ЧОУ «Православная школа во имя Святой Троицы»

**ПРОЕКТНАЯ РАБОТА**

**по психологии**

**Агрессия как доминанта поведения современных подростков**

**Выполнила:** ученица 8 класса

Алтунина Валентина

**Научный руководитель:** Алтунина С.Ю.,

учитель русского языка и литературы

**Ангарск, 2020**

**Аннотация**

В работе рассматривается агрессия как психологическое и социальное явление, её причины, возможные способы управления. Автор попытался «нарисовать» психологический портрет современного подростка, дать обзор молодежным движениям, пропагандирующим агрессию как форму общения. Работа будет интересна как взрослым, так и подросткам, пытающимся найти себя в этом сложном мире.

**Содержание**

**I. Введение** с.4

**II. Теоретическая часть**

1. Агрессия как психологическое явление, виды агрессии с.5-6

2. Причины возникновения агрессии у подростков с.8-10

3. Психологический портрет современного подростка с.11-13

4. Агрессия как антисоциальное явление с.14-16

5. Молодёжные субкультуры, пропагандирующие агрессию с.17-19

**III. Практическая часть**

1. Опрос одноклассников с.20-22

2. Упражнения по управлению агрессией с.23-26

**IV. Заключение** с.27

**V. Источники информации** с.28

**Введение**

**Актуальность:**  Подростковая агрессия — это побочный эффект пубертатного периода, который возникает в ответ на непринятие подрастающим ребенком реальности. Это могут быть отдельные ее части (отношение родителей, сверстников, комплексы, влияние соцсетей и т.д.) или нежелание мириться с действительностью в общем. В любом случае агрессивное поведение подростка — это проблема для всех, кто его окружает и для него самого. Поэтому она требует решения.

**Тема:**  Агрессия как доминанта поведения современных подростков.

**Цель:**  Выяснить, что такое агрессия, каковы ее причины, способы управления ею.

**Задачи:**

1. Выяснить, что такое агрессия как социальное и психологическое явление.

2. «Нарисовать» портрет современного подростка.

3. Провести обзор молодежных субкультур, пропагандирующих агрессию как форму поведения.

4. Провести анкетирование одноклассников по выбранной теме.

5. Найти упражнения по снятию агрессии в классе.

**Объект исследования:**  подростки

**Предмет исследования:**  агрессия в подростковой среде

**Гипотеза:**  Современный подросток может управлять своей агрессией.

**Методы исследования:** изучение информационных источников,опрос, интервью с психологом.

**Конечный продукт:** буклет с набором упражнений по снятию агрессии

**1. Агрессия как психологическое явление, виды агрессии**

Слово «агрессия» произошло от латинского «нападение». Характеризуется жестоким и эмоциональным отношением к оппоненту. Агрессивный человек готов нанести психологический или физический урон, не задумываясь о последствиях.

Также агрессией называют модель поведения (словесная или физическая), направленного на причинение вреда собеседнику. Обычно агрессивность проявляется как реакция на ситуацию, созданную кем-то иным. Человек злится на факт возникновения неких препятствий на пути к его цели. Он не углубляется в то, была ли эта ситуация спровоцирована намеренно или это произошло случайно.

**Виды агрессии в психологии**

Психологи различают несколько видов агрессивности:

Прямая или косвенная

Прямая агрессия направляется непосредственно на человека, а косвенная – является реакцией в виде действия, направленного на кого-то (недобрые шутки, несправедливые сплетни) или в виде бесконтрольных действий (взрывы ярости, швыряние вещей, битье кулаками по стене или столу и так далее).

Физическая и вербальная

При физической агрессии используется физическая сила против другой личности или объекта. При вербальной агрессии отрицательные эмоции проявляются в виде крика, ругани, визга и так далее.

Провоцирующая и защитная

При защитной агрессии человек пытается дать отпор оппоненту и его агрессивным действиям. При провоцирующей происходит первая «атака» в разговоре.

Внешняя и аутоагрессия

Вектор внешней агрессии направлен на окружающих. Внутренняя – на собственную личность. Второй случай выражается самобичеванием, а в критических случаях – даже самоубийством.

Здоровая (обоснованная) и необоснованная (деструктивная)

Границы агрессии определить сложно, и каждый имеет о ней свое представление. Кто-то агрессией называет то, что иные назовут энергичностью. Если для такого поведения имеются веские основания (пример: защита слабого) и оно вызывает симпатию, то такую агрессию называют здоровой.

Враждебная и инструментальная

В основе враждебной агрессивности находится гнев, и ее итоговая цель – причинения вреда. Если нанесение вреда не самоцель, а только средство обретения иной цели – речь идет об инструментальной агрессии1.

