методики «Локус-контроль Я» (то есть, Я - хозяин жизни). 20,2 и 26,1 баллов соответственно ($p < 0,05$). Более высокие баллы по данной шкале соответствуют представлению подростка о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о смысле жизни. Низкие баллы соответственно означают неспособность или нежелание подростка из неблагополучной семьи контролировать события своей собственной жизни.

Обнаружено значимое различие по показателю «Локус – контроль – жизнь». У подростков контрольной группы средний балл составил – 25,7 и 29,2 балла у подростков экспериментальной группы, соответственно ($p < 0,05$). При высоких баллах подросткам из неблагополучных семей присуще убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и претворять их в жизнь. Низкие баллы характеризуют подростков как склонных к фатализму, убежденных в том, что жизнь человека неподвластна

сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее, и, как следствие, эти испытуемые менее активно стараются влиять на ход собственной жизни. Они более спокойно и безучастно принимают различные «удары судьбы».

Для наглядности представим эти данные на рисунке 2.3.4.

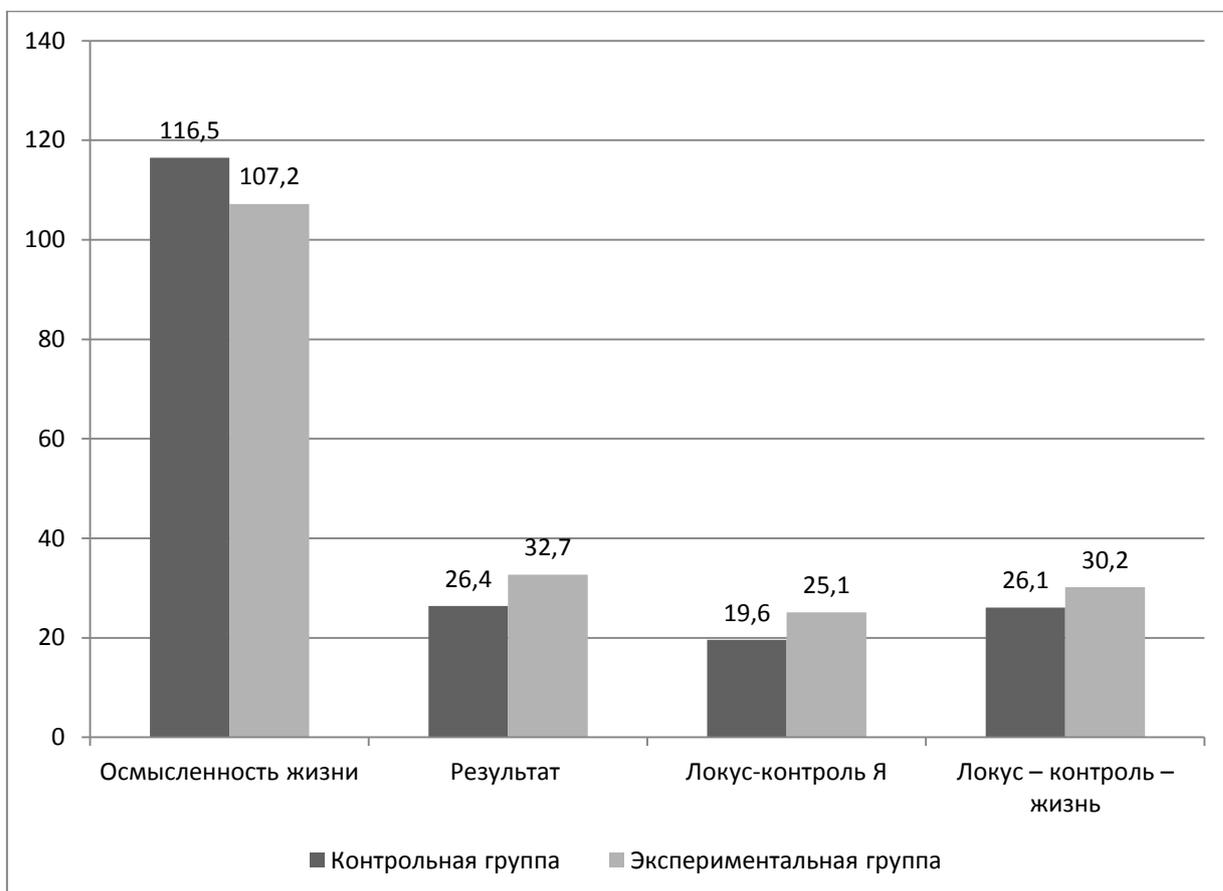


Рис. 2.3.4 Показатели смысложизненных ориентаций подростков из неблагополучных семей в контрольной и экспериментальной группах (средний балл)

Повторная диагностика субъективной оценки протяженности временной перспективы и картины будущего подростков контрольной и экспериментальной групп выявила результаты, представленные на рисунке

2.3.5

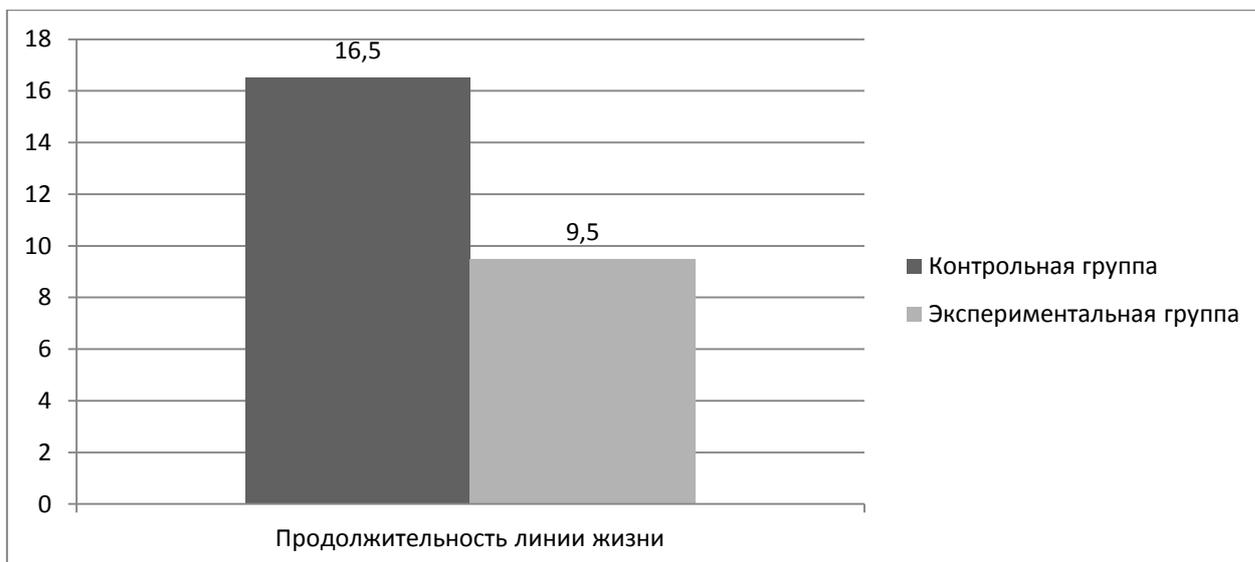


Рис. 2.3.5. Показатели продолжительности линии жизни подростков из неблагополучных семей в контрольной и экспериментальной группах (см)

Так в группе подростков контрольной группы продолжительность линии жизни составляет 16,5 сантиметров, при этом же показателе в 9,5 сантиметров в экспериментальной группе подростков. Следовательно, подростков контрольной группы отличает более короткая субъективная временная и в целом жизненная перспектива, картины будущего для таких респондентов не определены и слабо дифференцированы. Более эффективными в вопросах дифференциации своего будущего и жизненных перспектив стали подростки, принявшие участие в реализации программы психокоррекции жизненных перспектив.

Таким образом, результаты контрольного этапа экспериментального исследования убедительно свидетельствуют об эффективности программы психокоррекции жизненных перспектив у агрессивных подростков из неблагополучных семей.

Проведенная психокоррекционная работа привела к формированию более дифференцированного и эффективного планирования жизненных перспектив и, как следствие, к снижению уровня агрессивности у подростков из неблагополучных семей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе нашего исследования изучались пути психокоррекции жизненных перспектив у агрессивных подростков из неблагополучных семей. В результате экспериментального исследования удалось реализовать все поставленные задачи.

Анализ как отечественной, так и зарубежной литературы показал, что проблема изучения неэффективных жизненных перспектив как условия агрессивности подростков в современных условиях является недостаточно разработанной. Ведущие отечественные и зарубежные психологи сходятся во мнении, что жизненная перспектива — это образ будущего и определенная работа над ним. Это структурирование будущего, характеризующееся осознанной и осмысленной программой, обеспечивающей контроль над порядком совершения действий, направленных на достижение поставленной цели. Это определение человеком своего жизненного пути, поиск своего места в обществе, путей включения себя в жизнь.

Ситуация неблагополучия в семье рассматривается в качестве особой модели отношений, представляющей собой «поле риска» для подростка в силу фрустрации одной из важнейших его потребностей - потребности в безопасности. Отсутствие семейного благополучия порождает у подростков переживания незащищенности, неуверенности, недоверия к себе и окружающим, провоцируя переживание любой затруднительной ситуации как кризисной, угрожающей самооценке личности ребенка, сохранности целостности его «Я». Для подростков из неблагополучных семей в современной ситуации социально-экономической неопределенности проблема жизненных перспектив является не просто проблемой управления своим поведением, но и проблемой выживания.

Среди подростков, с агрессивным поведением, более уязвимыми оказываются те, семья которых по разным причинам не в состоянии обеспечить им необходимую им своевременную поддержку, дать образец социально приемлемого поведения.

Многие психологи в понимании значения агрессия и агрессивность расходятся во мнениях и составляют довольно большой спектр подходов. Так, агрессивное поведение подростков имеет сложную многофакторную природу, его изучение требует, реализации системного подхода, выявляющего иерархию и взаимосвязь неблагоприятных факторов, применение сравнительного анализа и реализации междисциплинарного подхода. Системный анализ индивидуальных, личностных, социально-психологических и психолого-педагогических факторов позволит конкретнее наметить приемы психокоррекционной работы с целью коррекции и предупреждения агрессивного поведения.

Таким образом, теоретический анализ по проблеме исследования позволил установить, что:

1. Жизненная перспектива - целостная картина будущего в сложной, противоречивой взаимосвязи программируемых и ожидаемых событий, от которых, по мнению индивида, зависит его социальная ценность и смысл жизни.

2. Жизненные перспективы личности, их четкое осознание, их дальность, надежность и т.д. определяются профессиональным, семейным и возрастным самоопределением в жизни, которое зависит от личности, от ее социально-психологической и социальной зрелости и активности. Для того чтобы активизировать потребность в проектировании жизненной перспективы, необходимо знать, насколько жизненная практика личности (а не отдельные ее поступки) соответствует ее намерениям, замыслам, ценностным ориентациям.

3. Отношения подростков с родителями представляют собой относительно устойчивое явление, содержание которого включает амбивалентные элементы эмоционально-ценностного отношения и может изменяться в определенных границах. Эти отношения реализуются в регулировании эмоциональной дистанции и влияют на эмоциональное благополучие подростка и дифференцированность его жизненных перспектив.

