

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 возрастной и социальной психологии**

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРОЯВЛЕНИЙ АГРЕССИВНОСТИ У  
ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающегося по направлению подготовки 44.03.02  
Психолого-педагогическое образование  
очной формы обучения, группы 02061303  
Зайцевой Анны Викторовны

**Научный руководитель:**

к. психол. н., доцент кафедры  
возрастной и социальной психологии  
Шкилев С.В.

**БЕЛГОРОД 2017**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ АГРЕССИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА</b>	7
1.1. Проблема агрессии и агрессивности в психологической науке	7
1.2. Возрастные особенности подросткового возраста в проявлении агрессивности	12
1.3. Характеристика видов спорта по степени агрессивности	15
<b>ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПРОЯВЛЕНИЙ АГРЕССИВНОСТИ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИЕСЯ РАЗНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА</b>	20
2.1. Организация и методы исследования	20
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования	23
2.3. Программа тренинга по снижению агрессивности у подростков	52
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	60
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</b>	62
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	65
Приложение 1. Диагностические методики	65
Приложение 2. Сводные таблицы полученных данных	94
Приложение 3. Результаты статистической обработки полученных данных	119
Приложение 4. Приложение 4. Программа тренинга направленная по снижению агрессивности у подростков	129

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность проблемы исследования.** Рассматривается проблема влияние разных видов спорта на агрессивное поведение. В литературе спорт рассматривается как два способа проявления агрессии, во-первых, как социально желательный способ реализации агрессии, во-вторых, асоциальными способами проявления агрессии в поведении. Результаты исследований настолько разнообразны, что невозможно сделать определенные заключения. В нашем исследовании предпринимается попытка изучения вопроса, о возможности проявления агрессивности у подростков, занимающихся разными видами спорта.

Интересующая нами проблема изучалась и изучается большим количеством ученых, таких как А. Бандура, Л. Берковиц, Г.Э. Бреслав, Р. Бэрон, П.А. Ковалев, Д. Коннор, К.С. Лебединская, Н.Д. Левитов, Ю.Б. Можгинский, А. Налчаджян, А. Петерсон, М.М. Райская, А.А. Реан, Д. Ричардсон, Л.М. Семенюк, И.А. Фурманов, О.И. Шляхтина и др.

Данная тема имеет большой интерес и практическое значение, т.к. многие тренеры и спортсмены считают агрессивность важным качеством для достижения успеха в спорте, при этом теоретически агрессивность чаще рассматривают как негативные аспекты её проявления. Современные психологи термином "агрессия" обозначают напористое, доминирующее, атакующее и вредоносное поведение и считают, что необходимо направлять его в нужное русло. Такое противоречие потребовало более внимательного рассмотрения этого явления.

**Проблема исследования:** какие виды агрессивности наблюдаются у подростков, занимающиеся разными видами спорта?

**Цель исследования:** изучить особенности в проявлении агрессивности у подростков, занимающихся разными видами спорта, а

также выявить существуют ли различия между подростками-спортсменами, и подростками неспортсменами.

**Объект исследования:** агрессивность подростков.

**Предмет исследования:** личностные особенности подростков, склонных к проявлению агрессивности.

**Гипотеза:** 1. имеются различия в проявлении агрессивности у подростков, а именно для подростков, занимающихся спортом характерен высокий уровень по показателю косвенная агрессия, а для подростков неспортсменов характерен высокий уровень по показателям вербальная агрессия, спонтанная агрессивность.

2. имеются различия в проявлении агрессивности между группами подростков, занимающихся разными видами спорта, а именно для подростков, занимающихся гандболом свойственна вербальная агрессия; для подростков, занимающихся стрельбой из лука свойственна предметная агрессия; для подростков, занимающихся баскетболом свойственна спонтанная агрессивность; для подростков занимающихся тхэквондо характерна физическая агрессия.

Чтобы достичь поставленной цели, подтвердить гипотезу, необходимо решить следующие **задачи:**

1. Проанализировать основные теоретические подходы к изучению проявления агрессивности подростков.
2. Рассмотреть виды агрессии подростков-спортсменов, и подростков, не занимающихся спортом, а также подростков спортсменов, разных видов спорта.
3. Выявить степень агрессивности и враждебности у подростков-спортсменов и подростков, не занимающихся спортом.
4. Сравнить проявление физической агрессии, косвенной агрессии и вербальной агрессии подростков, занимающихся спортом, и подростков неспортсменов, а также подростков спортсменов, занимающихся разными видами спорта.

5. Провести математико-статистический анализ полученных результатов.

**Теоретическая основа исследования:** являются, работы следующих авторов: А. Бандура, Л. Берковиц, Г.Э. Бреслав, Р. Бэрон, П.А. Ковалев, Д. Коннор, К.С. Лебединская, Н.Д. Левитов.

Выбор методов и конкретных методик исследования для получения необходимой информации осуществлялся в соответствии с целями и задачами настоящей работы.

Для достижения цели и поставленных задач, были использованы следующие **методы:**

1. Организационные – сравнительный;
2. Методы сбора эмпирических данных – опросный метод, тестирование;
3. Методы обработки данных - количественный и качественный анализ данных (Были использованы непараметрический Н-критерий Краскела-Уоллиса и U-критерий Манна-Уитни. Статистический критерий используется для оценки различий между двумя независимыми выборками, по какому-либо признаку);
4. интерпретации – структурный метод.

**Методики исследования:**

1. Тест-опросник агрессивности (Л.Г. Почебут). Методика направлена для диагностики агрессивного поведения, показывает поведение в стрессовых ситуациях и особенности адаптации подростка в новой социальной среде.

2. Фрейбургский личностный опросник – FPI (И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел). Опросник предназначен для диагностики состояний и свойств личности, которые имеют первостепенное значение для процесса социальной адаптации и регуляции поведения.

3. Диагностика агрессивности подростков (Опросник А. Басса-А. Дарки). Предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций.

**База исследования.** В исследовании принимали участие воспитанники спортивной школы олимпийского резерва МБОУ ДОД «СДЮСШОР №5» г. Белгорода, в количестве 58 человек в возрасте 12-16 лет, спортивное отделение: стрельба из лука (15 человек), баскетбол (18 человек), тхэквондо (25 человек); спортивная школа олимпийского резерва МАУДО СДЮСШОР «Спартак» города Белгорода, в количестве 20 человек в возрасте 13-16 лет, спортивное отделение: гандбол (20 человек); также в исследовании приняли участие подростки не занимающиеся спортом, МБОУ СОШ №29 им. Д.Б. Мурачева г. Белгорода, в количестве 42 человека. Общая выборка составила 120 испытуемых.

Анализ результатов исследования осуществлялся с использованием средств математической статистики. Были использованы непараметрический Н-критерий Краскела-Уоллиса и U-критерий Манна-Уитни. Статистический критерий используется для оценки различий между двумя независимыми выборками, по какому-либо признаку [22].

**Структура выпускной квалификационной работы.** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, 37-ми источников и четырех приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИВНОСТИ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

## 1.1 Проблема агрессии и агрессивности в психологической науке

Проблема агрессивного поведения подростка стала одним из самых популярных направлений исследовательской деятельности психологов. Данная проблема имеет пристальное внимание в области психологии и других смежных направлений.

Рост агрессивных тенденций в подростковой среде является одной из острейших социальных проблем для нашего общества, за последние годы был видно увеличение подростковой преступности. Также увеличивается преступность против личности, которые влекут за собой тяжкие телесные повреждения. Участились групповые драки между подростками, которые несут ожесточенный характер. [19]. Проблема агрессивного поведения детей подросткового возраста является предметом большого числа психологических работ, как в нашей стране, так и за рубежом.

В нашей работе мы обращаемся к двум основным определениям агрессия и агрессивность.

Х. Хекхаузен в обыденном языке определяет слово «агрессия», как «разнообразные действия, которые нарушают физическую или психологическую целостность другого человека (или группы людей), наносят ему материальный ущерб, препятствуют осуществлению намерений, противодействуют интересам или же ведут к уничтожению» [36, с. 148].

Мещеряков Б.Г., и Зинченко В. П. дают определение агрессии как мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее

физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт [17].

В словаре по общественным наукам дается определение агрессивности как устойчивая характеристика субъекта, отражающая его предрасположенность к поведению, целью которого является причинение вреда окружающему, либо подобное аффективное состояние (гнев, злость) [9].

Так же агрессивность по мнению Ильясова Ф.Н., это «проявление агрессии или готовности ее проявить, стимулятором ее является страх дефицита ресурсов» [12, с. 42-44].

Рассмотрим подходы авторов к определению агрессия и агрессивность.

Агрессия в большей степени всегда оценивается отрицательно как выражение насилия, проявление грубой силы. В тоже время агрессивные действия направлены энергично, наступательно и дают им положительную оценку.

Согласно одному из определений, предложенным Бассом А., «агрессия – это любое поведение, содержащее угрозу или наносящее ущерб другим» [4, с. 56]. Басс А. рассматривает агрессию как поведенческий акт. Ущерб может быть физическим, психологическим.

Следующее определение агрессии дает Ч. Райкрофт, которое входит в словарь психоанализа [22]. В данном определении автор не дает оценку агрессии, он ее не отмечает как положительную или отрицательную. В данный термин Ч. Райкрофт вкладывает, что агрессиям является источником действий и чувств, при этом не обязательно причиняющих вред, ущерб другому человеку.

В настоящее время различными авторами предложено множество определений агрессии, ни одно из них не является конкретным или однозначным, общеупотребительным.

Первое, что рассмотрим агрессию, как активность, стремление к самоутверждению. В статье [1] представлены три определения Л. Бендер говорит об агрессии как тенденции приближение к объекту или удаление от него, а Ф. Аллан описывает ее как внутреннюю силу, дающую человеку возможность противостоять внешним силам. Второе, это агрессия как акты враждебности, атаки, разрушения, то есть действия, наносящее вред другому лицу или объекту. Так Х. Дельгадо утверждал, что человеческая агрессивность есть поведенческая реакция, характеризующаяся проявлением силы в попытке нанести вред или ущерб личности или обществу.

В то же время многие авторы разводят понятия агрессии как специфической формы поведения и агрессивности как психического свойства личности [34].

Существуют теории, которые можно разделить на три группы: агрессия как инстинктивное поведение; агрессия как побуждение (мотивация); агрессия как социальное научение (приобретенное поведение).

Теория влечения. Теория влечения рассматривает агрессию как интенсивное поведение. Основоположник этой идеи З. Фрейд, он вкладывал в эту теорию, что агрессия это врожденное стремление к смерти и разрушению. Выделяет два влечения, а именно сексуальное (либидо) и влечение к смерти. Влечение по мнению З. Фрейда понимается как психический процесс [32].

По его мнению, либидо связано с поведением человека (любовью, заботой, близостью). Влечение к смерти это разрушение, способствующее тому, что агрессия будет направлена на других.

Идею З. Фрейда продолжил О. Ф. Кернберг, который добавил, считая, что в основе агрессивного влечения лежат такие аффекты, как ярость, ненависть, зависть, отвращение и т.п.

Этологический подход. Автор этого подхода К.Ц. Лоренц, он поддерживался мнением З. Фрейда, считая, что агрессия развивалась вследствие борьбы за выживание, в основе лежит инстинкт борьбы. Агрессия, по мнению Лоренца, должна быть непременноотреагированна, а иначе произойдет накопление и взрыв неконтролируемого поведения. Важно, чтобы отреагирование было направлено на социально приемлемому руслу [16].

Теория фрустрации. Ее положение были сформулированы Д. Доллардом в противовес теории влечения. Особая роль отводится фрустрации, под которой понимает сочетание условий, препятствующих или отдаляющих наступление результата. Авторы делают утверждения, что фрустрация всегда приводит к агрессии в любой форме; агрессия всегда является результатом фрустрации; агрессия может выражаться прямо по отношению к источнику фрустрации, также может проявляться на другого человека или предмет.

Когнитивные модели агрессивного поведения. Автор этого направления Л. Берковиц. Он внес изменения в теорию Д. Долларда. Он определил, что определенные стимулы внешней среды порождают готовность к агрессивным действиям, но не само действие. Для проявления агрессии должны быть определенные условия. В этой теории акцент направлен на эмоциональные и познавательные процессы (если человек не переживает воздействие как неприятное событие, то оно не будет побуждать его к агрессии) [6].

Теория социального научения. А. Бандура расширил идеи Н. Миллера и Долларда о социальном научении. Основное внимание в его концепции уделяется феномену научения через подражание. По его мнению усвоение новых форм поведения принадлежит наблюдению за поведением авторитарных лиц (прежде всего это родители). Большая роль принадлежит поощрениям и наказаниям, которые являются положительными или отрицательными подкреплениями [2].

Это теория говорит о том, что наблюдение и подкрепление агрессии способствует формированию высокой степени агрессивности как личностной черты, и наоборот подкрепление и наблюдение неагрессивного поведения развивает низкую степень враждебности. Враждебность выражается чувством возмущения, обиды и подозрительности. Причем враждебная личность не обязательно агрессивная, и наоборот [3].

К агрессивности близко подходит состояние враждебности. Согласно Басс А., «враждебность более узкое по направленности состояние, всегда имеющее определенный объект. Часто враждебность и агрессивность сочетаются, но нередко люди могут находиться во враждебных и даже антагонистических отношениях, но никакой агрессивности не проявляют хотя бы потому, что заранее известны ее отрицательные последствия для «агрессора» [4, с. 71]. Бывает агрессивность и без враждебности, когда обижают людей, к которым никаких враждебных чувств не питают.

Агрессивность «доброкачественная» (инструментальная агрессия). Термин введён Э. Фроммом для обозначения тех форм агрессивного поведения, которые «обслуживают жизнь» и не несут первично деструктивное поведение. К подобным формам, в частности, относится псевдоагрессия, а также «агрессия обороны». Часто мотив обороны является лишь пусковым механизмом подлинной агрессивности: «тронь меня, и я убью тебя» [33].

Неадаптивная форма агрессивности, присущая, согласно Э. Фромму, исключительно человеку и имеющая не столько биологические, сколько социальные корни. Это различные формы жестокости и насилия, несексуальный, анально-накопительский и иные формы садизма [33].

Таким образом, подведем итоги – за основу мы берем определение Мещерякова Б.Г., и Зинченко В.Г. агрессия – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт. Мы

также берем за основу и определение агрессивности А.А. Реана, «агрессивность – это готовность к агрессивным действиям в отношении другого, которую обеспечивает (подготавливает) готовность личности воспринимать и интерпретировать поведение другого соответствующим образом» [23, с. 48]. За основу мы взяли три теории, которые считаем подходящими для нашей работы: теория фрустрации; теория социального научения. Отсюда делаем вывод, что агрессия и агрессивность тождественные понятия. А.А. Реан пишет, что агрессия – это совокупность определенных действий, причиняющих ущерб другому объекту, а агрессивность личностная особенность, выражающаяся в готовности к агрессивным действиям в отношении другого. Басс А. агрессия – это любое поведение, содержащее угрозу или наносящее ущерб другим. Агрессивность – это свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъект-субъектных отношений. Агрессивность относится к личностной черте индивида, а агрессия подразумевает поведенческий акт [23].

## **1.2 Возрастные особенности подросткового возраста в проявлении агрессивности**

Подростковый возраст – период развития, переходным этапом является промежуток между детством и взрослостью. Д.Б. Эльконин выделял два периода в эпохе подростничества: младший подростковый возраст (12-14 лет) и старший подростковый возраст - ранняя юность, (15-17 лет) [37].

Подростковый возраст это особый период взросления, который характеризуется изменениями в психологической и физической сфере. Подростковый возраст содержит в себе основные особенности, чтобы понять причины возникновения агрессии в этом возрастном периоде.

Самая главная проблема и этап этого возраста – это перестройка отношений с родителями, данный период переходит этап детских отношений, на более взрослые, которые требуют к себе уважения и равенства. Этот возраст имеет название как переходный период. Есть два основных момента, которые позволяют описать этот период: психофизиологический период – связанный с половым созреванием, и социальный – вступление в мир взрослых [13].

Второй этап в подростковом возрасте – это открытие своего внутреннего мира, это момент наполнен проблемами самосознания и самоопределения. Для подростка главная цель это познать себя, и узнать о себе: какой он, свои возможности и т.д. [30].

Еще одна особенность подросткового возраста, термин, предложенный Э. Эриксеном, который связан с кризисом смысла жизни, является кризис идентичности. Становление идентичности проявляется при высоком уровне взаимодействия с близкими, сверстниками. Выбор образа поведения осуществляется в кругу общения [17].

Главной особенностью агрессивного поведения в подростковом возрасте является его взаимодействие со сверстниками, также в этом периоде происходит разрушение авторитета взрослого. Для данного возраста проявление агрессивности, это означает быть сильным, в сравнении с другими.

По мнению О.И Шляхтиной было установлено, что «агрессивность подростка может иметь прямую зависимость со статусом в группе. У лидеров группы будет преобладать высокий уровень агрессии, также как и для отверженных характерна такая же форма проявления агрессии» [18, с. 58].

В подростковом возрасте для мальчиков, и для девочек имеются свои возрастные периоды проявления агрессивности. У мальчиков имеются два пика проявления агрессивности – это 12 и 14-15 лет. Также у девочек определяем два пика проявления – это 11 лет и 13 лет.

В старшем возрасте (подростки 14-15 лет) у мальчиков доминируют негативизм и вербальная агрессия (которые представлены практически одинаково), а у девочек - вербальная агрессия. Физическая агрессия в этом возрасте не является доминирующей формой проявления агрессии уже и у мальчиков. Следует отметить также, что, независимо от возраста, у мальчиков все формы агрессивного поведения выражены больше, чем у девочек [25].

Для мальчиков свойственно проявлять склонность к прямой физической агрессии и прямой вербальной агрессии, а у девочек проявление только к косвенной вербальной агрессии и к прямой вербальной агрессии. Это говорит, что мальчики характерны выражать агрессию в открытой форме и непосредственно с конфликтующим. Для девочек предпочтительней вербальная агрессия в двух формах проявления. [35]

Агрессивные тенденции в подростковом возрасте обусловлены двумя наиболее яркими факторами — это новообразования возраста и влияние социума. На подростка оказывает влияние его семья, школа и сверстники, а также деятельность различных СМИ, которые на фоне болезненного подросткового кризиса оставляют тяжелый след на психологическом здоровье подростка, что влечет за собой проявление агрессивного поведения [19].

Личко А.Е. выделяет четыре типа неблагополучные ситуации в семье: 1) гиперопека различных степеней: от желания быть соучастником всех проявлений внутренней жизни детей (его мыслей, чувств, поведения) до семейной тирании; 2) гипоопека, нередко переходящая в безнадзорность; 3) ситуация, создающая «кумира» семьи – постоянное внимание к любому побуждению ребёнка и неумеренная похвала за весьма скромные успехи; 4) ситуация, создающая «золушек» в семье – появилось много семей, где родители уделяют много внимания себе и мало детям [15, с 85].

Рассмотрев многочисленные исследования, можно сделать вывод, что из семей, из которых выходят агрессивные дети, характерны особые

взаимодействия между всеми членами семьи. Первое, что наблюдается это насилие в семье. Дети производят все события, которые характерны для их родителей по отношению друг к другу. У детей остается эта модель проявления агрессии к дружбе, любви к близким и т.п.

Что еще формирует агрессивное поведение у подростков, так это средства массовой информации. Хотелось узнать степень влияния СМИ на агрессивное поведение, но, однако не выяснили влияния данного источника. В настоящее время появляется все больше научных исследований, подтверждающих тот факт, что сцены насилия, демонстрируемые в кино или на экранах телевизоров, способствуют повышению уровня агрессивности зрителей [24].

В статье [29] выделяется четыре условия, при наличии которых можно говорить об агрессивном поведении: в контексте социальных взаимоотношений, т. е. в ситуации общения между собой двух или более людей; при наличии цели или результата агрессивных действий; при демонстрации превосходства в силе или применение силы к человеку, группе людей; когда целью или результатом действий является причинение вреда.

К причинам агрессивного поведения подростков относят: личные проблемы, неблагополучие семьи, внутрисемейные конфликты, недовольство собственной внешностью.

### **1.3. Характеристика видов спорта по степени агрессивности**

Соревнования – это выработанное правилами агрессивное поведение, это агрессивность, выражаемая в социально неопасной форме Социальное научение. В рамках теории социального научения выделяются три категории норм поведения в отношении проявлений агрессии: ограниченная форма поведения проявлений агрессии по отношению к другим людям; социально неодобряемые формы агрессивного поведения (дискуссии, споры, конфликты

и т.п.; социально одобряемые формы агрессивного поведения. В спорте понятие «агрессивность» часто заменяют понятием «спортивная злость» [31].

Спорт позволяет проявлять агрессию, не причиняя вреда окружающим людям, при включении в спортивную деятельность формируются конструктивные формы агрессивного поведения спортсменов.

Агрессивность подростков, занимающихся спортом, является стимулом к победам в спорте. При этом следует учесть, что длительные (профессиональные) занятия спортом могут привести к трансформации спортивной агрессии в некие жизненные установки, которые могут отразиться на социальной адаптации подростков в обществе [11].

Виды спорта, в которых агрессивность приходится все время сдерживать и ограничивать свои действия, связаны с большим психическим напряжением. Однако степень психического напряжения в агрессивном виде спорта зависит в целом от ряда факторов. в том числе и от характера спортивной деятельности, требующей проявления агрессивности спортсмена, а также его потребность в агрессивных действиях, его способность направлять и контролировать проявления собственной агрессивности, это зависит от уровня спортивного мастерства [7].

В отечественной психологии спорта существует классификация видов спорта по типу физического контакта, разработанная сотрудниками кафедры психологии Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры и спорта им. П.Ф. Лесгафта [26].

Первый вид физического контакта характерен для спортивных игр, а именно (футбол, хоккей на льду, гандбол, водное поло) и для всех единоборств. Данный вид предусматривает определенные правила, которые присутствуют на соревнованиях. Этот контакт определяется как жестокий, существуют такие правила, как применение различных приемов силового воздействия на соперника.

Второй вид физического контакта проявляется в играх через сетку (волейбол, теннис, бадминтон), этот вид не носит жестокого характера, так как реализуется через предмет (мяч, волан).

Третий вид физического контакта соревнующихся спортсменов определяется как условный. Это характерно для всех видов легкой атлетики, плавания, гонок на лыжах, соревнований по конькам, по велосипедному спорту, гребле и др. Условия данных спортивных видов заключается в том, что спортсмены соревнуются одновременно или последовательно.

Опираясь на работы западных психологов спорта Б. Кретти, Р. Найдиффер, можно выделить виды агрессивности [13; 20].

Поощрение непосредственной агрессивности. Есть виды спорта, в которых допускается и награждается выражение непосредственной физиологической агрессивности. В подобных типах спорта, как бокс, американский футбол, борьба, с одной стороны, принципы соревнований гарантируют защищенность товарища, а с иной — поощряется прямой физический контакт среди спортсменов. В данных типах спорта с участника необходимо выражение злости определённо в рамках правил, что разрешается целиком в тактических целях.

Ограничение агрессивности. В американском футболе и канадском хоккее с участников требуется строгая физическая связь в границах нарушения правил. В прочих типах спорта, игроки смогут проявлять агрессивность, дозволяемую предписаниями, а это означает, что существенно ограничивается прямая связь с конкурентом. К подобным типам спорта принадлежат: регби, стритбол. Игроков специально обучают входить в единоборство, насильственную войну, пихать противника и иными методами выражать враждебность, однако в пределах правил [26].

Косвенная агрессивность по отношению к сопернику. Существуют виды спорта, в которых спортсмен физиологически чувствует агрессивность конкурента, однако она, как норма, непрямая. Таким образом, спортсмен мощным и верным действием имеет возможность ударить мячом

собственного конкурента (либо вратаря), волейболисты либо теннисисты мощными ударами мяча имеют все шансы нанести вред товарищу.

Агрессивность направлена только на предметы. В классификации европейских психологов виды спорта, в которых агрессивность ориентирована только лишь на предметы, именуются «параллельными». Участник игры в спорте имеет возможность довольно жестко ударить согласно мячу, однако его конкуренты только следят за подобными поступками, что непосредственно на них никак не ориентировано. В легкой атлетике (скачки, метание), тяжелой атлетике и по большому счету в персональных типах спорта довольно нередко наблюдается, как спортсмен, настраиваясь на осуществление спортивного упражнения, «заводит» себя [26].

Отсутствие непосредственной или косвенной агрессивности. В многочисленных типах спорта наружная недоброжелательность согласно взаимоотношению к конкурентам либо предметам находящимся вокруг никак не прослеживается. Тем не менее, в том числе и в таком эстетическом варианте спорта, как фигурное катание, порой спортсмены показывают агрессивность в связи с однотонной и тяжелой учебной работой. Выражать агрессивность согласно отношению соревновательной ситуации либо конкурентам у них отсутствует время, правилами такое никак не учитывается. В единоличных типах спорта допускается видеть разные формы прямой и непрямой злости. К примеру, в американском футболе спортсмены имеют все шансы выражать непрямую враждебность, нацеленную в предметы (удары ногами и броски), и непосредственную враждебность согласно взаимоотношению к собственному сопернику. В футболе и хоккее есть похожие способы с целью проявления как явную угрозу, таким образом, и непрямой злости. Игроки один за другим осуществляют броски и удары, а кроме того входят в прямой строгий контакт и насильственную борьбу с конкурентом [8].

Таким образом подведем итог, а именно:

в нашей работе мы опирались на работы западных психологов спорта Б. Кретти, Р. Найдиффер, с помощью которых мы определили основные виды проявления агрессивности в сорте. Спецификой спорта является то, что спортивные нормы и правила вынуждают участников строго контролировать свои действия и эмоции в определенных ситуациях. Спортсмены должны быть терпеливыми, учиться вести себя надлежащим образом. Занятие спортом или наблюдение за спортивными выступлениями может либо уменьшить агрессивные склонности, либо усилить их.

## ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПРОЯВЛЕНИЙ АГРЕССИВНОСТИ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИЕСЯ РАЗНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

### 2.1. Организация и методы исследования

В рамках данной работы было проведено исследование на тему «Сравнительный анализ проявлений агрессивности у подростков, занимающихся разными видами спорта».

**Проблема исследования:** каковы особенности проявления агрессивности у подростков, занимающихся разными видами спорта?

**Цель эмпирического исследования** – проверка выдвинутой гипотезы о проявлении агрессивности у подростков, занимающихся разными видами спорта, а также выявить существуют ли различия между подростками-спортсменами, и подростками неспортсменами.

**Объект исследования:** агрессивность подростков.

**Предмет исследования:** личностные особенности подростков, склонных к проявлению агрессивности.

**Гипотеза:** 1. имеются различия в проявлении агрессивности у подростков, а именно для подростков, занимающихся спортом характерен высокий уровень по показателю косвенная агрессия, а для подростков неспортсменов характерен высокий уровень по показателям вербальная агрессия, спонтанная агрессивность.

2. имеются различия в проявлении агрессивности между группами подростков, занимающихся разными видами спорта, а именно для подростков, занимающихся гандболом свойственна вербальная агрессия; для подростков, занимающихся стрельбой из лука свойственна предметная агрессия; для подростков, занимающихся баскетболом свойственна

спонтанная агрессивность; для подростков занимающихся тхэквондо характерна физическая агрессия.

Чтобы достичь поставленной цели, подтвердить гипотезу, необходимо решить следующие **задачи**:

1. Рассмотреть виды агрессии подростков-спортсменов, и подростков, не занимающихся спортом, а также подростков спортсменов, разных видов спорта.
2. Выявить степень агрессивности и враждебности у подростков-спортсменов и подростков, не занимающихся спортом, а также подростков спортсменов, занимающихся разными видами спорта.
3. Провести математико-статистический анализ полученных результатов.

Для достижения цели и поставленных задач, были использованы следующие **методы**:

1. Организационные – сравнительный;
2. Методы сбора эмпирических данных – опросный метод, тестирование;
3. Методы обработки данных - количественный и качественный анализ данных;
4. интерпретации – структурный метод.

#### **Методики исследования:**

1.Тест-опросник агрессивности (Л.Г. Почебут). Методика направлена для диагностики агрессивного поведения, показывает поведение в стрессовых ситуациях и особенности адаптации подростка в новой социальной среде. Данная методика выделяет две общие школы агрессивности: уровень агрессивности и уровень адаптации; пять видов агрессии: вербальная агрессия, физическая агрессия, предметная агрессия, эмоциональная агрессия, самоагрессия.

2.Фрейбургский личностный опросник – FPI (И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел). Опросник предназначен для диагностики состояний и свойств личности, которые имеют первостепенное значение для процесса

социальной адаптации и регуляции поведения. Содержится 12 шкала, которые диагностируют невротичность, спонтанную агрессию, депрессивность, раздражительность, общительность, уравновешенность, реактивную агрессивность, застенчивость, открытость, экстраверсию-интроверсию, эмоциональную лабильность, маскулизм-феминизм.

3. Диагностика агрессивности подростков (Опросник А. Басса – А. Дарки). Предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций. Данная методика направлена на выявления индекса агрессии и индекса враждебности, и также восемь шкал: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, вербальная агрессия, обида, подозрительность, негативизм, чувство вины.

В исследовании принимали участие воспитанники спортивной школы олимпийского резерва МБОУ ДОД «СДЮСШОР №5» г. Белгорода, в количестве 58 человек в возрасте 12-16 лет, спортивное отделение: стрельба из лука (15 человек), баскетбол (18 человек), тхэквондо (25 человек); спортивная школа олимпийского резерва МАУДО СДЮСШОР «Спартак» города Белгорода, в количестве 20 человек в возрасте 13-16 лет, спортивное отделение: гандбол (20 человек); также в исследовании приняли участие подростки не занимающиеся спортом, МБОУ СОШ №29 им. Д.Б. Мурачева г. Белгорода, в количестве 42 человека. Общая выборка составила 120 испытуемых.

Анализ результатов исследования осуществлялся с использованием средств математической статистики. Был использован непараметрический Н-критерий Краскела-Уоллиса, он используется для сравнения трех или более и т.д. выборками по уровню какого-либо признака. Также нами был использован U-критерий Манна-Уитни. Статистический критерий используется для оценки различий между двумя независимыми выборками, по какому-либо признаку.

## 2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

На первом этапе нашего исследования мы рассмотрим виды агрессии подростков-спортсменов, и подростков, не занимающихся спортом. Обратимся к рисунку 2.2.1. на нем можно увидеть следующие результаты.

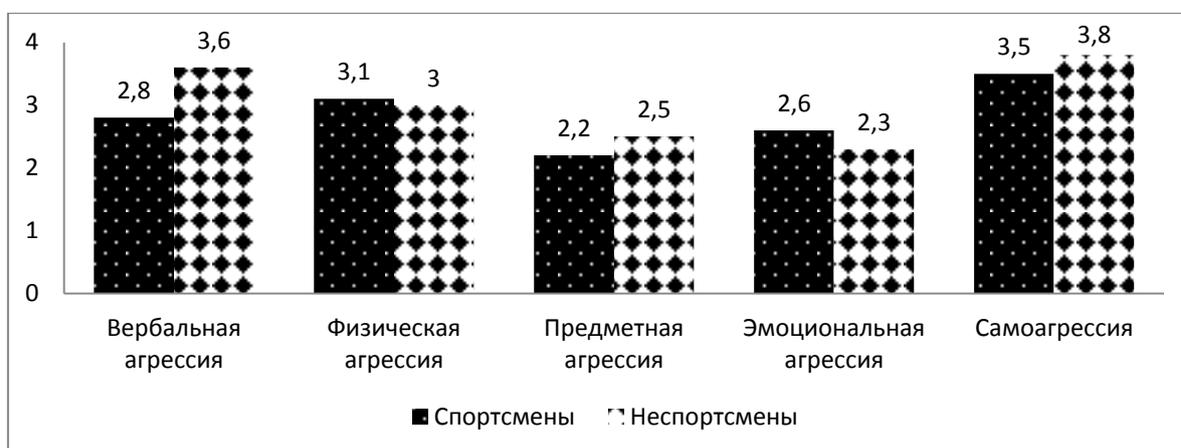


Рис. 2.2.1. Выраженность показателей видов агрессии у подростков-спортсменов, и подростков, не занимающихся спортом (ср. б)

По данным результатам, у подростков-спортсменов вербальная агрессия составляет  $Me_1=2,8$ , а подростки, не занимающиеся спортом  $Me_2=3,6$ , что говорит об употреблении словесных высказываниях превышает со стороны подростков не спортсменов. По шкале физическая агрессия  $Me_1$  составляет 3,1 балл, а  $Me_2$  равняется 3 баллам, данная категория свидетельствует о том, что две группы в одинаковом количестве применяют физическую агрессия, а именно что большинство из категории подростков-спортсменов прибегают к применению физической силы. Предметная агрессия – подросток срывает злость на окружающих предметах. Подростки-спортсмены по данному виду агрессии имеют 2,2 баллов, а группа  $Me_2$  составляет 2,3 балла, при сравнении этих двух групп испытуемых по данному параметру, можно сделать вывод о том, что различия не столь значительны. Эмоциональная агрессия у группы  $Me_1$  составляет 2,6 баллов, а у группы  $Me_2$  2,3 баллов. То есть, можно говорить о том, что эмоциональная агрессия характерна для подростков-спортсменов. Это означает, что при общении с другими возникает эмоциональное отчуждение; чувство

подозрительности; враждебности; недоброжелательное отношение к окружающим. Самоагрессия для Me1 составляет 3,5 балла, а для Me2 3,8 балла. В этой группе результаты превышают в категории подростков не спортсменов. Это говорит, что человек не находится сам собой в мире, согласии, у него отсутствуют или ослаблены механизмы защиты «Я», он оказывается беззащитным по отношению к агрессивной среде.

Таким образом, можно отметить, что для подростков-спортсменов характерно проявления физической агрессии, эмоциональной агрессии, чуть реже встречается предметная агрессия. Для группы подростков не спортсменов характерно проявление вербальной агрессии и самоагрессии, реже встречаются предметная агрессия, эмоциональная агрессия. Эти результаты позволяют нам сделать вывод о том, что подростковая агрессия – это достаточно значимая проблема для данного возраста.

Вторым этапом мы анализировали уровни агрессивности, которые представлены на рисунке 2.2.2 и 2.2.3.

Рассмотрим показатели уровня агрессивности, представленные на рисунке 2.2.2.

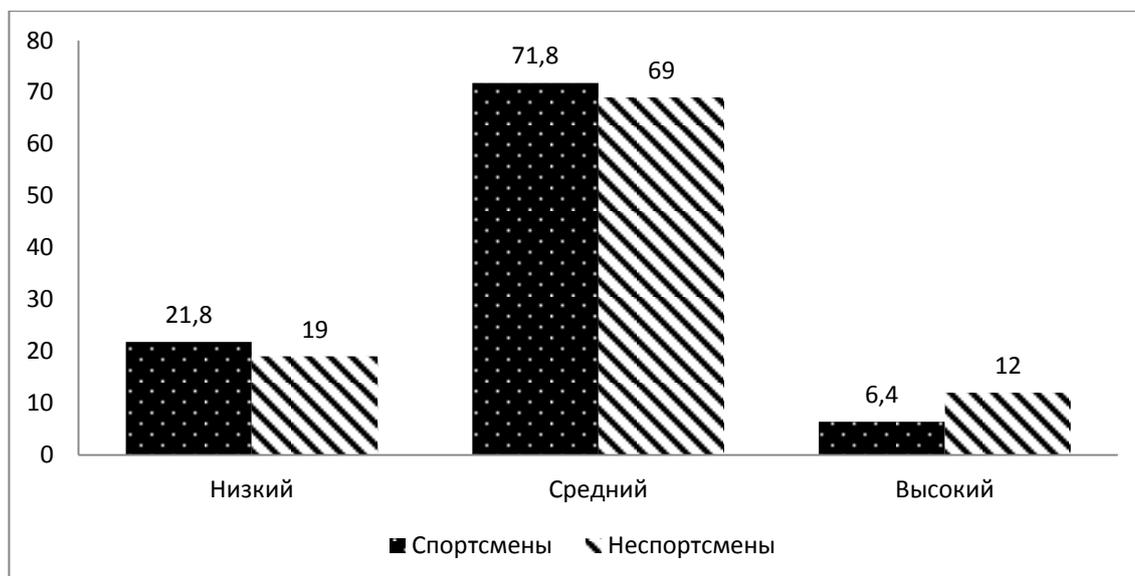


Рис. 2.2.2. Распределение подростков-спортсменов и не спортсменов по уровням агрессивности (в %)

Стоит отметить, что общий результат агрессивности (рис. 2.2.2.) составляет низкий уровень 21,8% у подростков-спортсменов, а у подростков, не занимающихся спортом низкий уровень составляет 19%. Большинство респондентов подростки-спортсмены и подростки, не занимающиеся спортом имеют средний уровень агрессивности, а именно подростки спортсмены 71,8%, а подростки не спортсмены 69%. что говорит о среднем уровне адаптационной способности 71,8%. Высокий уровень агрессивности имеет следующие результаты у подростков-спортсменов составляет 6,4%, а у подростки не спортсмены 12%.

Третьим этапом мы рассмотрели показатели видов агрессии подростков-спортсменов, занимающихся разными видами спорта, и подростков неспортсменов (рис..2.2.4.).

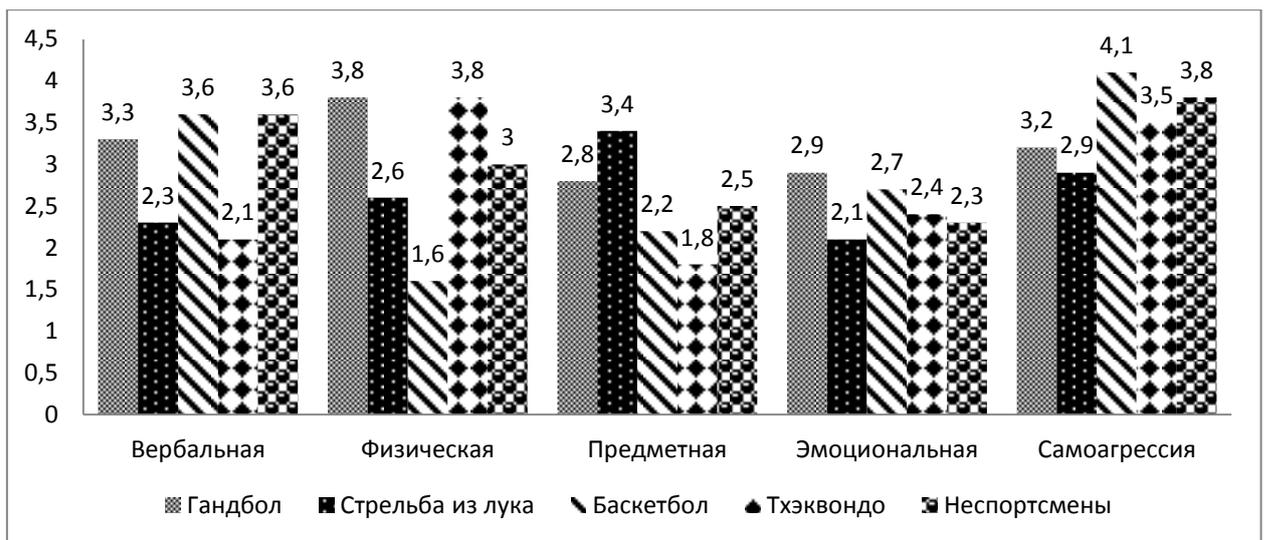


Рис. 2.2.3. Выраженность показателей агрессивности у подростков-спортсменов, занимающихся разными видами спорта, и не спортсменов (ср.б.)

На рисунке 2.2.3 можно увидеть следующие значения. Рассмотрим вербальную агрессию для подростков-спортсменов, занимающихся гандболом Me1 характерно 3,3 балла, для подростков, занимающихся стрельбой из лука Me2 составляет 2,3 балла, подростков, занимающихся баскетболом Me3 составляет 3,6, для группы подростков, занимающихся тхэквондо Me4 составляет 2,1 балла, и категория подростков не спортсменов

Me5 составляет 3,6 балла. По шкале вербальная агрессия выделяются две группы подростки-спортсмены, занимающиеся баскетболом и подростки не спортсмены. Это говорит о том, что подростки данных групп словами выражают агрессивное отношение к другому, употребляя словесные оскорбления.

Теперь перейдем к следующему виду агрессии, а именно к физической агрессии. Для группы Me1 характерно 3,8 балла, для группы Me2 2,6 балла, для следующей группы Me3 составляет 1,6, 3,8 балла составляет в группе Me4, и последняя группа Me5 по данному виду имеет 3 балла. По шкале физическая агрессия были замечены две категории, имеющие превышающие баллы: подростки-спортсмены, занимающиеся гандболом, и также подростки-спортсмены, занимающиеся тхэквондо. Это означает, что человек склонен физически выражать свою агрессию по отношению к другому и может применить грубую физическую силу.

Перейдем описанию результатов по параметру предметной агрессии, были выявлены следующие результаты: группа Me1 составляет 2,8 балла, для группы Me2 характерно 3,4 балла, 2,2 балла набрала группа Me3, группа Me4 составляет 1,8 балла, и для группы Me5 характерно 2,5 балла. По данному виду агрессии была выявлена одна группа, которая доминирует по баллам – подростки-спортсмены, занимающиеся стрельба из лука. Данный вид характерен для подростков, срывающих свою агрессию на окружающих предметах.

Результаты по 4 виду агрессии: эмоциональная агрессия. Для этой группы характерны свои данные. Группа Me1 составляет 2,9 балла, 2,1 балл характерен для группы Me2, группа Me3 набрала 2,7 балла, Me4 составляет 2,4 балла, для группы Me5 характерно 2,3 балла. Для данного вида агрессии была выявлена одна группа подростков-спортсменов, занимающихся гандболом. Преобладание эмоциональной агрессии подростки при общении с другими возможно возникает эмоциональное отчуждение, чувство

подозрительности, враждебности, недоброжелательного отношения к окружающим.

Рассмотрим результаты по виду самоагрессия. Группа Me1 составляет 3,2 балла, группа Me2 равна 2,9 балла, для группы Me3 характерно 4,1, 3,5 балла составляет группа Me4, группа Me5 составляет 3,8 балла. Подростки этого вида не находятся сами с собой в мире, согласии; у него отсутствуют механизмы защиты «Я», он оказывается беззащитен по отношению к агрессивной среде.

Четвертый этап нашего исследования заключался в рассмотрении полученных результатов по уровню агрессивности адаптации подростков спортсменов, занимающихся разными видами спорта, и подростков неспортсменов. Результаты, представленные на рисунке 2.2.5.

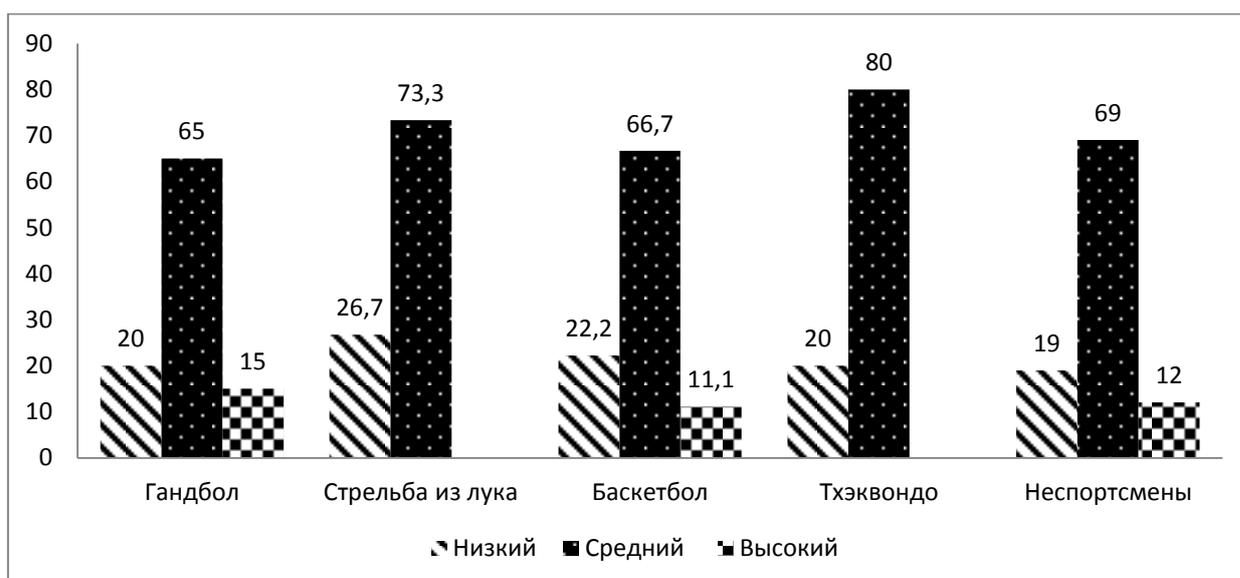


Рис. 2.2.4. Распределение подростков-спортсменов, занимающихся разными видами спорта, и не спортсменов по уровням агрессивности (%) )

Стоит отметить, что общий результат агрессивности (см. рис. 2.2.4.) составляет низкий уровень подростков-спортсменов, занимающихся разными видами спорта, а именно гандбол 20%, стрельба из лука 26,7%, баскетбол 22,2%, тхэквондо 20% и для подростков не занимающихся спортом низкий уровень составляет 19%. Средний уровень агрессивности имеет следующие

результаты подростки-спортсмены, занимающиеся гандболом составляет 65%, стрельбой из лука 73,3%, баскетболом 66,7%, тхэквондо 80% и подростки не спортсмены имеют 69%. Высокий уровень агрессивности для подростков-спортсменов характерен по следующим показателям: гандбол 15%, стрельба из лука отсутствует высокий уровень агрессивности, баскетбол 11,1%, тхэквондо отсутствует высокий уровень агрессивности и для подростков не спортсменов высокий уровень агрессивности составляет 12%.

На пятом этапе мы рассмотрели динамику проявления агрессивности и враждебности у подростков-спортсменов и подростков, не занимающихся спортом, обратимся к рисунку 2.2.5.

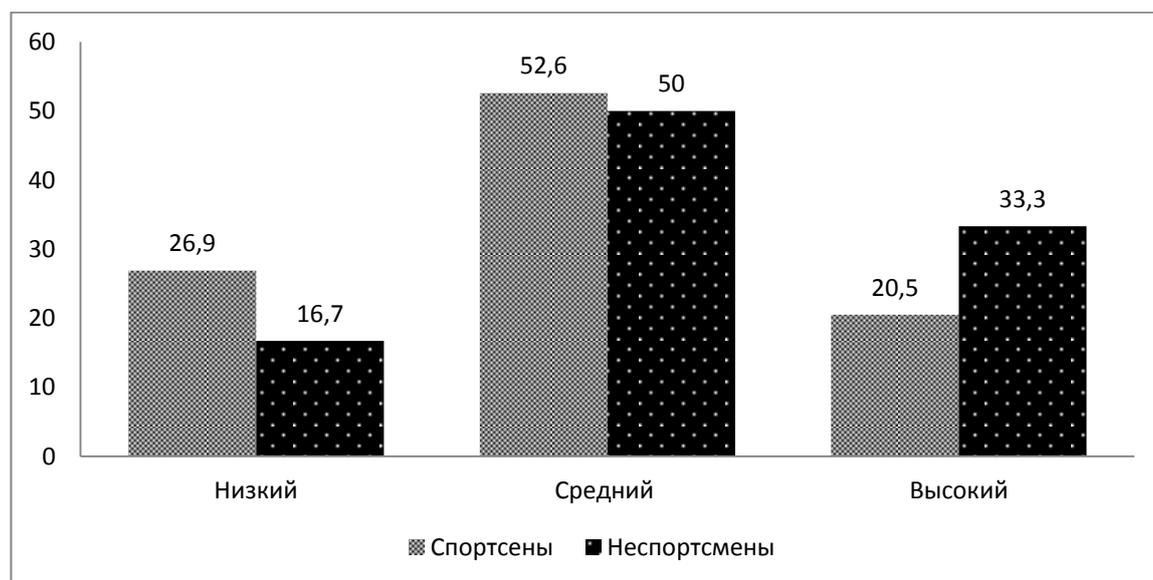


Рис. 2.2.5. Распределение подростков-спортсменов и подростков не спортсменов по индексу агрессивности (в %)

Анализ особенностей проявления агрессивности в подростковом возрасте показал, что индекс агрессивности (рис. 2.2.5.) является обобщенным показателем открытой агрессией. По данным результатам было выявлено, что подростки-спортсмены имеют низкий уровень агрессивности 26,9%, а подростки не спортсмены имеют 16,7%. Для среднего уровня показатели имеют следующие результаты, а именно для подростков-спортсменов составило 52,6%, а для подростков неспортсменов

50%. Высокий уровень агрессивности характерен для подростков-спортсменов 20,5%, а для группы подростков неспортсменов 33,3%. Таким образом, можно сделать вывод преобладающий уровень для двух групп является: средний уровень агрессивности.

Рассмотреть индекс враждебность, так как скрытые формы агрессивности отражены в проявлениях враждебности (рис.2.2.6.)

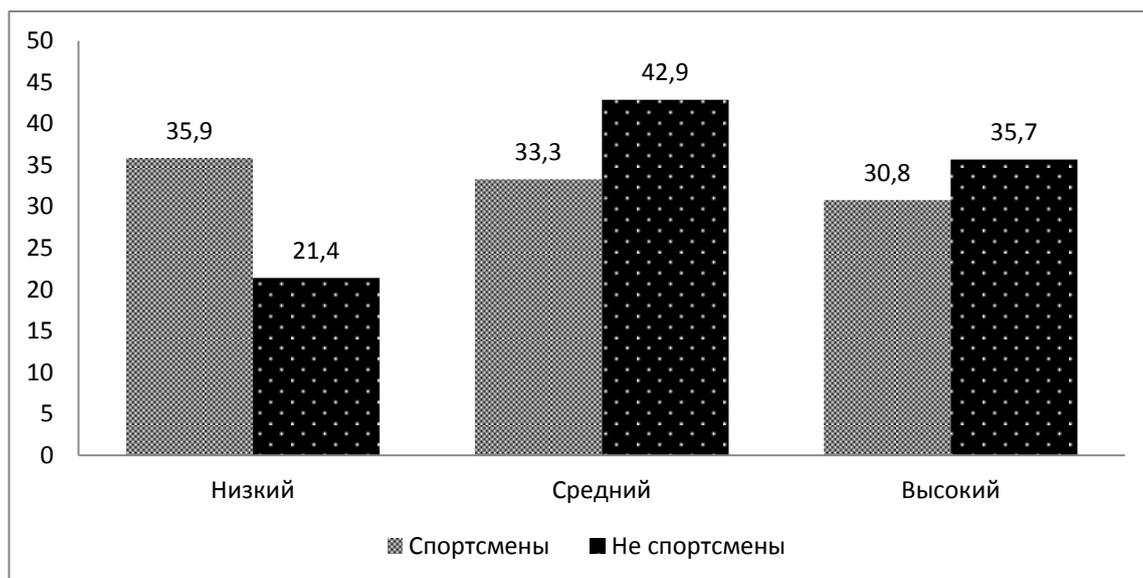


Рис. 2.2.6. Распределение подростков-спортсменов и не спортсменов по индексу враждебности (в %)

Анализ особенностей проявлений враждебности в подростковом возрасте показал (рис. 2.2.6.) является скрытой формой агрессии. По данным результатам было выявлено, что подростки-спортсмены имеют низкий уровень враждебности 35,9%, а подростки не спортсмены 21,4%. Для среднего уровня показатели имеют следующие результаты, а именно у группы подростков-спортсменов составило 33,3%, а для подростков неспортсменов 42,9%. Высокий уровень враждебности для подростков-спортсменов составляет 30,8%, а для группы подростков неспортсменов 35,7%.

