УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МИНОБЛИСПОЛКОМА

***УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ***

***СОЛИГОРСКОГО РАЙОННОГО ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА***

***государственное учреждение образования***

 ***«ГИМНАЗИЯ №1 г. Солигорска»***



***Исследовательская работа***

**Выполнила:**

Бокун Светлана Анатольевна,

учащаяся 10 «А» класса

**Руководитель**:

Шуляковская Марина Владимировна,

Педагог-психолог

ГУО "Гимназия №1 г. Солигорска"

223710 г. Солигорск, ул. Ленина, 49а

Солигорск 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc52958052)

[ГЛАВА 1 СМЫСЛ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ 5](#_Toc52958053)

[1.1 Что такое позитивное мышление 5](#_Toc52958054)

[1.2 Как сформировать положительное мышление 6](#_Toc52958055)

[1.3 Позитивное мышление вместо негативного 7](#_Toc52958056)

[1.4 Негативное мышление 8](#_Toc52958057)

[ГЛАВА 2. ВЛИЯНИЕ ПОЗИТИВНЫХ УСТАНОВОК НА ПРОЯВЛЕНИЕ ВЕРБОЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ АГРЕССИИ 10](#_Toc52958058)

[2.1 Проведение эксперимента, организация исследования и диагностики 10](#_Toc52958059)

[2.2 Анализ результатов исследования 11](#_Toc52958060)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 13](#_Toc52958061)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ 14](#_Toc52958062)

[ПРИЛОЖЕНИЕ 1 15](#_Toc52958063)

[ПРИЛОЖЕНИЕ 2 16](#_Toc52958064)

[ПРИЛОЖЕНИЕ 3 18](#_Toc52958065)

[ПРИЛОЖЕНИЕ 4 19](#_Toc52958066)

[БУКЛЕТ 20](#_Toc52958067)

**ВВЕДЕНИЕ**

Часто от окружающих я слышу фразу «надо мыслить позитивно». Но понимают ли действительно люди смысл и суть того,как мыслить позитивно и зачем? Оглядываясь вокруг, можно увидеть лица людей, которые выражают различные эмоции, например: озабоченность и радость, грусть и счастье, гнев и миролюбие, скуку и интерес… Но увидеть искреннее счастье или удовлетворённость в глазах — редкое явление. «Быть на позитиве» сейчас в тренде. И мало кто желает общаться с негативно настроенным человеком или унылым плаксой. Многие могут «надеть на лицо улыбку», но не каждый может поселить улыбку, счастье и позитив в своём сердце. Если «на душе скребутся кошки», и вы занимаетесь самобичеванием или самоуничижением, то маска навсегда останется маской и рано или поздно спадёт. Всё это лишь разные способы обмана, мы можем успешно обманывать других или даже себя, но это не изменит того факта, что к позитивному мышлению и качественным внутренним и внешним изменениям лучше всего приходить через осознание себя и глубокую внутреннюю работу.

Как часто вы слышите фразу «мысли материальны»? И это действительно так. Многие из вас, должно быть, замечали, что когда настроение «на подъёме», то и жить становится легко, просто и приятно. Все проблемы решаются как бы сами собой, встречаются доброжелательные люди, готовые помочь и поддержать, все вокруг приятны и милы, а мир будто улыбается вам. И наоборот, когда настроение и мысли оставляют желать лучшего, то и жизнь не в радость, пространство вокруг начинает будто подтверждать ваши грустные мысли и способствует их реализации. Вы могли заметить, что, когда происходит что-то очень плохое, участник неприятных событий нередко восклицает: «Я знал, что так и будет!". Это совсем не говорит о том, что человек переживает неприятности, является провидцем – просто своим негативным мышлением он «притянул» к себе неудачи. Именно поэтому так важно мыслить позитивно! Позитивное мышление помогает изменить свою жизнь в лучшую сторону, достичь внутреннего спокойствия и гармонии.

В своей работе я попыталась разобраться, как мыслить позитивно, как позитивное мышление может повлиять на нашу жизнь и почему, если мыслить позитивно, мысли материализуются.