4. Формирование подростковой агрессии происходит в результате определенных психологических проблем, которые, в свою очередь,

проистекают из неблагоприятной психологической атмосферы в окружении подростка, в первую очередь в семье и в кругу сверстников. Агрессивное поведение становится своеобразной защитной реакцией в ситуации некомфортной психологической обстановки в жизни подростка.

По результатам эмпирического исследования было выявлено, что большинство подростков исследуемой группы демонстрируют слабо определенную и слабо дифференцированную субъективную временную и в целом жизненную перспективу, картины будущего для большинства респондентов не определены.

Данные диагностики состояния агрессии выявили наличие высокого уровня агрессии у большинства респондентов. Анализ результатов наличия легитимизированной агрессии показал, что подростки из неблагополучных семей склонны к обоснованию приемлемости и оправданию различных форм агрессивного поведения путем атрибуции их общественно одобряемого (легитимного) статуса. Для таких респондентов приобретаемое в процессе социализации знание о существовании легитимных форм агрессии может способствовать актуализации потребности именно в агрессивных формах поведения, если они будут достаточно эффективны для достижения поставленных целей и удовлетворения различных потребностей конкретных подростков.

Таким образом, по результатам исследования мы определили основные направления деятельности психолога, направленные на психокоррекцию жизненных перспектив и, как следствие снижение уровня агрессивности подростков из неблагополучных семей.

Нами была разработана и реализована психокоррекционная программа и проведена повторная диагностика подростков из неблагополучных семей. Выяснилось, что результаты всех диагностических методик подтверждают эффективность разработанной и проведенной психокоррекционной работы. То есть, психокоррекция жизненных перспектив как условия снижения агрессивности подростков поддается целенаправленному воздействию и может

быть снижена путем специально организованной работы.

Следовательно, в ходе проведенного экспериментального исследования все задачи решены, а гипотеза нашла свое подтверждение: психокоррекция жизненных перспектив подростков из неблагополучных семей (а именно, принятие прожитого этапа жизни, формирование способности контролировать события своей жизни, работа с убежденностью в том, что жизнь не подвластна сознательному контролю) будет способствовать снижению высокого уровня агрессивности.

Разработанная «Программа психологической коррекции жизненных перспектив подростков из неблагополучных семей» может быть использована широким кругом специалистов в работе с агрессивными подростками из неблагополучных семей. Результаты нашего исследования могут быть использованы в работе педагогами – психологами образовательных учреждений и психологами реабилитационных центров.

Рекомендации психологу:

1. Найдите сильные стороны, качества подростка, опирайтесь на них в делах воспитания и коррекции.
2. Хвалите любое положительное проявление подростка.
3. Старайтесь не сравнивать подростка с другими, особенно если сравнение не в его пользу.
4. Контролируйте свои эмоции, сдерживайте гнев или негодование.
5. Не позволяйте себе оскорблять подростка. Исключите угрозы и шантаж
6. Чаще давайте понять подростку, что он вправе сам решать и нести ответственность за свои решения и поступки
7. Предоставляйте возможность высказать свое мнение, предлагать пути выхода из ситуации.
8. Действовать терпеливо и последовательно, поскольку в данной работе не может быть быстрых положительных результатов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни 3./К.А. Абульханова-Славская - М.: Мысль, 2011.
2. Алтунин, А.В. Психическая агрессивность/А.В. Алтунин//Студенческий меридиан, 2012. - №2. – С. 14-21.
3. Алфимова, М.Б. Психогенетика агрессивности: учебное пособие / М.Б. Алфимова. - СПб.: Питер, 2003. - 418 с.
4. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита /Л.И. Анцыферова/Психологический журнал 1994.- №1.- с. 3-19.
5. Березин, Ф.Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека./Ф.Б.Березин – Л., 1988. – 272 с.
6. Бодров, В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс. /В.А. Бодров// Психологический журнал. – 1996. - №4. - с. 64-74.
7. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко.- М.: Наука, 2003. – 154 с.
8. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Норма и отклонения. - М.: Педагогика, 2010. - 228 с.
9. Бурлачук, Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике./Л.Ф. Бурлачук, С.М.Морозов – СПб.: Питер, 1999. – 528 с.
10. Валеева, Н.Ш. Дети группы риска – актуальная проблема современного общества / Н.Ш. Валеева, Г.З. Фаттахова // Вестник Казанского технологического университета. – 2007. – No 5. – С. 195 -198 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 22.12.2018).
11. Вилюнас, М.К. Психологические механизмы мотивации человека./М.К. Вилюнас - М.: Изд-во МГУ, 2000. – 217 с.
12. Выготский, Л.С. Психология развития человека/Л.С. Выготский - М.: Смысл Эксмо, 2003. – 134 с.

13. Головаха Е.А. Жизненные перспективы и профессиональное самоопределение - Киев: Наукова думка, 2008. – 219 с.
14. Головаха, Е.А. Психологическое время личности. / Е.А. Головаха, А.А. Кроник - Киев: Наукова думка, 2004.
15. Грановская, Р. М. Практическая психология/Р.М.Грановская – СПб., 1997. – 429 с.
16. Грачев, Г.В. Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты./Г.В. Грачев - М.: Изд-во РАГС, 1998 - 125 с.
17. Диагностика и коррекция социальной дезадаптации подростков./Под ред. С.А. Беличевой - М.: Редакционно-издательский центр Консорциума «Социальное здоровье России», 1999.- 146 с.
18. Змановская, Е.В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения./Е.В. Змановская - М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 288 с.
19. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология/Е.П. Ильин - СПб: Изд-во РГПУ им А.И. Герцена. - 2001- 286с.
20. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий/Е.П. Ильин - СПб.: Питер, 2004. - 400с.
21. Ильин, Е.П. Психология агрессивного поведения./Е.П. Ильин – С.-Пб.: Питер, 2014. – 368 с.
22. Крайг, Г. Психология развития/Г. Крайг – СПб.: Алетей, 2000. -560 с.
23. Кухарчук, О.В. Особенности социализации и реабилитации подростков, воспитывающихся в условиях депривации семейных отношений/ О.В. Кухарчук, Е.А. Митрофанова//Наука 21 века: вопросы, гипотезы, ответы. - 2015. - № 5 (14). - С. 46-52.
24. Лебединский, В.В. Эмоциональные нарушения и их коррекция/В.В. Лебединский, О.С. Никольская, Е.Р. Баенская, М.М. Либлинг – М., 2000. – 427 с.
25. Левин, К. Определение понятия «поле в данный момент»/К.Левин //

Хрестоматия по истории психологии (период открытого кризиса: начало 10-х — середина 30-х годов XX века). — М.: Изд-во МГУ, 2000. — 296 с.

26. Лесгафт, П.Ф. Воспитание ребенка. - Северо-Запад, 2012. – 351 с.

27. Либин, А.В. Дифференциальная психология./А.В.Либин – М.: Смысл, 2000. – 326 с.

28. Лоренц, К. Агрессия./К. Лоренц -М., 2004.

29. Магомедова, Р.М. О причинах проявления агрессии и агрессивного поведения студентов современного вуза/Р.М. Магомедова// Казанский педагогический журнал, 2012. – №2 (92). – С. 102-110.

30. Мамайчук, И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами развития/И.И. Мамайчук – СПб., 2003.

31. Михейкина, С.В. Психологические особенности агрессивного поведения и его коррекция в юношеском возрасте: Дисс...канд. псиол. наук. Ставрополь, 2004. -158 с.

32. Мясищев, В.Н. Основные проблемы и современное состояние психологии отношений человека. Психология отношений./В.Н.Мясищев – М.: "Институт практической психологии, Воронеж НПО "МОДЭК", 1995. - С. 15-38.

33. Нечепуренко, Т.В. Гендерные различия в проявлениях агрессивности студентов: Автореф. дисс...канд. псиол. наук. Москва, 2009. – 23 с.

34. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего/ Ж. Нюттен. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.

35. Плутчик, Р. Эмоции: психозволюционная теория. Подходы к эмоциям./Р.Плутчик – Хилсдейл, 1984. – С. 57-63

36. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля / под ред. Л.И. Вассермана. – СПб., 1999. – 49 с.

37. Психолого-педагогический словарь – Минск. : Современное слово, 2006. – 928 с.

38. Психологический тренинг с подростками/ Л.Ф. Анн. - СПб.: Питер, 2003. – 271 с.: ил.

39. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: В 2 т./С.Л. Рубинштейн - М.: Педагогика, 2009. Т 2. - 328 с.
40. Реан, А.А. Изучение агрессивности личности // Реан А.А. Психология изучения личности. - СПб., 1999. - С. 216-251.
41. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст /Х. Ремшмидт - М.: Знание, 1994. -366 с.
42. Сельченко, К.В. Психология человеческой агрессии./К.В Сельченко- М.:АСТ, 2005. – 653 с.
43. Серенкова, В.Ф. Типологические особенности планирования личностного времени// Гуманистические проблемы психологической теории. М., 2005. С. 192–204.
44. Справочник по групповой психокоррекции/ О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Изд. 3 – е. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 443 с.
45. Столин, В.В. Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина; Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук.-М.: Педагогика, 2009. — 208 с.
46. Туманов, Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни./Е.Н. Туманов – Саратов, 2002.
47. Урутина, Т.М. Психологические особенности проявления агрессии в юношеском возрасте./ Т.М. Урутина, С.О. Щелина// Молодой ученый, 2015. - № 15 (95). – С. 555-558.
48. Фельдштейн, Д.И. Психология развития личности в онтогенезе/Д.И. Фельдштейн - М.: 2009. - 314 с.
49. Фром, Э. Анатомия человеческой деструктивности./Э.Фром – М., 1994.
50. Фурманов, И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция/И.А. Фурманов - Минск: Ильин В.П., 1996. - 192 с.
51. Харламенкова, Н.Е. Психология личности. Режим доступа: URL: http://imp.rudn.ru/psychology/psychology_of_person/index.html (дата обращения: 27.11.2018).

52. Целуйко, В.М. Психология неблагополучной семьи: Книга для педагогов и родителей/Целуйко В.М. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 272 с.
53. Шалимова, Г.А. Психодиагностика эмоциональной сферы личности: Практическое пособие / Г.А.Шалимова. - М.: АРКТИ, 2006. - 232 с. С.36-42.
54. Шляхтин, Г.С. Возрастные особенности временной перспективы личности/Г.С. Шляхтин// Психология личности и время: Тезисы докладов. – Т.2. – Черновцы, 1991. – С.13-16.
55. Шмелев, А.Г. Персоплан - психотехнический инструмент жизненного выбора. Lifeline и другие новые методы психологии жизненного пути. /А.Г. Шмелев// - М.: Прогресс-Культура, 1993.
56. Шумская, Д.Д. Агрессивное поведение у студентов./Д.Д. Шумская// Студенческий меридиан, 2016. - №2. – С. 72-81.
57. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды: Проблемы возрастной и педагогической психологии/Эльконин Д.Б. - М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 219с.
58. Юрцевич, С.В. Связь аддиктивного поведения и агрессивности в подростковом возрасте // Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация – М: МГППУ, 2011.
59. Ярмоленко, Г.П. Проявление агрессивности и враждебности в межличностном взаимодействии (На примере студенческой молодежи): Дис. ... канд. психол. наук - СПб., 2004. - 161 с.
60. Birdwhistell, R. Kinesics and Context: Essays on Body-Motion Communication / R. Birdwhistell. - Penguin Books, 2003. - 338 p.
61. Buss, A. Aggression Pays / A. Buss // The Control of Aggression and Violence. - 2001. - P. 7-18.
62. Eibl-Eibesfeldt I, Love and Hate: the Natural History of Behavior Patterns / I, Eibl-Eibesfeldt. - New York: Holt, Rinehart, 2002. - 276 p.
63. Eibl-Eibesfeldt I, The Biology of Peace and War: Men, Animals and Aggression / I, Eibl-Eibesfeldt. - New York: The Viking Press, 2009. - 294 p.