**2. Причины возникновения агрессии у подростков**

Подростковый возраст — это условная разделительная полоса между детством и взрослой жизнью. Пересекая ее, подросток претерпевает изменения на физическом, физиологическом и психологическом уровне. То есть меняются не только его внешность, но и внутренние установки, «фильтры» восприятия окружающего мира. Такие изменения — большой стресс для ребенка. Поэтому при неблагоприятных для него обстоятельствах он просто «ломается» и становится агрессивным. В зависимости от того, какие их этих обстоятельств преобладают, причины подростковой агрессии условно делят на несколько групп: семейные, биологические, личностные.

К основным семейным причинам подростковой агрессии относятся:

**Крайности в воспитании.** В этом случае наиболее значимыми являются система воспитания и уровень уделяемого ребенку внимания. Причем одинаково опасными будут как излишнее внимание (гиперопека), так и его недостаток. В первом случае подросток бунтует, отстаивая таким образом свое право на свободу выбора — что одевать, с кем общаться и т.д. Во втором — выбирает тактику агрессивного поведения для привлечения внимания родителей. Точно так же тинейджер может пойти против правил, устанавливаемых строгими родителями или отвечать агрессией на вседозволенность.

**Социальный статус и уровень жизни.** Как и в случае с воспитанием, негативно повлиять на поведение подростка чаще всего могут либо бедность, либо обеспеченность его родителей. Так, к примеру, у некоторых детей может вызывать злость тот факт, что родители не в состоянии дать ему то, что он хочет. Это может быть дорогой телефон, мощный компьютер, модная одежда, разнообразный досуг и т.д. Точно так же немотивированную агрессию может спровоцировать противоположное положение вещей, когда у ребенка есть абсолютно все, что он захочет. В этом случае избалованный подросток просто считает себя выше других, что дает ему право (как он думает) вести себя вызывающе.

**Насилие в семье.** Агрессивное поведение подростка может быть ответом на агрессию, которую он видит в семье. И здесь может быть несколько вариантов развития событий: первый — он инстинктивно пытается защититься от жестокого родителя или родственника, второй — он его копирует. Не менее разрушительными для подростковой психики могут быть высмеивания и унижения его родителями перед другими людьми.

**Ревность.** Иногда ребенок в подростковом возрасте выбирает линию вызывающего поведения из-за ревности. Предметом подростковой ревности может быть новый член семьи: второй ребенок, появившийся в семье, новый избранник мамы (или избранница папы), его (или ее) дети.

**Семейные традиции.** Бывает так, что подростковая агрессия возникает из-за непринятия устоявшихся традиций в семье. Это может быть привычка проводить свободное время, манера одеваться, круг общения, выбор профессии или спутника жизни и т.д. С помощью агрессивного поведения подросток пытается сломать такие ограничения и выйти за их рамки.

Главные биологические причины агрессии в пубертате:

**Юношеский максимализм.** В подростковом возрасте ребенок отчаянно ищет себя, его ценности и установки меняются очень быстро, а восприятие окружающего имеет две оценки — либо плохо, либо хорошо, либо черное, либо белое. Полутонов в жизни подростка не бывает. Поэтому вовремя не скорректированная родителями новая модель поведения ребенка может обернуться протестом на любое несоответствие действительности придуманным им самим «нормативам».

**Половое взросление.** Буйство гормонов также часто сказывается на поведении тинейджеров, делая их неконтролируемыми. Причем их трудно контролировать не только родителям или учителям. Они сами не всегда способны усмирить свое влечение. Поэтому важно вовремя и правильно перенаправить эту молодую энергию в полезное русло — в танцы или спорт.

Самые важные личностные причины формирования подростковой агрессии:

**Неуверенность в себе.** Довольно часто за маской агрессивного, бросающего вызов всему миру подростка прячется ребенок, отчаянно нуждающийся в поддержке и понимании. Именно неуверенность в себе, своих силах и возможностях заставляет его выстраивать вокруг себя стены отрицания и противодействия. Это же чувство толкает его самоутверждаться за счет более слабых или заслуживать авторитет перед более сильными.

**Чувство вины.** Этот фактор может сопровождать уже упомянутую неуверенность в себе или быть ее следствием. Вызвать у подростка чувство вины очень просто. Более того, он может сформировать его сам. Но это не значит, что он признает это открыто. Многие подростки маскируют чувство своей неполноценности именно под агрессивным поведением.

**Обидчивость.** Еще одна черта характера, которая провоцирует у сверхчувствительного человечка в период пубертата острую реакцию даже на самые безобидные вещи.