**Цель исследования**: изучение влияния позитивных установок на проявление вербальной и физической агрессии в поведения несовершеннолетних.

Объект исследования: вербальная и физическая агрессия как факторы агрессивного поведения.

Предмет исследования: влияние позитивных установок несовершеннолетних на проявление физической и вербальной агрессии в поведении.

**Гипотеза**: наличие внешнего стимула психологической установки обеспечивает самоконтроль над поведением и позволяет сдерживать проявление негативных эмоций в отношении к себе и окружающим;

позитивные психологические установки снижают степень проявления вербальной и физической агрессии у несовершеннолетних.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

1. изучить литературу по теме;
2. определить несовершеннолетних, готовых принять участие в эксперименте;
3. подобрать анкеты по выявлению причин участия в эксперименте и найти методики для определения показателей вербальной и физической агрессии;
4. исследовать влияние позитивных установок и наличие внешнего стимула на проявление вербальной и физической агрессии.

**ГЛАВА 1 СМЫСЛ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ**

* 1. **Что такое позитивное мышление**

Позитивное мышление – человеческая особенность, благодаря которой личность превращается в своеобразный магнит для окружающих. В мире действует принцип обратной связи, согласно которому человек притягивает к себе то, во что верит.

Это легко объяснимо. Ведь такие люди всегда легки в общении, они дарят хорошее настроение окружающим. Кроме этого, думающие позитивно люди обычно достигают больших высот в жизни, у них прекрасно складываются отношения в семье и на работе.

Позитивный человек – это в первую очередь тот, кто способен справиться со своими отрицательными мыслями, превратить их в позитивное настроение, несмотря на наличие сложностей и жизненных неудач. Такие личности всегда притягательны для общества. Они заряжают своей силой окружающих, дарят позитивный настрой.

Со стороны кажется, что подобная жизненная легкость – дар. Однако каждый человек способен сотворить себя сам. Стоит только задать себе вопрос: как настроить себя на позитив, и можно будет говорить о том, что первый шаг на пути к изменению будет положен. Оптимистично настроенные люди никогда не жалуются на свою жизнь, проблемы для них – всего лишь способ самосовершенствования.

Позитивное мышление – ступень развития мыслительного процесса, основанная на восприятии окружающего мира в наиболее выгодном для себя свете. Мыслить позитивно – значит не впускать в свой разум негатив.

Позитивное мышление состоит из трех основных направлений: позитивные утверждения (аффирмации), позитивный настрой, позитивное восприятие.

Позитивные утверждения – убеждающие высказывания с акцентом на то, что человек желает иметь. При помощи силы нашего интеллекта мы подготавливаем себя к тому, что в самом ближайшем будущем с нами произойдут удивительные перемены.

Позитивный настрой – вера в то, что все получится. Позитивный настрой позволяет [индивиду](https://headlife.ru/individ/) ставить эксперименты, узнавать новые стороны жизни, открывать возможности для собственного роста.

В силу того, что [оптимисты](https://headlife.ru/optimist-i-pessimist/) фокусируются лишь на положительной стороне предмета, даже в моменты неудач, они остаются в выигрыше.

Настрой на позитив позволяет людям побеждать там, где, казалось бы, нет выхода.

Позитивное мышление – умение “правильно” смотреть на мир. Возьмем всем известный пример о неполном стакане. Оптимист воспринимает такой стакан как наполовину полный, а пессимист – как наполовину пустой. Стакан и у тех, и у других один и тот же. Но один человек от такого восприятия жизни чаще радуется, а другой – чаще расстраивается. Получается, что мы сами выбираем, как реагировать на то или иное событие в нашей жизни.

Как научиться позитивно мыслить?

Перед тем как приступить к изменению образа мышления, следует в начале понять, к какому психологическому типу вы относитесь. Кто вы? Интроверт или экстраверт?

Интроверты – личности, замкнутые на собственном я. Их эмоциональный фон ровный, не имеет перепадов. Эти люди никогда не будут искать шумных компаний. Одиночество для них привычная и любимая среда. Позитивный настрой для таких людей труднодостижимая цель.