64. Ekman, P. Emotion in the Human Face/ P. Ekman, W.V. Friesen, P. Ellsworth. - Pergamon Press, 2012. - 191 p.
65. Ekman, P. Unmasking the Face: a Guide to Recognizing Emotions from Facial Expressions / P. Ekman, W.V. Friesen. - New Jersey, 2015. - 211p.
66. Hall, E.T. The Hidden Dimension / E.T. Hall. - New York: Anchor Books, 2009. - 217 p.
67. Lorenz, K. On Aggression /K. Lorenz. - Bantam Books, 2007. - 306 p.
68. Morris, D. Manwatching: a Field Guide to Human Behavior / D. Morris. - New York: Harry N. Abrams, Inc, 2007. - 320 p.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Диагностические методики в порядке их предъявления

Методика «Линия жизни» А.А. Кроника

Цель: выявить ресурсные и проблемные этапы жизни клиента. Обратить внимание клиента на его собственные ресурсы. Данная методика является дополнительным инструментом для оценки субъективной оценки протяженности временной перспективы, картины будущего индивида.

Процедура проведения: участнику исследования предлагается изображение стрелы, направленной вправо, и дается следующая **инструкция:** «Пожалуйста, представьте, что эта линия - линия Вашей жизни. Слева - начало, а справа - конец. Отметьте то место, где, по Вашему мнению, Вы находитесь сейчас».

Предполагается что, чем ближе к правой стороне находится отметка участника исследования, тем короче его субъективная перспектива будущего. Методики, подобные «Линии жизни» достаточно часто используются в практике психологического консультирования для получения дополнительной информации об особенностях субъективной картины времени индивида. Для того, чтобы получить цифровое выражение результата проведения методики, отмеряется расстояние в сантиметрах от левого конца линии. Количество полных сантиметров (с округлением в сторону увеличения) до отметки респондента и является присуждаемым баллом по методике.

Таким образом, чем больше баллов получает участник исследования по данной методике, тем короче его субъективная жизненная перспектива.

Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки)

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

Физическая агрессия - использование физической силы против другого лица.

Косвенная - агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

Негативизм - оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

Обида - зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

Подозрительность - в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

Вербальная агрессия - выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

Чувство вины - выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохой личностью, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызания совести.

При составлении опросника использовались следующие принципы:

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

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает "да" или "нет".

Тест

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню
5. Я не всегда получаю то, что мне положено
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызания совести
9. Мне кажется, что я не способен ударить личностью
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал
15. Я часто бываю, не согласен с людьми
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями
19. Я гораздо более раздражителен, чем, кажется
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор
21. Меня немного огорчает моя судьба
22. Я думаю, что многие люди не любят меня
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины

25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку
26. Я не способен на грубые шутки
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится
30. Довольно многие люди завидуют мне
31. Я требую, чтобы люди уважали меня
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу"
34. Я никогда не бываю, мрачен от злости
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня
42. Когда получается не, по-моему, я иногда обижаюсь
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали личностном, с которым нелегко работать
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ
54. Неудачи огорчают меня
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю
60. Я ругаюсь только со злости
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу
64. Я бываю, грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить
66. Я не умею поставить личность на место, даже если он того заслуживает
67. Я часто думаю, что жил неправильно
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение

72. В последнее время я стал занудой
73. В споре я часто повышаю голос
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

1. Физическая агрессия:

- "да" = 1, "нет" = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;
- "нет" = 1, "да" = 0: 9, 17, 41.

2. Косвенная агрессия:

- "да" = 1, "нет" = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;
- "нет" = 1, "да" = 0: 10, 26, 49.

3. Раздражение:

- "да" = 1, "нет" = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;
- "нет" = 1, "да" = 0: 11, 35, 69.

4. Негативизм:

- "да" = 1, "нет" = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

5. Обида:

- "да" = 1, "нет" = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.
- "нет" = 1, "да" = 0: 44.

6. Подозрительность:

- "да" = 1, "нет" = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;
- "нет" = 1, "да" = 0: 65, 70.

7. Вербальная агрессия:

- "да" = 1, "нет" = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73;
- "нет" = 1, "да" = 0: 39, 66, 74, 75.

8. Чувство вины:

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

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

Враждебность = Обида + Подозрительность;

Агрессивность = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

Интерпретация результатов теста

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности – $6,5-7 \pm 3$.

Опросник ЛА-44
(С.Н. Ениколопов, Н.П.Цибульский)

Инструкция: Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны с приведенными ниже утверждениями в соответствии со шкалой:

- 1 – абсолютно не согласен с утверждением;
- 2 – не согласен, но бывают исключения;
- 3 – чаще не согласен;
- 4 – 50/50;
- 5 – чаще согласен;
- 6 – согласен, но бывают исключения;
- 7 – абсолютно согласен с утверждением.

Напротив каждого утверждения обведите в круг одну цифру, соответствующую Вашему варианту ответа. Здесь нет верных или неверных ответов, нас интересует Ваше мнение относительно содержания утверждений.

Некоторые утверждения могут иметь к Вам косвенное отношение.

Постарайтесь представить, как бы Вы ответили на них, если бы они имели к Вам непосредственное отношение, и отвечайте соответствующим образом.

Бланк опросника

Утверждения	Шкальные оценки						
1. Уважения мирового сообщества можно добиться только путем усиления военного потенциала страны.	1	2	3	4	5	6	7
2. Люди, считающие, что в современных мультфильмах слишком много агрессии, абсолютно правы.	1	2	3	4	5	6	7
3. Мне нравится стрельба в тире.	1	2	3	4	5	6	7
4. Наиболее эффективный способ успокоить неугомонного ребенка – отшлепать его.	1	2	3	4	5	6	7
5. Я бы одобрил принятие закона, разрешающего свободную продажу оружия.	1	2	3	4	5	6	7
6. В боксе мне нравятся победы нокаутом.	1	2	3	4	5	6	7
7. Я бы не смог поднять руку на личность ни при каких обстоятельствах.	1	2	3	4	5	6	7
8. Искоренить драки возможно только с применением силы.	1	2	3	4	5	6	7
9. Сообщения о насилии или убийствах следует показывать по телевидению без излишней детализации.	1	2	3	4	5	6	7
10. Армия имеет право уничтожать гражданское население страны, с которой ведется война.	1	2	3	4	5	6	7
11. Я предпочел бы коллекционировать марки, а не оружие.	1	2	3	4	5	6	7
12. В профессиональном спорте средства защиты спортсмена должны быть сведены к минимуму.	1	2	3	4	5	6	7
13. В боевиках показана реальная жизнь.	1	2	3	4	5	6	7
14. Власть принадлежит тем, у кого есть оружие.	1	2	3	4	5	6	7
15. Основной целью тюремной системы должно быть перевоспитание, а не наказание.	1	2	3	4	5	6	7
16. Если тебя ударили, дай сдачу.	1	2	3	4	5	6	7
17. Я считаю, что люди не должны видеть насилие по телевидению.	1	2	3	4	5	6	7
18. Высшей мерой наказания должна быть смертная казнь.	1	2	3	4	5	6	7
19. Бой без правил – самый зрелищный вид спорта.	1	2	3	4	5	6	7
20. Школьные драки закаляют характер.	1	2	3	4	5	6	7
21. Увеличивающийся поток иммигрантов угрожает благополучию нашей нации.	1	2	3	4	5	6	7

22.Думаю, лучше отдать своего сына в секцию борьбы или бокса, чем в школу танцев.	1 2 3 4 5 6 7
23.Стремление к победе в спорте порождает ненависть к противнику.	1 2 3 4 5 6 7
24.Я не понимаю тех людей, которые часто смотрят передачи на криминальные темы.	1 2 3 4 5 6 7
25.Хорошая власть та, которую боятся.	1 2 3 4 5 6 7
26.Если родитель пообещал выпороть ребенка за провинность, он должен сдержать свое слово.	1 2 3 4 5 6 7
27.В отношениях с другими людьми я придерживаюсь принципа «око за око».	1 2 3 4 5 6 7
28.Собачьи бои могли бы стать популярным видом спорта.	1 2 3 4 5 6 7
29.Необходимо запретить показ документальных съемок убийств по телевидению.	1 2 3 4 5 6 7
30.Для подавления народных волнений правительством все средства хороши, в том числе военная сила.	1 2 3 4 5 6 7
31.Насилие в тюрьме служит хорошим уроком потенциальным преступникам.	1 2 3 4 5 6 7
32.Разумный личность, чувствуя, что драка неизбежна, нанесет удар первым.	1 2 3 4 5 6 7
33.Я не представляю себе всенародного праздника без военного парада.	1 2 3 4 5 6 7
34.В книгах о серийных убийцах есть своя прелесть.	1 2 3 4 5 6 7
35.В спорте страх противника вызывает еще большую агрессию у атакующего.	1 2 3 4 5 6 7
36.В нашей стране порядок можно навести только «железной рукой».	1 2 3 4 5 6 7
37.Я понимаю тех, кто считает необходимым иметь личное оружие.	1 2 3 4 5 6 7
38.Судить личность следует по справедливости, даже если это противоречит закону.	1 2 3 4 5 6 7
39.Бьет – значит любит.	1 2 3 4 5 6 7
40.Не представляю себе хорошего фильма без эффектной перестрелки.	1 2 3 4 5 6 7
41.Скорее, я бы пошел на выставку оружия, а не в картинную галерею.	1 2 3 4 5 6 7
42.Враги развалили нашу страну.	1 2 3 4 5 6 7
43.Передачи, посвященные реальной криминальной хронике, интереснее боевиков.	1 2 3 4 5 6 7
44.За насилие и убийства следует приговаривать к смертной казни.	1 2 3 4 5 6 7

Проверьте бланк опросника и убедитесь в том, что Вы оценили все утверждения и каждому из них соответствует только один ответ.

Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов по ключу подсчитывается сумма баллов (шкальных оценок) по каждой шкале. При этом ответы со знаком «+» оцениваются в прямом порядке (ответ «1» оценивается в 1 балл, «2» – в 2 балла, «7» – в 7 баллов), а ответы со знаком «-» оцениваются наоборот (ответ «1» оценивается в 7 баллов, «2» – в 6 баллов, «7» – в 1 балл).

В целом по опроснику можно набрать от 44 до 308 баллов, из них

по шкале «политика» – от 13 до 91 баллов

по шкале «личный опыт» – от 9 до 63 баллов

по шкале «воспитание» – от 7 до 49 баллов

по шкале «спорт» – от 5 до 35 баллов

по шкале «СМИ» – от 10 до 70 баллов.

Интегральная шкала позволяет судить об общем уровне склонности испытуемого к проявлениям легитимизированной агрессии (от 23 до 161 балла).

Вывод о выраженности того или иного признака делается по аналогии со шкалой нормального распределения: до 30% от общего числа баллов – отсутствие или незначительная выраженность признака, выше 60 % от общего числа баллов – явно выраженный признак, склонность к агрессии.