Шестой этап заключался в рассмотрении полученных результатов в проявлении физической агрессии, косвенной агрессии и вербальной агрессии подростков, занимающихся спортом, и подростков неспортсменов (рис.2.2.7.)

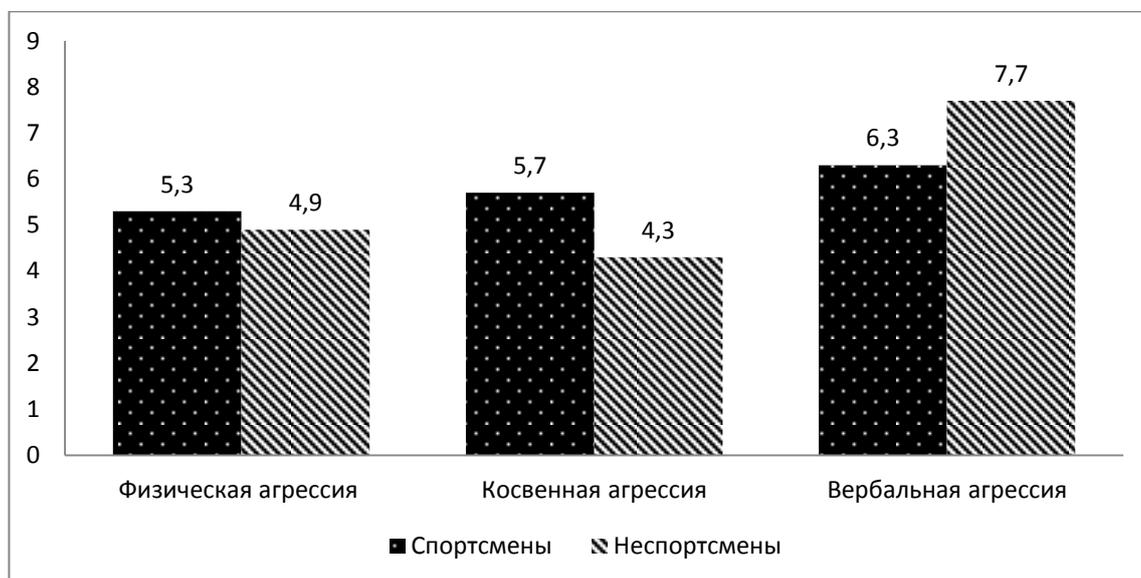


Рис. 2.2.7. Выраженность видов агрессии подростков-спортсменов, и неспортсменов (ср.б.)

Поскольку наше исследование направлено на анализ проявления агрессивности, нам помимо общих показателей нужны частные формы проявления агрессивности.

На основе исследования была сформирована картина агрессии подростков-спортсменов, занимающихся разными видами спорта и подростков, не занимающихся спортом. Результаты исследования представлены на (рис. 2.2.9.)

Рассмотрим все представленные шкалы: физическая агрессия для подростков-спортсменов Me1 составляет 5,3 балла, а для подростков неспортсменов Me2 4,9 балла. Этот вид говорит о использовании физической силы против другого лица.

Косвенная агрессия для группы Me1 составляет 5,7 баллов, а для группы Me2 4,3 балла. Косвенная агрессия понимается как агрессия, которая направлена на другое лицо закрытым характером (сплетни) или как агрессия,

которая ни на кого не направлена (взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топаний ногами и т.п.).

Вербальная агрессия для группы Me1 составила 6,3 балла, а для группы Me2 7,7 балла. Этот вид агрессия является выражением негативных чувств как через форму (крик), так и через содержание словесных ответов.

Также мы выявили следующие шкалы, а именно раздражение, обида, подозрительность, негативизм, чувство вины. Рассмотрим рисунок 2.2.8.

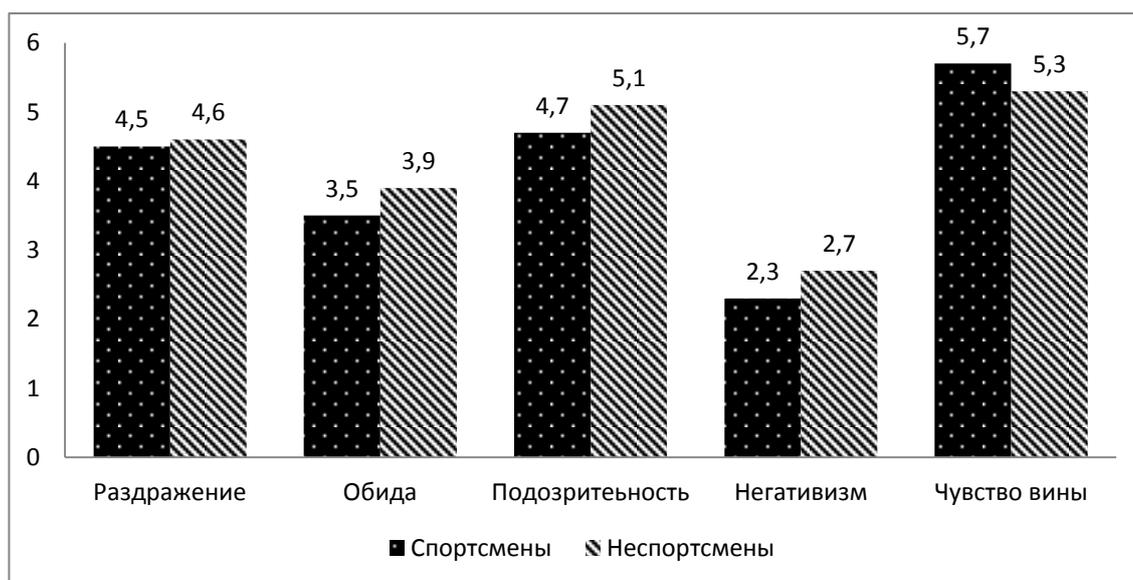


Рис.2.2.8. Выраженность личностных показателей подростков-спортсменов, и подростков неспортсменов (ср.б)

Для вида раздражение характерны следующие показателя, для группы Me1 4,5 баллов, а для группы Me2 4,6 баллов. Это готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивости, грубости).

По шкале обида для группы Me1 составило 3,5 балла, а для группы Me2 3,9 балла. Это проявление зависти и ненависти к окружающим, обусловленные чувством гнева на весь мир действительные или вымышленные (мнимые) страдания.

Для шкалы подозрительность составили следующие показатели для группы Me1 4,7 балла, а для группы Me2 5,1 балла. Это характеризуется как недоверие и осторожность по отношению к людям, основанная на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.

Негативизм для группы Me1 составило 2,3 балла, а для группы Me2 2,7 балла. Этот оппозиционная манера поведения, обычно направленная против авторитета или руководства. Это поведение может проявляться в формах от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

По шкале чувство вины было выявлено, что для группы Me1 составило 5,7 балла, а для группы Me2 5,3 балла. Этот вид выражается в возможном убеждении субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также им угрызения совести.

Таким образом, было выявлено три группы с доминирующими видами агрессии, а именно косвенная агрессия характерна для группы подростков-спортсменов, вербальная агрессия характерна для двух групп и чувство вины характерно для группы подростков, занимающихся спортом.

Седьмой этап был направлен на выявление индекса агрессивности и индекса враждебности у подростков, занимающихся разными видами спорта, и подростков неспортсменов. Рассмотрим рисунок 2.2.9. с интересующим нас показателем: индекс агрессивности.

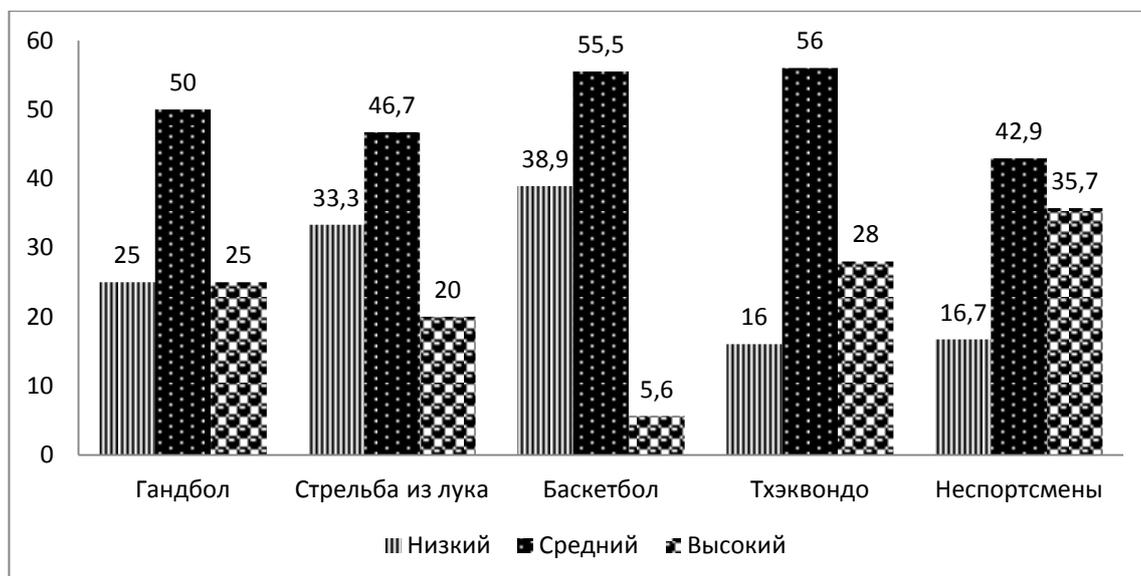


Рис. 2.2.9. Выраженность индекса агрессивности подростков-спортсменов, занимающихся разными видами спорта, и не спортсменов (в %)

Анализ особенностей проявления агрессивности в подростковом возрасте показал, что индекс агрессивности (рис. 2.2.9.) является обобщенным показателем открытой агрессией. По данным результатам было выявлено, что гандболисты имеют низкий уровень агрессивности 25%, группа спортсменов, занимающиеся гандболом имеют 33,3%, для группы баскетболистов характерно 38,9%, 16% составляет результат подростков, занимающихся тхэквондо, а для подростков не занимающихся спортом составило 16,7%. Для среднего уровня показатели имеют следующие результаты, а именно для группы подростков-гандболистов составило 50%, для подростков, занимающихся стрельбой из лука характерно 46,7%, 55,5% составило у группы баскетболистов, группа подростков-тхэквондистов имеет 56%, а у группы подростков неспортсменов 42,9%. Высокий уровень агрессивности для группы подростков-тхэквондистов характерно 25%, для подростков, занимающихся стрельбой из лука составило 20%, для группы баскетболистов 5,6%, для группы подростков-тхэквондистов;48%, а для подростков неспортсменов составило 35,7%. Таким образом, можно сделать вывод преобладающий уровень для двух групп спортсменов: баскетбол, тхэквондо. Скрытые формы агрессивности отражены в индексе враждебности (рис. 2.2.10).

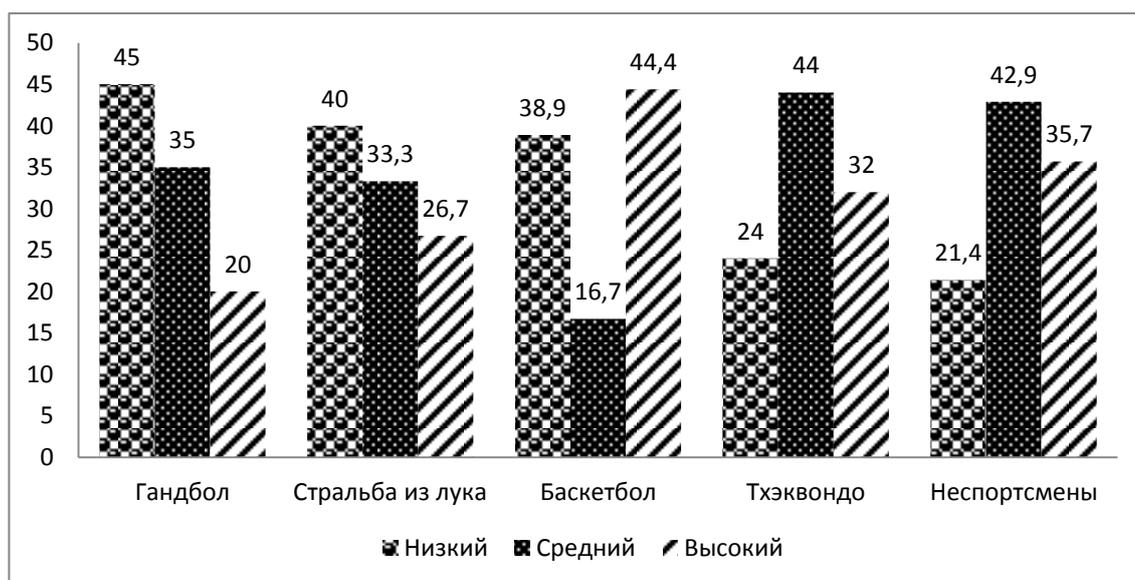


Рис. 2.2.10. Распределение показателей по индексу враждебности подростков-спортсменов, занимающихся разными видами спорта, и подростков неспортсменов (в %)

Анализ особенностей проявлений враждебности в подростковом возрасте показал, что индекс враждебности скрытая форма агрессии (рис. 2.2.10.). По данным результатам было выявлено, что группа гандболистов имеют низкий уровень враждебности 45%, группа подростков имеют 40%, для группы баскетболистов характерно 38,9%, 24% составляет результат группы спортсменов-тхэквондистов, а подростков неспортсменов 21,4%. Для среднего уровня показатели имеют следующие результаты, а именно для группы гандболистов составило 35%, для группы подростков, занимающихся стрельбой из лука характерно 33,3%, 16,7% составило у группы баскетболистов, группа тхэквондистов имеет 44%, а у группы подростков неспортсменов составило 42,9%. Высокий уровень агрессивности для группы спортсменов-гандболистов характерно 20%, для подростков-спортсменов, занимающихся стрельбой из лука составило 26,7%, для группы баскетболистов 16,7%, для группы подростков-тхэквондистов было выявлено 32% составило, а для группы неспортсменов составило 35,7. Таким образом, можно сделать вывод преобладающий уровень для группы-спортсменов, занимающихся гандболом является низкий уровень, для баскетболистов высокий уровень и для третьей тхэквондистов, характерен средний уровень.

Восьмой этап нашего исследования направлен на анализ проявления агрессивности, нам помимо общих показателей нужны частные формы проявления агрессивности.

На основе исследования была сформирована картина агрессии подростков-спортсменов, занимающихся разными видами спорта и подростков не спортсменов. Результаты исследования представлены на (рис. 2.2.11.)

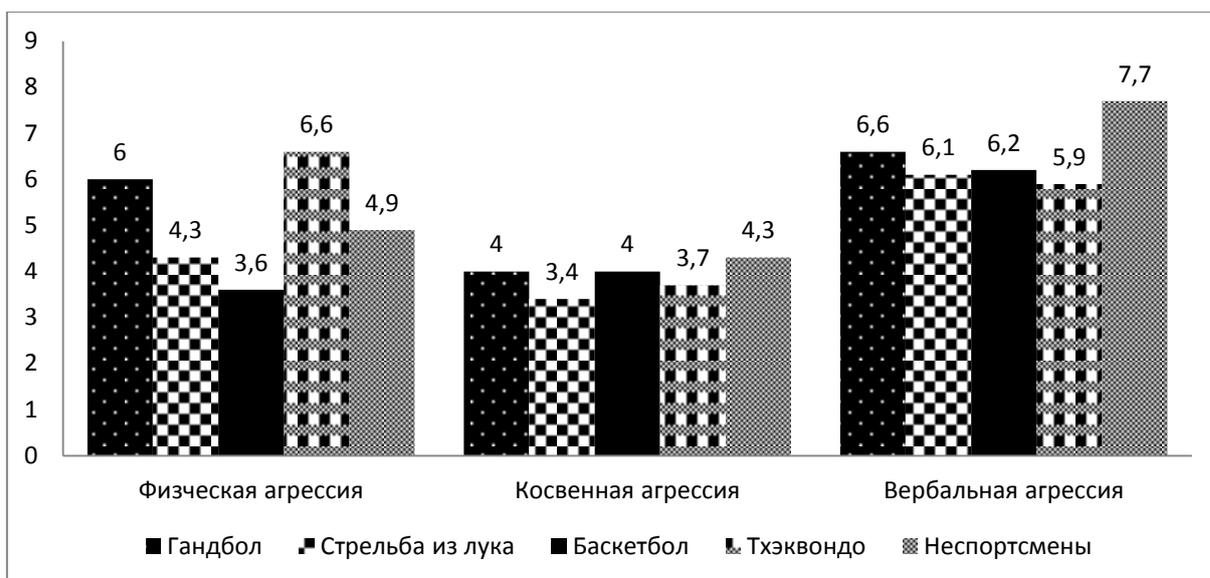


Рис. 2.2.11. Выраженность видов агрессии подростков-спортсменов, занимающихся разными видами спорта, и не спортсменов (ср.б.)

Рассмотрим все представленные шкалы: физическая агрессия для группы Me1 составляет 6 баллов, для группы Me2 4,3, для группы Me3 3,6, для группы Me4 6,6 а для группы Me5 4,9 балла. Этот вид говорит о использовании физической силы против другого лица.

Косвенная агрессия для группы Me1 составляет 4 балла, для группы Me2 3,4 балла, для группы Me3 4 балла, для группы Me4 3,7 балла, а для группы Me5 4,3 балла. Косвенная агрессия понимается как агрессия, которая направлена на другое лицо закрытым характером (сплетни) или как агрессия, которая ни на кого не направлена (взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топаний ногами и т.п.).

Вербальная агрессия для группы Me1 составила 6,6балла, для группы Me2 6,1, балла для группы Me3 6,2 балла, для группы Me4 5,9, и для группы Me5 7,7 балла. Этот вид агрессия является выражением негативных чувств как через форму (крик), так и через содержание словесных ответов.

Также и для групп подростков-спортсменов, занимающихся разными видами спорта, и для подростков мы выявили следующие шкалы, а именно раздражение, обида, подозрительность, негативизм, чувство вины. Рассмотрим рисунок 2.2.12.

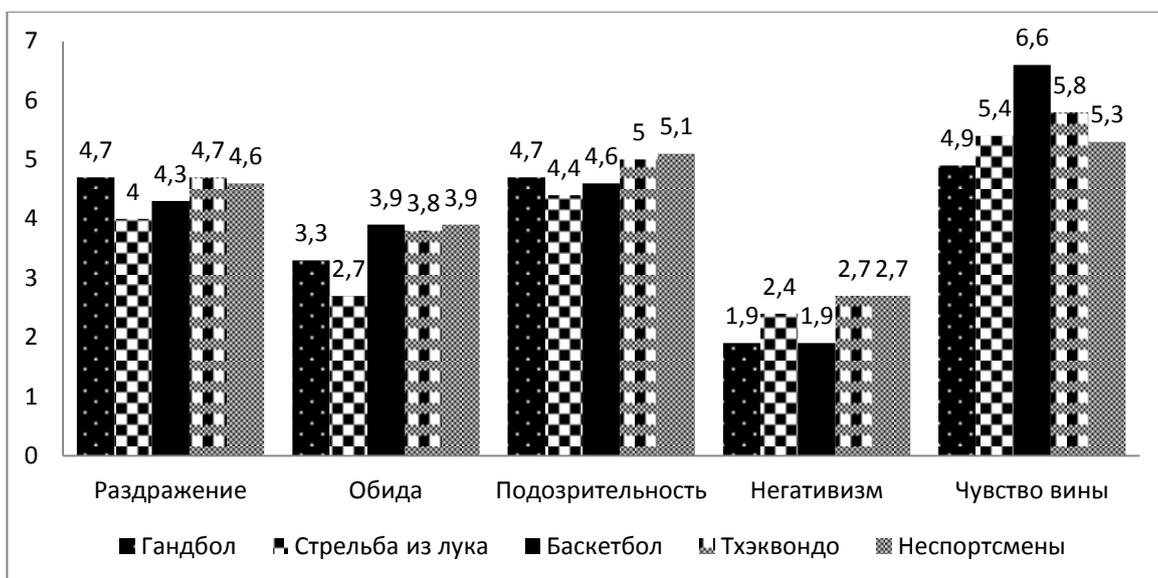


Рис.2.2.12. Выраженность личностных показателей подростков-спортсменов, занимающихся разными видами спорта, и подростков не спортсменов (ср.б)

Для шкалы «раздражение» характерны следующие показатели, для группы Me1 характерно 4,7 баллов, для группы Me2 4 балла, для группы Me3 4,3 балла, для группы Me4 4,7 балла, а для группы Me5 4,6 баллов. Это готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивости, грубости).

По шкале «обида» для группы Me1 составило 3,3 балла, для группы Me2 2,7 балла, для группы Me3 3,9 балла, для группы Me4 3,8, а для группы Me5 3,9 балла. Это проявление зависти и ненависти к окружающим, обусловленные чувством гнева на весь мир действительные или вымышленные (мнимые) страдания.

Для шкалы подозрительность составили следующие показатели для группы Me1 4,7 балла, для группы Me2 4,4 баллов, для Me3 4,6 балла, для группы Me4 5 баллов, а для группы Me2 5,1 балла. Это характеризуется как недоверие и осторожность по отношению к людям, основанная на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.

Негативизм для группы Me1 составило 1,9 балла, для группы Me2 2,4 балла, для группы Me3 1,9 балла, для группы Me4 2,7 балла, а для группы

Me5 2,7 балла. Этот оппозиционная манера поведения, обычно направленная против авторитета или руководства. Это поведение может проявляться в формах от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

По шкале чувство вины было выявлено, что для группы Me1 составило 4,9 балла, для группы Me2 5,4, для группы Me3 6,6 баллов, для группы Me4 5,8 баллов, а для группы Me5 5,3 балла. Этот вид выражается в возможном убеждении субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также им угрызения совести.

Таким образом были выявлены три группы подростков с доминирующими видами агрессии, а именно физическая агрессия характерна для группы подростков-спортсменов отделения: тхэквондо, вербальная агрессия характерна для двух групп подростков-спортсменов отделения: гандбол и подростков не спортсменов, чувство вины характерно для группы подростков-спортсменов отделения: баскетбол.

Девятый этап нашего исследования позволяет проанализировать полученные данные по двум видам агрессивности, а именно: спонтанная и реактивная агрессивность, двух групп подростков-спортсменов и подростков неспортсменов. Рассмотрим рисунок 2.2.13.

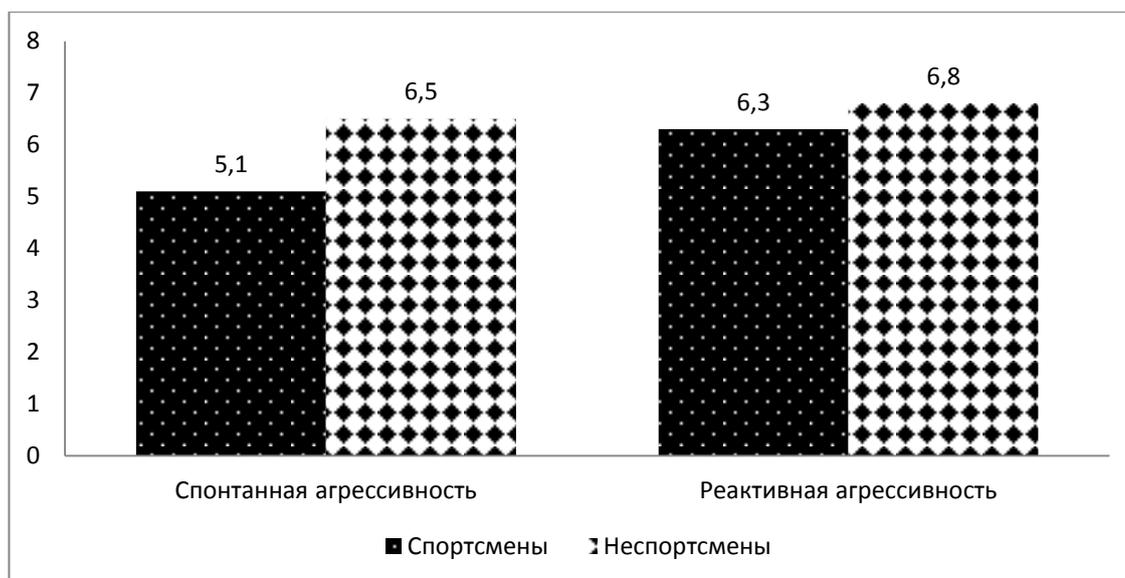


Рис.2.2.13. Выраженность показателей агрессивности подростков-спортсменов, и подростков неспортсменов (ср.б.)

Обращая внимание на данный рисунок, мы видим следующие результаты. Выраженность шкалы «Спонтанная агрессивность» группы Me1 составило 5,1 балла, а для группы Me2 6,5 баллов. Спонтанная агрессивность. Позволяет выявить и оценить психопатизацию интротенсивного типа. Это говорит об повышенном уровне психопатизации, которые приводят к импульсивному поведению. Причиной психопатического развития личности может являться длительное воздействие неблагоприятных социальных факторов, которые являются основной причиной.