Экстраверты – открытые, любящие общение люди. В большинстве случаев этот тип личности характерен для людей, склонных рассматривать жизненные трудности как способ самосовершенствования. Перед экстравертами редко встает вопрос: как настроить себя на позитив. Обычно это те люди, которые заряжают своим жизнелюбием окружающих.

Сила позитивного мышления в полной степени открывается в ряде черт присущих экстравертам:

- интерес к освоению новых неизведанных границ, тяга к знаниям;

- стремление сделать свою жизнь лучше;

- планирование своих действий;

- умение работать для того, чтобы осуществить поставленные цели;

- положительное либо нейтральное отношение к окружающим;

- внимательный анализ жизни преуспевающих людей. Учет их знаний и опыта в своей деятельности;

- ровное отношение к своим победам;

- разумное отношение к материальным ценностям;

- эмоциональная щедрость в рамках разумного.

Условно можно объединить понятия экстраверт и позитивное мышление, а интроверт с негативным. Однако данная классификация является весьма упрощенной. Говорить о том, что определенный тип характера носит исключительно положительные или отрицательные черты не приходится.

* 1. **Как сформировать положительное мышление**

Как настроить себя на позитив, когда вокруг слишком много проблем и сложностей, люди кажутся черствыми, работа скучной, а в семье происходят постоянные ссоры? Психологи рекомендуют в каждой, даже самой тяжелой ситуации, искать что-то полезное. Позитивное мышление достигается путем долгой работы над собой. В чем же она заключается? Позитивное мышление развивается, если ежедневно себе повторять положительные установки и общаться только с оптимистично настроенными людьми. Современному человеку крайне тяжело приобрести подобный подход к жизни, так как его воспитание, к сожалению, не позволяет сделать этого.

Что такое положительный взгляд на проблемы, для большинства открытый вопрос. С самого раннего детства детям навязываются негативные установки, от которых в последующем способен избавиться далеко не каждый.

Именно поэтому, чтобы подрастающее поколение имело позитивное мышление, следует как можно чаще говорить с детьми, объяснять им, что не следует бояться, нужно верить в себя и стремиться к успеху.

Сила мысли. Как настроиться на позитив, когда стоит сложный неприятный вопрос? Бесспорно, перед каждым человеком, оптимистом или пессимистом, рано или поздно возникает на жизненном пути препятствие, которое необходимо преодолеть. Разница между людьми лишь в том, что одни знают, как настроить себя на позитив, а другие – нет.

Для того чтобы научиться преодолевать преграды при помощи мысли, вначале необходимо понять из-за чего возникла проблема, насколько долго она длится. Помимо этого, следует отметить для себя реакцию на нее окружающих: верят ли они в ее удачное разрешение, как долго будет продолжаться эффект после ее решения, какие могут быть итоги.

Удача. Как настроиться на позитив для того, чтобы помочь своим близким обрести, работу, друзей? Перед выполнением практики нужно честно ответить себе на вопрос: использую ли я позитивное мышление только во благо своим близким, а не себе?

* 1. **Позитивное мышление вместо негативного**

Все, о чем думает человек длительный период, рано или поздно совершится. Не имеет значения, желает ли он, чтобы это случилось или, наоборот, стремится избежать. Если одни и те же мысли постоянно повторяются, то они обязательно претворятся в жизнь.

Позитивное мышление можно развивать. Сторонники фэн-шуй советуют для этого специальные упражнения:

- в мыслях и словах употреблять только утвердительные слова: имею, выигрываю. Полностью исключить употребление частицы не;

- верить в то, что все получится. Позитивный настрой поможет

свершить даже самые нереальные планы;

- не отказывайтесь от перемен. Большая часть людей панически боится изменить свою устоявшуюся жизнь, налаженный быт, понятную работу. Порой это стремление к тихой уютной гавани может перерастать в неконтролируемые фобии. Думать позитивно в таких случаях становится очень сложно. Концентрироваться на своем страхе к неизвестному категорически нельзя. Необходимо расписать в ярких красках возможности, которые будут открыты при переходе из зоны личностного комфорта в новые реалии;

- начинать день с улыбки. Позитивное настроение возникает с самого утра, если улыбнуться первым лучам солнца, наслаждаться событиями, которые происходят вокруг. Позитивный настрой человека заставит играть окружающий мир яркими красками.