Ключи к опроснику ЛА-44

Шкала «Политика» (13 утверждений): «+» 1, 5, 10, 14, 18, 21, 25, 30, 33, 36, 38, 42, 44.

Шкала «Личный опыт» (9 утверждений): «+» 3, 16, 22, 27, 32, 37, 41; «-» 7, 11.

Шкала «Воспитание» (7 утверждений): «+» 4, 8, 20, 26, 31, 39; «-» 15.

Шкала «Спорт» (5 утверждений): «+» 6, 12, 23, 28, 35.

Шкала «СМИ» (10 утверждений): «+» 13, 19, 34, 40, 43; «-» 2, 9, 17, 24, 29.

Интегральная шкала (23 утверждения): «+» 3, 4, 5, 6, 10, 12, 13, 14, 18, 20, 21, 23, 27, 28, 31, 32, 36, 37, 38, 39, 42, 43;

«-» 7.

Тест смыложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева

Инструкция: Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача - выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны).

- | | | |
|--|---------------|---|
| 1. Обычно мне очень скучно. | 3 2 1 0 1 2 3 | Обычно я полон энергии |
| 2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей | 3 2 1 0 1 2 3 | Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной |
| 3. В жизни я не имею определенных целей и намерений | 3 2 1 0 1 2 3 | В жизни я имею очень ясные цели и намерения |
| 4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной | 3 2 1 0 1 2 3 | Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной. |
| 5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие | 3 2 1 0 1 2 3 | Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие. |
| 6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться | 3 2 1 0 1 2 3 | Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами. |
| 7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал | 3 2 1 0 1 2 3 | Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал. |
| 8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов. | 3 2 1 0 1 2 3 | Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни. |
| 9. Моя жизнь пуста и неинтересна. | 3 2 1 0 1 2 3 | Моя жизнь наполнена интересными делами |
| 10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной. | 3 2 1 0 1 2 3 | Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла. |
| 11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе. | 3 2 1 0 1 2 3 | Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас. |
| 12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство. | 3 2 1 0 1 2 3 | Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности. |
| 13. Я человек очень обязательный. | 3 2 1 0 1 2 3 | Я человек совсем не обязательный. |
| 14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию. | 3 2 1 0 1 2 3 | Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств. |
| 15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком. | 3 2 1 0 1 2 3 | Я не могу назвать себя целеустремленным человеком. |
| 16. В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей. | 3 2 1 0 1 2 3 | В жизни я нашел свое призвание и цели. |
| 17. Мои жизненные взгляды еще не определились. | 3 2 1 0 1 2 3 | Мои жизненные взгляды вполне определились. |
| 18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни. | 3 2 1 0 1 2 3 | Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни. |

19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3 2 1 0 1 2 3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентили). Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) - полюсу ее отсутствия.

В **восходящую** шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты - 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

В **нисходящую** шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты - 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Общий показатель ОЖ - все 20 пунктов.

Субшкала 1 (цели)- 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процесс) - 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат) - 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контроля - Я) - 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контроля - жизнь) - 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Интерпретация субшкал

1. *Цели в жизни.* Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне ОЖ будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектёра, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

2. *Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни.* Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале — признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность в будущее.

3. *Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией.* Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придать смысл остатку жизни. Низкие баллы — неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. *Лocus контроля-Я (Я — хозяин жизни).* Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкие баллы — неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. *Лocus контроля-жизнь, или управляемость жизни.* При высоких баллах — убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать

решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы — фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Сводные таблицы полученных данных

Данные по методике «Линия жизни» А.А. Кроника

№п\п	Линия жизни в см
1.	11
2.	9
3.	7
4.	14
5.	13
6.	16
7.	9
8.	11
9.	12
10.	7
11.	19
12.	18
13.	17
14.	19
15.	11
16.	8
17.	7
18.	11
19.	18
20.	15
21.	19
22.	20
23.	11
24.	9
25.	7
26.	11
27.	17
28.	16
29.	14
30.	13
31.	14
32.	12
33.	11
34.	8
35.	9
36.	19

**Данные по опроснику «Диагностика состояния агрессии»
(Басса-Дарки)**

№п\п	Шкалы									
	ФА	КА	Р	Н	О	П	ВА	ЧВ	А	В
1.	9	6	10	4	7	9	6	6	26	16
2.	9	7	10	5	8	9	10	7	29	17
3.	7	6	10	4	7	9	10	6	28	16
4.	8	6	10	6	7	9	10	6	29	16
5.	9	6	8	4	7	8	8	6	28	15
6.	9	7	10	6	7	9	7	5	27	16
7.	9	7	10	5	8	9	10	7	29	17
8.	7	6	10	4	7	9	5	6	23	16
9.	8	8	10	8	7	9	10	7	29	16
10.	9	6	8	4	7	8	8	6	28	15
11.	10	6	10	4	7	9	10	6	31	16
12.	9	4	10	5	8	9	10	7	29	17
13.	7	6	10	4	7	9	10	6	28	16
14.	7	6	10	6	7	7	7	6	25	14
15.	9	6	8	4	7	8	9	6	29	15
16.	9	6	10	4	7	9	10	6	30	16
17.	9	7	10	5	8	9	7	7	26	17
18.	7	4	10	4	7	9	8	8	26	16
19.	8	6	10	6	7	9	10	6	29	16
20.	9	6	8	4	7	8	10	6	30	15
21.	8	6	10	4	7	6	10	6	29	13
22.	9	7	10	5	8	9	7	7	26	17
23.	7	6	10	4	7	9	10	6	28	16
24.	8	6	10	6	7	9	10	6	29	16
25.	9	4	8	4	7	8	6	6	26	15
26.	9	6	10	4	7	9	10	6	30	16
27.	9	7	10	5	8	6	5	7	24	14
28.	7	5	10	4	7	9	10	6	28	16
29.	8	6	10	6	7	9	7	6	26	16
30.	6	7	8	4	7	8	10	6	27	15
31.	9	6	10	4	7	9	10	6	30	16
32.	9	7	10	5	8	9	10	7	29	17
33.	7	6	10	4	7	9	6	6	24	16
34.	8	6	10	6	7	9	10	6	29	16
35.	9	6	8	4	7	8	10	6	30	15
36.	9	6	10	4	7	7	6	6	26	14

**Данные по проснику ЛА-44
(С.Н. Ениколопов, Н.П. Цибульский)**

№п\п	Шкалы					
	Политика	Личный опыт	Воспитание	Спорт	СМИ	Интегральная шкала
1.	59	32	18	30	67	127
2.	41	27	15	19	40	52
3.	57	31	17	28	65	119
4.	40	25	14	20	36	45
5.	56	30	18	31	65	123
6.	42	27	16	20	40	55
7.	50	32	18	30	60	118
8.	42	20	15	19	40	46
9.	55	32	18	30	61	122
10.	41	22	20	20	40	53
11.	59	32	18	30	54	127
12.	51	30	15	19	40	65
13.	59	32	18	28	52	123
14.	59	30	20	30	60	120
15.	58	32	18	27	56	127
16.	57	31	17	28	65	119
17.	59	32	18	30	67	124
18.	60	21	15	19	43	103
19.	55	32	19	27	51	116
20.	51	17	18	22	44	121
21.	59	32	18	30	67	127
22.	46	21	19	18	54	102
23.	54	18	22	31	56	102
24.	38	27	15	14	40	84
25.	59	32	14	30	67	127
26.	60	27	15	19	43	103
27.	59	32	18	22	62	127
28.	39	27	15	19	40	52
29.	59	32	19	30	67	127
30.	40	27	14	17	40	58
31.	59	30	18	30	51	127
32.	41	27	15	19	40	52
33.	59	32	17	22	65	127
34.	44	25	12	16	41	74
35.	59	32	18	27	67	127
36.	60	25	15	19	43	103

Данные по тесту смыложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева

№п\п	Шкалы			
	Осмысленность жизни	Результат	Локус-контроль Я	Локус – контроль – жизнь
1.	116	26	19	26
2.	117	27	20	27
3.	107	32	25	30
4.	110	24	17	25
5.	116	25	19	24
6.	117	32	22	28
7.	116	26	19	26
8.	117	27	20	27
9.	107	31	24	29
10.	116	26	19	26
11.	116	26	19	26
12.	94	16	10	10
13.	107	32	25	30
14.	116	26	19	26
15.	105	23	20	27
16.	109	32	25	30
17.	116	26	19	26
18.	110	30	21	27
19.	107	32	16	22
20.	96	16	10	14
21.	116	23	19	26
22.	104	24	20	27
23.	107	29	18	28
24.	110	22	19	26
25.	105	23	20	21
26.	98	16	14	18
27.	104	24	20	27
28.	97	1	15	16
29.	116	26	19	26
30.	102	20	22	23
31.	116	26	19	26
32.	100	18	16	20
33.	107	32	25	30
34.	113	21	17	22
35.	105	23	20	27
36.	94	16	14	16

Результаты статистической обработки данных
Статистики критерия^а

	Физическая агрессия
Статистика U Манна-Уитни	397,500 636,100 423,500
Z	-2,695
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,027

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия^а

	Обида
Статистика U Манна-Уитни	463,000
Z	-1,921
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,045

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия

	Раздражение
Статистика U Манна-Уитни	397,000 636,000 423
Z	-1,821
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,043

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия^а

	Подозрительность
Статистика U Манна-Уитни	463,000 284,000
Z	-1,811
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,035

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия^а

	Вербальная агрессия
Статистика U Манна-Уитни	463,500
Z	-3,183
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,001

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия^а

	Враждебность
Статистика U Манна-Уитни	397,500 636,000 423,000
Z	-3,283
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,023

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия^а

	Политика
Статистика U Манна-Уитни	636,500 423
Z	-1,183
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,015

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия^а

	СМИ
Статистика U Манна-Уитни	409,000
Z	-1,925
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,019

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия^а

	Спорт
Статистика U Манна-Уитни	636,00
Z	-2,183
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,023

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия^а

	Осмысленность жизни
Статистика U Манна-Уитни	427,500
Z	-2,198
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,017

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия^а

	Результат
Статистика U Манна-Уитни	618,500
Z	-1,695
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,007

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия^а

	Локус-контроль Я
Статистика U Манна-Уитни	442,500
Статистика W Уилкоксона	1257,000
Z	-1,689
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,025

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия

	Локус-контроль жизнь
Статистика U Манна-Уитни	648,000
Z	-1,621
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,009

Программа психологической коррекции жизненных перспектив подростков из неблагополучных семей

Цель программы – повышение сознательного эффективного планирования жизненных перспектив у агрессивных подростков из неблагополучных семей.

Данная программа направлена на решение следующих задач:

1. Развить навыки конструктивного взаимодействия и способности адекватно реагировать на различные ситуации.
2. Научить подростков из неблагополучных семей навыкам саморегуляции и самоконтроля.
3. Научить подростков из неблагополучных семей эффективному планированию жизненных перспектив.
4. Снять эмоциональное напряжение.
5. Сформировать позитивное мышление (позитивное восприятие себя и окружающей действительности).

Сроки реализации программы: общая продолжительность программы составляет 16 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 1,5-2 академических часа.