Выраженность шкалы «Реактивная агрессивность» составила, для группы Me1 - 6,3 балла, а для группы Me2 - 6,8 баллов. Реактивная агрессивность характеризуется тем, что имеет возможность выявлять наличие признаков психопатизации-экстратенсивного типа. Высокие показатели соответствуют высокому уровню психопатизации, в нашем исследовании — это характерно для группы Me2, так как эта группа имеет достаточно высокие показатели по данной шкале. Этот признак характеризуется агрессивным отношением к социальному окружению и выраженным стремлением к доминированию.

Также были выявлены следующие личностные характеристики подростков-спортсменов, и подростков неспортсменов. Данные представлены на рисунке 2.2.14.

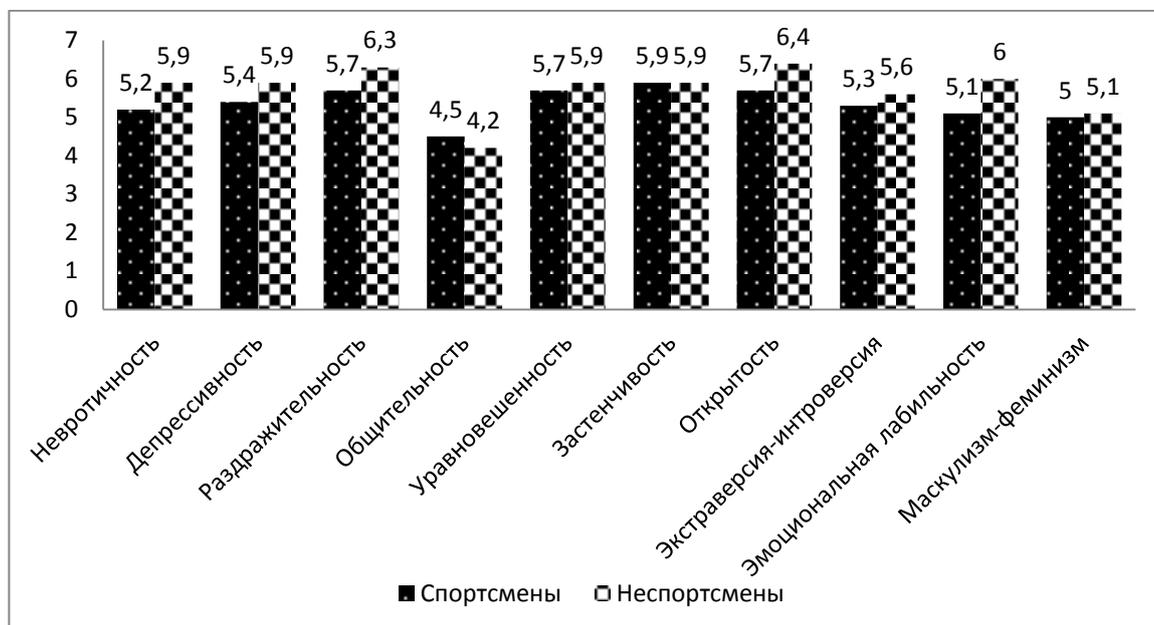


Рис.2.2.14. Выраженность личностных показателей подростков-спортсменов, и подростков неспортсменов (ср.б.)

Шкала «невротичность» характеризует уровень невротизации личности. У наших экспериментальных групп были выявлены следующие баллы, а именно: для группы Me1 5,2 балла, а для группы Me2 5,9 балла. Высокие баллы соответствуют выраженности невротичного синдрома астенического типа со значительными психосоматическими нарушениями.

Шкала «депрессивность» дает возможность выявить признаки, характерные для психопатологического депрессивного синдрома. Результаты двух групп имеют различия, группа Me1 набрала 5,4 балла, а группа Me2 5,9 баллов. Высокие баллы по шкале депрессивность соответствуют наличию этих признаков в эмоциональном состоянии, в поведении, в отношениях к себе и к социальной среде.

Шкала «раздражительность» позволяет говорить об эмоциональной устойчивости. Группа Me1 по данной шкале набрала 4,5 балла, а группа Me2 6,3 балла. Высокие показатели свидетельствуют о неустойчивом

эмоциональном состоянии со склонностью к аффективному реагированию на какую-либо ситуацию.

Шкала «общительность» характеризуется возможным и реальным проявлением социальной активности. Наши две группы имеют следующие баллы, группа Me1 4,5 балла, группа Me2 4,1. По этим данным можно сказать, что у группы Me1 имеется наличие выраженной потребности в общении и постоянной готовности к удовлетворению этой потребности.

Шкала «уравновешенность» характеризуется устойчивости к стрессу. Группы Me1 по данной шкале набрала 5,7 балла, а группа Me2 5,9 балла. Высокие оценки свидетельствуют о хорошей защищенности к воздействию стресс-факторов обычных жизненных ситуация, которые отражаются в уверенности в себе, оптимистичности и активности.

Шкала «застенчивость» характерна тем, что имеется предрасположенность к стрессовому реагированию на обычные жизненные ситуации, которые проходят по пассивно-оборонительному типу. Данные группы имеют одинаковые показатели по данной шкале, а именно 5,9 баллов характерно для двух групп как для Me1, так и для Me2. Это можно говорить о наличие тревожности, неуверенности, скованности, что говорит о трудностях в установлении или поддержании социальных контактов.

Шкала «открытость» характеризуется отношением к социальному окружению и самокритичности. Группа Me1 имеет 5,7 баллов, а группа Me2 превышает уже имеющиеся показатели 6,4 балла. Характеристика высокого показателя свидетельствует о стремлении доверительного взаимоотношения с окружающими людьми, что говорит о высоком уровне самокритичности.

Шкала «экстраверсия-интроверсия» помогает выявить интровертированность и экстравертированность личности. Две наши экспериментальные группы имеют экстравертивный тип личности, баллы группы имеют незначительные отличия. Для группы Me1 характерно 5,3 балла, а для группы Me2 5,6 балла.

Шкала «эмоциональная лабильность» имеет значительные различия между двумя группами. Для группы Me1 составило 5,1 балл, а для группы Me2 6 баллов. Высокие баллы указывают на эмоциональную неустойчивость, которые проявляются в переменчивости настроения, повышенной возбудимости, раздражительности – это характерно для группы с высокими показателями (Me2), а для группы Me1 характерна эмоциональная стабильности, и умение владеть собой.

Шкала «маскулинность-фемминность» имеет следующие значения. Группа Me1 5 баллов преимущества проявления по мужскому типу, также и группа Me2 5,1 балла имеют проявления по мужскому типу.

Десятый этап является заключительным в нашем исследовании, который позволяет нам выявить данные по двум видам агрессивности, а именно: спонтанная и реактивная агрессивность подростков-спортсменов, занимающихся разными видами спорта, и подростки неспортсменов, представлены на рисунке 2.2.15.

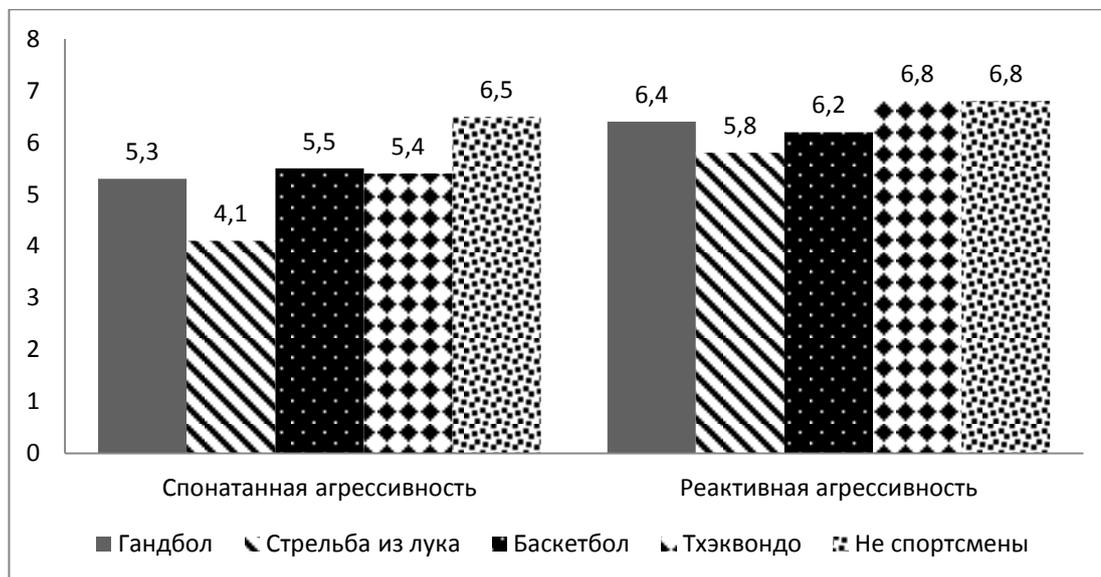


Рис. 2.2.15. Выраженность показателей агрессивности подростков-спортсменов, занимающихся разными видами спорта, и подростков неспортсменов (ср.б.)

Обращая внимание на данный рисунок, мы видим следующие результаты: шкала «спонтанная агрессивность» группы Me1 составила 5,3

балла, группы Me2 4,1 балла, для Me3 5,5 балла, для группы Me4 5,4 балла, а для группы Me5 6,5 баллов. Данный параметр позволяет выявить и оценить психопатизацию интротенсивного типа. Это говорит об повышенном уровне психопатизации, которые приводят к импульсивному поведению. Причиной психопатического развития личности может являться длительное воздействие неблагоприятных социальных факторов, которые являются основной причиной.

Шкала «реактивная агрессивность» составила следующие результаты, для группы Me1 было выявлено 6,4 балла, для Me2 5,8 баллов, для Me3 6,2 балла, для группы Me4 6,8 балла, а для группы Me2 6,8 баллов. Реактивная агрессивность характеризуется тем, что имеет возможность выявлять наличие признаков психопатизации-экстратенсивного типа. Высокие показатели соответствуют высокому уровню психопатизации, в нашем исследовании — это характерно для группы Me4 и Me5, так как эта группа имеет достаточно высокие показатели по данной шкале. Этот признак характеризуется агрессивным отношением к социальному окружению и выраженным стремлением к доминированию.

Также были выявлены следующие личностные характеристики подростков-спортсменов, занимающихся разными видами спорта, и подростков неспортсменов. Данные представлены на рисунке 2.2.16. и 2.2.16а..

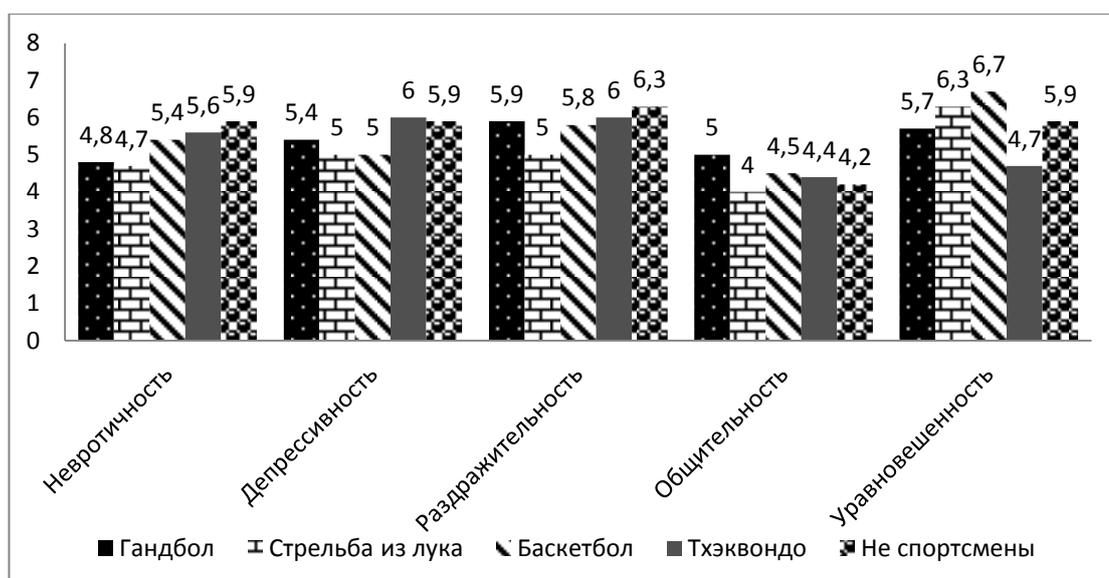


Рис.2.2.16. Выраженность личностных показателей подростков-спортсменов, занимающихся разными видами спорта, и подростков несортсменов (ср.б.)

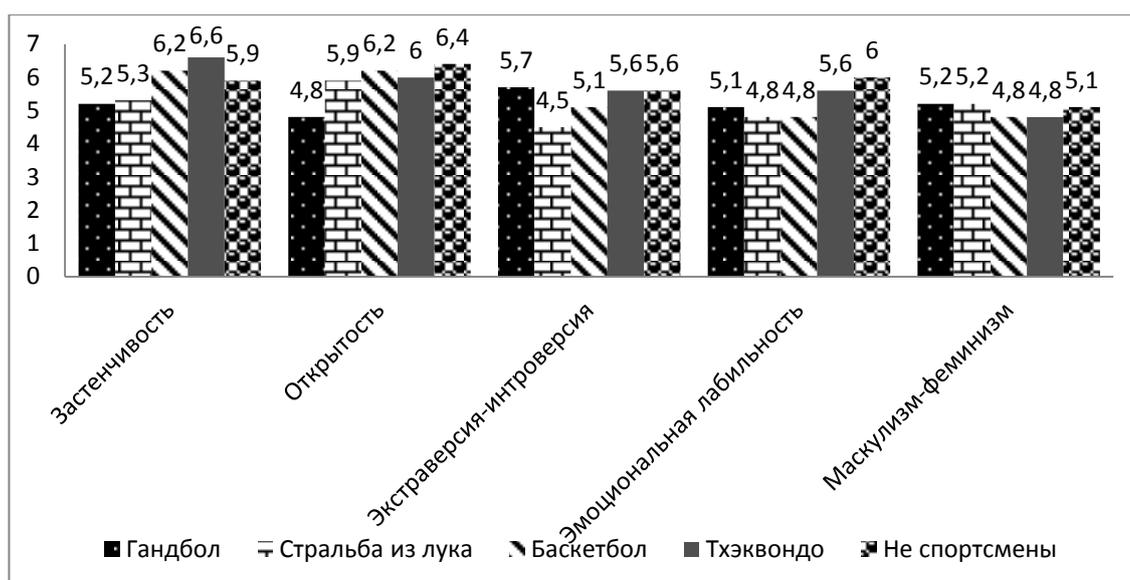


Рис.2.2.16(а). Выраженность личностных показателей подростков-спортсменов, занимающихся разными видами спорта, и подростков несортсменов (ср.б.)

Шкала «невротичность» характеризует уровень невротизации личности. Наши экспериментальные группы были выявленные следующие балла, а именно: для группы Me1 4,8 балла, для группы Me2 4,7 балла, для группы Me3 5,4 балла, для группы Me4 5,6 балла, а для группы Me5 5,9

балла. Высокие баллы соответствуют выраженности невротичного синдрома астенического типа со значительными психосоматическими нарушениями.

Шкала «депрессивность» дает возможность выявить признаки, характерные для психопатологического депрессивного синдрома. Результаты двух групп имеют различия, группа Me1 набрала 5,4 балла, Me2 5 баллов, Me3 5 баллов, Me4 6 баллов, а группа Me5 5,9 баллов. Высокие баллы по шкале депрессивность соответствуют наличию этих признаков в эмоциональном состоянии, в поведении, в отношениях к себе и к социальной среде.

Шкала «раздражительность» позволяет говорить об эмоциональной устойчивости. Группа Me1 по данной шкале набрала 5,9 балла, Me2 5, Me3 5,8, Me4 6, а группа Me5 6,3 балла. Высокие показатели свидетельствуют о неустойчивом эмоциональном состоянии со склонностью к аффективному реагированию на какую-либо ситуацию.

Шкала «общительность» характеризуется возможным и реальным проявлением социальной активности. Наши две группы имеют следующие баллы, группа Me1 5 балла, Me2 4 балла, Me3 4,5 балла, Me4 4,4 балла, а группа Me5 4,1. По этим данным можно сказать, что у группы Me1 имеется наличие выраженной потребности в общении и постоянной готовности к удовлетворению этой потребности.

Шкала «уравновешенность» характеризуется устойчивости к стрессу. Группы Me1 по данной шкале набрала 5,7 балла, Me2 6,3 балла, Me3 6,7 балла, Me4 4,7 балла, а группа Me5 5,9 балла. Высокие оценки свидетельствуют о хорошей защищенности к воздействию стресс-факторов обычных жизненных ситуация, которые отражаются в уверенности в себе, оптимистичности и активности.

Шкала «застенчивость» характерна тем, что имеется предрасположенность к стрессовому реагированию на обычные жизненные ситуации, которые проходят по пассивно-оборонительному типу. Данные группы имеют следующие баллы, а именно: группы Me1 5,2 балла, Me2 5,3

балла, Me3 6,2 балла, Me4 6,6 Балла, и Me5 5,9 балла. Высокий уровень характерен для двух группа Me3 и Me4, это можно говорить о наличие тревожности, неуверенности, скованности, что говорит о трудностях в установлении или поддержании социальных контактов.

Шкала «открытость» характеризуется отношением к социальному окружению и самокритичности. Группа Me1 имеет 4,8 баллов, Me2 5,9 балла, Me3 6,2 балла, Me4 6 балла, а группа Me5 превышает уже имеющиеся показатели 6,4 балла. Характеристика высокого показателя свидетельствует о стремлении доверительного взаимоотношения с окружающими людьми, что говорит о высоком уровне самокритичности.

Шкала «экстраверсия-интроверсия» помогает выявить интровертированность и экстравертированность личности. Для наших экспериментальных групп имеют незначительные различия, так экстравертированный тип личности имеют группы Me1 5,7 балла, Me4 5,6 балла и Me5 5,6 балла, а группы с интровертированным типом личности имеют остальные группа Me2 4,5 балла, Me3 5,1 балла.

Шкала «эмоциональная лабильность» имеют значительные различия между нашими группами. Для группы Me1 составило 5,1 балл, для Me2 4,8 балла, для Me3 4,8 балла, для Me4 5,6, а для группы Me5 6 баллов. Высокие баллы указывают на эмоциональную неустойчивость, которые проявляются в переменчивости настроения, повышенной возбудимости, раздражительности – это характерно для группы с высокими показателями (Me5), а для группы Me1 характерна эмоциональная стабильности, и умение владеть собой.

Шкала «маскулинность-феминность» имеет следующие значения, что все наши группы имеют преимущество по проявлению по мужскому типу.

Таким образом, по нашим полученным данным можно сделать выводы:

1. Сравнивая две группы подростков-спортсменов, и подростков не занимающихся спортом, мы нашли различия между двумя видами агрессии. У подростков-спортсменов был выявлен высокий уровень вербальной агрессии. Это говорит о таких проявлениях как эмоциональное выражение

порицания, грубое требование, все произносится в повышенном тоне. Этот вид агрессии позволяет спортсменам даже на соревнованиях позволяет проявить агрессивность, так как за другие действия агрессивного поведения спортсмена могут дисквалифицировать, также спортсменам необходимо следить за вербальным проявлениям агрессивности.

И одинаковый балл две группы набрали по шкале самоагрессия. Благодаря этому показателю подростки двух групп пытаются привлечь чье-то внимание, используют эту форму агрессии, для того, чтобы подавить эмоциональное переживание. Для подростков-спортсменов больше свойственно подавление собственного переживания, данный процесс с ними происходит постоянно, так как они все свое время участвуют в соревнованиях. Подростков-спортсменов переполняют эмоции, с которыми они не в состоянии справиться и поэтому они направляют агрессию на самого себя, которая в основном выражается в физической форме (повторение движений, проведение разминки и др.).

2. Сравнивая четыре группы подростков-спортсменов, занимающихся разными видами спорта, а именно: гандбол, стрельба из лука, баскетбол, тхэквондо. Исследования показали у подростков 12-16 лет следующие результаты. Так для подростков-спортсменов, занимающихся гандболом было выявлено два вида агрессии: физическая и эмоциональная агрессия. физическая агрессия.

Для подростков-спортсменов, занимающихся стрельбой из лука был выявлен вид, как предметная агрессия. Для подростков-спортсменов, занимающихся баскетболом в нашей выборке характерен вид вербальной и самоагрессии агрессии.

Для подростков-спортсменов, занимающихся тхэквондо выявлена вербальная агрессия. Выше мы говорили о данных видах агрессии, тут хочется отметить, что тренерам рекомендуется определять уровень проявления различных форм агрессии, что позволит лучше понимать самого подростка, направлять его в нужное русло и контролировать его поведение.

Тренеру важно знать состояние физической агрессии своих воспитанников, склонности к вербальной агрессии, самоагрессии и предметной агрессии. Так как агрессия может проявляться как внешними раздражителями, так и внутренними, если подросток проявит чрезмерную агрессивность, его спортивная подготовка может снизиться, от неправильного контроля своих эмоций.

3. Сравнивая наши экспериментальные группы по шкале косвенная агрессия мы пришли к выводу, что этот вид агрессии характерен для спортсменов, а именно высокие показатели подростков-спортсменов, занимающихся гандболом и баскетболом. Косвенная агрессия характеризуется как проявление скрытой формы агрессии ,может наноситься не «жертве», а его предметам.

Тренер должен уметь распознавать признаки проявления агрессивности спортсменов своей команды ,тренеру достаточно владеть материалом по выявлению агрессивности, чтобы приблизиться к предотвращению агрессивности у своих спортсменов.

4. Индекс агрессивности подростков-спортсменов, и подростков неспортсменов различий не имеют. Эти две группы имеют средний уровень проявления агрессивности. Показатель индекс агрессии формируется из следующих видов агрессии: физическая, косвенная и вербальная агрессия. Просмотрев результаты по индексу агрессивности подростков-спортсменов, занимающихся разными видами спорта мы также не увидели различий, все четыре группы имеют средний уровень проявления агрессивности. Также мы определяли индекс враждебности подростков-спортсменов, и подростков, не занимающихся спортом, и подростков-спортсменов, занимающихся разными видами спорта. Вышли следующие результаты:

Для подростков-спортсменов индекс враждебности находится на низком уровне, по сравнению с подростками, не занимающихся спортом они имеют средний уровень враждебности. Враждебность формируется из показателей обиды и подозрительности, о них мы говорили выше.

Индекс враждебности находится на низком уровне у подростков-спортсменов, занимающихся гандболом и стрельбой из лука; высокий уровень враждебности выявлен у подростков-спортсменов, занимающихся баскетболом; средний уровень враждебности проявился у подростков-спортсменов, занимающихся тхэквондо.

А. Басс, разделил понятия агрессии и враждебности и определил последнюю как реакцию, развивавшую негативные чувства и негативные оценки людей и событий.[4]

5. Сравнивая спонтанную и реактивную агрессивность между подростками-спортсменами, и подростками, не занимающихся спортом, а также подростков спортсменов, занимающихся разными видами спорта.

Между двумя группами подростков-спортсменов, и подростков не занимающихся спортом высокий балл имеет группа, не занимающаяся спортом по спонтанной и реактивной агрессивности.

Между спортивными группами выявлены два вида спорта, у которых доминирует спонтанная и реактивная агрессивность. Спонтанная агрессивность проявляется у группы подростков-спортсменов, занимающихся баскетболом, а реактивная агрессивность проявляется у подростков-спортсменов, занимающихся тхэквондо.

Спонтанная агрессивность позволяет выявить и оценить импульсивность поведения.

Реактивная агрессия характеризуется агрессивным отношением к социальному окружению и выраженным стремлением к доминированию.

Тренеру при заметных проявлениях данных видов агрессивности нужно:

1. В случае незначительной агрессии – спокойное отношение. - переключение внимания, например предложение какого-либо задания: «Помоги мне, пожалуйста, достать инвентарь ты выше меня»; - позитивное обозначение поведения: «Ты сердисься потому, что ты утомился»; - полное игнорирование реакций.

2. Акцентирование внимания на поведение, а не на личность. После того, как ребенок успокоится, можно обсудить с ним его поведение. Следует описать его действия, слова, не давая при этом никакой оценки. Обсуждать только конкретные факты, которые происходили «здесь и сейчас». Постараться продемонстрировать, что агрессия больше всего вредит ему самому.

Для того чтобы нам найти различия и подтвердить гипотезу мы использовали два критерия: Н-критерий Краскела-Уоллиса, он используется для сравнении трех или более и т.д. выборками по уровню какого-либо признака. Также нами был использован U-критерий Манна-Уитни. Статистический критерий используется для оценки различий между двумя независимыми выборками, о какому либо признаку.

Для выявления различий между двумя группами мы использовали критерий U-критерий Манна-Уитни. Результаты корреляционного анализа представлены в приложении 1.

Таким образом, опираясь на результаты корреляционного анализа мы обнаружили, что между нашими показателями имеются различия, а именно (табл. 2.2.1).

Таблица 2.2.1.