**Пессимистическое настроение**. Недоверие к людям и жизни в целом, пессимистичный взгляд на вещи, которые окружают подростка, могут существенно повлиять на его поведение. Ощущение того, что он (или она) не отвечает ожиданиям окружающего мира (родителей, близких, друзей, учителей и других, значимых для ребенка людей), также может сделать подростка агрессивным. В этом случае внутренняя агрессия на себя самого проецируется на окружающих.

Ситуативные причины подростковой агрессии

**Агрессия при неполноценности подростка.** Нередко агрессия в подростковом возрасте может провоцироваться определенной ситуацией, которая оказала значимое влияние на психику ребенка. Это может быть событие, связанное с физиологией подростка: серьезное заболевание или его последствия, травма, физический дефект, которые ограничивают полноценную жизнь. Ощущение своей неполноценности в таком случае может выливаться в агрессивное поведение.2

Во многих случаях на агрессивное поведение влияют присутствие и действие других людей. Однако агрессию могут вызвать не только слова и поступки людей, но и другие причины. Ими могут стать :

1. Сильная боль, которая вызывает агрессивное поведение.

2. Алкоголь и психотропные вещества нередко являются причиной агрессии.

3. Если человека поместить в тесное помещение через некоторое время возникает агрессивное поведение.

4. Если на человека агрессивно действует другой человек, то ответ будет таким же.

5. Возбуждение может провоцировать такое же поведение.

6. Ученые утверждают, что климатические условия (жара) могут вызвать агрессию. Также гнев могут вызвать плохие запахи, табачный дым и т.п.3

Проявления агрессии:

1.Вербальная агрессия – более «легкое» проявление в виде споров, угроз, ругани.

2. Физическая агрессия – используется физическая сила, т.е. причиняется вред, боль другому лицу.

3. Косвенная агрессия – совершаются действия на другого человека окольными путями (сплетни, топанье ногами, злобные шутки, хлопанье дверьми).

4. Негативизм выражается в оппозиции против законов и обычаев.

5. Обида – зависть и ненависть подростка к окружающим, что обусловлено чувством горечи, гнева на весь мир.

6. Подозрительность – недоверие и настороженность к окружающим.

7. Раздражительность – проявляет резкость, грубость.

8. Скрытая агрессия – давление на кого-либо без открытого проявления враждебности.

**3. Психологический портрет современного подростка**

Какой же наш современный подросток? Деградирует ли современное молодое поколение? Для того, чтобы ответить а эти вопросы мы решили обратиться к школьному психологу, изучить источники информации и опросить своих одноклассников.

Подростковый возраст является в развитии личности сложным и определяющим одновременно. В это время молодые люди должны справиться с гораздо большим количеством задач развития, чем в любой другой период их последующей жизни: они должны подготовить свой уход из родительского дома, достичь признания среди сверстников, завязать дружеские и партнерские отношения, определить перспективу будущей профессии, создать собственную шкалу ценностей как основу собственного поведения. Неумение справиться с какой-либо из задач может привести к нарушениям адаптации и социализации, проявлениям отклоняющегося поведения, любым негативным зависимостям, не только токсическим, но и нехимическим. Молодое поколение XXI века — это поколение, которое формирует цифровые технологии. Поколение, которое выросло в новом цифровом обществе. Британские ученые из университетского колледжа Лондона утверждают, что одним из последствий цифровой революции может стать изменение способа мышления людей. Молодое поколение способно одновременно решать несколько задач, «перелетая с одного сайта на другой». Но большинство подростков не способны выполнять линейные задания, к примеру, читать и писать, поскольку внимание рассеивается. Молодое поколение не умеет самостоятельно решать поставленные задачи, а ищет готовые ответы в Интернете. В последние годы нейропсихологи активно обсуждают яркий популяционный синдром — синдром функциональной несформированности лобных отделов, в основном левого полушария. Именно эти особенности строения мозга наблюдаются у людей, имеющих склонность к азартным играм, наркотикам, алкоголю, компьютерным играм. Такие дети неспособны к длительной усидчивой работе, импульсивны, непоследовательны, крайне эмоциональны.4

**По мнению школьного психолога,** агрессивные подростки, при всём различии их личностных характеристик и особенностей поведения, отличаются некоторыми общими чертами. К таким чертам относится бедность ценностных ориентаций, их примитивность, отсутствие увлечений, узость и неустойчивость интересов. У этих детей, как правило, низкий уровень интеллектуального развития, повышенная внушаемость, подражательность, недоразвитость нравственных представлений. Им присуща эмоциональная грубость, озлобленность, как против сверстников, так и против окружающих взрослых. У таких подростков наблюдается крайняя самооценка (либо максимально положительная, либо максимально отрицательная), повышенная тревожность, страх перед широкими социальными контактами, эгоцентризм, неумение находить выход из трудных ситуаций, преобладание защитных механизмов над другими механизмами, регулирующими поведение. Вместе с тем среди агрессивных подростков встречаются и дети хорошо интеллектуально и социально развитые. У них агрессивность выступает средством поднятия престижа, демонстрация своей самостоятельности, взрослости.