Календарно – тематическое планирование реализации
психокоррекционной программы

«Программа психологической коррекции жизненных перспектив у агрессивных подростков из неблагополучных семей»

№	Форма работы	Цель	Содержание
1	Вводное занятие	Знакомство участников. Осознание своих прав и обязанностей по отношению к себе и другим участникам группы.	«Знакомство» Правила работы в группе; «Доверие»; «Дерево»; Рефлексия
2	Тренинг	Развитие коммуникативных навыков и сплоченности, снятие эмоционального напряжения, развитие регуляторных способностей	«Я знаю, Я умею, Я люблю...»; «Хочу – не хочу, но делаю...»; «Цветные королевства»; Рефлексия
3	Тренинг	Включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятия, интенсификация межличностного общения, развитие навыков саморегуляции и самоконтроля	«Первое впечатление»; «Белая ворона»; Рефлексия
4	Тренинг	Снятие эмоционального напряжения, обучение невербальным способам общения, развитие навыков	«Молчаливое приветствие»; «Метафорический образ моего настроения»;

		саморегуляции и самоконтроля, работа в совместной деятельности.	«Пишущая машинка»; Рефлексия
5	Тренинг	Установление межличностного контакта участников тренинга, получение обратной связи, развитие навыков саморегуляции и самоконтроля, развитие навыка анализировать свои ощущения от другого человека	«Будем знакомы»; «Рукопожатие вслепую»; «Глаза в глаза»; «Цепочка пожеланий»; Рефлексия
6	Тренинг	Раскрепощение участников тренинга, развитие навыка невербального общения, развитие навыков саморегуляции и самоконтроля. Актуализация личностного потенциала подростков	«Комплимент»; «Клубок»; «Броуновское движение»; Рефлексия
7	Тренинг	Сплочение коллектива, раскрепощение участников, улучшение атмосферы в группе.	«Приветствие в парах»; «Веселый мусорщик»; «Змейка»; Рефлексия
8	Тренинг	Принятие на себя ответственности за результат групповой работы. Знакомство с течением собственного психологического времени.	«Чего я хочу достичь? Какой вклад я хочу внести?»; «Индивидуальная минута»; «Медитация на минуте» Рефлексия
9	Тренинг	Определение типа временной линии; оценить собственное временное предпочтение. Формирование целостного восприятия своей жизни	«Создание линии времени»; «Круги времени»; «Стирание предпочтений между прошлым, настоящим и будущим». Рефлексия
10	Тренинг	Выражение и осознание чувств к событиям прошлого, выявление травматического события; Выражение и осознание чувств к событиям будущего.	«Рисунок прошлого»; «Рисунок будущего»; «Изменение линии времени». «Портрет»; Рефлексия
11	Тренинг	Получение навыков программирования позитивного будущего. Создание продуктивного образа будущего. формирование образа счастья.	«Организация реального будущего»; «Создание неотразимого будущего»; «Счастье в настоящем и будущем». Рефлексия
12	Круглый стол	Получение обратной связи,	«Мне нравится твой бант»;

Занятие №1

Тема: «Знакомство участников»

Цель: знакомство с группой и самим собой. Знакомство участников. Осознание своих прав и обязанностей по отношению к себе и другим участникам группы.

Инвентарь: бейджики, цветная бумага и картон, два ватмана, краски, карандаши, пастель.

Упражнение 1. «Знакомство».

Психолог: «Предлагаю каждому из вас взять по бейджику и написать на нем свое имя. Не обязательно это будет ваше настоящее имя, вы можете назвать себя по-другому.

Если вы решили взять другое имя, то, представляясь, скажите и настоящее, а потом попытайтесь сказать, почему вы решили его сменить. Мы начнем с того, что каждый по кругу назовет свое имя и скажет несколько слов о себе»:

- Имя (по бейджику).
- Мое состояние «здесь и сейчас».
- Запрос к тренингу (что я хочу в результате получить).
- Чего я боюсь и опасаясь.
- Мои сильные стороны.

Психолог: «Перед вами лежат альбомные листы. Возьмите по одному листу и сделайте надпись, такую, какую бы вы сделали на своей майке».

Обсуждение: группа задает вопросы друг другу.

Психолог: «Теперь вам будут предложены правила поведения на группе, которые распространяются как на участников группы, так и на ведущего».

Правила работы в группе:

1. Говорите о том, что происходит в группе здесь и сейчас, то есть о том, что в данный момент происходит с членами группы, о своих действиях и переживаниях, поступках и чувствах других членов группы. Все, что Вы видите, слышите, думаете или чувствуете, заслуживает внимания.

1. Учитесь доверять своим субъективным ощущениям. Субъективные ощущения являются наиболее ценным материалом в группе, более ценным, чем теоретические и общие рассуждения. Они помогают глубже и точнее понять, что происходит в самих людях и между ними.

2. Старайтесь быть открытыми, когда говорите или когда слушаете других. Результаты работы всей группы зависят от того, насколько каждый ее член захочет и сможет говорить о своих чувствах по поводу всех остальных, насколько он будет заинтересован в информации о том, как его воспринимают, несмотря на все возможные трудностисвязанные с этим.

3. Сосредотачиваетесь на том, что говорят и делают другие, старайтесь осознавать и понимать свои чувства, которые возникают в этот момент. Независимо от того, насколько Вы уверены в правильности своих предположений о том, что происходит «в душе» другого человека, постарайтесь проверить свои догадки и мысли.

4. Не избегайте риска. Пытаясь проникнуть в неизвестное, всегда рискуешь; если будете избегать риска, так и останетесь в плену уже известного и освоенного; конечно каждый сам решает, рисковать ему или нет, но знаете, что без риска любой поиск превращается в открытие и повторение того, что вы уже знаете и умеете.

5. Не заставляйте других делать то, на что они не могут решиться.

Упражнение 2. «Доверие»

участники хаотично двигаются по комнате

подходят друг к другу, прислоняются ладошками и произносят фразу:

«Я тебе доверяю потому что.....»

Тому, кому говориться данная фраза отслеживает телесные ощущения на услышанную фразу.

Обсуждение:

Что в этом упражнении было сделать сложнее всего?

Какие эмоции вы испытали?

Какие телесные ощущения вы зафиксировали?

С чем это было связано?

Упражнение 3. Техника «Картонные человечки»

Психолог: «Выберите картон того цвета, который вам больше всего нравится. На тыльной стороне нарисуйте контур человечка. Вырежьте одним движением руки. Посмотрите на своего человечка и напишите его историю».

Историю пишут по плану:

- Как зовут.
- Сколько лет.
- Где живет.
- В чем его уникальность.
- Его миссия на земле.
- Чего он боится больше всего.
- Что он хочет от других людей.

Знакомство человечков. Каждый из участников представляет своего человечка и рассказывает его историю. Остальные участники задают вопросы. Участники делятся на две группы. Создается общий «комфортный мир» для человечков. Учитывается история каждого человечка. Составляется общая история:

- Где познакомились
- Значимость каждого человечка
- Роль каждого человечка в этом мире.

Участники садятся в круг.

Психолог: «Подведем итоги. Предлагаем каждому участнику рассказать о своих состояниях, эмоциях. Что сложнее всего далось в этом задании. Какое открытие каждый из вас для себя сделал».

Упражнение 4. «Дерево»

Участники сидят (лежат) с закрытыми глазами

Ведущий читает текст:

Вы идете по красивому полю,

Где-то вдали вы видите дерево.

Это самое красивое дерево, которое вы когда-либо видели.

С каждой минутой оно становилось все ближе,

Ваши шаги все быстрее,

И вот вы прикасаетесь к нему.

Вы ощущаете его запах,

Поворачиваетесь спиной и прислоняетесь к дереву.

Вы сливаетесь с ним, становитесь одним целым.

Ваше тело превращается в ствол,

В надежную опору для вашей кроны.

Руки, голова превращаются в ветви, зеленые листья.

Вы тянитесь ввысь к солнцу,

К голубому бескрайнему небу.

Почувствуйте солнечную энергию, которая мощным потоком устремляется в вас,

Вы делаете вдох и впитываете силу солнечных лучей.

Почувствуйте, как теплый поток протекает от листьев к ветвям,
от ветвей к стволу,

Проходит через все тело, устремляясь вниз к корням.

Почувствуйте своими корнями землю —

как она прохладна,

сколько силы и энергии в ней.

Сделайте глубокий вдох

и выпейте эту приятную прохладу.

Она устремляется по вашим корням,

По ним поднимается к стволу и расходится по кроне.

С потоком вашей энергии растет ваша сила и уверенность в себе,

В стремлении к цели ваша энергия размела все преграды...

Вас охватывает радость от их преодоления...

Вы смело идете к цели и добиваетесь своего...

Огромная энергия и уверенность в себе ведут вас к цели...
Поток вашей внутренней энергии все сильнее...
Ваше дыхание уверенное, крепкое, мощное...
Вы полны огромных жизненных сил...
Вы чувствуете огромную жажду деятельности...
Вы чувствуете необыкновенный прилив сил...
Внутри вас столько сил и энергии...
Вы хотите обнять этот мир...
Вы все можете и всего добьетесь...
Запомните это ощущение энергии...
Запомните, что внутри вас есть неиссякаемый источник энергии...
Ваше дыхание успокаивается...
Теперь вы можете открывать глаза.
Сейчас возьмите гуашь и листы формата А3
Нарисуйте ваше дерево
Участники выполняют задание в полной тишине
Напишите текст:

- Где растет ваше дерево?
- Какую пользу приносит?
- Что ему нужно для роста?
- В каких условиях оно растет?
- Что важно для его выживания?

Участники становятся по кругу

Кладут перед собой рисунки

Необходимо каждому дереву заявить о себе («я нужен и необходим в этом лесу.....»)

Рефлексия. Каждый подросток высказывает свое мнение: «Что понравилось? Что не понравилось? Чего не хватало? Чего бы хотелось изменить?»

Ритуал прощания.

Все участники встают в круг и берутся за руки и прижимаются плечами друг к другу. Они дружелюбно смотрят друг на друга и говорят: « Спасибо, до свидания».

Занятие №2

Цель тренинга: развитие коммуникативных навыков и сплоченности, снятие эмоционального напряжения.

Установление правил группы

После знакомства ведущий объясняет, что каждая группа должна иметь правила для полноценной и результативной работы.

Упражнение 1. «Я знаю, Я умею, Я люблю...»

Цель: знакомство, осознание своей сущности, принятие своих качеств.

Инструкция: каждый игрок должен подойти по очереди ко всем участникам и обменяться фразой: «Привет, меня зовут ... Я знаю (умею, люблю) делать ...»

Вопросы для обсуждения:

- Кто испытывал неловкость, затруднения?
- Кому показалось, кто-то хвастается?
- Узнали ли вы что-то новое о людях?
- А, если фраза в упражнении была построена наоборот, были бы затруднения?

Почему?

Упражнение 2. «Хочу – не хочу, но делаю...»

Участникам предлагается на отдельных листах написать:

- Три вещи (это могут быть обязанности, занятия, развлечения, дела и т.п.), которые вам хотелось бы делать чаще.
- Три вещи, которые вам хотелось бы перестать делать в той мере, в которой вы их делаете, или же вовсе не делать.

Теперь объясните, почему вы не делаете достаточно первого и делаете слишком много второго.

По итогам данного упражнения происходит обсуждение того, что вызвало затруднение со стороны участников тренинга.