Статистический анализ различий изучаемых показателей между группой подростков-спортсменов и не спортсменов (с помощью критерия Манна-Уитни)

Группы	Спортсмены	Неспортсмены	Uэмп.
Виды шкал			
Косвенная агрессия	<b>5,7</b>	4,3	1277**
Вербальная агрессия	6,3	<b>7,7</b>	1025*
Невроticность	5,2	<b>5,9</b>	1287*
Спонтанная агрессивность	5,1	<b>6,5</b>	1113**
Открытость	5,7	<b>6,4</b>	1246*
Эмоциональная лабильность	5,1	<b>6</b>	1134**

Примечания: \* -  $p \leq 0.01$ ; \*\* -  $p \leq 0.05$

Исходя из данных представленных в таблице можно сделать следующие выводы:

1. Существуют различия между группами подростков-спортсменов, и подростков неспортсменов по показателю «Косвенная агрессия». Из нашей таблицы видно, что для подростков-спортсменов характерен высокий уровень косвенной агрессии.  $U_{эмп}=1277$ ,  $p \leq 0,05$  является достоверным уровнем значимости.
2. Существуют различия по показателю вербальная агрессия подростков-спортсменов и подростков неспортсменов, а именно подростки, не занимающиеся спортом имеют высокий уровень вербальной агрессии  $U_{эмп}=1025$ ,  $p \leq 0,01$  является высоким уровнем значимости.
3. Существуют различия по показателю спонтанная агрессивность, которая характерна подросткам неспортсменам  $U_{эмп}=1113$ ,  $p \leq 0,01$  является высоким уровнем значимости.

По этим данным мы можем говорить, что наша гипотеза 1 подтвердилась, а именно: имеются различия в проявлении агрессивности у подростков, а именно для подростков, занимающихся спортом характерен высокий уровень по показателю косвенная агрессия, а для подростков неспортсменов характерен высокий уровень по показателям вербальная агрессия, спонтанная агрессивность.

Также мы выявили различия по другим шкалам: существуют различия по показателю невротичность между группами подростков-спортсменов, и подростков неспортсменов, а именно подростки неспортсмены имеют высокий уровень невротичности  $U_{эмп}=1285$ ,  $p \leq 0,05$  является достоверным уровнем значимости.

Существуют различия по показателю открытость. Из двух групп высокий уровень выявлен у подростков неспортсменов  $U_{эмп}=1246$ ,  $p \leq 0,05$  является достоверным уровнем значимости .

Существуют различия по шкале эмоциональная лабильность между двумя группами подростков-спортсменов, и подростков неспортсменов, а

именно подростки неспортсмены имеют высокий уровень эмоциональной лабильности  $U_{эмп}=1134$ ,  $p \leq 0,01$  является высоким уровнем значимости.

Для выявления различий между группами подростков-спортсменов, занимающие разными видами спорта, мы использовали критерий Н-критерий Краскела-Уоллиса. Результаты корреляционного анализа представлены в приложении 2.

Таблица 2.2.2.

Статистический анализ данных изучаемых показателей между отдельными группами спортсменов, занимающихся разными видами спорта (с помощью критерия Краскала-Уоллиса)

Виды шкал	Гандбол	Стрельба из лука	Баскетбол	Тхэквондо	Неспортсмены	Нэмп
Физическая агрессия	6	4,3	3,6	<b>6,6</b>	4,9	19,5* *
Вербальная агрессия	<b>6,6</b>	6,1	6,2	5,9	<b>7,7</b>	12,1*
Предметная агрессия	4,3	<b>6,6</b>	5,3	5,3	4,6	13,5*
Спонтанная агрессия	5,3	4,1	<b>5,5</b>	5,4	6,5	15,1*
Уравновешенность	5,7	6,3	<b>6,7</b>	4,7	5,9	11,7*
Открытость	4,8	5,9	<b>6,2</b>	6	<b>6,4</b>	16,8*
Эмоциональная лабильность	5,1	4,8	4,8	<b>5,6</b>	<b>6</b>	10,8*

Примечания: \* -  $p \leq 0.01$ ; \*\* -  $p \leq 0.05$

Таким образом, опираясь на результаты корреляционного анализа мы обнаружили, что между нашими показателями имеются различия, а именно (табл. 2.2.2.):

В результате нами были получены статистически значимые различия по таким показателям, физическая агрессия у подростков-спортсменов, занимающихся тхэквондо  $N_{эмп}=19,5$  при  $p \leq 0,05$  является достоверным уровнем значимости; по показателю вербальная агрессия у подростков-

спортсменов, занимающихся гандболом  $N_{эмп}=12,1$  при  $p \leq 0,01$  является высоким уровнем значимости; по шкале спонтанная агрессивность у подростков, занимающихся баскетболом  $N_{эмп}=15,1$  при  $p \leq 0,01$  является высоким уровнем значимости.

По этим данным мы можем говорить, что наша гипотеза 2 подтвердилась, а именно: имеются различия в проявлении агрессивности между группами подростков, занимающихся разными видами спорта, а именно для подростков, занимающихся гандболом свойственна вербальная агрессия; для подростков стрельба из лука свойственна предметная агрессия, для подростков, занимающихся баскетболом свойственна спонтанная агрессивность; для подростков, занимающихся тхэквондо характерна физическая агрессия.

### **2.3. Программа тренинга направленная на снижение агрессивности у подростков**

**Цель тренинга:** коррекция агрессивного поведения подростков.

**Задачи тренинга:**

- Дать представление учащимся об агрессии, агрессивном поведении, причинах подобных действий.
- Формировать у подростков способность анализировать и адекватно оценивать свое состояние.

Продолжительность программы: общее время – 7 встреч; 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия: 60 минут.

Возраст: 12-16 лет.

Форма работы: групповая

#### **Занятие 1**

## **Приветствие**

Образуется два круга (внешний и внутренний), внутренний остается не подвижным, а внешний передвигается к другому своему соседу слева от себя. При этом они здороваются по-разному, приветствие им задает ведущий: поздороваться как президент; как фея; как сонный человек; как оперная певица; пожелать прекрасного дня; сказать доброе слово (комплимент); поздороваться как в обычной жизни.

## **Знакомство с группой**

### **Упражнение «Клубок»**

Цель: знакомство с группой

Материалы: клубок ниток.

Процедура: все сидят в кругу, ведущий кидает клубок любому, тот называет имя и говорит о себе кратко. Кидает следующему, оставляя ниточку у себя. Ниточка позволяет не повторяясь всем кинуть, но потом приходится распутывать клубок и в процессе его распутывания в обратном порядке каждый говорит как он себя сейчас чувствует.

## **Основная часть**

### **Упражнение «Список эмоций»**

Группе предлагается назвать как можно больше слов, обозначающих эмоции. Затем кто-то выходит и изображает эмоцию мимикой и жестами. Все отгадывают. Первый отгадавший показывает свою эмоцию.

Усложнение: Упражнение проводится в кругу. Один человек называет эмоцию — все ее показывают.

### **Упражнение «Внешнее выражение эмоций»**

Каждый участник получает репродукцию портрета, художника. Он должен «оживить» портрет, то есть принять позу, выражение лица и сказать несколько реплик, соответствующих мимике и позе изображенного.

### **Упражнение «Отражение эмоционального состояния» («зеркало»)**

Все участники разбиваются на пары. Один выполняет роль зеркала, которое должно отразить показанное партнером эмоциональное состояние. Упражнение выполняется с помощью мимики и пантомимы. Каждый выполняет упражнение по три раза (различные эмоциональные состояния).

### **Методика выполнения дыхательных упражнений**

1. Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямить спину, расслабить мышцы шеи.

2. Руки свободно положите на колени и закройте глаза, чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь только на своем дыхании.

3. При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но ни в коем случае не сжаты).

4. В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным.

5. Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы — особенно при вдохе не следует расправлять плечи. Они должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха, естественно, должен последовать выдох. Однако попытайтесь продлить вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.

6. А теперь контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает противо-стрессовое действие. Выполняйте медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем -пауза. Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2-3

минуты. Продолжительность отдельных фаз дыхания в данном случае не так важна - гораздо важнее правильный ритм. Этот простой способ ритмичного дыхания вы можете в любое время вспомнить и повторить.

Далее следует выполнить какой-либо из описанных ниже типов дыхания.

### **Упражнение «Ключичное (верхнее) дыхание»**

В процессе овладения верхним дыханием рекомендуется положить ладони на ключицы и следить за подъемом и опусканием ключиц и плеч.

Исходное положение — сидя (стоя, лежа) выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Прежде чем сделать вдох, следует выдохнуть воздух из легких. После выдоха сделать медленный вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и заполняя воздухом самые верхние отделы легких. При выдохе плечи медленно опускаются вниз.

### **Упражнение «Глубокое (полное) дыхание»**

Исходное положение — то же, однако предпочтительнее лежать на спине, поскольку при таком положении тела лучше расслабляется мускулатура брюшной стенки.

### **Упражнение: «Рассерженные шарики»**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков и рефлексии, повышения уровня групповой сплочённости, снижение агрессивности и тревожности.

### **Упражнение «Почему я злюсь».**

**Цель:** изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций.

### **Упражнение «Письма гнева»**

**Цель:** изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций, осознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения.

### **Занятие 2.**

#### **Упражнение «Почему я злюсь».**

**Цель:** изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций.

#### **Упражнение «Грудное (среднее) дыхание»**

Для более легкого усвоения методики среднего дыхания можно положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за ее опусканием и расширением.

#### **Упражнение «Игры со стыдом» (М. Гулина)**

**Цель.** Развитие умения понимать и анализировать собственные эмоции; выявлять иррациональные установки, лежащие в основе не которых негативных эмоций; понимать и принимать эмоции других людей.

### **Занятие 3.**

#### **Упражнение «Тропа эмоций»**

**Цель.** Отработка навыка определения эмоционального состояния группы.

#### **Упражнение «Я злюсь, когда...»**

**Цель.** Отработка предложенного алгоритма совладания с отрицательной эмоцией, снижение эмоционального напряжения.

### **Упражнение «Поддержка»**

Участники садятся по кругу. Каждый участник группы рассказывает сидящему справа от него о своей проблеме или затруднении. Его партнер говорит то, что считает нужным, стараясь выразить поддержку говорящему. Далее все повторяется до тех пор, пока все участники группы не побывают соответственно в роли оказывающего поддержку и принимающего ее.

### **Упражнение «Два барана»**

**Цель:** снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

## **Занятие 4.**

### **Упражнение «Дикое животное»**

**Цель:** способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

### **Упражнение «Рубим дрова»**

**Цель:** помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

### **Упражнение «Головомяч» (Фопель К., 1998)**

**Цель:** развивать навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу.

### **Упражнение «Бумажные мячики» (Фопель К., 1998)**

**Цель:** дать детям возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм.

### **Занятие 5.**

#### **Упражнение: «Неоконченные предложения»**

Подросткам предлагается по кругу продолжить неоконченные предложения:

- Я терпеть не могу, когда...
- Я агрессивный в школе, когда...
- Когда я злюсь...
- Успокоиться мне помогает...

#### **Упражнение «Поплавок в океане»**

Это упражнение используется, когда вы чувствуете какое-то напряжение или когда вам необходимо контролировать себя.

#### **Упражнение «Аэробус» (Фопель К., 1998)**

**Цель:** научить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что взаимное доброжелательное отношение товарищей по «команде» дает уверенность и спокойствие.

#### **Упражнение «Брюшное (нижнее) дыхание»**

Для более полного усвоения этого упражнения рекомендуется класть ладони на живот, чтобы следить за поднятием и опусканием брюшной стенки.

Исходное положение — то же. Сделать полный выдох, при этом живот вбирается внутрь (диафрагма поднимается вверх). Затем медленно вдохнуть

воздух через нос, выпятив живот (диафрагма опускается), не двигая грудной клеткой и руками. Нижняя часть легких наполняется воздухом. Снова выдохнуть воздух - живот уходит глубоко внутрь (воздух выдыхается из нижних долей легких).

### **Упражнение «Мне сегодня».**

**Цель:** подвести итог тренинга.

1. Что было самым сложным в сегодняшней групповой работе?
2. Что у вас получилось лучше всего на занятии?
3. Какие встречались барьеры и трудности?
4. Назовите одним словом ваше состояние после занятия?

### **Литература**

1. Аникеева Н.П. Воспитание игрой. — М., 1987.
2. Григорьев Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения: Метод, пособие для преподавателей. — Новосибирск.— М., 1997.
3. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. — Екатеринбург, 1998.
4. Мони́на Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивое». — СПб. : Речь, 2009. — 250 с
5. Практикум по социально-психологическому тренингу. / Под ред. Б.Д. Парыгина. - СПб., 1994.
6. Семёнова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. -3-е изд. - М.: Психотерапия, 2006. - 256 с.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав литературу мы пришли к следующему: за основу мы берем определение Мещерякова Б.Г., и Зинченко В.П. агрессия – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт. За основу взяли три теории, которые считаем подходящими для нашей работы: теория фрустрации; теория социального научения. Отсюда делаем вывод, что агрессия и агрессивность не тождественные понятия. Агрессия – это любое поведение, содержащее угрозу или наносящее ущерб другим. Агрессивность – это свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъект-субъектных отношений. Агрессивность относится к личностной черте индивида, а агрессия подразумевает поведенческий акт.

Для выявления различий между двумя группами мы использовали критерий U-критерий Манна-Уитни. Результаты корреляционного анализа представлены в приложении 1.

Таким образом, опираясь на результаты корреляционного анализа мы обнаружили, что между нашими показателями имеются различия: существуют различия между группами подростков-спортсменов, и подростков неспортсменов по показателю «Косвенная агрессия». Из нашей таблицы видно, что для подростков-спортсменов характерен высокий уровень косвенной агрессии.  $U_{\text{эмп}}=1277$ ,  $p \leq 0,05$ ; существуют различия по показателю вербальная агрессия подростков-спортсменов и подростков неспортсменов, а именно подростки, незанимающиеся спортом имеют высокий уровень вербальной агрессии  $U_{\text{эмп}}=1025$ ,  $p \leq 0,01$ ; существуют различия по показателю спонтанная агрессивность, которая характерна подросткам неспортсменам  $U_{\text{эмп}}=1113$ ,  $p \leq 0,01$ .

По этим данным мы можем говорить, что наша гипотеза 1 подтвердилась, а именно: имеются различия в проявлении агрессивности у подростков, а именно для подростков, занимающихся спортом характерен высокий уровень по показателю косвенная агрессия, а для подростков неспортсменов характерен высокий уровень по показателям вербальная агрессия, спонтанная агрессивность.

Для выявления различий между группами подростков-спортсменов, занимающие разными видами спорта, мы использовали критерий Н-критерий Краскела-Уоллиса.

В результате нами были получены статистически значимые различия по таким показателям, физическая агрессия у подростков-спортсменов, занимающихся тхэквондо  $N_{эмп}=19,5$  при  $p \leq 0,05$ , по показателю вербальная агрессия у подростков-спортсменов, занимающихся гандболом  $N_{эмп}=12,1$  при  $p \leq 0,01$ , по шкале спонтанная агрессивность у подростков, занимающихся баскетболом  $N_{эмп}=15,1$  при  $p \leq 0,01$ .

По этим данным мы можем говорить, что наша гипотеза 2 подтвердилась, а именно: имеются различия в проявлении агрессивности между группами подростков, занимающихся разными видами спорта, а именно для подростков, занимающихся гандболом свойственна вербальная агрессия; для подростков стрельба из лука свойственна предметная агрессия, для подростков, занимающихся баскетболом свойственна спонтанная агрессивность; для подростков занимающихся тхэквондо характерна физическая агрессия.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бондарчук Т. В., Жирякова Р. А., Коррекция агрессивных проявлений у гандболистов-подростков / Т.В. Бондарчук, Р.А. Жирякова// Человек. Спорт. Медицина. – 2004.
2. Бандура, А. Исследования агрессии в эксперименте / А. Бандура. -М., 2002.- С. – 229.
3. Бандура, А., Уолтерс, Р. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений Текст. / А. Бандура, Р. Уолтерс. — М.: Апрель Пресс, ЭКСМО Пресс, 1999. 516 с.
4. Басс А.Г. Психология агрессии // Вопросы психологии. - №3, 2005. - 117 с.
5. Бэрн Р. Ричардсон Д. Агрессия: определение и основные теории/ Р. Бэрн, Д. Ричардсон, М.: 2003.
6. Берковиц, Л. Агрессия. Причины, последствия и контроль/Л. Берковиц, С-Пб., 2007. – С. – 512.
7. Буряк В.А, Шувалова Ю.Н., Агрессивность подростков, занимающихся различными видами спорта, и способы ее регуляции/ В.А. Буряк, Ю.Н. Шувалова // Известия тульского государственного университета физическая культура. Спорт.2013
8. Гасанпур М.Г. Влияние спортсменов на степень агрессивности спортсмена[[http://edu.tltsu.ru/sites/sites\\_content/site1238/html/media67905/020\\_Gasanpur.pdf](http://edu.tltsu.ru/sites/sites_content/site1238/html/media67905/020_Gasanpur.pdf)]. – 2011.
9. Данильян О.Г. Современный словарь по общественным наукам / Под общ. ред. О.Г. Данильяна. - М.: НИЦ Инфра-М, 2013. - 314 с
10. Ениколопов С.Н. Понятие агрессии в современной психологии С.Н. Ениколопов// Прикладная психология.— 2001.— № 1.
11. Ильин Е.П. Психология спорта, СПб: Питер.- 2009,- С.- 351.
12. Ильясов Ф.Н. Политический маркетинг. Искусство и наука побеждать на выборах. – М.: ИМА-пресс, 2000. – с. 200
13. Кретти Б. Психология в современном спорте. М., 1978

14. Куценко Г.В. Психологические защиты и когнитивные стили в системе саморегуляции личности // Конфликт в конструктивной психологии. - Красноярск. - 1990. с. 205
15. Личко, А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. / А.Е. Личко. Л., 1983.- 176 с.
16. Лоренц К. Агрессия - М.: - 1994
17. Мещеряков Б.Г, Зинченко В.П. Большой психологический словарь. Сост. Олма-пресс. 2004 г. – С.- 630.
18. Можгинский, Ю.Б. Агрессия подростков: эмоциональный и кризисный механизм/ Ю. Б. Можгинский. - СПб, 1999. - 220 с
19. Мурадова В.И. Агрессивное поведение современных подростков// Молодой ученый. – 2016. - №15. – С.413-415.
20. Найдифер Р. Психология соревнующего спортсмена. – М.:, - 1979
21. Петрыгин С.Б. Проявление агрессии у подростков, занимающихся контактными видами единоборств// Вестник Рязанского государственного университета им. С.А. Есенина 2012 – С. - 12.
22. Райкрофт Ч. Критический словарь психоанализа,/[<http://e-libra.ru/read/144209-kriticheskij-slovar-psixoanaliza.html>]
23. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности //Психологический журнал, 1996.-Т.17. - №5.-С.3-19.
24. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. СПб., 2000. – с.37
25. Савина О.О. «Особенности становления идентичности в подростковом и юношеском возрасте»// Психологический журнал. 1997 №2. С.6-9.
26. Сафронов В.К. Агрессия в спорте, СПбГУ. –С. – 156.
27. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. Учебное пособие. – М.: Флинта, 1998 г.
28. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. — С-Пб., 2002.

- 29.Сорокина И.Р., Григорьева О.О. Агрессивное поведение в подростковом возрасте и методы коррекции//Молодой ученый. – 2016. – №9. – С. 1041-1043.
- 30.Уэйнберг Р., Гоулд Д. Агрессивность в спорте 25 глава Основы психологии спорта и физической культуры
- 31.Фирсов К.Н. Вестник. Комстромского государственного университета «Психологический анализ агрессивности в спортивной деятельности» 2011
- 32.Фрейд З. Психоанализ.Религия. Культура, - М.: 1992. –С. – 112..
- 33.Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. — М., 1994.
- 34.Фролов Ю.А. Хрестоматия «Психология подростка». – М.: Российское Педагогическое Агенство, 2007
- 35.Фурманов, И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция/ И. А. Фурманов ; под ред. Ильина В. П. - Минск, 1996.- 192 с.
- 36.Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. — 2-е изд. — СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. — 860 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
- 37.Д.Б. Эльконин Избранные психологические труды. – М.: Педагогика, - 1989.

**ПРИЛОЖЕНИЯ****Приложение 1.****Диагностические методики в порядке их предъявления****Тест-опросник агрессивности (Л.Г. Почебут)****Инструкция к тесту**

Предполагаемый опросник выявляет ваш обычный стиль поведения в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социальной среде. Вам необходимо однозначно ( «да» или «нет» ) оценить 40 приведенных ниже утверждений.

**Опросник**

№	Вопросы	Да	Нет
1.	Во время спора я часто повышаю голос.		
2.	Если меня кто-то раздражает, я могу сказать ему все, что о нем думаю.		
3.	Если мне необходимо будет прибегнуть к физической силе для защиты своих прав, я, не раздумывая, сделаю это.		
4.	Когда я встречаю неприятного мне человека, я могу позволить себе незаметно ущипнуть или толкнуть его.		
5.	Увлечшись спором с другим человеком, я могу стукнуть кулаком по столу, чтобы привлечь к себе внимание или доказать свою правоту.		
6.	Я постоянно чувствую, что другие не уважают мои права.		
7.	Вспоминая прошлое, порой мне бывает обидно за себя.		
8.	Хотя я и не подаю вида, иногда меня гложет зависть.		
9.	Если я не одобряю поведение своих знакомых, то я прямо говорю им об этом.		
10.	В сильном гневе я употребляю крепкие выражения, сквернословлю.		
11.	Если кто-нибудь поднимет на меня руку, я постараюсь ударить его первым.		
12.	Я бываю настолько взбешен, что швыряю разные предметы.		
13.	У меня часто возникает потребность переставить в квартире мебель или полностью сменить ее.		
14.	В общении с людьми я часто чувствую себя «пороховой бочкой», которая постоянно готова взорваться.		
15.	Порой у меня появляется желание зло пошутить над другим		

	человеком.		
16.	Когда я сердит, то обычно мрачнею.		
17.	В разговоре с человеком я стараюсь его внимательно выслушать, не перебивая.		
18.	В молодости у меня часто «чесались кулаки» и я всегда был готов пустить их в ход.		
19.	Если я знаю, что человек намеренно меня толкнул, то дело может дойти до драки.		
20.	Творческий беспорядок на моем рабочем столе позволяет мне эффективно работать.		
21.	Я помню, что бывал настолько сердитым, что хватал все, что попадало под руку, и ломал.		
22.	Иногда люди раздражают меня только одним своим присутствием.		
23.	Я часто удивляюсь, какие скрытые причины заставляют другого человека делать мне что-нибудь хорошее.		
24.	Если мне нанесут обиду, у меня пропадет желание разговаривать с кем бы то ни было.		
25.	Иногда я намеренно говорю гадости о человеке, которого не люблю.		
26.	Когда я взбешен, я кричу самое злобное ругательство.		
27.	В детстве я избегал драться.		
28.	Я знаю, по какой причине и когда можно кого-нибудь ударить.		
29.	Когда я взбешен, то могу хлопнуть дверью.		
30.	Мне кажется, что окружающие люди меня не любят.		
31.	Я постоянно делюсь с другими своими чувствами и переживаниями.		
32.	Очень часто своими словами и действиями я сам себе приношу вред.		
33.	Когда люди орут на меня, я отвечаю тем же.		
34.	Если кто-нибудь ударит меня первым, я в ответ ударю его.		
35.	Меня раздражает, когда предметы лежат не на своем месте.		
36.	Если мне не удастся починить сломавшийся или порвавшийся предмет, то я в гневе ломаю или рву его окончательно.		
37.	Другие люди мне всегда кажутся преуспевающими.		
38.	Когда я думаю об очень неприятном мне человеке, я могу прийти в возбуждение от желания причинить ему зло.		
39.	Иногда мне кажется, что судьба сыграла со мной злую шутку.		
40.	Если кто-нибудь обращается со мной не так, как следует, я очень расстраиваюсь по этому поводу.		

### Обработка результатов и интерпретация

Агрессивное поведение по форме проявления подразделяется на 5 шкал.

- Вербальная агрессия (ВА) – человек вербально выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, использует словесные оскорбления.
- Физическая агрессия (ФА) – человек выражает свою агрессию по отношению к другому человеку с применением физической силы.
- Предметная агрессия (ПА) – человек срывает свою агрессию на окружающих его предметах.
- Эмоциональная агрессия (ЭА) – у человека возникает эмоциональное отчуждение при общении с другим человеком, сопровождаемое подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью по отношению к нему.
- Самоагрессия (СА) – человек не находится в мире и согласии с собой; у него отсутствуют или ослаблены механизмы психологической защиты; он оказывается беззащитным в агрессивной среде.

#### Ключ для обработки теста

Тип агрессии	номер утверждения	
	Да	Нет
ВА	1, 2, 9, 10, 25, 26, 33	17
ФА	3, 4, 11, 18, 19, 28, 34	27
ПА	5, 12, 13, 21, 29, 35, 36	20
ЭА	6, 14, 15, 22, 30, 37, 38	23
СА	7, 8, 16, 24, 32, 39, 40	31

Вначале суммируются баллы по каждой из пяти шкал.

Если сумма баллов **выше 5**, это означает высокую степень агрессивности и низкую степень адаптивности по шкале.

Сумма баллов **от 3 до 4** соответствует средней степени агрессии и адаптированности.

Сумма баллов **от 0 до 2** означает низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированности по данному типу поведения. Затем суммируются баллы по всем шкалам.

Если сумма **превышает 25 баллов**, это означает высокую степень агрессивности человека, его низкие адаптационные возможности.

Сумма баллов **от 11 до 24** соответствует среднему уровню агрессивности и адаптированности.

Сумма баллов **от 0 до 10** означает низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированного поведения.

В результате проведенных исследований валидность теста проверена на 483 испытуемых. Внутришкальные коэффициенты корреляции превышают 0,35 и значимы на 5%-ном уровне.

## Фрейбургский личностный опросник – FPI

(И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел)

**Инструкция испытуемому.** На последующих страницах имеется ряд утверждений, каждое из которых подразумевает относящийся к вам вопрос о том, соответствует или не соответствует данное утверждение каким-то особенностям вашего поведения, отдельных поступков, отношения к людям, взглядам на жизнь и т.п. Если вы считаете, что такое соответствие имеет место, то дайте ответ “Да”, в противном случае – ответ “Нет”. Свой ответ зафиксируйте в имеющемся у вас ответном листе, поставив крестик в клеточку, соответствующую номеру утверждения в вопроснике и виду вашего ответа. Ответы необходимо дать на все вопросы.