Сила позитивного мышления известна тибетским монахам уже длительный период времени. Кристофер Хансард написал книгу, в основе которой лежит тибетское учение о мыслительных процессах. В книге говорится о том, что позитивное мышление дает возможность поменяться не только самому человеку, но и его окружению. Индивид порой не понимает, какие безграничные возможности скрываются в нем.

Формирование будущего происходит за счет случайных мыслей. Древние жители Тибета старались на базе духовных знаний развить силу мысли, они знали, что такое энергетический мысленный посыл. В наши дни упражнения по развитию позитивного мышления эффективно применяются на практике.

Порой хватает одной отрицательной мысли, чтобы на нее, словно снежный ком, наросло еще огромное количество отрицательных идей. Если личность желает приобрести позитивное мышление, то она должна начать изменения с себя.

Хансард считал, что мир представляет собой мысль. Одним из первых действий на пути к использованию его энергетических ресурсов является понимание влияния отрицательных настроев на жизнь. Вторым шагом является устранение вредных идей. Если не устранить их как можно быстрее, можно навеки потерять позитивное мышление.

Негативные сферы бытия всегда маскируются под что-то сложное, чрезмерно рациональное. Только позитивное мышление поможет справиться с ними. Однако для того, чтобы овладеть им, следует приложить усилия.

* 1. **Негативное мышление**

Психологи подразделяют процесс мышления на положительный и отрицательный. Способность мыслить является инструментом каждого индивида. В зависимости от того, на каком уровне личность владеет им, строится и ее жизнь.

Негативное мышление основано на индивидуальных качествах, опыте, окружающем мире. Является показателем низкого уровня возможностей мозга.

Для людей с подобным мышлением характерно накапливание отрицательных эмоций с возрастом. При этом личность зачастую полностью отрицает все факты, которые неприятны для нее.

Размышляя о травмирующих ситуациях, человек старается найти все возможные варианты, которые помогут ему избежать ее повторения. К сожалению, подобные мысли приводят только к тому, что личность полностью переключается на негатив, не видя при этом положительных сторон.

Рано или поздно индивид перестает видеть свою жизнь в ярких красках. Перед ним появляются лишь серые трудные будни, справиться с которыми он уже не в состоянии.

Концентрируя все свое внимание на отрицательных моментах, человек постоянно ищет причину и виноватых. Одновременно с этим индивид не замечает возможностей для изменения ситуации. Происходит это из-за того, что в каждом решении он все равно находит недостатки. Зачастую это приводит к потере возможностей.

К базовым свойствам личности, которой сложно думать позитивно, относится:

1. Нежелание менять жизненный уклад;
2. Поиск в новом негативных сторон;
3. Нежелание учиться, получать новые знания;
4. Частая ностальгия;
5. Ожидание тяжелых времен, тщательная подготовка к ним;
6. Стремление ничего не делать, но получать желаемое;
7. Негативное отношение к людям вокруг;
8. Неумение думать позитивно. Постоянное объяснение тяжело складывающихся обстоятельств жизни;
9. Скупость во всех сферах жизнедеятельности.

Негативно мыслящий человек не может четко сформулировать свои желания. Он стремится облегчить свою жизнь, однако не знает, как это сделать.

**ГЛАВА 2. ВЛИЯНИЕ ПОЗИТИВНЫХ УСТАНОВОК НА ПРОЯВЛЕНИЕ ВЕРБОЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ АГРЕССИИ**

**2.1 Проведение эксперимента, организация исследования и диагностики**

В рамках Недели сохранения писхического здоровья с учащимися был проведен эксперимент. Инструкция для участников эксперимента звучала так: «Как участник эксперимента, вы в течение 21 дня на левой руке будете носить фиолетовую ленточку. В это время вы должны жить без жалоб, критики, сплетен, недовольства. Как только вы ловите себя на том, что жалуетесь, кого-то обсуждаете, допускаете у себя негативные слова, мысли, следует перевесить браслет с одной руки на другую. А на следующий день начинать сначала». Фиолетовая ленточка выступает позитивной установкой и сдерживающим фактором проявления негативных мыслей и агрессивного поведения.