Упражнение 3. «Цветные королевства»

Цель: развитие у участников умений и навыков социальной перцепции при использовании невербальных средств общения. Кроме того, помогает формированию сплоченности группы.

В сказочном мире существовали два королевства – Синее и Зеленое. Эти королевства были добрыми соседями. В столице каждого из них стоял дворец. В каждом дворце находились король и королева, принц и принцесса, главный министр, фрейлина, начальник стражи, повар, садовник, астролог. Легко догадаться, что в синем королевстве у всех жителей костюмы были синего цвета, а в Зеленое – зеленые. Да и другие вещи в этих королевствах были соответствующих цветов, в остальном же никаких различий. Даже внешне король синего королевства был похож на короля Зеленого королевства. Однажды злая волшебница наслала на оба королевства ужасный ураган. Он был такой силы, что всех жителей, словно легкие перышки, разметало по сказочному миру. Когда ураган наконец затих, жители не могли понять, в каком они из королевств – Синем или Зеленое – они оказались. Волшебный ураган не только все перемешал, но и лишил людей возможности различать цвета, поскольку все оказалось покрыто толстым слоем пыли. Страшнейший грохот, сопровождавший ураган, на время оглушил жителей, и они ничего не слышали. Однако всем жителям очень хотелось вернуться к своим привычным обязанностям, ведь каждый из них помнил, кто он и в каком королевстве он жил, но понятия не имел, кто находится рядом с ним.

Представьте себе, что вы оказались на месте жителей этих королевств. Давайте попробуем разрешить возникшую перед ними проблему. Каким образом мы будем это делать? Сейчас вы по очереди вытяните карточку и узнаете, какая роль досталась вам в вашей игре – повара, или скажем главного министра. Цвет надписи на карточке подскажет, к какому королевству вы относитесь. Важнейшее условие - никому не показывайте свою карточку! Посмотреть карточки можно только по моей команде.

Теперь, когда карточки находятся у вас, приготовьтесь. Одновременно поднимите карточки, посмотрите, что у вас там написано и сразу снова положите их «рубашкой» вверх. Слева от меня будет располагаться одно королевство, а справа другое. Я не знаю, какое из них окажется - Синим, а какое – Зеленым. Ваша задача навести порядок в королевствах. Вам нужно выстроиться в одну шеренгу – каждому в соответствии с выпавшей ему ролью и в нужном королевстве. Порядок расположения указан на доске.

Какие вы молодцы! Сегодня мы увидели, как наш коллектив может на невербальном уровне почувствовать и понять друг друга, но, а для этого просто необходимо вслушиваться и стараться услышать окружающих себя людей.

На этом наш тренинг заканчивается и хочется от вас услышать: что понравилось вам сегодня, а что вас напрягло или смутило? Каждый участник по кругу высказывает свое мнение о тренинге.

1. Начальник стражи
2. Главный министр
3. Принц
4. Король
5. Королева
6. Принцесса
7. Повар
8. Астролог

Рефлексия.

Каждый подросток высказывает свое мнение: «Что понравилось? Что не понравилось? Чего не хватало? Чего бы хотелось изменить?»

Ритуал прощания. «Сегодня мы на прощание дадим себе установку на будущее. Закройте, пожалуйста, глаза и повторяйте за мной: “Я хочу быть сильным, волевым и уверенным в себе человеком и я буду таким! Я займусь самовоспитанием. Я знаю свои недостатки и смогу избавиться от них. А свои положительные черты я буду укреплять! Я все могу! Стоит только захотеть!»

Занятие №3

Цель: Включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятия, интенсификация межличностного общения.

Психолог: «Для начала я предлагаю вам выразить друг другу радость встречи. Сейчас мы все встанем и поздороваемся. Здраваться будем по-разному, кто как хочет. Придумайте свое приветствие, покажите его, а мы все потом его повторим».

Анализ: какое приветствие вам больше всего понравилось, что почувствовали?

Упражнение 1. «Первое впечатление».

Участники группы описывают себя для незнакомого человека, которого предстоит встретить впервые в людном месте. Описать нужно свое поведение, местоположение, жесты, мимику. Затем вся группа делится своими впечатлениями друг о друге.

Упражнение 2. «Белая ворона».

Выбирается водящий. Он задает, какое - то действие (танцует, молчит, злится и т.д.), а остальные совершают прямо противоположные действия. Затем водящий меняется.

3.Рефлексия

Спасибо за приятную встречу.

Психолог: «Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук».

Занятие №4

Цель: Снятие эмоционального напряжения, обучение невербальным способам общения, работа в совместной деятельности.

Упражнение 1.«Молчаливое приветствие».

Участники передвигаются по кабинету под музыку и приветствуют друг друга невербально в ритме музыки. Если звучит медленная музыка – участники медленно кланяются друг другу, делают реверансы, улыбаются. Под маршевую (умеренный темп) – как военные отдают друг другу честь или, как политические деятели, приветственно наклоняют голову, делают приветственные жесты. Под быструю музыку – машут друг другу руками, приветствуют с помощью любых танцевальных движений, подмигивают и т.д. Затем все вместе обсуждаем, что больше понравилось в приветствии.

Упражнение 2. «Метафорический образ моего настроения»

Сейчас я Вам предлагаю прогуляться вокруг стола, где разложены картинки с различными образами. Посмотрите эти картинки, подумайте, какая картинка могла бы охарактеризовать Ваше настроение. Может быть, одна или две картинки привлекут Вас своей внутренней метафорой. Звучит спокойная музыка. Участники выбирают понравившиеся картинки и возвращаются в круг. Предлагается участникам показать

выбранную картинку и рассказать свои ассоциации с ней и своим настроением. Как вы себя чувствуете? Что дало вам это упражнение?

Упражнение 3. «Пишущая машинка»

Давайте представим себе, что все мы - большая пишущая машинка. Каждый из нас – буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по две-три буквы алфавита). Наша машинка может печатать разные слова и делает это так: я говорю слово, например, «смех», и тогда тот, кому достаётся буква «с», хлопает в ладоши, потом мы все хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «м», и снова общий хлопок и т.д. Тренер распределяет по кругу буквы по алфавиту. Если наша машинка сделает ошибку, то мы будем печатать с самого начала. А напечатаем мы фразу: «Здоровье — дороже золота» Уильям Шекспир.

Пробел между словами – всем нужно встать. Затем делимся ощущениями друг с другом.

4. Рефлексия

Каждый участник группы должен завершить фразу: “Мне сегодня...”, оправдались ли ваши ожидания?

Подведение итогов встречи.

Занятие №5

Цель: Установление межличностного контакта участников тренинга, получение обратной связи, развитие навыка анализировать свои ощущения от другого человека.

1. Упражнение: «Будем знакомы»

Участники тренинга сидят в кругу. По очереди они называют одну положительную и одну отрицательную черту своего характера. Другие участники могут задавать уточняющие вопросы. Задача ведущего – не допустить комментариев, которые могут разрушить доверительную атмосферу в группе.

2. Упражнение: «Рукопожатие вслепую».

Одному из участников завязывают глаза и усаживают в центр комнаты. Остальные по очереди кладут свои ладони на его руки. Ведущий должен описать своё ощущение от этих рук и постараться отгадать участника. Затем игроки меняются местами.

3. Упражнение: «Глаза в глаза».

Участники разбиваются на пары и в течение 3-5 минут внимательно смотрят в глаза друг другу, пытаясь представить, каким этот человек был в детстве. Затем все делятся впечатлениями и проверяют свои догадки.

4. Рефлексия. «Цепочка пожеланий на будущее».

Участники тренинга сидят по кругу и, беря друг друга, по очереди за руку говорят пожелание на будущее. После того как все возьмётся за руки говорят друг другу «спасибо за занятие».

Занятие №6

Цель: Раскрепощение участников тренинга, развитие навыка невербального общения. Актуализация личностного потенциала сотрудников полиции.

1. Упражнение: «Комплимент».

Участники настраиваются на совместную работу, говоря друг другу комплимент любого содержания.

2. Упражнение: «Клубок».

Участники встают в шеренгу и берут друг друга за руки, затем первый начинает закручиваться вокруг своей оси и тянет за собой остальных, пока не получится «спираль». В этом положении участники должны пройти некоторое расстояние. Можно предложить группе в конце своего движения осторожно присесть на корточки.

3. Упражнение: «Броуновское движение».

Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать). После выполнения упражнения спросить: Как вы себя чувствуете? - Все ли соединились с теми, с кем хотели?

4. Рефлексия. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Занятие №7

Цель: Сплочение коллектива, раскрепощение участников, улучшение атмосферы в группе.

1. Упражнение: «Приветствие в парах».

Для того чтобы добиться лучшего взаимопонимания при общении, желательно проанализировать, как мы приветствуем друг друга. Группа разбивается на пары, затем приветствуют друг друга. Затем по сигналу пары меняются. Один из партнеров в каждой паре переходит в следующую пару, по часовой стрелке, через одного и приветствие продолжается с новым партнером. Чтобы разнообразить приветствие можно проиграть различные ситуации и роли, например, Вы встретили неожиданно давнего-давнего-друга, Вы приходите к начальнику, встречаетесь с подчиненными, с человеком почтенного возраста, с ребенком, встречаетесь в деревне, просто с первым встречным. После окончания игры по сигналу начинается обмен мнениями. Проводится конкурс на лучшее приветствие. Победителя выдвигают по небольшому количеству положительных отзывов о манере поведения, речи, желанию перенять хорошие манеры. Это может выражаться и просто количеством похлопываний по плечу. Вся группа поздравляет победителей. Победители исполняют показательный сеанс нескольких приветствий. Группа награждает победителей аплодисментами.

2. Упражнение: «Веселый мусорщик».

Все участники делятся на команды. Дается задание обмениваться предметами, которые в данный момент имеются в руках и в карманах. Меняться нужно предмет на предмет, имеет значение только количество, без учета ценности. После того, как задание получено, группы должны обсудить тактику работы. В это время ведущий подходит к каждой команде и сообщает настоящие, скрытые задания, которые нужно выполнять в процессе обмена. Примеры заданий:

Обмениваться с партнером, который сидит, когда Вы стоите (пристройка сверху).

Обмениваться только на территории своей команды.

Обмениваться, выводя за дверь.

Обмениваться, подводя к окну.

Обмениваться, положив руки на плечи.

Процесс обмена снимается и анализируется. Моменты реализации скрытых заданий разбираются с точки зрения техники манипулирования. Успешная реализация оценивается в 10 раз дороже, чем простой обмен.

3. Упражнение: «Змейка».

Все участники группы встают друг за другом и закрывают глаза. Кто встал первым в этой цепочке остается с открытыми глазами. Участникам дается следующее задание: «Вы все одно целое, вы сейчас змейка. Вам нужно пройти полосу препятствий доверившись своей голове». После упражнения задаются следующие вопросы:

- Что вы чувствовали, когда шли с закрытыми глазами?
- Каково вам было вести за собой несколько человек с закрытыми глазами?
- Где вам было лучше: вести или быть ведомым?

4. Рефлексия. «Сигнал»

Участники стоят по кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

Занятие 8.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: установление эмоционального контакта, создание доверительной атмосферы.

Инструкция: Психолог предлагает каждому подростку приветствовать других каким-то необычным образом, но с обязательным условием, что это приветствие вызвало бы только положительные реакции у других.

Упражнение 2. «Чего я хочу достичь? Какой вклад я хочу внести?».