Часто такие подростки находятся по отношению к официальному руководству школы в некоторой оппозиции, выражающейся в их подчёркнутой независимости от учителей. Они претендуют на неформальную, но более авторитетную власть, опираясь на свою реальную физическую силу. Эти неформальные лидеры обладают большой организующей силой, возможно потому, что за свой успех они могут использовать привлекательный для всех подростков принцип справедливости. Не случайно возле них собираются не очень разборчивые в целях и средствах, компании подростков. Способствуют успеху таких лидеров и умение безошибочно определять слабых, тех, кто оказывается беззащитным перед наглостью и цинизмом, особенно, если этот цинизм представлен под видом морального принципа " выживают сильные, слабые вымирают ".

**Я провела анонимный опрос в социальной сети** «ВКонтакте», в котором приняли участие 29 человек. Респондентам был задан вопрос «Как вы думаете, какими качествами обладают современные подростки?» В качестве вариантов ответов было предложено 5 положительных качеств (доброта, милосердие, честность, толерантность, открытость) и 5 отрицательных (агрессивность, жестокость, равнодушие, цинизм, инфантилизм). Результаты опроса таковы:

* агрессивность – 16 человек (55%)
* жестокость – 14 человек (48%)
* открытость – 13 человек (45%)
* равнодушие - 12 человек (41%)
* цинизм – 12 человек (41%)
* доброта – 10 человек (34%)
* милосердие - 9 человек (31%)
* честность - 9 человек (31%)
* инфантилизм -9 человек (31%)
* толерантность – 7 человек (24%)

Таким образом, наше предположение об агрессивности и жесткости как доминанте поведения современных подростков, к большому сожалению, подтвердилась.

**4. Агрессия как антисоциальное явление**

Агрессивные действия человека противоречат интересам окружающих. Такой антисоциальный оттенок заставил социологов отнести к одной и той же категории «агрессия» несколько разных явлений (например, детские ссоры, войны, убийства, хулиганство и разбойные нападения). Если речь идет об агрессивных действиях, то выяснить причины их совершения весьма сложно. Как и при других социальных мотивациях, человек, совершая агрессивное действие, не просто проявляет реакцию на какую-либо особенность, а включается в сложную предысторию. Это заставляет оценить намерения окружающих и последствия своих поступков. Регулирование многих агрессивных действий происходит с помощью моральных норм и социальных санкций, поэтому исследователь должен принимать к расчету многообразные заторможенные (завуалированные) формы агрессии. Как и в других сферах человеческого познания, проблема агрессии должна упираться в поиск наиболее четкого определения основного понятия.

Агрессия представляет собой психическое явление, которое выражается через стремление к насильственным действиям в межличностных отношениях. Агрессивные действия чаще всего проявляются в качестве психического процесса или состояния, но также могут быть свойством личности и даже чертами характера, которые явились результатом недостаточного воспитания или выступают как симптом психического заболевания. Как правило, агрессия считается признаком мужского начала. Это можно объяснить тем, что обладание некоторыми формами поведения, которые близки к агрессивным (например, настойчивостью, активным, напористым поведением), больше поощряется у мужского пола, а для девочек чаще запрещается. Образ мужчины в качестве воина и защитника включен в мужской социально-личностный стереотип. Девочке же с самого раннего возраста категорически запрещено проявлять агрессию, поскольку в женском социально-психологическом стереотипе заключены противоположные агрессивности качества (например, мягкость, доброта, сопереживание и женственность).

Понятие «агрессия» приобрело политическое значение в 20-30 годы прошлого века. Оно вошло в оборот в этой сфере по причине отказа большей части стран от права на военные действия с одновременным стремлением некоторых политических режимов господствовать в мире.

Агрессию в социологии стали понимать как любой вид незаконного вооруженного нападения и использования силы одной страной (группой стран) против суверенитета, неприкосновенности территории или политической независимости другого государства, народа, нации. В 1927 году Лига Наций провозглашает Декларацию об агрессивных войнах. Она гласила, что любая агрессивная война была и будет запрещена. Принятие общего для всех определения «агрессии» шло около сорока лет до момента внедрения Лондонской конвенции в 1933г.