История фиолетовой ленточки заключается в следующем. В 2006 году американский священник и психолог Уилл Боуэн придумал замечательный способ помочь людям изменить и улучшить мир, в котором они живут, начиная с себя. Изучая людей и их поведение, он пришел к выводу, что от того что и как мы говорим, зависят наши мысли, а они, в свою очередь, влияют на наши эмоции и поступки. По задумке Уилла, нужно надеть обычный браслет фиолетового цвета и в течение следующего 21 дня жить без жалоб, критики, сплетен, недовольства. Оказывается, мы все очень часто раздражаемся, выплескивая свои негативные эмоции на окружающих. Если в течение 21 дня человек забывался и произносил «запретные» слова, он должен был переодеть браслет с одной руки на другую и начать отсчет дней заново. Продолжать до тех пор, пока браслет не продержится на одной руке 21 один деть подряд.

Участники нашего эксперимента должны были носить браслет 21 день, после его проведения они ответили на вопросы анкеты. Помимо анкетирования участники эксперимента приняли участие в дианостическом исследовании до начала эксперимента и повторно через 21 день.

Целью проводимого диагностического исследования было выявить степень проявления вербальной и физической агрессии у несовершеннолетних до начала эксперимента и после. Физическая агрессия предполагает использование физической силы против другого лица. Вербальная агрессия – это выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных ответов (угроза, проклятие, ругань).

В эксперименте и в диагностическом исследовании вербальной и физической агрессии приняли 60 учащихся VII – X классов ГУО «Гимназия №1 г. Солигорска». Были использованы анкеты для изучения интересующих вопросов. (Приложение 1), психологические тесты «Опросник Басса-Дарки».

Проводимый эксперимент состоял из нескольких этапов:

1 этап – определение выборки: количество испытуемых, возраст

2 этап – подбор анкеты, диагностического материала для изучения интересующих вопросов

3 этап – проведение анкетирования, диагностики

4 этап – обработка полученных результатов

5 этап – анализ полученных результатов

6 этап – подведение итогов

Для доказательства гипотезы, решались следующие задачи:

Определить показатели физической и вербальной агрессии до начала эксперимента.

Выявить влияние позитивных установок (ношении фиолетовой ленточки) на степень проявления физической и вербальной агрессии.

Характеристика объекта исследования: в соответствии с целью и задачами данной работы было проведено диагностическое исследование по выявлению степени проявления вербальной и физической агрессии до начала эксперимента и после участия.

* 1. **Анализ результатов исследования**

Анализ результатов анкетирования показал, что основной причиной участия в эксперименте для 60 % учащихся является проявление интереса, для 35 % учащихся – это желание проверить себя, смогут ли справиться с условиями, 5 % несовершеннолетних приняли участие в эксперименте за компанию. Выдержать условия эксперимента все 21 день смогли лишь 15 % участников. Остальные участники не смогли справиться, поскольку не смогли сдерживаться (45%), ссылались на плохое самочувствие, из-за которого проявляли негативные эмоции (35 %), 15 % забывали об участии, 5 % потеряли браслет (Приложение 2).

Несмотря на данные для большинства участников эксперимента наличие на руке фиолетовой ленточки являлось сдерживающим фактором для проявления негативных эмоций и влияло на силу проявления этих эмоций (80 %). Для остальных участников это не сильно влияло на их отношения с окружающими.

При этом участники эксперимента отмечают положительное воздействие фиолетового браслета. Участие в эксперименте помогло:

- точнее понять свой внутренний мир;

- повысить контроль над своими эмоциями;

- относиться с большим понимание к близким людям;

- стать добрее;

- быть спокойнее;

- улучшить взаимоотношения с окружающими;

- научиться сдерживать себя

По результатам диагностического исследования степени проявления физической и вербальной агрессии перед началом и после проведенного эксперимента также имели отличительные особенности. Так до начала эксперимента показатель физической агрессии в пределах нормы был выявлен у 60 % участников, повышенный уровень – у 40 %. После эксперимента с фиолетовой ленточкой норма была выявлена у 90 % участников, повышенный уровень физической агрессии у 10%.