Цель: уточнение мотивов участия в группе, принятие на себя ответственности за результат групповой работы.

Инструкция: Ведущий говорит о том, что группа более привлекательна для участников, когда правильно определено соотношение их прав и обязанностей. Каждый участник получает лист бумаги и пишет внизу свое имя. Затем он проводит в середине листа горизонтальную линию и над ней пишет: «Мои цели», а под ней «Мой вклад в достижение целей». Дается время 30 минут на обдумывание и написание целей и вкладов. Затем участники могут свободно передвигаться и смотреть на цели других. В заключение ведущий проводит обсуждение того, что получилось и регулирует формулирование участниками общегрупповой цели.

Упражнение 3. «Индивидуальная минута».

Цель: знакомство с течением собственного психологического времени.

Инструкция: «Сейчас вы сможете узнать, сколько длится ваша психологическая минута. Вам нужно будет закрыть глаза и открыть их только тогда, когда вы почувствуете, что прошло ровно 60 секунд. Старайтесь не считать секунды про себя, а просто спокойно посидите. Когда откроете глаза, вы увидите на наших больших часах, сколько секунд прошло». После этого свободное обсуждение результатов теста.

Упражнение 4. «Медитация на минуте».

Цель: тренировка чувства времени и навыков релаксации.

Инструкция: Закрывать глаза и постараться ощутить «вкус», «цвет», «материал» своей индивидуальной минуты, не считая, сколько она длится, а сосредоточившись на ее созерцании. Когда покажется, что минута прошла, открыть глаза и посмотреть на часы. Затем свободное обсуждение результатов упражнения:

- какие цвета были выбраны для описания минуты, что они означают?
- какой вкус у индивидуальной минуты?
- у кого не получилось создать образ собственной минуты, что помешало?

Рефлексия.

Каждый подросток высказывает свое мнение: «Что понравилось? Что не понравилось? Чего не хватало? Чего бы хотелось изменить?»

Ритуал прощания.

Все участники встают в круг и берутся за руки и прижимаются плечами друг к другу. Они дружелюбно смотрят друг на друга и говорят: « Спасибо, до свидания».

Занятие 9.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: установление эмоционального контакта.

Инструкция: Каждый участник встает и произносит какую-либо фразу, обращенную ко всем остальным: «Добрый день!» или «Рад вас видеть!». Ведущий просит, чтобы фразы и пожелания не повторялись.

Упражнение 2. «Создание линии времени».

Цель: определение типа временной линии.

Инструкция: Ведущий обращается к участникам группы: «Выберите любое событие, повторяющееся действие, которое вы точно выполняли в прошлом, выполняете в настоящем и будете выполнять в будущем (это может быть чистка зубов, причесывание, умывание и т.д.).

Вспомните как вы делали это 5 лет назад, или притворитесь, что вспомнили об этом. Здесь не важен конкретный пример этого действия пятилетней давности. Просто подумайте об том, что вы действительно делали это пять лет назад, немного поразмышляйте об этом и обязательно отметьте, где в пространстве вокруг вас вам почудилась картинка этого воспоминания.

Запомните это место.

Далее по такому же принципу вспомните (и отметьте место картинки) как вы это делали:

- год назад,
- месяц назад,
- неделю назад,
- вчера.

Теперь вспомните, что вы будете еще совершать это действие, и, в соответствии с выше исполненным, уже не вспомните, а подумайте и вообразите, как вы будете делать это:

- через неделю,
- через месяц,
- через год,
- через пять лет.

Здесь обратите внимание, что начиная с некоторого момента (обычно -после года), картинки могут перестать появляться, а взгляд ваш вместо того, чтобы как бы бессознательно отмечать место их появления, будет метаться по пространству. Если это произошло, остановитесь.

Теперь вообразите, что вы совершаете действие прямо сейчас, отметьте место образа настоящего, проведите воображаемую линию между всеми этими вашими картинками и зарисуйте ее на листе бумаги, как бы оставив план всего этого в проекции вид сверху».

Далее группа разбивается на подгруппы с похожими рисунками временной линии, и внутри микрогрупп идет обсуждение плюсов и минусов подобных линий. Затем обсуждение возможных типов индивидуальной линии времени происходит совместно всеми членами группы.

Упражнение 3. «Круги времени».

Цель: оценить собственное временное предпочтение.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам группы представить свое прошлое, настоящее и будущее и нарисовать эти предпочтения тремя кругами. Каждый круг обозначает то или иное время. Круги могут иметь разную величину и как угодно располагаться на листе бумаги. После этого участников просят объяснить, почему они нарисовали так, а не иначе. Затем ведущий обращает внимание на разнообразие переживаний времени, на взаимосвязь и степень важности прошлого, настоящего и будущего в жизни каждого человека и проводит дискуссию по результатам теста.

Упражнение 4. «Стирание предпочтений между прошлым, настоящим и будущим».

Цель: формирование целостного восприятия своей жизни.

Инструкция: С помощью листов бумаги ведущий предлагает каждому участнику группы создать на полу линию времени (протяженностью примерно 2 метра). Далее ведущий говорит: «Определите, ориентируясь на свои собственные внутренние ощущения, какой ее

конец будет соответствовать прошлому, а какой будущему. Можно пометить на соответствующих листах прошлое и будущее.

Теперь вспомните любой из моментов вашей жизни, когда вы были полностью ориентированы на будущее, полны надежд и планов. Закрепите эти ощущения в каком-либо образе.

Затем вспомните любой момент своей жизни, когда вы были переполнены воспоминаниями о прошлом, живо и зримо переживали минувшее. Побудьте в этом состоянии и мысленно зафиксируйте его в виде ощущения, чувства, звука, образа и т.д.

Наконец, вспомните любой из тех моментов, когда вы полностью пребывали в настоящем — например, купались, загорали, катались на лыжах или наслаждались какими-либо развлечениями. Побудьте в этом состоянии и мысленно зафиксируйте его.

Теперь, встав перед линией времени примерно посередине, встаньте на ту ее точку, которая примерно соответствует вашим временным предпочтениям. Определите, какой конец дальше от вас (прошлое или будущее?), повернитесь к нему спиной и начните медленно пятиться к этому концу, одновременно как бы все более погружаясь в соответствующие предпочтения и приближаясь к его пику.

Дойдя до одного конца линии времени, повернитесь на ней, и все также спиной медленно пройдите ее до противоположного конца, одновременно усиливая в себе соответствующие предпочтения. Сделайте эти проходы из конца в конец несколько раз.

Сойдите с линии времени, очистите сознание от воспоминаний и ощутите «здесь и теперь», после чего опять повернитесь к ней и встаньте на точку, которая теперь соответствует вашему временному предпочтению. Теперь разведите руки, мысленно возьмитесь за полюса предпочтений прошлого и будущего и, одновременно ощутите себя в настоящем, как бы притяните к себе эти полюса, чтобы они соединились в ваших ощущениях».

Обсуждение после упражнения:

- получилось ли соединить прошлое, настоящее и будущее?

- если не получилось, то, что помешало?

- что выпадало из целостного образа: прошлое, настоящее или будущее?

- какие чувства испытывали при соединении прошлого и будущего в настоящем?

Связаны ли эти переживания с конкретными жизненными событиями или представлениями о них?

- как в настоящем отражается ваше прошлое, настоящее, будущее и целостный образ времени?

Рефлексия.

Каждый подросток высказывает свое мнение: «Что понравилось? Что не понравилось? Чего не хватало? Чего бы хотелось изменить?»

Ритуал прощания.

«Сегодня мы на прощание дадим себе установку на будущее. Закройте, пожалуйста, глаза и повторяйте за мной: «Я хочу быть сильным, волевым и уверенным в себе человеком и я буду таким! Я займусь самовоспитанием. Я знаю свои недостатки и смогу избавиться от них. А свои положительные черты я буду укреплять! Я все могу! Стоит только захотеть» [4].

Занятие 10

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: установление эмоционального контакта.

Инструкция: Каждый участник встает и произносит какую-либо фразу, обращенную ко всем остальным: «Добрый день!» или «Рад вас видеть!». Ведущий просит, чтобы фразы и пожелания не повторялись [19].

Упражнение 2. «Рисунок прошлого».

Цель: выражение и осознание чувств к событиям прошлого, выявление травматического события.

Инструкция: Ведущий просит нарисовать красками, карандашами и т.д. образ своего прошлого. Затем обсуждаются чувства, связанные с рисунком, и выявляется травматическое событие прошлого:

- какие чувства вы испытываете, глядя на рисунок прошлого?
- что в этом рисунке вам нравится, что отталкивает, раздражает, пугает?
- какие события прошлого оказали влияние на его образ?

Упражнение 3. «Рисунок будущего».

Цель: выражение и осознание чувств к событиям будущего.

Инструкция: Ведущий просит нарисовать красками, карандашами и т.д. образ своего будущего. Затем обсуждаются чувства, связанные с рисунком:

- какие чувства у вас появились когда вы рисовали свое будущее? Какие эти чувства сейчас, когда вы смотрите на свой рисунок?
- что мешало вам рисовать будущее?
- что было легко рисовать, а что трудно?
- хотели бы вы что-нибудь изменить в своем рисунке и в своем будущем?
- что дает вам ваше отношение к будущему в настоящем, «здесь и сейчас»? в чем помогает, в чем мешает?

Упражнение 4. «Изменение линии времени».

Цель: коррекция временной линии.

Инструкция: Ведущий просит членов группы: «Воссоздайте свою прежнюю линию времени и представив, что она состоит из какого-то пластичного материала (например, легко гнущейся проволоки), видоизмените ее (если это действительно необходимо) и сделайте соответствующей той форме линии времени, которую вы выбрали.

В случае, если вы меняете включенное время на сквозное, мысленно вышагните из своего проходящего сквозь вас настоящего, отступив от него примерно на шаг, или осторожно «извлеките» настоящее из своей головы и поместите перед собой.

Теперь определитесь, какими — полными чего именно — вы хотели бы видеть свое прошлое, настоящее и будущее, подберите соответствующие эталоны и примеры и осуществите наполнение своего прошлого, настоящего и будущего различными новыми событиями.

Сейчас после проделанных вами изменений, вы постепенно возвращаетесь в ситуацию «здесь и сейчас».

Затем ведущий задает ряд вопросов, направленных на осознание результатов проведенного упражнения:

- изменился ли тип вашей временной линии? что конкретно изменилось, а что осталось прежним?
- чем вы наполнили свое прошлое, настоящее, будущее?
- в чем состояли трудности при работе с временной линией?
- что хотелось бы еще изменить, и почему это не произошло?
- какие сейчас чувства вы испытываете по отношению к своему прошлому, настоящему и будущему, чем они вызваны?

Рефлексия.

Каждый подросток высказывает свое мнение: «Что понравилось? Что не понравилось? Чего не хватало? Чего бы хотелось изменить?»

Ритуал прощания.

«Сегодня мы на прощание дадим себе установку на будущее. Закройте, пожалуйста, глаза и повторяйте за мной: “Я хочу быть сильным, волевым и уверенным в себе человеком и я буду таким! Я займусь самовоспитанием. Я знаю свои недостатки и смогу избавиться от них. А свои положительные черты я буду укреплять! Я все могу! Стоит только захотеть» [4].

Занятие 11

Упражнение 1. «Приветствие. Послание самому себе.

Цель: установление эмоционального контакта, создание доверительных отношений.