Современная социология рассматривает понятие «агрессивность человека». Оно обладает несколькими значениями. Так, принято выделять агрессию в качестве следствия фрустрации, инструментальную агрессию как способ достижения значимых целей, ситуативную агрессию. Агрессия может быть свойством личности, предрасположенностью индивида к совершению актов физической или вербальной агрессии, которая направлена против других. В качестве источника враждебной агрессии выступает злость. Ее единственная цель заключается в причинении вреда. В случае с инструментальной агрессией его причинение не представляет собой самоцель, но считается средством достижения определенной позитивной цели (например, оправдание военных действий в Персидском заливе политическими лидерами). На основе этого враждебная агрессия считается «горячей», а инструментальная — «холодной». В социологических дискуссиях долгое время происходило обсуждение проблемы, касающейся настоящей «природы» человека. Был поставлен вопрос, является ли индивид по своей природе добродушным и покладистым «благородным дикарем» или же он в основе своей представляет неуправляемое и импульсивное животное. Таким образом, агрессия обладает сложной природой происхождения, а ее трактовка и понимание в качестве объекта изучения претерпевает изменение вслед за общественным развитием5.

**5. Молодёжные субкультуры, пропагандирующие агрессию**

Молодежные субкультуры всегда ассоциируются с чем-то подпольным. На самом деле в них нет ничего запретного – просто они не такие, как все. Под этим явлением понимается группа людей, выбирающая манеры поведения, ценности и стиль, язык, отличные от большинства. Подростковые направления как только ни называют: «городские племена», «неформалы», «клубы», «тусовка».

Некоторые психологи делят молодежные направления на три вида: абсолютно безопасные, потенциально опасные и представляющие повышенную угрозу.

Агрессивная субкультура имеет культ физической силы (жесткое противостояние мы – они) и внутреннюю иерархию.

**Скинхеды**

Культура скинхедов уходит своими корнями в 1960-е годы к темнокожим ямайским им-

мигрантам Великобритании. Изначально скинхеды Лондона были антирасистами и отличались многорасовостью. Сейчас скинхеды − одна из самых сильных и многочисленных субкультур. Идеологией интернациональной субкультуры скинхедов стал неонацизм, говорящий, что трудовые слои населения (рабочий класс) приобретут самоуважение, власть и благосостояние за счет ущемления этнических и расовых меньшинств. Сегодня в Интернете существуют тысячи сайтов, пропагандирующих ненависть к молодым людям с другим цветом кожи, а также радио-сайты с музыкой и видеоматериалами.

**Панки**

Панк как музыкальное направление зародилось в конце 1970 годов, как в США, так и в Великобритании. Субкультура панков была популярна по всему миру, трансформировалась со временем на множество «субжанров»: хардкор, стрейт-эдж, феминистское движение и эмо. «Затрагивая вопросы идеологии и ценностях панк субкультуры, следует сказать, что панки, как и многие участники других молодежных субкультур, презирают конформизм. Так, панки более раннего периода избрали для себя концепцию «оспаривания», критикуя в своих песнях правительство, большой бизнес, полицию, родителей и других авторитетных личностей. Достичь свободы, по мнению панков, можно только через упразднение структур ее ограничивающих, поскольку правительство не действует исходя из интересов человека и людей. Среди других важных (не обязательных) элементов идеологии – антирасизм, антисектизм, антинационализм, антигомофобия, антифашизм, вегетарианство»

**Ауе**

В аббревиатуре движения АУЕ скрываются слова "Арестантский уклад един". Некоторые "Ауешники" (так именуют на сленге приверженцев субкультуры) расшифровывают эти буквы по-другому. "Арестантско-уркаганским единством".

Суть движения заключается в том, что его приверженцы романтизируют тюрьму. Считают, что это единственный правильный способ жизни. А также чтят тюремную романтику.

Сами приверженцы АУЕ не считают, что занимаются чём-то не правильным. Наоборот, мнят себя частью прогрессивной молодежной субкультуры.

АУЕ за последние годы распространилось по России. Раньше оно было развито только в Сибири. Однако теперь популяризировалось и в других регионах РФ. В основном, в маленьких городках. Со слабой экономикой. И тяжелыми условиями жизни.

**Антифа**

Основной идеей антифашистов является интернационализм и отрицание идей нацизма.

Активность расистски-настроенных групп молодежи подтолкнула к созданию антипода. Антифашистов. Их ряды разнообразнее нежели ряды "правых", имеют место как тихие ячейки, так и радикально направленные.