### Опросник

1. Я внимательно прочел инструкцию и готов откровенно ответить на все вопросы анкеты.
2. По вечерам я предпочитаю развлекаться в веселой компании (гости, дискотека, кафе и т.п.).
3. Моему желанию познакомиться с кем-либо всегда мешает то, что мне трудно найти подходящую тему для разговора.
4. У меня часто болит голова.
5. Иногда я ощущаю стук в висках и пульсацию в области шеи.
6. Я быстро теряю самообладание, но и так же быстро беру себя в руки.
7. Бывает, что я смеюсь над неприличным анекдотом.
8. Я избегаю о чем-либо расспрашивать и предпочитаю узнавать то, что мне нужно, другим путем.
9. Я предпочитаю не входить в комнату, если не уверен, что мое появление пройдет незамеченным.
10. Могу так вспылить, что готов разбить все, что попадет под руку.
11. Чувствую себя неловко, если окружающие почему-то начинают обращать на меня внимание.
12. Я иногда чувствую, что сердце начинает работать с перебойми или начинает биться так, что, кажется, готово выскочить из груди.
13. Не думаю, что можно было бы простить обиду.

14. Не считаю, что на зло надо отвечать злом, и всегда следую этому.
15. Если я сидел, а потом резко встал, то у меня темнеет в глазах и кружится голова.
16. Я почти ежедневно думаю о том, насколько лучше была бы моя жизнь, если бы меня не преследовали неудачи.
17. В своих поступках я никогда не исхожу из того, что людям можно полностью доверять.
18. Могу прибегнуть к физической силе, если требуется отстоять свои интересы.
19. Легко могу развеселить самую скучную компанию.
20. Я легко смущаюсь.
21. Меня ничуть не обижает, если делаются замечания относительно моей работы или меня лично.
22. Нередко чувствую, как у меня немеют или холодеют руки и ноги.
23. Бываю неловким в общении с другими людьми.
24. Иногда без видимой причины чувствую себя подавленным, несчастным.
25. Иногда нет никакого желания чем-либо заняться.
26. Порой я чувствую, что мне не хватает воздуха, будто бы я выполнял очень тяжелую работу.
27. Мне кажется, что в своей жизни я очень многое делал неправильно.
28. Мне кажется, что другие нередко смеются надо мной.
29. Люблю такие задания, когда можно действовать без долгих размышлений.
30. Я считаю, что у меня предостаточно оснований быть не очень-то довольным своей судьбой.
31. Часто у меня нет аппетита.
32. В детстве я радовался, если родители или учителя наказывали других детей.
33. Обычно я решителен и действую быстро.
34. Я не всегда говорю правду.
35. С интересом наблюдаю, когда кто-то пытается выпутаться из неприятной истории.

36. Считаю, что все средства хороши, если надо настоять на своем.
37. То, что прошло, меня мало волнует.
38. Не могу представить ничего такого, что стоило бы доказывать кулаками.
39. Я не избегаю встреч с людьми, которые, как мне кажется, ищут ссоры со мной.
40. Иногда кажется, что я вообще ни на что не годен.
41. Мне кажется, что я постоянно нахожусь в каком-то напряжении и мне трудно расслабиться.
42. Нередко у меня возникают боли “под ложечкой” и различные неприятные ощущения в животе.
43. Если обидят моего друга, я стараюсь отомстить обидчику.
44. Бывало, я опаздывал к назначенному времени.
45. В моей жизни было так, что я почему-то позволил себе мучить животное.
46. При встрече со старым знакомым от радости я готов броситься ему на шею.
47. Когда я чего-то боюсь, у меня пересыхает во рту, дрожат руки и ноги.
48. Частенько у меня бывает такое настроение, что с удовольствием бы ничего не видел и не слышал.
49. Когда ложусь спать, то обычно засыпаю уже через несколько минут.
50. Мне доставляет удовольствие, как говорится, ткнуть носом других в их ошибки.
51. Иногда могу похвастаться.
52. Активно участвую в организации общественных мероприятий.
53. Нередко бывает так, что приходится смотреть в другую сторону, чтобы избежать нежелательной встречи.
54. В свое оправдание я иногда кое-что выдумывал.
55. Я почти всегда подвижен и активен.
56. Нередко сомневаюсь, действительно ли интересно моим собеседникам то, что я говорю.
57. Иногда вдруг чувствую, что весь покрываюсь потом.
58. Если сильно разозлюсь на кого-то, то могу его и ударить.

59. Меня мало волнует, что кто-то плохо ко мне относится.
60. Обычно мне трудно возражать моим знакомым.
61. Я волнуюсь и переживаю даже при мысли о возможной неудаче.
62. Я люблю не всех своих знакомых.
63. У меня бывают мысли, которых следовало бы стыдиться.
64. Не знаю почему, но иногда появляется желание испортить то, чем восхищаются.
65. Я предпочитаю заставить любого человека сделать то, что мне нужно, чем просить его об этом.
66. Я нередко беспокойно двигаю рукой или ногой.
67. предпочитаю провести свободный вечер, занимаясь любимым делом, а не развлекаюсь в веселой компании.
68. В компании я веду себя не так, как дома.
69. Иногда, не подумав, скажу такое, о чем лучше бы помолчать.
70. Боюсь стать центром внимания даже в знакомой компании.
71. Хороших знакомых у меня очень немного.
72. Иногда бывают такие периоды, когда яркий свет, яркие краски, сильный шум вызывают у меня болезненно неприятные ощущения, хотя я вижу, что на других людей это так не действует.
73. В компании у меня нередко возникает желание кого-нибудь обидеть или разозлить.
74. Иногда думаю, что лучше бы не родиться на свет, как только представлю себе, сколько всяких неприятностей, возможно, придется испытать в жизни.
75. Если кто-то меня серьезно обидит, то получит свое сполна.
76. Я не стесняюсь в выражениях, если меня выведут из себя.
77. Мне нравится так задать вопрос или так ответить, чтобы собеседник растерялся.
78. Бывало, откладывал то, что требовалось сделать немедленно.
79. Не люблю рассказывать анекдоты или забавные истории.
80. Повседневные трудности и заботы часто выводят меня из равновесия.

81. Не знаю, куда деться при встрече с человеком, который был в компании, где я вел себя неловко.
82. К сожалению, отношусь к людям, которые бурно реагируют даже на жизненные мелочи.
83. Я робею при выступлении перед большой аудиторией.
84. У меня довольно часто меняется настроение.
85. Я устаю быстрее, чем большинство окружающих меня людей.
86. Если я чем-то сильно взволнован или раздражен, то чувствую это как бы всем телом.
87. Мне докучают неприятные мысли, которые назойливо лезут в голову.
88. К сожалению, меня не понимают ни в семье, ни в кругу моих знакомых.
89. Если сегодня я посплю меньше обычного, то завтра не буду чувствовать себя отдохнувшим.
90. Стараюсь вести себя так, чтобы окружающие опасались вызвать мое неудовольствие.
91. Я уверен в своем будущем.
92. Иногда я оказывался причиной плохого настроения кого-нибудь из окружающих.
93. Я не прочь посмеяться над другими.
94. Я отношусь к людям, которые “за словом в карман не лезут”.
95. Я принадлежу к людям, которые ко всему относятся достаточно легко.
96. Подростком я проявлял интерес к запретным темам.
97. Иногда зачем-то причинял боль любимым людям.
98. У меня нередки конфликты с окружающими из-за их упрямства.
99. Часто испытываю угрызения совести в связи со своими поступками.
100. Я нередко бываю рассеянным.
101. Не помню, чтобы меня особенно опечалили неудачи человека, которого я не могу терпеть.
102. Часто я слишком быстро начинаю досадовать на других.
103. Иногда неожиданно для себя начинаю уверенно говорить о таких вещах, в которых на самом деле мало что смыслю.

104. Часто у меня такое настроение, что я готов взорваться по любому поводу.
105. Нередко чувствую себя вялым и усталым.
106. Я люблю беседовать с людьми и всегда готов поговорить и со знакомыми и с незнакомыми.
107. К сожалению, я зачастую слишком поспешно оцениваю других людей.
108. Утром я обычно встаю в хорошем настроении и нередко начинаю насвистывать или напевать.
109. Не чувствую себя уверенно в решении важных вопросов даже после длительных размышлений.
110. Получается так, что в споре я почему-то стараюсь говорить громче своего оппонента,
111. Разочарования не вызывают у меня сколь-либо сильных и длительных переживаний.
112. Бывает, что я вдруг начинаю кусать губы или грызть ногти.
113. Наиболее счастливым я чувствую себя тогда, когда бываю один.
114. Иногда одолевает такая скука, что хочется, чтобы все перессорились друг с другом. Прошу вас проверить, на все ли вопросы даны ответы.

**Бланк для ответов**

№	Да	Нет	№	Да	Нет												
1			20			39			58			77			96		
2			21			40			59			78			97		
3			22			41			60			79			98		
4			23			42			61			80			99		
5			24			43			62			81			100		
6			25			44			63			82			101		
7			26			45			64			83			102		
8			27			46			65			84			103		
9			28			47			66			85			104		
10			29			48			67			86			105		
11			30			49			68			87			106		
12			31			50			69			88			107		
13			32			51			70			89			108		
14			33			52			71			90			109		
15			34			53			72			91			110		
16			35			54			73			92			111		
17			36			55			74			93			112		
18			37			56			75			94			113		
19			38			57			76			95			114		

**Ключ**

№ шкалы	Название шкалы	Кол-во вопросов	Ответ «да»	Ответ «нет»
I	Невроticность	17	4,5,12,15,22,26,31,41,42,57,66,72,85,86, 89,105	49
II	Спонтанная агрессивность	13	32, 35, 45, 50,64,73,77, 93,97,98, 103, 112, 114	99
III	Депрессивность	14	16,24,27,28,30,40,48,56,61,74,84,87,88, 100	—
IV	Раздражительность	11	6,10,58,69,76,80,82,102,104,107, 110	—
V	Общительность	15	2, 19,46,52,55,94,106	3,8,23,53,67,71,79,113
VI	Уравновешенность	10	14,21,29,37,38,59,91,95,108,111	—
VII	Реактивная агрессивность	10	13,17,18,36,39,43,65, 75,90, 98	—
VIII	Застенчивость	10	9, 11,20,47,60,70,81, 83,109	33
IX	Открытость	13	7,25,34,44,51,54,62,63,68,78,92,96, 101	—
X	Экстраверсия–интроверсия	12	2,29,46,51,55,76,93, 95, 106, 110	20,87
XI	Эмоциональная лабильность	14	24, 25, 40, 48, 80, 83, 84, 5,87,88, 102, 112, 113	59
XII	Маскулинизм–феминизм	15	18,29,33,50,52,58,59, 65,91, 104	16,20,31,47, 84

## **Интерпретация и расшифровка теста FPI Краткая расшифровка шкал.**

Шкала I (невротичность) характеризует уровень невротизации личности. Высокие оценки соответствуют выраженному невротическому синдрому астенического типа с психосоматическими нарушениями.

Шкала II (спонтанная агрессивность) позволяет выявить и оценить психопатизацию интротенсивного типа. Высокие оценки свидетельствуют о повышенном уровне психопатизации, создающем предпосылки для импульсивного поведения.

Шкала III (депрессивность) дает возможность диагностировать признаки, характерные для психопатологического депрессивного синдрома. Высокие оценки по шкале соответствуют наличию этих признаков в эмоциональном состоянии, в поведении, в отношениях к себе и к социальной среде.

Шкала IV (раздражительность) позволяет судить об эмоциональной устойчивости. Высокие оценки свидетельствуют о неустойчивом эмоциональном состоянии со склонностью к аффективному реагированию.

Шкала V (общительность) характеризует как потенциальные возможности, так и реальные проявления социальной активности. Высокие оценки позволяют говорить о наличии выраженной потребности в общении и постоянной готовности к удовлетворению этой потребности.

Шкала VI (уравновешенность) отражает устойчивость к стрессу. Высокие оценки свидетельствуют о хорошей защищенности к воздействию стресс-факторов обычных жизненных ситуаций, базирующейся на уверенности в себе, оптимистичности и активности.

Шкала VII (реактивная агрессивность) имеет целью выявить наличие признаков психопатизации экстратенсивного типа. Высокие оценки свидетельствуют о высоком уровне психопатизации, характеризующемся агрессивным отношением к социальному окружению и выраженным стремлением к доминированию.

Шкала VIII (застенчивость) отражает предрасположенность к стрессовому реагированию на обычные жизненные ситуации, протекающему по пассивно-оборонительному типу. Высокие оценки по шкале отражают наличие тревожности, скованности, неуверенности, следствием чего являются трудности в социальных контактах.

Шкала IX (открытость) позволяет характеризовать отношение к социальному окружению и уровень самокритичности. Высокие оценки свидетельствуют о стремлении к доверительно-откровенному взаимодействию с окружающими людьми при высоком уровне самокритичности. Оценки по данной шкале могут в той или иной мере способствовать анализу искренности ответов обследуемого при работе с данным опросником, что соответствует шкалам лжи других опросников. Шкала X (экстраверсия – интроверсия). Высокие оценки по шкале соответствуют выраженной экстравертированности личности, низкие – выраженной интровертированности.

Шкала XI (эмоциональная лабильность). Высокие оценки указывают на неустойчивость эмоционального состояния, проявляющуюся в частых колебаниях настроения, повышенной возбудимости, раздражительности, недостаточной саморегуляции. Низкие оценки могут характеризовать не только высокую стабильность эмоционального состояния как такового, но и хорошее умение владеть собой. Шкала XII (маскулинизм – феминизм). Высокие оценки свидетельствуют о протекании психической деятельности преимущественно по мужскому типу, низкие – по женскому.

### **Интерпретация полученных результатов.**

Шкала № 1. Невротичность. Наиболее общими особенностями лиц с высокими оценками по шкале «невротичность» являются высокая тревожность, возбудимость в сочетании с быстрой истощаемостью. Эти особенности роднят их с лицами со слабым типом нервной системы. В случае высоких значений фактора «невротичность», как и в случае с чувствительным типом нервной системы, ведущей особенностью является

снижение порогов возбудимости, повышенная чувствительность. Вследствие этого несущественные и индифферентные раздражители легко вызывают вспышки раздражения и возбуждения. Обычно те функции, которые отмечаются повышенной возбудимостью, характеризуются повышенной истощаемостью и утомляемостью. Поэтому повышенная возбудимость лиц с высокими значениями фактора «невротичность», так же как и лиц со слабым типом нервной системы, сочетается с повышенной истощаемостью, что проявляется в быстром угасании вспышек возбуждения. Для лиц с низкими оценками по фактору «невротичность» характерны спокойствие, непринужденность, эмоциональная зрелость, объективность в оценке себя и других людей, постоянство в планах и привязанностях. Они активны, деятельны, инициативны, честолюбивы, склонны к соперничеству и соревнованию. Их отличает серьезность и реалистичность, хорошее понимание действительности, высокая требовательность к себе. Они не скрывают от себя собственных недостатков и промахов, не расстраиваются из-за пустяков, чувствуют себя хорошо приспособленными, охотно подчиняются групповым нормам. По-видимому, общая картина поведения характеризуется ощущением силы, бодрости. Здоровья, свободой от тревог, невротической скованности, от переоценки самого себя и своих личных проблем и от чрезмерного беспокойства по поводу возможного неприятия их другими людьми.

Шкала № 2. Спонтанная агрессивность. Высокие оценки по шкале «спонтанная агрессивность» свидетельствуют об отсутствии социальной конформности, умеренном самоконтроле и импульсивности. По-видимому, это связано с недостаточной социализацией влечений, неумением или нежеланием сдерживать или отсрочивать удовлетворение своих желаний. У этих лиц сильно выражено влечение к острым аффективным переживаниям, при отсутствии которых преобладает чувство скуки. Потребность в стимуляции и возбуждающих ситуациях делает непереносимой всякую задержку. Они стремятся удовлетворить свои желания сразу же в

непосредственном поведении, серьезно не задумываясь о последствиях своих поступков, действуют импульсивно и непродуманно. Поэтому они не извлекают пользы из своего негативного опыта, у них многократно возникают затруднения одного и того же характера. При поверхностных контактах они способны произвести на окружающих благоприятное впечатление благодаря свободе от ограничений, раскованности и уверенности в себе. Они разговорчивы, охотно участвуют в коллективных мероприятиях, живо откликаются на любые происходящие события (сообщения, зрелища, происшествия и т.д.), находят новизну, интерес даже в повседневных мелких делах. Однако отсутствие сдержанности и рассудительности может привести к различным эксцессам (пьянству, праздности, пренебрежению своими обязанностями), что не может не отталкивать окружающих. Низкие оценки по шкале «спонтанная агрессивность» свидетельствуют о повышенной идентификации с социальными требованиями, конформности, уступчивости, сдержанности, осторожности поведения, возможно, о сужении круга интересов и ослаблении влечений. Таким лицам все представляется скучным и неинтересным, им все безразлично и надоело. Они не видят ничего притягательного в событиях, увлекающих окружающих, собственных увлечений тоже не имеют. Перемен не любят, к новому относятся осторожно, с предубеждением, больше ценят обязательность, чем одаренность.

Шкала № 3. Депрессивность. Высокие оценки по шкале «депрессивность» характерны для лиц со сниженным фоном настроения. Погруженные в собственные переживания, они вызывают неприязнь, раздражение у окружающих. Их могут считать заносчивыми, недоступными, избегающими общения из-за чрезмерного самомнения. Однако за внешним фасадом отчужденности и мрачности скрывается чуткость, душевная отзывчивость, постоянная готовность к самопожертвованию. В тесном кругу близких друзей они теряют скованность и отгороженность, оживают, становятся веселыми, разговорчивыми, даже шутниками и юмористами. В

делах их характеризует старательность, добросовестность, обязательность в сочетании с конформностью и нерешительностью, неспособностью принять решение без колебаний и неуверенности. Любая деятельность для них трудна, неприятна, протекает с чувством чрезмерного психического напряжения, быстро утомляет, вызывает ощущение полного бессилия и истощения. Особенно чувствительны они к интеллектуальной нагрузке. От них трудно добиться длительного интеллектуального напряжения. Быстро утомляясь, они теряют произвольность управления психическими процессами, жалуются на общее чувство тяжести, лени, пустоты в голове, приходящую в заторможенность. Здесь, по-видимому, сказывается общая психомоторная заторможенность, сопровождающая снижение настроения, что проявляется также в замедленности речи и мышления. Их часто упрекают за медлительность, неоперативность, отсутствие настойчивости и решительности. Чаще всего они не способны к длительному волевому усилию, легко теряются, падают в отчаяние. В сделанном видят только промахи и ошибки, а в предстоящем — непреодолимые трудности. Особенно болезненно они переживают реальные неприятности, не могут выбросить их из головы, снова и снова винят себя «во всех смертных грехах». События прошлой и настоящей жизни, независимо от их действительного содержания, вызывают угрызения совести, гнетущее предчувствие бед и несчастий. Низкие оценки по шкале «депрессивность» отражают естественную жизнерадостность, энергичность и предприимчивость. Испытуемые этой группы отличаются богатством, гибкостью и многосторонностью психики, непринужденностью в межличностных отношениях, уверенностью в своих силах, успешностью в выполнении различных видов деятельности, требующих активности, энтузиазма и решительности. Однако отсутствие скованности и недостаток контроля над своими импульсами могут привести к невыполнению обещаний, непоследовательности, беспечности, что приводит к потере доверия и обидам со стороны друзей.

Шкала № 4. Раздражительность. Плохая саморегуляция психических состояний, зачастую не способны к работе, требующей известного напряжения, более высокого уровня контроля за действиями, волевых усилий, концентрации, собранности. Ситуации с высокой степенью неопределенности переносят плохо, расценивая их как трудно преодолимые. Легко теряются, впадают в отчаяние. Остро переживая свой неуспех, могут наряду с самообвинительными реакциями демонстрировать враждебность по отношению к окружающим лицам. Конфликтное поведение как правило является наиболее часто избираемой формой защиты от травмирующей личностью переживаний. Черты демонстративности могут сочетаться со стремлением к уходу из круга широких социальных контактов. Лица с высокими оценками по фактору «раздражительность» склонны к непостоянству, уклоняются от выполнения своих обязанностей, игнорируют общепризнанные правила, не прилагают усилий к соблюдению общественных требований и культурных норм, пренебрежительно относятся к моральным ценностям, ради собственной выгоды способны на нечестность и ложь. Высокие оценки по фактору «раздражительность» более характерны для лиц с устойчивым кругом невротических реакций, но могут проявляться и у асоциальных психопатов и правонарушителей. Для лиц с низкими значениями фактора «раздражительность» характерны такие черты, как чувство ответственности, добросовестность, стойкость моральных принципов. В своем поведении они руководствуются чувством долга, строго соблюдают этические стандарты, всегда стремятся к выполнению социальных требований. Эти лица глубоко порядочны не потому, что следят за своим поведением, а из-за внутренних стандартов и требовательности к себе. Они с уважением относятся к моральным нормам, точны и аккуратны в делах, во всем любят порядок, уважают законы, на нечестные поступки не идут, даже если это не грозит никакими последствиями. Высокая добросовестность обычно сочетается с высоким контролем и стремлением к утверждению общечеловеческих ценностей. Этот фактор положительно

коррелирует с успешностью обучения и уровнем достижений в социальной сфере. Он характерен для лиц, профессия которых требует аккуратности, обязательности и добросовестности: администраторов, юристов, нотариусов, корректоров и т.п.

Шкала № 5. Общительность. Для высоких значений фактора «общительность» характерны богатство и яркость эмоциональных проявлений, естественность и непринужденность поведения, готовность к сотрудничеству, чуткое, внимательное отношение к людям, доброта и мягкосердечие. Такие лица общительны, имеют много близких друзей, а в дружбе заботливы, отзывчивы, теплы в отношениях, всегда проявляют живое участие в судьбе своих товарищей, знают об их переживаниях, радостях и заботах. Сами переживают и радуются вместе с ними, активно помогают окружающим, принимают горячее участие в их личной жизни. Они имеют широкий круг друзей, знакомых, легко сходятся с людьми. К ним тянутся, в их обществе все чувствуют себя уютно и спокойно. Сами они лучше себя чувствуют на людях, в одиночестве скучают, ищут общества, охотно принимают участие во всех групповых мероприятиях, любят работать и отдыхать в коллективе. Для низких значений фактора «общительность» типичны такие черты как холодность, формальность межличностных отношений. Лица с низкими оценками по фактору «общительность» избегают близости, жизнью других не интересуются, поддерживают лишь внешние формы отношений. Общество людей их не привлекает, они любят одиночество, контактами, общением тяготятся, предпочитают «общаться» с книгами и вещами. По собственной инициативе не общаются ни с кем, кроме ближайших родственников.

Шкала № 6. Уравновешенность. Высокие оценки по фактору «уравновешенность» свидетельствуют об отсутствии внутренней напряженности, свободе от конфликтов, удовлетворенности собой и своими успехами, готовности следовать нормам и требованиям. Низкие оценки по фактору «уравновешенность» указывают на состояние дезадаптации,

тревожность, потерю контроля над влечениями, выраженную дезорганизацию поведения. В откровенных рассказах о себе преобладают жалобы на бессонницу, хроническую усталость и изнуренность, собственную неполноценность и неприспособленность, беспомощность, упадок сил, невозможность сосредоточиться, разобраться в собственных переживаниях, чувство невыносимого одиночества и многие другие. Такие люди характеризуются окружающими как конфликтные, упрямые, отгороженные и неупорядоченные в поведении. Недостаток конформности и дисциплины является наиболее частой внешней характеристикой их поведения. Более детальная индивидуальная характеристика лиц с высоким уровнем неупорядоченности поведения может быть получена из оценок по шкалам нижнего уровня, формирующим данный фактор.

Шкала № 7. Реактивная агрессивность. Высокие оценки являются свидетельством моральной неполноценности, отсутствия высших социальных чувств. Чувство гордости, долга, любви, стыда и т.п. для таких людей — пустые слова. Они равнодушны к похвале и наказаниям, пренебрегают обязанностями и морально-этическими нормами. При снижении духовных интересов витальные влечения усилены. Этим тестируемых отличает большая любовь к чувственным наслаждениям и удовольствиям. Тяга к наслаждениям и острым ощущениям сильнее всяких задержек и ограничений. Они стремятся к немедленному, безотлагательному удовлетворению своих желаний, не считаясь с обстоятельствами и желаниями окружающих. Критику и замечания в свой адрес воспринимают как посягательство на личную свободу. Испытывают враждебные чувства по отношению к тем лицам, которые хоть в какой-то мере пытаются управлять их поведением, заставляют их держаться в социально допустимых рамках. Несмотря на бурные аффекты при возникновении желаний и на активность в получении удовлетворения, их желания нестойки. Быстро наступает пресыщение с чувством скуки и раздражения. Ранее готовые на все для удовлетворения своей страсти, они вдруг становятся холодными или

жестокими. Им доставляет особое удовольствие показывать свою власть, заставляя мучиться близких людей, расположения которых они еще совсем недавно так усиленно добивались. Крайний эгоизм и себялюбие определяют все их поступки и поведение. Чтобы удовлетворить свои собственные желания и честолюбие, они готовы затратить много сил и энергии, но не считают необходимым выполнять свои обязательства перед другими людьми. Низкие оценки по шкале «реактивная агрессивность» свидетельствуют о повышенной идентификации с социальными нормами, о конформности, уступчивости, скромности, зависимости, возможно узости круга интересов. Лица с низкими оценками по этой шкале малоактивны, скованны, робки, мягки, довольствуются уже доступным и имеющимся. В деятельности им не хватает напористости и упорства, особенно в достижении сугубо личных целей. Они покорны, уступчивы, чрезмерно легко соглашаются с властью и авторитетом, всегда готовы выслушать и принять совет от более старшего или опытного лица, собственная активность деятельности у них недостаточная.