Инструкция: Участники тренинга выстраиваются в одну шеренгу так, чтобы на левом фланге осталось достаточно места для еще одной такой же шеренги. Правофланговый говорит своему соседу какую-нибудь приветственную фразу, которую он желал бы услышать, а сам бежит на левый фланг. Сосед передает эту фразу по цепочке, причем он должен передать смысл, повторять все предложение совсем не обязательно. Так фраза передается по цепочке. Дождавшись, когда фраза пройдет двух-трех участников, член группы, ставший теперь правофланговым, передает тем же путем послание для себя и перебегает на левый фланг, и т.д., пока все участники не пошлют и не получат обратно послания самим себе.

По окончании упражнения, участники делятся впечатлениями, говорят о своем настроении, самочувствии.

Упражнение 2.«Организация реального будущего».

Цель: получение навыков программирования позитивного будущего.

Инструкция: «Представьте в своем воображении особенное место, которое поможет разглядеть всю вашу жизнь, временную линию от начала до конца. Это может быть парк, берег реки и т.п. Побудьте там в своем воображении. Посидите в этом особенном месте и попробуйте почувствовать, какие ожидания и мечты вы строили и строите по поводу собственного будущего — ожидания и мечты, которые вам хотелось бы воплотить в жизнь. Возможно, вам хотелось и хочется чувствовать естественную радость, любовь, доверие, мудрость, жизнерадостность.

Определите, где в прошлом вы когда-либо ощущали то, что теперь хотите воплотить в будущем и пройдите по линии времени до этого места, рассматривая все важные и приятные моменты. Найдите того себя, какого бы возраста он ни оказался, который обладает этим ценным опытом и ресурсами.

Вступите в тот момент, чтобы получить полный доступ к тем качествам и ресурсам, которые вы имели в том настоящем. В этот момент встретьтесь с собой — более молодым и обладающим всеми этими качествами и ресурсами.

Выделите, что ценное и особенное было в том прошлом опыте. А после дотроньтесь до себя «прошлого», имеющего это качество, так, чтобы вы смогли получить его без слов и оно начало действовать внутри вас так же как раньше. Вы можете на краткий момент снова стать ребенком, пережить это состояние и получить этот дар. Если хотите, возьмите с собой воспоминание о тех качествах и тех моментах жизни и затем вернитесь назад, пройдя над линией времени в настоящее.

В воображении возвратитесь назад в ваше особое место, где оцените и проясните все ценности и преимущества, связанные с этими качествами и ресурсами. Поблагодарите свое более молодое «я» за полученный вами дар. И когда вы будете смотреть в будущее, ответьте себе на вопрос: существует ли что-либо, что вы хотели бы переоценить в этих качествах и ресурсах — в том, в котором они представлены с учетом того, кем вы теперь являетесь и кем хотите стать в будущем?

Если у вас есть какие-либо возражения или сомнения, продолжайте подбирать наиболее подходящие качества и ресурсы до тех пор, пока они действительно не будут выглядеть и ощущаться соответствующими, реальными и естественными.

Поместите данные качества и ресурсы в будущее. Пройдите над линией времени и, начиная с настоящего момента, разместите то, что вы выбрали любым способом, который захотите использовать. Распределите эти качества в вашем будущем так, как вам нравится.

Просмотрите еще раз будущее, которое вы делаете реальным. Вернитесь назад в будущее, пройдите над и вдоль линии времени и еще раз определите, подходят ли вам качества и ресурсы, которые вы внесли на линию времени. А затем еще раз с удобной для вас скоростью пройдите вдоль линии времени от настоящего к будущему и оцените, каким оно станет с этими новыми качествами и ресурсами. В заключении вернитесь назад в прошлое, где вы получили от себя этот дар, и поблагодарите за него свое молодое «я» тем способом,

который вы выберете». Затем ведущий предлагает обсудить чувства и мысли по поводу проделанной техники.

Упражнение 3. «Создание неотразимого будущего».

Цель: создание продуктивного образа будущего.

Инструкция: «Определите результат, которого вы давно уже хотите, но пока не имеете. Всплывите над линией времени, чтобы проверить, какому месту будущего принадлежит этот результат.

Выявите картинку результата и создайте сильную, точную его формулировку, с помощью вопросов, причем старайтесь при ответе на вопросы поддерживать в своем воображении картинку:

- Чего конкретно вы хотите?
- Как стало возможным то, что вы не имеете его сейчас?
- Как вы узнаете, когда вы получите результат?
- Что он даст вам или позволит вам делать?
- Выдвинут ли и достигим ли этот результат вами самим?
- Является ли он специфичен по ощущениям? И размещен ли в должном контексте, то есть где, когда, как и с кем вы этого хотите?
- Определено ли в этом результате настоящее состояние — то, где вы находитесь сейчас?
- Описаны ли ресурсы — то, что вам нужно, чтобы получить ваш результат? Что из этого у вас уже есть? Ну а по поводу того, что нет, спросите себя:
 - а) как это было бы, если бы я это имел?
 - б) знаю ли я кого-нибудь, у кого это есть?
 - в) делал ли я это когда-нибудь раньше?
 - г) что случится, если я его получу?
 - д) что я обрету?
 - е) что я потеряю?

Когда ваш результат хорошо сформулирован, просмотрите серию фильмов о вашем успехе, используя образ сильного себя. Теперь на минуту войдите в ваше неотразимое будущее и посмотрите назад на настоящее и на то как вы достигли этой точки. Как оно выглядит с этой перспективы? Теперь всплывите над вашей линией времени и заметьте, есть ли где-нибудь особая яркость перед настоящим. Сделайте вашу линию ровной по яркости.

Вступите обратно в сейчас и посмотрите вперед, просматривая ваш фильм будущего. Неотразим ли он?»

Упражнение 4. «Счастье в настоящем и будущем».

Цель: формирование образа счастья.

Инструкция: «Вообразите себя счастливым - по-настоящему счастливым. Пусть это будет какая-то картинка. Что вы видите? Не имеет значения, что вы делаете конкретно в этой картинке, поскольку вы знаете точно, что это настоящее счастливое состояние. Вы можете просто «светиться счастьем».

Определите визуальные образы и поэкспериментируйте с ними, изменяя картинку так, чтобы сделать ее еще более выразительной и изображающей вас как человека, буквально пышущего счастьем. Например, если ваша картинка цветная, поменяйте ее на, черно-белую, или наоборот. Что выглядит более привлекательным? Вы можете менять в картинке все, что угодно и сохраните все изменения, которые усилили приятные ощущения от улучшенной картинки.

Теперь прислушайтесь к любым звукам, которые звучат в этой картинке. Сможете ли вы усилить приятные ощущения, изменяя то, что вы слышите? Сохраните изменения, которые вам нравятся.

А теперь мысленно войдите в эту картинку. Проверьте свои ощущения. Является ли это состояние настоящим счастьем? Можете ли вы как-то улучшить его? Если нужно,

выйдете из картинку и поэкспериментируйте с тем, что видите и что слышите как прежде, пока не получите то, что вам понравится.

Когда вы почувствуете удовлетворение и найдете то, что для вас означают слова «быть счастливым» - вы превратите эти слова в реальность.

Теперь вы сможете использовать этот образ счастья, когда захотите.

Затем разместите, вашу картинку счастья на своей временной линии и оставьте ее там. Для этого представьте себе, что ваша временная линия растянулась перед вами. Возьмите свою картинку и связанные с ней образы и звуки и установите их на будущей части своей временной линии. После чего сами ответьте на следующие вопросы:

-Как вы чувствуете себя?

- Как вы относитесь к своему счастливому будущему?

- Насколько реально и привлекательно оно выглядит?

- Как далеко в будущее вы поместили картинку?

- Может ли что-то помешать вам достичь, этого будущего?

Поэкспериментируйте, поместив картинку в будущее на своей оси времени:

- удалите ее на одну неделю от настоящего;

- на один месяц;

- на год;

- на три года;

- на пять лет.

Как изменились ваши реакции?

Какие отношения вы хотели бы установить с этим счастливым будущим?

Притягивает ли оно вас?

Какие шаги вам необходимо предпринять, чтобы достичь этого будущего?

Что бы вы сказали своему будущему «я»?

Какие вопросы бы задали?

Теперь пойдите и станьте своим будущим «я». А сейчас это будущее «я» смотрит назад на свое настоящее «я». Что вы чувствуете? Какой совет вы могли бы дать своему настоящему «я», чтобы оно смогло достичь той точки, где вы стоите?

Какие ответы вы бы дали на те вопросы, которые перед вами поставило ваше настоящее «я»? Какие вопросы вы сами задали бы ему?

И, наконец, отойдите в сторону и встаньте так, чтобы видеть одновременно и будущее «я», и настоящее «я». Какова связь между ними? Чему вы можете научиться у них обоих?

Вернитесь снова в свое настоящее и ощутите, как это очень сильное упражнение сделало для вас понятие «быть счастливым» необыкновенно реальным».

Рефлексия.

«Вот и подошли к концу наши занятия. Хотелось бы узнать получили ли вы опыт, который поможет вам быть более доброжелательными, терпимыми, спокойными, уверенными и счастливыми людьми. Ответьте на три важных и для себя и для психолога вопроса:

Мой главный вывод...

Мой главный опыт...

Что я получил для себя...»

Прощальный ритуал. «Групповая фотография».

Ведущий встает, протягивает вперед руку и говорит: «Мне очень приятно было работать с вами!» Затем поднимается один из участников и говорит: «Спасибо всем!», и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники. Когда правые руки будут задействованы, в дело вступают левые, таким образом, каждый участник тренинговой группы говорит два раза за упражнение.

На прощание участники тренинга делают групповую фотографию.

Занятие №12

Цель: выявление симпатий участников группы, получение обратной связи, подведение итогов тренинга.

1. Упражнение: «Мне нравится твой бант».

Участники стоят в кругу. Один из участников выходит в круг и говорит всем что-то хорошее, например: «Сегодня хорошая погода», «Мне нравится твоя сумка», и т.д. Если всем участникам понравилось то, что сказал стоящий в кругу, они хлопают ему в ладоши, и он выбирает нового ведущего в круг. Если участникам не понравилось то, что сказал стоящий в кругу, они топают ногами, а стоящий в кругу ведущий должен придумать что-то еще, и игра продолжается.

2. Упражнение: «Портрет»

Каждый из участников выбирает себе «объект» и описывает его характер, привычки, т.е. «пишет» его психологический портрет. Листочки с записями отдаются ведущему, который читает их вслух. Остальные пытаются угадать, о ком идет речь.

3. Рефлексия: «Последнее Занятие».

Представьте себе, что встречи уже закончились, и вы расстаетесь. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть человек, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? Или вы хотите поблагодарить кого-либо? Сделайте это «здесь и теперь».

ВЫВОД

Ожидаемыми результатами программы является: является изменение представления и отношения к своему будущему, формирование навыков эффективного планирования жизненных перспектив. Осознание и формирование позитивного образа настоящего и будущего.

Снижение уровня агрессивности, эмоционального напряжения и тревожности. Формирование у подростков позитивных жизненных целей, адекватной самооценки, гармонизации внутреннего мира, конструктивности в поведении и общении. Развитие способности к рефлексии, самоанализу и самоконтролю, повышение ответственности за свои поступки. А также, немало важным является формирование умения конструктивно разрешать конфликтные ситуации.