Последние же, в свою очередь, дают отпор "правым радикалам", что приводит к ожесточенным боям, "накрываниям" оппонентов и сильному противостоянию.

В отличие от столкновений "Околофутбольных" команд, здесь первую и основную роль играет именно ненависть и непринятие противников.

Антифашисты, к слову могут действовать более открыто, если сравнивать с "праворадикалами", ибо нацизм под запретом, а запрета нацизма Антифа и добиваются.7

**Практическая часть**

**1. Опрос одноклассников**

Также моим одноклассником было предложено пройти онлайн тест по методике «Виды агрессивности» (Л.Г.Почебут). Предлагаемый опросник выявляет обычный стиль поведения в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социальной среде. Респондентам необходимо было однозначно («да» или «нет») оценить 40 приведенных ниже утверждений.

Агрессивное поведение – это специфическая форма действий человека, характеризующаяся демонстрацией превосходства в силе либо применением силы по отношению к другому человеку или группе лиц, которым субъект стремится причинить ущерб. Агрессивное поведение целесообразно рассматривать как противоположное поведению адаптивному. Адаптивное поведение – это взаимодействие человека с другими людьми (социальным окружением), характеризующееся согласованием интересов, требований и ожиданий его участников.

Агрессивное поведение по форме проявления подразделяется на 5 шкал:

• Вербальная агрессия: человек вербально, словами, выражает свое агрессивное отношение к другому, употребляет словесные оскорбления.

• Физическая агрессия: человек склонен физически выражать свою агрессию по отношению к другому и может применить грубую физическую силу.

• Предметная агрессия: человек срывает свою агрессию на окружающих предметах.

• Эмоциональная агрессия: у человека при общении с другим возникает эмоциональное отчуждение, чувство подозрительности, враждебности, неприязни и недоброжелательства по отношению к нему.

• Самоагрессия: человек не находится сам с собой в мире, согласии, у него отсутствуют или ослаблены механизмы защиты «Я», он оказывается беззащитен по отношению к агрессивной среде.

Результаты тестирования я оформила в таблицу

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Обуч-ся | Общая шкала агрессивности | Вербальная  агрессия | Физическая агрессия | Предметная агрессия | Эмоциональная агрессия | Самоагрессия |
| 1 | Валя А. | С | С | Н | С | Н | В |
| 2 | Соня К. | В | В | С | В | В | В |
| 3 | Влад К. | С | В | В | С | В | Н |
| 4 | Дима Н. | С | Н | Н | С | Н | В |
| 5 | Аня Р. | С | С | Н | Н | Н | В |
| 6 | Максим С. | С | С | Н | С | С | Н |
| 7 | Женя Г. | В | В | В | В | Н | С |
| 8 | Данил Г. | С | Н | Н | Н | Н | В |
| 9 | Никита Л. | С | Н | С | Н | Н | С |
| 10 | Влад Ю. | С | С | В | Н | Н | Н |
| 11 | Андрей Б. | В | В | В | С | С | В |
| 12 | Аня Ю. | С | Н | Н | Н | В | В |
| 13 | Юля А. | С | С | С | В | С | С |
| 14 | Степан Д. | С | Н | С | С | С | С |
| **В** |  | **3 (21%)** | **4 (28%)** | **4 (28%)** | **3 (21%)** | **3 (21%)** | **7 (50%)** |
| **С** |  | **11 (79%)** | **5 (36%)** | **4 (28%)** | **6 (44%)** | **4 (28%)** | **4 (28%)** |
| **Н** |  | **0** | **5 (36%)** | **6 (44%)** | **5 (36%)** | **7 (50%)** | **3 (22%)** |

Выводы: с высокой степенью агрессии в классе 3 ученика, с высокой вербальной и физической агрессией по 4 человека, с высокой предметной и эмоциональной агрессией по 3 человека, с высокой степенью самоагрессии 7 человек, половина класса. Самоагрессия, или аутоагрессия - это проявление разрушительной активности, которая направлена человеком непосредственно на себя. Под разрушительной активностью понимаются попытки суицида, нанесение травм, алкоголизация, наркомания, самообвинение, унижающие высказывания о себе. Причины аутоагрессивного поведения, разворота вектора агрессии во внутрь, в основном, социальные.

Когда нет возможности выразить собственную возникшую злость непосредственному объекту переживаний, агрессия перенаправляется либо на доступный или безопасный другой объект, либо на себя. Эта невозможность предъявления собственной агрессии прямо, может быть обусловлена недоступностью объекта, осуждением агрессивных действий окружающими людьми или в случаях зависимости самого человека от объекта возникшей агрессии. Перенос этот происходит чаще всего неосознанно и является эмоционально более выгодным, чем осознание факта наличия неприятных, разрушительных чувств и вступление в открытую конфронтацию. Судя по всему, опрашиваемые просто не умеют управлять своей агрессией.