Шкала № 8. Застенчивость. Высокие оценки по фактору свидетельствуют о нерешительности и неуверенности в себе. Такие лица всего боятся, избегают рискованных ситуаций, неожиданные события встречают с беспокойством, от любых перемен ждут только неприятностей. При необходимости принять решение либо чрезмерно колеблются, либо подолгу оттягивают и не приступают к его выполнению. Фаза борьбы мотивов и колебаний затянута до невозможности перейти к решению. В общении они застенчивы, скованны, стеснительны, стараются не выщеляться, находиться в тени и ни во что не вмешиваться. Больших компаний избегают, широкому общению предпочитают узкий круг старых, проверенных друзей. Лица, имеющие низкие оценки по фактору «застенчивость», смелы, решительны, склонны к риску, не теряются при столкновении с незнакомыми вещами и обстоятельствами. Решения принимают быстро и незамедлительно приступают к их осуществлению, не умеют терпеливо ждать, не переносят

оттяжек и колебаний, двойственности и амбивалентности. В коллективе держатся свободно, независимо, даже несколько нагло, позволяют себе вольности, любят во все вмешиваться, быть всегда на виду. Низкие оценки по этому фактору обнаруживаются у лиц, профессия которых связана с риском (акробатов, летчиков, автогонщиков, пожарных, каскадеров и т.п.).

Шкала № 9. Открытость. Эта шкала позволяет оценить достоверность результатов и в определенной мере корректировать заключение. Принято считать, что если испытуемый набирает по данной шкале от 8 до 10 баллов (первичные показатели), то этот результат свидетельствует о его адекватной реакции на процедуру испытания, готовности отвечать с минимальными субъективными искажениями.

Шкала № 10. Экстраверсия — интроверсия. Высокие оценки по шкале «экстраверсия — интроверсия» характерны для лиц экстравертированных, активных, честолюбивых, стремящихся к общественному признанию, лидерству, не стесняющихся, когда на них обращают внимание, не испытывающих затруднений в общении, в установлении контактов, охотно берущих на себя главенствующие роли во взаимоотношениях с окружающими. Эти лица обладают большой социальной ловкостью, живой речью, высокой активностью, умело оценивают взаимоотношения в коллективе и умеют использовать других людей для достижения своих собственных целей. Они придают большое значение социальному успеху, всеми способами добиваются общественного признания своих личных заслуг, чем могут вызвать недовольство со стороны тех людей, с которыми им приходится иметь дело. Низкие оценки по шкале интроверсии свидетельствуют о затруднениях в контактах, стремлении к видам деятельности, не связанным с широким общением. Интровертированные субъекты в ситуациях вынужденного общения легко теряют душевное равновесие. Возможно, по этой причине они стараются сохранять дистанцию во взаимоотношениях. Однако они не аффектируются в своей отчужденности, просто стараются держаться в тени, ни во что не вмешиваясь

и не навязывая свою точку зрения. Притворство и интриги им не свойственны, они с уважением относятся к правам других, ценят индивидуальность и своеобразие в людях, считают, что каждый имеет право на собственную точку зрения. Большое внимание они уделяют работе, видят в этом смысл жизни, ценят профессионализм и мастерство, рассматривают хорошо выполненную работу как личную награду.

Шкала № 11. Эмоциональная лабильность. Высокие оценки по фактору «эмоциональная лабильность» свидетельствуют о тонкой духовной организации, чувствительности, ранимости, артистичности, художественном восприятии окружающего. Лица с высокими оценками по этому фактору не переносят грубых слов, грубых людей и грубой работы. Реальная жизнь легко ранит их. Они мягки, женственны, погружены в фантазии, стихи и музыку; «животные» потребности их не интересуют. Хотя в поведении они учтивы, вежливы и деликатны, стараются не причинять другим людям неудобств, особой любовью коллектива. Высокие оценки по фактору «эмоциональная лабильность» могут быть связаны с состоянием дезадаптации, тревожностью, потерей контроля над влечениями, выраженной дезорганизацией поведения. Низкие оценки по фактору встречаются у лиц эмоционально зрелых, не склонных к фантазиям, мыслящих трезво и реалистично. Их интересы узки и однотипны, субъективные и духовные ценности их не интересуют, искусство не увлекает, наука кажется скучной, чрезмерно абстрактной и оторванной от жизни. В своем поведении они руководствуются надежными, реально ощутимыми ценностями, без личной выгоды ничего не делают. Успехи других людей и свои собственные оценивают по материальному достатку и служебному положению. Хотя в общении им не хватает деликатности и тактичности, они пользуются симпатией, уважением у людей, их грубость и резкость зачастую не обижает, а притягивает к себе людей, в ней видят не проявления озлобленности, а прямоту и откровенность. Им свойственно отсутствие внутренней

напряженности, свобода от конфликтов, удовлетворенность собой и своими успехами, готовность следовать нормам и требованиям.

Шкала № 12. Маскулинность — фемининность. Высокие оценки по шкале «маскулинность-фемининность» свидетельствуют о смелости, предприимчивости, стремлении к самоутверждению, склонности к риску, к быстрым, решительным действиям без достаточного их обдумывания и обоснования. Интересы таких людей узки и практичны, суждения — трезвы и реалистичны, в поведении им недостает оригинальности и своеобразия. Они стараются избегать сложных, запутанных ситуаций, пренебрегают оттенками и полутонами. Плохо разбираются в истинных мотивах своего и чужого поведения, снисходительно относятся к своим слабостям, не склонны к рефлексии и самоанализу, любят чувственные удовольствия, верят в силу, а не в искусство. Лица с низкими оценками по шкале чувствительны, склонны к волнениям, мягки, уступчивы, скромны в поведении, но не в самооценке. У них широкие разнообразные, слабо дифференцированные интересы, развитое воображение, тяга к фантазированию и эстетическим занятиям. Они проявляют заинтересованность в философских, морально-этических и мировоззренческих проблемах и временами демонстрируют чрезмерную озабоченность личными проблемами, склонность к самоанализу и самокритике. Эта погруженность в личные проблемы и переживания не является ни невротической, ни инфантильной. У них повышен интерес к людям и к нюансам межличностных отношений, им доступно понимание движущих сил человеческого поведения. В поведении им не хватает смелости, решительности и настойчивости. Они избегают соперничества, легко уступают, принимают помощь и поддержку. Они способны точно чувствовать других людей, умеют эмоционально излагать свои мысли, заинтересовывать других людей своими проблемами, мягко, без нажима, склонить их на свою сторону.



## Диагностика агрессивности подростков

### (Опросник А. Басса – А. Дарки)

**Инструкция:** Тест состоит из ряда утверждений, касающихся некоторых жизненных ситуаций. Вам нужно ответить "да" или "нет". Старайтесь отвечать правдиво и искренне.

#### Опросник

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

22. Я думаю, что многие люди не любят меня	да	нет
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной	да	нет
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины	да	нет
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку	да	нет
26. Я не способен на грубые шутки	да	нет
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются	да	нет
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались	да	нет
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится	да	нет
30. Довольно многие люди завидуют мне	да	нет
31. Я требую, чтобы люди уважали меня	да	нет
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей	да	нет
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу"	да	нет
34. Я никогда не бываю мрачен от злости	да	нет
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь	да	нет
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания	да	нет
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть	да	нет
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются	да	нет
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям	да	нет
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены	да	нет
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня	да	нет
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь	да	нет
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием	да	нет
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел	да	нет
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"	да	нет
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю	да	нет
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею	да	нет
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь	да	нет
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева	да	нет

50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться	да	нет
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать	да	нет
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня	да	нет
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ	да	нет
54. Неудачи огорчают меня	да	нет
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие	да	нет
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее	да	нет
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку	да	нет
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо	да	нет
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю	да	нет
60. Я ругаюсь только со злости	да	нет
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть	да	нет
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее	да	нет
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу	да	нет
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся	да	нет
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить	да	нет
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает	да	нет
67. Я часто думаю, что жил неправильно	да	нет
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки	да	нет
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей	да	нет
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня	да	нет
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение	да	нет
72. В последнее время я стал занудой	да	нет
73. В споре я часто повышаю голос	да	нет

74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям	да	нет
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить	да	нет

### Обработка результатов и интерпретация

Ответы оцениваются по 8 шкалам.

1. Физическая агрессия (k=11):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 9, 7
2. Вербальная агрессия(k=8):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 33, 66, 74, 75
3. Косвенная агрессия (k=13):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 26, 49
4. Негативизм (k=20):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 4, 12, 20, 28,
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 36
5. Раздражение (k=9):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 11, 35, 69
6. Подозрительность (k=11):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 33, 66, 74, 75
7. Обида (k=13):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58
8. Чувство вины (k=11):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Индекс агрессивности включает в себя 1, 2 и 3 шкалу; индекс враждебности включает в себя 6 и 7 шкалу.

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная  $21 \pm 4$ , а враждебности –  $6-7 \pm 3$ . При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

## Приложение 2.

## Сводные таблицы полученных данных

Таблица 1

Показатели видов агрессии у подростков-спортсменов, и подростков, не занимающихся сортом (в баллах)

Порядковый номер	Общая шкала агрессивности	Уровень агрессивности	Уровень адаптации	Вербальная агрессия	Степень	Физическая агрессия	Степень	Предметная агрессия	Степень	Эмоциональная агрессия	Степень	Самоагрессия	Степень
1	19	С	С	5	В	4	С	3	С	2	Н	5	В
2	8	Н	В	1	Н	2	Н	0		2	Н	3	С
3	12	С	С	2	Н	1	Н	3	С	2	Н	4	С
4	15	С	С	4	С	4	С	3	С	2	Н	2	Н
5	13	С	С	5	В	1	Н	2	Н	1	Н	4	С
6	30	В	Н	6	В	4	С	8	В	6	В	6	В
7	10	Н	В	3	С	4	С	1	Н	0		2	Н
8	20	С	С	4	С	2	Н	3	С	4	С	7	В
9	27	В	Н	6	В	5	В	5	В	6	В	5	В
10	18	С	С	6	В	1	Н	4	С	2	Н	5	В
11	8	Н	В	1	Н	0		2	Н	1	Н	4	С
12	15	С	С	4	С	2	Н	3	С	1	Н	5	В
13	10	Н	В	1	Н	6	В	1	Н	1	Н	1	Н
14	18	С	С	4	С	3	С	6	В	1	Н	4	С
15	25	В	Н	6	В	6	В	6	В	3	С	4	С
16	16	С	С	3	С	0		6	В	2	Н	5	В
17	25	В	Н	7	В	7	В	3	С	3	С	5	В
18	21	С	С	4	С	4	С	0		6	В	7	В
19	17	С	С	5	В	1	Н	3	С	3	С	5	В
20	17	С	С	5	В	4	С	1	Н	3	С	4	С
21	15	С	С	4	С	5	В	1	Н	3	С	2	Н

22	17	C	C	5	B	1	H	4	C	3	C	4	C
23	13	C	C	4	C	3	C	2	H	2	H	2	H
24	24	C	C	8	B	6	B	3	C	4	C	3	C
25	12	C	C	2	H	3	C	3	C	2	H	2	H
26	8	H	B	0		1	H	1	H	1	H	5	B
27	14	C	C	1	H	1	H	3	C	3	C	6	B
28	15	C	C	5	B	7	B	0		1	H	2	H
29	18	C	C	3	C	2	H	4	C	3	C	6	B
30	12	C	C	2	H	5	B	1	H	3	C	1	H
31	11	C	C	3	C	5	B	0		0		3	C
32	7	H	B	1	H	1	H	2	H	1	H	2	H
33	11	C	C	3	C	3	C	0		1	H	4	C
34	12	C	C	2	H	4	C	1	H	3	C	2	H
35	8	H	B	2	H	1	H	1	H	1	H	3	C
36	11	C	C	2	H	2	H	3	C	1	H	3	C
37	19	C	C	4	C	5	B	0		5	B	5	B
38	10	H	B	3	C	4	C	1	H	1	H	1	H
39	13	C	C	3	C	0		2	H	2	H	6	B
40	26	B	H	5	B	4	C	5	B	6	B	6	B
41	12	C	C	5	B	2	H	2	H	2	H	1	H
42	11	C	C	2	H	2	H	4	C	1	H	2	H
43	16	C	C	2	H	3	C	3	C	2	H	6	B
44	18	C	C	7	B	6	B	0		3	C	2	H
45	17	C	C	2	H	4	C	2	H	6	B	3	C
46	20	C	C	6	B	2	H	3	C	6	B	3	C
47	25	B	H	5	B	8	B	5	B	4	C	3	C
48	21	C	C	3	C	5	B	6	B	3	C	4	C
49	26	B	H	4	C	6	B	6	B	5	B	5	B
50	12	C	C	2	H	1	H	3	C	2	H	4	C
51	25	B	H	5	B	6	B	5	B	5	B	4	C
52	6	H	B	0		2	H	2	H	1	H	1	H
53	13	C	C	4	C	5	B	1	H	1	H	2	H
54	6	H	B	2	H	2	H	0		1	H	1	H
55	14	C	C	3	C	3	C	2	C	2	C	4	C
56	4	H	B	2	H	1	H	0		1	H	0	
57	20	C	C	5	B	3	C	2	H	6	B	4	C
58	15	C	C	3	C	4	C	2	H	3	C	3	C

59	9	H	B	1	H	5	B	1	H	0		2	H
60	22	C	C	6	B	4	C	4	C	1	H	7	B
61	11	C	C	1	H	2	H	3	C	2	H	3	C
62	19	C	C	3	C	4	C	5	B	4	C	3	C
63	19	C	C	4	C	7	B	3	C	2	H	3	C
64	11	C	C	1	H	6	B	0		2	H	2	H
65	13	C	C	3	C	2	H	1	H	3	C	4	C
66	12	C	C	0		0		5	B	4	C	3	C
67	11	C	C	2	H	3	C	2	H	1	H	3	C
68	8	H	B	0		3	B	1	H	1	H	3	C
69	13	C	C	4	C	1	H	2	H	2	H	4	C
70	11	C	C	2	H	2	H	2	H	0		5	B
71	17	C	C	4	C	4	C	2	H	3	C	4	C
72	19	C	C	4	C	4	C	1	C	7	B		
73	8	H	B	1	H	2	H	2	H	1	H	2	H
74	15	C	C	3	C	0		3	C	3	C	6	B
75	6	H	B	0		1	H	2	H	1	H	2	H
76	13	C	C	5	B	4	C	2	H	1	H	1	H
77	8	H	B	2	H	0		1	H	1	H	4	C
78	13	C	C	3	C	1	H	2	H	3	C	4	C
79	15	C	C	4	C	1	H	5	B	3	C	2	H
80	9	H	B	1	H	0		3	C	1	H	4	C
81	21	C	C	7	B	4	C	2	H	3	C	5	B
82	12	C	C	5	B	0		1	H	2	H	4	C
83	26	B	H	7	B	6	B	4	C	5	B	4	C
84	12	C	C	2	H	2	H	0		3	C	5	B
85	14	C	C	4	C	2	H	1	H	2	H	5	B
86	3	H	B	0		0		1	H	2	H	0	
87	26	B	H	7	B	3	C	3	C	5	B	8	B
88	22	C	C	6	B	4	C	1	H	7	B	4	C
89	11	C	C	3	C	0		4	C	1	H	3	C
90	15	C	C	6	B	1	H	2	H	2	H	4	C
91	13	C	C	2	H	3	C	0		2	H	6	B
92	15	C	C	3	C	0		3	C	3	C	6	B
93	14	C	C	2	H	2	H	3	C	3	C	4	C
94	6	H	B	0		0		3	C	2	H	4	C
95	8	H	B	3	C	0		2	H	1	H	2	H

96	15	С	С	3	С	4	С	1	Н	2	Н	5	В
97	5	Н	В	0		1	Н	0		2	Н	2	Н
98	22	С	С	4	С	1	Н	6	В	6	В	5	В
99	11	С	С	0		4	С	2	Н	2	Н	3	С
100	14	С	С	3	С	5	В	1	Н	1	Н	4	С
101	11	С	С	0		4	С	2	Н	2	Н	3	С
102	6	Н	В	0		2	Н	0		1	Н	3	С
103	14	С	С	2	Н	4	С	2	Н	3	С	3	С
104	9	Н	В	1	Н	4	С	1	Н	1	Н	2	Н
105	16	С	С	3	С	7	В	0		2	Н	4	С
106	14	С	С	3	С	6	В	2	Н	2	Н	1	Н
107	19	С	С	4	С	5	В	2	Н	4	С	4	С
108	21	С	С	5	В	6	В	4	С	5	В	1	Н
109	18	С	С	3	С	6	В	0		4	С	5	В
110	9	Н	В	1	Н	2	Н	2	Н	1	Н	3	С
111	12	С	С	2	Н	3	С	1	Н	2	Н	4	С
112	14	С	С	3	С	4	С	1	Н	2	Н	4	С
113	11	С	С	1	Н	3	С	2	Н	3	С	2	Н
114	13	С	С	1	Н	4	С	3	С	1	Н	4	С
115	13	С	С	3	С	4	С	1	Н	1	Н	4	С
116	19	С	С	3	С	6	В	2	Н	3	С	5	В
117	14	С	С	2	Н	2	Н	3	С	3	С	4	С
118	17	С	С	3	С	2	Н	3	С	4	С	5	В
119	9	Н	В	1	Н	2	Н	3	С	1	Н	2	Н
120	13	С	С	1	Н	4	С	1	Н	2	Н	5	В

**Примечание:** Н – низкий уровень; С – средний уровень; В – высокий уровень.

Таблица 2.

**Показатели видов агрессивности и личностных качеств подростков-спортсменов, и подростков, не занимающихся спортом (в баллах)**

Шкалы	Невротичность			Спонтанная агрессия			Депрессивность			Раздражительность			Общительность			Уравновешенность		
	Порядковый номер	Первичный балл	Стен	Уровень	Первичный балл	Стен	Уровень	Первичный балл	Стен	Уровень	Первичный балл	Стен	Уровень	Первичный балл	Стен	Уровень		
1	3	4	С	11	9	В	4	5	С	4	6	С	10	5	С	3	3	Н
2	1	1	Н	4	5	С	4	5	С	1	3	Н	7	4	С	8	8	В
3	4	5	С	4	5	С	7	7	В	4	6	С	11	6	С	6	6	С
4	6	6	С	4	5	С	4	5	С	4	6	С	10	5	С	7	8	В
5	9	8	В	7	8	В	8	7	В	5	7	В	7	4	С	6	6	С
6	13	9	В	12	9	В	6	6	С	9	9	В	11	6	С	7	8	В
7	2	4	С	3	4	С	5	6	С	4	6	С	6	3	Н	5	5	С
8	13	9	В	7	8	В	11	8	В	7	8	В	5	2	Н	3	3	Н
9	13	9	В	12	9	В	13	9	В	9	9	В	8	4	С	10	9	В
10	6	6	С	7	8	В	8	7	В	4	6	С	5	2	Н	5	5	С

11	7	7	B	7	8	B	6	6	C	5	7	B	10	5	C	9	9	B
12	2	4	C	3	4	C	5	6	C	4	6	C	6	3	H	5	5	C
13	2	4	C	5	5	C	3	4	C	4	6	C	6	3	H	6	6	C
14	6	6	C	4	5	C	4	5	C	4	6	C	10	5	C	7	8	B
15	7	7	B	11	9	B	3	4	C	8	8	B	7	4	C	4	4	C
16	6	6	C	7	8	B	7	7	B	7	8	B	14	9	B	8	8	B
17	10	8	B	6	7	B	7	7	B	9	9	B	8	4	C	5	5	C
18	10	8	B	9	8	B	10	8	B	7	8	B	5	2	H	8	8	B
19	8	7	B	4	5	C	8	7	B	6	7	B	6	3	H	2	2	H
20	10	8	B	5	5	C	10	8	B	8	8	B	8	4	C	4	4	C
21	9	8	B	9	8	B	8	7	B	8	8	B	6	3	H	6	6	C
22	6	6	B	4	5	C	7	7	B	5	7	B	14	9	B	7	8	B
23	9	8	B	11	9	B	11	8	B	8	8	B	13	8	B	6	6	C
24	8	7	B	10	9	B	9	8	B	10	9	B	8	4	C	3	3	H
25	2	4	C	4	5	C	3	4	C	3	5	C	6	3	H	7	8	B
26	15	9	B	1	1	H	10	8	B	3	5	C	7	4	C	5	5	C
27	11	8	B	7	8	B	11	8	B	4	6	C	9	5	C	3	3	H
28	10	8	B	10	9	B	10	8	B	5	7	B	4	2	H	4	4	C
29	9	8	B	6	7	B	5	6	C	7	8	B	5	2	H	5	5	C
30	1	1	H	7	8	B	1	3	H	2	4	C	10	5	C	7	8	B
31	1	1	H	6	7	B	0	1	H	3	5	C	9	5	C	5	5	C
32	10	8	B	3	4	C	3	4	C	3	5	C	6	3	H	7	8	B
33	5	5	C	3	4	C	4	5	C	5	7	B	2	1	H	3	3	H
34	4	5	C	7	8	B	4	5	C	2	4	C	5	2	H	6	6	C
35	3	4	C	2	3	H	3	4	C	0	1	H	0	1	H	3	3	H
36	2	4	C	5	5	C	2	4	C	3	5	C	14	9	B	7	8	B
37	6	6	C	6	7	B	9	8	B	5	7	B	9	5	C	2	2	H
38	1	1	H	4	5	C	1	3	H	2	4	C	11	6	C	7	8	B
39	11	8	B	4	5	C	10	8	B	4	6	C	12	7	B	5	5	C

40	10	8	B	3	4	C	3	4	C	3	5	C	6	3	H	7	8	B
41	4	5	C	7	8	B	4	5	C	2	4	C	5	2	H	6	6	C
42	1	1	H	7	8	B	1	3	H	2	4	C	10	5	C	7	8	B
43	3	4	C	4	5	C	5	6	C	3	5	C	6	3	H	7	8	B
44	2	4	C	4	5	C	3	4	C	7	8	B	10		C	5	5	C
45	5	5	5	6	7	B	6	6	C	5	7	B	7	4	C	6	6	C
46	6	6	C	5	5	C	5	6	C	2	4	C	7	4	C	6	6	C
47	1	1	H	7	8	B	3	4	C	5	7	B	12	7	B	5	5	C
48	10	8	B	5	5	C	7	7	B	7	8	B	5	2	H	7	8	B
49	1	1	H	4	5	C	0	1	H	0	1	H	13	8	B	4	4	C
50	8	7	B	4	5	C	11	8	B	7	8	B	12	7	B	3	3	H
51	9	8	B	8	8	B	7	7	B	4	6	C	9	5	C	7	8	B
52	2	4	C	1	1	H	3	4	C	3	5	C	11	6	C	3	3	C
53	3	4	C	3	4	C	2	4	C	4	6	C	8	4	C	6	6	C
54	1	1	H	3	4	C	2	4	C	2	4	C	7	4	C	6	6	C
55	5	5	C	7	8	B	4	5	C	5	7	B	10	5	C	5	5	C
56	5	5	C	6	7	C	4	5	C	4	6	C	9	5	C	2	2	H
57	5	5	C	3	4	C	12	9	B	2	4	C	9	5	C	5	5	C
58	7	7	B	7	8	B	6	6	C	4	6	C	9	5	C	5	5	C
59	4	5	C	3	4	C	4	5	C	7	8	B	11	6	C	8	8	B
60	7	7	B	1	1	H	6	6	C	1	3	H	9	5	C	7	8	B
61	3	4	C	3	4	C	3	4	C	4	6	C	10		C	5	5	C
62	5	5	C	6	7	B	6	6	C	7	8	B	8	4	C	8	8	B
63	7	7	B	2	3	H	7	7	B	8	8	B	4	2	H	4	4	C
64	1	1	H	3	4	C	1	3	H	5	7	B	11	6	C	6	6	C
65	5	5	C	4	5	C	4	5	C	3	5	C	6	3	H	7	8	B
66	3	4	C	2	3	H	6	6	C	4	6	C	7	4	C	7	8	B
67	8	7	B	6	7	B	4	5	C	1	3	H	5	2	H	5	5	C
68	0	1	H	2	3	H	3	4	C	1	3	H	10	5	C	8	8	B