Показатели вербальной агрессии да эксперимента в пределах нормы был выявлен у 55 %, повышенный уровень − 45 %. После эксперимента нормальный уровень вербальной агрессии у 85 %, повышенный уровень – 15 % (Приложение 3).

Таким образом, участие некоторых учащихся в эксперименте с фиолетовой ленточкой позволил уменьшить их показатели физической и вербальной агрессии, снизить степень проявления агрессивных тенденций. Тем самым подтверждает наши предположения и гипотезу. Позитивное мышление и позитивные установки положительно влияют на проявление негативных эмоций, снижают показатели вербальной и физической агрессии.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Современное общество сегодня сталкивается с огромным количеством негативных эмоций и негативных воздействий. Все это оказывает воздействие и на подрастающее поколение. Многие группировки, в которые включаются несовершеннолетние, не оказывают положительного влияния на развитие и становление личности, и только усугубляют проявление агрессивных тенденций, поддерживают агрессию, насилие. И это становится «круто» в глазах некоторых. Но только мы сами можем изменить ситуацию, когда научимся мыслить и думать позитивно, относиться к окружающим с пониманием, проявлять искренность и заботу. Тогда мы сможем увидеть искреннее счастье и удовлетворённость и собой, и тем, что нас окружает.

Результаты проведенного исследование и изучение материалов по теме подтверждают нашу гипотезу о том, что наличие внешнего стимула психологической установки обеспечивает самоконтроль над поведением и позволяет сдерживать проявление негативных эмоций в отношении себя и окружающих; позитивные психологические установки снижают степень проявления вербальной и физической агрессии у несовершеннолетних. И пусть таким стимулом будет фиолетовая ленточка, но сама установка может во многом изменить наше отношение к окружающему миру.

В ходе исследования нами достигнута поставленная цель: изучено влияние позитивных установок на проявление вербальной и физической агрессии в поведении несовершеннолетних и снижают степень проявления агрессии.

Часто мы слышим: «Хочешь изменить жизнь к лучшему - измени свои мысли». Но отслеживать каждую мысль не так уж и легко. Есть более простой и проверенный метод: просто перестать жаловаться вслух, и ваше мышление станет более позитивным. Позитивные слова родят позитивные мысли, а они, в свою очередь, принесут добро, хорошие отношения с людьми, успех и счастье.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Фурманов, И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция / И.А. Фурманов. – Мн.: Ильин В.П., 1996.
2. <http://www.therapy.by>
3. https://www.b17.ru/training/minsk/

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

Анкета для участников эксперимента

1. По каким причинам ты участвовал в эксперименте:
2. интерес
3. проверить себя, смогу ли справиться
4. за компанию
5. другое (напишите)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Удалось ли выдержать условия эксперимента:

ДА НЕТ (нужное подчеркнуть)

1. Если нет, по каким причинам не удалось:
2. не смог сдерживаться
3. плохое настроение
4. забыл об участии в эксперименте
5. Являлось ли участие в эксперименте сдерживающим условием для проявления плохих мыслей, поступков: ДА НЕТ (нужное подчеркнуть)
6. Что больше всего понравилось при участии в эксперименте? (напишите) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

1. Причины участия в эксперименте:
2. Удалось ли выдержать условия эксперимента
3. По каким причинам не удалось?
4. Являлось ли участие в эксперименте сдерживающим условием для проявления плохих мыслей, поступков

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

Показатели физической агрессии

Показатели вербальной агрессии

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

Показатели вербальной агрессии

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень | До эксперимента | % | После эксперимента | % |
| норма | 33 | 55 | 51 | 85 |
| повышенный | 27 | 45 | 9 | 15 |

Показатели физической агрессии

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень | До эксперимента | % | После эксперимента | % |
| норма | 36 | 60 | 54 | 90 |
| повышенный | 24 | 40 | 6 | 10 |

**БУКЛЕТ**

****