**2. Упражнения по управлению агрессией**

Аутоагрессия у взрослых и детей поддается лечению на любой стадии, однако первоочередным для продвижения по пути выздоровления является осознание происходящего как проблемы, выходящей за пределы нормы.

Первоначальным этапом при работе с аутоагрессивным поведением является выявление причин из-за которых аутоагрессия появилась или получила развитие, для того чтобы в дальнейшем найти новые, менее травматичные пути преодоления непереносимых переживаний. Для самостоятельной работы может подойти переориентация поведения и замена разрушительных действий другими.

При непереносимой боли и других сильных эмоциях может помочь выразить свои переживания в тексте или рисунке, лист потом можно разорвать или сжечь.

При стремлении к успокоению хорошо помогает массаж, принятие ванны или душа, контакты с домашними животными, прослушивание успокаивающей музыки.

При ощущении внутренней пустоты и желание хоть что-то почувствовать, можно принять холодный душ, съесть что-то с ярким вкусом (острое, кислое, терпкое), пообщаться с незнакомыми людьми.

При переполняющей злости можно заняться спортом, поколотить подушки, разорвать бумагу, покричать.

В свою очередь, очень важна помощь родных и близких человеку с аутоагрессией. Окружающие люди могут помочь, проявляя свою заботу, оказывая поддержку, проявляя любовь. Важно оставаться рядом при тяжелых эмоциях, показывая, что принимаете человека с его проблемами, что он может вам открыться. Чаще хвалите и меньше критикуйте, избегайте унижающих и оскорбляющих высказываний.

Если самостоятельная работа невозможна или безрезультатна, то необходимо обратиться за лечением к врачам. Лечение, скорее всего, потребует сочетания психологической работы, которая будет состоять из тренинговых и индивидуальных занятий, а также приема медикаментов (транквилизаторов и антидепрессантов, дозировки и комбинации которых подбираются индивидуально врачом в каждом случае).

Принудительное лечение аутоагрессии такого типа также назначается при наличии угрозы жизни и здоровью человека, при суицидальном поведении, нанесении телесных повреждений, отказе от еды.

Профилактика аутоагрессии актуальна с самого детства, когда необходимо максимально исключить причины, способствующие возникновению деструктивных тенденций. Можно также рекомендовать следующие упражнения.

Упражнение 1.

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает завершить следующие предложения:

Если бы я был книгой, то я был бы … (словарем, томиком стихов и т.д.); Если бы я был едой, то я был бы… и т.д.

Упражнение 2. Лозунг против агрессивности.

Каждому участнику предлагается нарисовать свой лозунг против агрессивности, на основе выработанного каждым для себя на предыдущем занятии понимании агрессивности. Процесс рисования длится 7 -10 минут. После этого все рисунки рассматриваются и обсуждаются. Далее

участникам предлагается разбиться на группы по признаку сходства рисунков. Важно, чтобы каждый сделал самостоятельный выбор в пользу той или иной группы. Заключительный этап – презентация лозунгов каждой группы.

Упражнение 3. Агрессивность и гнев.

Детям предлагается нарисовать на листе бумаги какое-либо чудовище, потом представить ситуацию, когда ребенок разозлен, чувствует себя гневным. Именно в этот момент необходимо сделать с листком все, что угодно – помять, порвать, растоптать и т.д.

Упражнение 4. Волшебная лавка

Ведущий просит участников представить, что существует лавка, в которой продаются весьма необычные вещи: терпение, чувство юмора, доверие, сопереживание и т.п. В роли продавца выступает ведущий, он предлагает первому участнику приобрести какое-либо качество, составляющее неагрессивную личность, например, терпение. Прежде, чем обменять ее на что-то из агрессивных качеств, продавец спрашивает, зачем покупателю терпение, как много его ему нужно, в каких ситуациях необходимо им воспользоваться и т.д.6

Упражнение 5.

Техника «5 шагов»

Борьба с агрессией возможна по технике пяти шагов, позволяющей вплеснуть негативные эмоции и взглянуть на проблему с положительной стороны. Суть техники в том, чтобы последовательно в письменном виде ответить себе на определенные вопросы, описать свое состояние и переживания. Состоит, как понятно по названию, из пяти этапов:

* Осознай свои эмоции, с которыми столкнулся в конфликте;
* Осознай свои мысли по отношению к себе и к другим сторонам;
* Осознай потребности и интересы, которые были затронуты в конфликтном вопросе;
* Осознай все негативные стороны проблемы;
* Осознай все позитивные стороны.
* Ответы на все эти вопросы помогут конструктивно взглянуть на ситуацию и найти способы снятия агрессии.

Упражнение 6.

Дыхательные упражнения

Процесс отслеживания собственного дыхания на определенный счет и другие дыхательные техники помогут нормализовать самочувствие и умерить агрессивность.

Как контролировать агрессию с помощью дыхательных техник.

Вдохните, надувая при этом живот. Задержите воздух на счет пять. Медленно выдохните. Повторяйте упражнение в течение десять минут.

Сделайте глубокий вдох. Затем задержите дыхание, представьте круг и медленно «выдохните» его. Проделайте так четыре раза. Затем вместо круга представьте квадрат, и «выдохните» его два раза.

Представьте, что внутри вашего тела примерно на уровне груди находится пресс. Сохраняя это ощущение в груди, сделайте несколько коротких резких вдохов. Потом медленно и продолжительно выдыхайте, представляя, что пресс всей своей тяжестью опускается вниз, вытесняя все негативные ощущения из тела. В конце упражнения нужно в воображении резко отправить пресс в землю со всеми неприятными эмоциями.

Упражнение 7.

Упражнение «счет до 10»

Простейший способ, как сдержать гнев и агрессию: медленно и размеренно сосчитайте про себя до десяти. Сделайте небольшую паузу с перерывом в пару секунд, и сосчитайте в обратную сторону, от десятки к единице.

Упражнение 8.

Медитация

Как бороться с приступами агрессии? Могут помочь различные медитативные техники, способствующие высвобождению гнева. Сейчас есть возможность найти необходимый вид медитации через интернет, или найдите учителя, который покажет вам все техники и объяснит их предназначение8.

**IV. Заключение**

Социальные кризисные процессы, происходящие в современном обществе, отрицательно влияют на психологию людей, порождая тревожность и напряжённость, озлобленность, жестокость и насилие. Агрессивный человек готов нанести психологический или физический урон, не задумываясь о последствиях.

Существуют разные виды агрессии и причины, ее порождающие. Причины подростковой агрессии условно делят на несколько групп: семейные, биологические, личностные.

Подростковый возраст является в развитии личности сложным и определяющим одновременно. В это время молодые люди должны справиться с гораздо большим количеством задач развития, чем в любой другой период их последующей жизни, поэтому именно в подростковом возрасте агрессия проявляется наиболее ярко. Об этом свидетельствуют психологи и данные проведенного социального опроса.

Кроме того, агрессия - явление социальное, несущее разрушения, войны и смерть. Настороженно нужно относиться к молодежным субкультурам, пропагандирующим такие настроения. Некоторые психологи делят молодежные направления на три вида: абсолютно безопасные, потенциально опасные и представляющие повышенную угрозу. Агрессивная субкультура имеет культ физической силы (жесткое противостояние мы – они) и внутреннюю иерархию.

Психологическое тестирование моих одноклассников показало высокий уровень самоагрессии, а значит, проблему управления ею, поэтому я решила передать данные опроса нашему школьному психологу и рекомендовать ребятам упражнения, которые помогут справиться с этим деструктивным состоянием психики.

Работа над проектом была интересной, мне удалось заглянуть в себя, понять причины конфликтов, возникающих среди сверстников, выяснить, что такое агрессия, каковы ее причины, способы управления ею.

**V. Источники информации**

1. <https://psylogik-ru.turbopages.org/psylogik.ru/s/36-agressija.html>

2.[https://tutknow.ru/psihologia/8116-kak-spravitsya-s-podrostkovoy-agressiey.html#semejnye](https://tutknow.ru/psihologia/8116-kak-spravitsya-s-podrostkovoy-agressiey.html%23semejnye)

3. [https://scienceforum.ru/2019/article/2018010819](%20https:/scienceforum.ru/2019/article/2018010819)

4. <https://moluch.ru/archive/85/15860/>

5. [https://spravochnick.ru/psihologiya/problema\_agressii\_v\_socialnoy\_psihologii/](https://spravochnick.ru/psihologiya/problema_agressii_v_socialnoy_psihologii/%20)

6. [https://urok.1sept.ru/articles/567550](%20https:/urok.1sept.ru/articles/567550)

7. <https://zen.yandex.ru/media/cartel/samye-opasnye-subkultury-proshlogo-i-nastoiascego-5ebc24008b21b41d48ffcdbe>

8. <https://turbo-suslik.org/metody-borby-s-agressiey/>

9. <https://psytests.org/aggression/pochag-run.html>