69	6	6	C	2	3	H	5	6	C	5	7	B	11	6	C	6	6	C
70	4	5	C	3	4	C	9	8	B	2	4	C	4	2	H	4	4	C
71	10	8	B	6	7	B	4	5	C	1	3	H	3	1	H	5	5	C
72	6	6	C	4	5	C	4	5	C	6	7	B	8	4	C	6	6	C
73	1	1	H	3	4	C	3	4	C	4	6	C	12	7	B	8	8	B
74	4	5	C	5	5	C	6	6	C	2	4	C	8	4	C	5	5	C
75	2	4	C	3	4	C	1	3	H	1	3	H	9	5	C	8	8	B
76	3	4	C	1	1	H	3	4	C	4	6	C	10	5	C	7	8	B
77	7	7	B	2	3	H	2	4	C	1	3	H	8	4	C	5	5	C
78	5	5	C	10	9	B	6	6	C	4	6	C	12	7	B	8	8	B
79	5	5	C	3	4	C	1	3	H	4	6	C	9	5	C	6	6	C
80	9	8	B	2	3	H	3	4	C	4	6	C	10	5	C	7	8	B
81	5	5	C	4	5	C	1	3	H	4	6	C	10	5	C	6	6	C
82	4	5	C	2	3	H	5	6	C	2	4	C	10	5	C	4	4	C
83	6	6	C	3	4	C	6	6	C	5	7	B	11	6	C	2	2	H
84	6	6	C	4	5	C	3	4	C	5	7	B	7	4	C	8	8	B
85	4	5	C	6	7	B	3	4	C	3	5	C	13	8	B	8	8	B
86	3	4	C	4	5	C	6	6	C	2	4	C	8	4	C	8	8	B
87	3	4	C	3	4	C	0	1	H	3	5	C	11	6	C	8	8	B
88	11	8	B	8	8	B	10	8	B	4	6	C	4	2	H	7	8	B
89	5	5	C	10	9	B	3	4	C	6	7	B	12	7	B	7	8	B
90	6	6	C	2	3	C	3	4	C	4	6	C	8	4	C	4	4	C
91	6	6	C	11	9	B	10	8	B	8	8	B	6	3	H	6	6	C
92	4	5	C	4	5	C	5	6	C	5	7	B	6	3	H	10	9	B
93	7	7	B	8	8	B	9	8	B	4	6	C	6	3	H	8	8	B
94	2	4	C	2	3	H	1	3	H	7	8	B	7	4	C	4	4	C
95	2	4	C	4	5	C	5	6	C	0	1	H	6	3	H	8	8	B
96	10	8	B	7	8	B	8	7	B	9	9	B	8	4	C	6	6	C
97	3	4	C	1	1	H	0	1	H	2	4	C	9	5	C	5	5	C

98	9	8	B	8	8	B	9	8	B	8	8	B	8	4	C	4	4	C
99	4	5	C	1	1	H	6	6	C	4	6	C	8	4	C	4	4	C
100	4	5	C	9	8	B	11	8	B	7	8	B	10	5	C	2	2	H
101	2	4	C	6	7	B	6	6	C	4	6	C	9	5	C	5	5	C
102	3	4	C	5	5	C	4	5	C	4	6	C	12	7	B	6	6	C
103	5	5	C	4	5	C	6	6	C	3	5	C	9	5	C	4	4	C
104	2	4	C	5	5	C	1	3	H	1	3	H	10	5	C	6	6	C
105	6	6	C	8	8	B	9	8	B	5	7	B	9	5	C	4	4	C
106	7	7	B	8	8	B	3	4	C	8	8	B	9	5	C	8	8	B
107	7	7	B	11	9	B	9	8	B	8	8	B	2	1	H	6	6	C
108	8	7	B	9	8	B	8	7	B	5	7	B	4	2	H	3	3	H
109	3	4	C	8	8	B	9	8	B	3	5	C	8	4	C	9	9	B
110	7	7	B	4	5	C	7	7	B	7	8	B	10	5	C	5	5	C
111	3	4	C	3	4	C	3	4	C	2	4	C	9	5	C	4	4	C
112	12	8	B	1	1	H	9	8	B	1	3	H	9	5	C	4	4	C
113	5	5	C	3	4	C	8	7	B	3	5	C	6	3	H	1	1	H

3																		
11	3	4	С	0	1	Н	1	3	Н	2	4	С	11	6	С	6	6	С
4																		
11	10	8	В	4	5	С	8	7	В	5	7	В	6	3	Н	1	1	Н
5																		
11	11	8	В	4	5	С	9	8	В	6	7	В	10	5	С	4	4	С
6																		
11	3	4	С	5	5	С	3	4	С	5	7	В	12	7	В	8	8	В
7																		
11	10	8	В	8	8	В	11	8	В	3	5	С	3	1	Н	3	3	Н
8																		
11	3	4	С	3	4	С	2	4	С	3	5	С	11	6	С	5	5	С
9																		
12	1	1	Н	4	5	С	4	5	С	2	4	С	7	4	С	5	5	С
0																		

**Примечание:** Н – низкий уровень; С – средний уровень; В – высокий уровень

<b>Реактивная агрессия</b>			<b>Застенчивость</b>			<b>Открытость</b>			<b>Экстраверсия-интроверсия</b>			<b>Эмоциональная</b>			<b>Маскулинизм-феминизм</b>		
<b>Первичный балл</b>			<b>Первичный балл</b>			<b>Первичный балл</b>			<b>Первичный балл</b>			<b>Первичный балл</b>			<b>Первичный балл</b>		
<b>Стен</b>	7	В	<b>Стен</b>	5	7	<b>Стен</b>	9	6	<b>Стен</b>	5	4	<b>Стен</b>	5	5	<b>Стен</b>	7	5
<b>Уровень</b>			<b>Уровень</b>			<b>Уровень</b>		С	<b>Уровень</b>			<b>Уровень</b>			<b>Уровень</b>		С

6	8	B	2	5	C	8	5	C	9	7	B	3	4	C	10	8	B
2	4	C	6	7	B	12	9	B	7	6	C	5	5	C	8	5	C
4	6	C	3	6	C	11	8	B	8	6	C	7	7	B	6	3	H
5	7	B	7	9	B	7	5	C	7	6	C	8	7	B	5	2	H
10	9	B	4	6	C	10	8	B	8	6	C	10	8	B	11	8	B
4	6	C	3	6	C	8	5	C	8	6	C	5	5	C	7	5	C
7	9	B	4	6	C	9	6	C	4	3	H	10	8	B	10	8	B
9	9	B	6	7	B	13	9	B	9	7	B	11	8	B	9	6	C
5	7	B	4	6	C	9	6	C	8	6	C	7	7	B	6	3	H
3	5	C	10	8	B	9	7	B	7	7	B	5	2	H	7	5	C
4	6	C	3	6	C	8	5	C	8	6	C	5	5	C	7	5	C
7	9	B	5	7	B	7	5	C	6	4	C	6	6	C	10	8	B
4	6	C	10	5	C	7	8	B	4	6	C	7	7	B	6	3	H
6	8	B	5	7	B	11	8	B	9	7	B	7	7	B	8	5	C
6	8	B	3	6	C	6	4	C	9	7	B	7	7	B	7	5	C
6	8	B	2	5	C	11	8	B	7	6	C	8	6	C	9	6	C
9	9	B	4	6	C	12	9	B	8	6	C	10	8	B	8	5	C
2	4	C	6	7	B	11	8	B	4	3	H	9	8	B	2	1	H
6	8	B	5	7	B	10	8	B	9	7	B	10	8	B	7	5	C
7	9	B	3	6	C	9	6	C	8	6	C	8	7	B	10	8	B
6	8	B	4	6	C	9	6	C	8	6	C	6	6	C	9	6	C
8	9	B	2	5	C	12	9	B	11	9	B	9	8	B	13	9	B
6	8	B	5	7	B	12	9	B	8	6	C	11	8	B	8	5	C
6	8	B	8	9	B	8	5	C	6	4	C	4	4	C	4	1	H
2	4	C	7	9	B	6	4	C	4	3	H	8	4	C	3	4	C
4	6	C	4	6	C	12	9	B	7	6	C	8	7	B	6	3	H
6	8	B	9	9	B	9	6	C	7	6	C	11	8	B	6	3	H
5	7	B	4	6	C	9	6	C	7	6	C	6	6	C	8	5	C
6	8	B	0	1	H	9	6	C	8	6	C	3	4	C	11	8	B

5	7	B	3	6	C	12	9	B	11	9	B	2	3	H	8	5	C
3	5	C	4	6	C	5	3	H	6	4	C	4	4	C	5	2	H
5	7	B	2	5	C	9	6	C	3	2	H	8	7	B	7	5	C
3	5	C	1	3	H	8	5	C	8	6	C	4	4	C	11	8	B
1	3	H	5	7	B	7	5	C	1	1	H	6	6	C	4	1	H
5	7	B	3	6	C	4	3	H	8	6	C	4	4	C	9	6	C
4	6	C	5	7	B	10	8	B	8	6	C	9	8	B	6	3	H
2	4	C	1	3	H	12	9	B	7	6	C	4	4	C	10	8	B
4	6	C	1	3	H	7	5	C	6	4	C	10	8	B	8	5	C
3	5	C	4	6	C	5	3	H	6	4	C	4	4	C	5	2	H
3	5	C	1	3	H	8	5	C	8	6	C	4	4	C	11	8	B
6	8	B	0	1	H	9	6	C	8	6	C	3	4	C	11	8	B
2	4	C	2	5	C	7	5	C	4	3	H	5	5	C	5	2	H
6	8	B	4	6	C	10	8	B	12	9	B	4	4	C	7	5	C
5	7	B	3	6	C	7	5	C	6	4	C	2	3	H	7	5	C
6	8	B	5	7	B	7	5	C	10	8	B	5	5	C	9	6	C
4	6	C	3	6	C	7	5	C	9	7	B	4	4	C	9	6	C
5	7	B	6	7	B	7	5	C	5	4	C	6	6	C	8	5	C
3	5	C	0	1	H	7	5	C	6	4	C	0	1	H	10	8	B
5	7	B	7	9	B	10	8	B	8	6	C	11	8	B	6	3	H
6	8	B	5	7	B	10	8	B	8	6	C	9	8	B	5	2	H
1	3	H	0	1	H	3	2	H	4	3	H	2	3	H	8	5	C
4	6	C	2	5	C	7	5	C	7	6	C	2	3	H	10	8	B
3	5	C	0	1	H	3	2	H	7	6	C	4	4	C	9	6	C
5	7	B	7	9	B	6	4	C	10	8	B	6	6	C	8	5	C
3	5	C	2	5	C	5	3	H	5	4	C	6	6	C	7	5	C
2	4	C	4	6	C	3	2	H	7	6	C	10	8	B	3	1	H
5	7	B	4	6	C	6	4	C	4	3	H	8	7	B	7	5	C
7	9	B	0	1	H	9	6	C	9	7	B	4	4	C	12	9	B

4	6	C	1	3	H	8	5	C	7	6	C	5	5	C	7	5	C
4	6	C	4	6	C	4	3	H	7	6	C	5		C	8	5	C
7	9	B	3	6	C	9	6	C	10	8	B	7	7	B	11	8	B
6	8	B	3	6	C	11	8	B	6	4	C	6	6	C	7	5	C
5	7	B	3	6	C	5	3	H	9	7	B	3	4	C	11	8	B
4	6	C	5	7	B	10	8	B	7	6	C	4	4	C	8	5	C
5	7	B	1	3	H	6	4	C	6	4	C	3	4	C	9	6	C
3	5	C	1	3	H	10	8	B	3	2	H	6	6	C	7	5	C
2	4	C	0	1	H	7	5	C	6	4	C	2	3	H	11	8	B
1	3	H	2	5	C	10	8	B	8	6	C	5	5	C	8	5	C
6	8	B	6	7	B	11	8	B	4	3	H	6	6	C	4	1	H
7	9	B	5	7	B	9	6	C	5	4	C	5	5	C	9	6	C
6	8	C	4	6	C	12	9	B	8	6	C	6	6	C	9	6	C
4	6	C	4	6	C	4	3	H	6	4	C	3	4	C	7	5	C
6	8	B	5	7	B	7	5	C	5	4	C	7	7	B	5	2	H
0	1	H	1	3	H	5	3	H	6	4	C	2	3	H	8	5	C
2	4	C	3	6	C	8	5	C	7	6	C	3	4	C	12	9	B
1	3	H	5	7	B	7	5	C	6	4	C	5	5	C	5	2	H
7	9	B	6	7	B	12	9	B	10	8	B		5	C	8	5	C
7	9	B	6	7	B	7	5	C	7	6	C	0	1	H	7	5	C
1	3	H	4	6	C	6	4	C	7	6	C	2	3	H	8	5	C
7	9	B	3	6	C	6	4	C	8	6	C	1	2	H	8	5	C
2	4	C	1	3	H	7	5	C	6	4	C	4	4	C	7	5	C
5	7	B	4	6	C	12	9	B	8	6	C	7	7	B	6	3	H
1	3	H	5	7	B	7	5	C	7	6	C	3	4	C	9	6	C
4	6	C	3	6	C	11	8	B	7	6	C	5	5	C	6	3	H
4	6	C	3	6	C	8	5	C	5	4	C	3	4	C	8	5	C
2	4	C	2	5	C	7	5	C	8	6	C	4	4	C	9	6	C
6	8	B	6	7	B	7	5	C	6	4	C	7	7	B	7	5	C

3	5	C	3	6	C	12	9	B	8	6	C	6	6	C	8	5	C
5	7	B	1	3	H	5	3	H	6	4	C	3	4	C	7	5	C
9	9	B	3	6	C	11	8	B	8	6	C	11	8	B	9	6	C
3	5	C	3	6	C	9	6	C	5	4	C	5	5	C	9	6	C
5	7	B	5	7	B	12	9	B	6	4	C	10	8	B	5	2	H
4	6	C	7	9	B	5	3	H	1	1	H	5	5	C	7	5	C
2	4	C	7	9	B	12	9	B	6	4	C	5	5	C	7	5	C
5	7	B	5	7	B	9	6	C	8	6	C	9	8	B	7	5	C
0	1	H	2	5	C	2	1	C	7	6	C	0	1	H	7	5	C
4	6	C	6	7	B	7	5	C	9	7	B	11	8	B	5	2	H
3	5	C	4	6	C	7	5	C	2	1	H	2	3	H	8	5	C
7	9	B	6	7	B	9	6	C	9	7	B	9	8	B	8	5	C
8	9	B	8	9	B	11	8	B	8	6	C	6	6	C	9	6	C
5	7	B	5	7	B	6	4	C	9	7	B	6	6	C	9	6	C
4	6	C	5	7	B	7	5	C	10	8	B	6	6	C	8	5	C
7	9	B	1	3	H	10	8	C	8	6	C	3	4	C	9	6	C
5	7	B	7	9	B	8	5	C	8	6	C	11	8	B	8	5	C
7	9	B	7	9	B	9	6	C	9	7	B	8	7	B	11	8	B
4	6	C	7	9	B	10	8	B	4	3	H	10	8	B	8	5	C
7	9	B	6	7	B	10	8	B	8	6	C	8	7	B	7	5	C
6	8	B	3	6	C	9	6	C	7	6	C	7	7	B	8	5	C
5	7	B	4	6	C	8	5	C	10	8	B	8	7	B	8	5	C
3	5	C	6	7	B	7	5	C	7	6	C	2	3	H	6	3	H
3	5	C	3	6	C	6	4	C	4	3	H	5	5	C	7	5	C
5	7	B	3	6	C	6	4	C	5	4	C	6	6	C	5	2	H
4	6	C	4	6	C	5	3	H	6	4	C	1	2	H	8	5	C
4	6	C	3	6	C	11	8	B	6	4	C	5	5	C	4	1	H
4	6	C	3	6	C	9	6	C	8	6	C	8	7	B	6	3	H
5	7	B	3	6	C	12	9	B	11	9	B	3	4	C	9	6	C

6	8	В	7	9	В	11	8	В	4	3	Н	12	9	В	7	5	С
5	7	В	1	3	Н	10	8	В	7	6	С	1	2	Н	9	6	С
6	8	В	2	5	С	10	8	В	7	6	С	2	3	Н	9	6	С

**Примечание:** Н – низкий уровень; С – средний уровень; В – высокий уровень

Таблица 4.

Показатели видов агрессивности подростков-спортсменов, и подростков,  
не занимающихся спортом (в баллах)

Порядковый номер	Физическая агрессия	Уровень	Косвенная агрессия	Уровень	Раздражение	Уровень	Вербальная агрессия	Уровень	Обида	Уровень	Подозрительность	Уровень	Негативизм	Уровень вины	Чувство	Уровень	Индекс агрессии	Уровень	Индекс враждебности	Уровень
1	6	С	5	С	4	С	10	В	1	Н	5	С	1	Н	8	В	25	В	6	Н
2	2	Н	4	С	1	Н	2	Н	3	Н	7	В	4	В	4	С	9	С	10	С
3	3	Н	6	В	7	В	8	В	5	С	6	С	0		8	В	24	С	11	В
4	3	Н	2	Н	5	С	7	В	4	С	7	В	3	С	5	С	17	С	11	В
5	3	Н	6	В	7	В	5	С	5	С	4	С	3	С	7	В	21	С	9	С
6	9	В	7	В	9	В	12	В	6	В	7	В	4	В	7	В	37	В	13	В
7	5	С	5	С	6	С	8	В	1	Н	5	С	0		5	С	24	С	6	Н
8	5	С	4	С	9	В	8	В	7	В	9	В	1	Н	9	В	29	В	16	В
9	4	С	8	В	4	С	11	В	7	В	7	В	5	В	4	С	27	В	14	В
10	2	Н	4	С	4	С	11	В	6	В	5	С	3	С	8	В	21	С	11	В
11	4	С	3	Н	0		1	Н	1	Н	2	Н	1	Н	2	Н	8	Н	3	Н



2 6	0		1	H	4	C	2	H	5	C	2	H	2	C	8	B	7	H	7	C
2 7	5	C	4	C	5	C	6	C	4	C	5	C	5	B	7	B	20	C	9	C
2 8	9	B	4	C	5	C	8	B	6	B	9	B	5	B	3	H	26	B	1	B
2 9	4	C	7	B	8	B	1	B	4	C	6	C	4	B	6	B	29	B	1	C
3 0	7	B	2	H	1	H	7	B	1	H	2	H	2	C	2	H	17	C	3	H
3 1	7	B	4	C	1	H	7	B	3	H	4	C	1	H	2	H	19	C	7	C
3 2	5	C	5	C	2	H	9	B	3	H	1	H	1	H	3	H	21	C	4	H
3 3	4	C	6	B	4	C	1	B	4	C	3	H	2	C	1	H	24	C	7	C
3 4	4	C	4	C	4	C	9	B	1	H	4	C	3	C	2	H	20	C	5	H
3 5	1	H	1	H	3	H	3	H	4	C	6	C	1	H	0		8	H	1	C
3 6	7	B	3	H	2	H	9	B	1	H	5	C	3	C	5	C	21	C	6	C
3 7	7	B	5	C	8	B	9	B	5	C	6	C	3	C	5	C	29	B	1	B
3 8	6	C	1	H	4	C	8	B	1	H	5	C	1	H	5	C	19	C	6	H
3 9	1	H	3	H	4	C	5	C	5	C	6	C	1	H	7	B	13	H	1	B
4	6	C	6	B	1	B	9	B	6	B	7	B	3	C	5	C	31	B	1	B



5 5	5	C	1	H	6	C	4	C	3	H	6	C	3	C	5	C	16	H	9	H
5 6	1	H	3	H	4	C	4	C	2	H	3	H	1	H	1	H	12	H	5	H
5 7	5	C	7	B	7	B	8	B	4	C	5	C	2	C	2	H	27	B	9	C
5 8	1	H	3	H	6	C	5	C	2	H	3	H	1	H	0		15	H	5	H
5 9	8	B	4	C	4	C	5	C	1	H	6	C	2	C	3	H	21	C	7	C
6 0	7	B	4	C	3	H	9	B	5	C	5	C	1	C	9	B	23	C	1	C
6 1	6	C	3	H	4	C	4	C	4	C	3	H	2	C	6	B	17	C	7	C
6 2	9	B	5	C	6	C	1	B	7	B	6	C	4	B	6	B	30	B	1	B
6 3	9	B	5	C	6	C	7	B	5	C	7	B	4	B	8	B	27	B	1	B
6 4	8	B	4	C	6	C	7	B	3	H	5	C	3	C	4	C	25	B	8	C
6 5	0		2	H	4	C	5	C	3	H	8	B	4	B	7	B	11	C	1	B
6 6	1	H	4	C	4	C	3	H	2	H	4	C	2	C	8	B	12	H	6	H
6 7	6	C	3	H	3	H	7	B	2	H	6	C	0		0		19	C	6	C
6 8	3	H	2	H	0		3	H	2	H	2	H	1	H	2	H	8	H	4	H
6 0	0		4	C	5	C	9	B	3	H	2	H	3	C	7	B	18	C	5	H

9																				
7 0	2	H	3	H	4	C	6	C		C	4	C	2	C	8	B	15	H	9	C
7 1	7	B	4	C	4	C	7	B	4	C	7	B	2	C	3	H	22	C	1 1	B
7 2	7	B	4	C	5	C	8	B	5	C	6	C	3	C	7	B	24	C	1 1	B
7 3	6	C	2	H	5	C	3	H	1	H	1	H	3	C	6	B	16	H	2	H
7 4	5	C	3	H	5	C	8	B	2	H	5	C	3	C	6	B	21	C	7	C
7 5	2	H	1	H	1	H	2	H	0		1	H	1	H	4	C	6	H	1	H
7 6	7	B	6	B	4	C	8	B	1	H	4	C	2	C	5	C	25	B	5	H
7 7	1	H	4	C	4	C	9	B	3	H	4	C	3	C	6	B	18	C	7	C
7 8	3	H	4	C	6	C	1 1	B	3	H	6	C	4	B	8	B	24	C	9	C
7 9	5	C	6	B	5	C	4	C	3	H	2	H	2	C	4	C	20	C	5	H
8 0	0		1	H	1	H	4	C	1	H	3	H	1	H	9	B	6	H	4	H
8 1	6	C	5	C	7	B	5	C	5	C	8	B		H	5	C	23	C	1 3	B
8 2	5	C	3	H	4	C	7	B	5	C	7	B	4	C	7	B	19	C	1 2	B
8 3	4	C	4	C	4	C	8	B	2	H	3	H	3	C	4	C	20	C	5	H

8 4	4	C	4	C	6	C	7	B	1	H	4	C	0		1	H	21	C	5	H
8 5	4	C	4	C	4	C	9	B	5	C	4	C	3	C	6	B	21	C	9	C
8 6	3	H	3	H	6	C	3	H	3	H	5	C	0		8	B	15	H	8	B
8 7	5	C	7	B	4	C	8	B	3	H	2	H	2	C	6	B	24	C	5	H
8 8	9	B	5	C	6	C	7	B	5	C	8	B	2	C	6	B	27	B	1 3	B
8 9	3	H	2	H	3	H	6	C	3	H	1	H	4	B	7	B	14	H	4	H
9 0	0		2	H	3	H	6	C	5	C	4	C	2	C	9	B	11	H	9	C
9 1	5	C	5	C	4	C	8	B	6	B	7	B	2	C	6	B	22	C	1 3	B
9 2	2	H	4	C	3	H	7	B	7	B	4	C	1	H	9	B	16	H	1 1	B
9 3	5	C	5	C	4	C	8	B	5	C	7	B	3	C	7	B	22	C	1 2	B
9 4	1	H	4	C	5	C		C	6	B	5	C		B	8	B	1	H	1 1	B
9 5	1	H	4	C	2	H	3	H	3	H	3	H	1	H	8	B	10	H	6	H
9 6	7	B	4	C	4	C	6	C	6	B	8	B	3	C	6	B	21	C	1 4	B
9 7	3	H	2	H	3	H	2	H	2	H	3	H	0		3	H	10	H	5	H
9	5	C	7	B	7	B	8	B	7	B	6	C	3	C	9	B	27	B	1	B



8																				
1 0 9	9	B	3	H	4	C	6	C	6	B	7	B	5	B	5	C	22	C	1 3	B
1 1 0	7	B	4	C	6	C	5	C	4	C	5	C	2	C	3	H	22	C	9	C
1 1 1	3	H	4	C	5	C	9	B	2	H	6	C	5	B	6	B	21	C	8	C
1 1 2	7	B	3	H	7	B	9	B	3	H	8	B	4	B	9	B	26	B	1 1	B
1 1 3	8	B	4	C	5	C	6	C	5	C	3	H	2	C	8	B	23	C	8	C
1 1 4	6	C	3	H	3	H	5	C	1	H	4	C	2	C	5	C	17	C	5	C
1 1 5	6	C	3	H	9	B	8	B	4	C	5	C	0		7	B	26	B	9	C
1 1 6	7	B	5	C	6	C	7	B	5	C	6	C	2	C	9	B	25	B	1 1	B
1 1 7	5	C	4	C	4	C	5	C	4	C	3	H	1	H	7	B	18	C	7	C
1	4	C	3	H	7	B	6	C	6	B	8	B	3	C	7	B	20	C	1	B

1 8																			4	
1 1 9	3	Н	3	Н	0		4	С	3	Н	7	В	4	В	6	В	10	Н	1 0	С
1 2 0	9	В	4	С	6	С	9	В	3	Н	6	С	5	В	7	В	28	В	9	С

**Примечание:** Н – низкий уровень; С – средний уровень; В – высокий уровень

## Приложение 3.

## Результаты статистической обработки полученных данных

Таблица 1

## Распределение результатов по критерию Манна-Уитни

Ранги				
	Категория	N	Средний ранг	Сумма рангов
Уровень_агрессивности	1	78	58,67	4576,50
	2	42	63,89	2683,50
	Всего	120		
Уровень_адаптации	1	78	58,67	4576,50
	2	42	63,89	2683,50
	Всего	120		
Вербальная_агрессия_1	1	78	55,35	4317,00
	2	42	70,07	2943,00
	Всего	120		
Физическая_агрессия_1	1	78	60,55	4723,00
	2	42	60,40	2537,00
	Всего	120		
Предметная_агрессия	1	78	58,44	4558,50
	2	42	64,32	2701,50
	Всего	120		
Эмоциональная_агрессия	1	78	61,91	4829,00
	2	42	57,88	2431,00
	Всего	120		
Самоагрессия	1	77	58,20	4481,50
	2	42	63,30	2658,50
	Всего	119		
Физическая_агрессия_2	1	78	63,13	4924,50
	2	42	55,61	2335,50
	Всего	120		

Косвенная_агрессия	1	78	55,87	4358,00
	2	42	69,10	2902,00
	Всего	120		
Раздражение	1	77	59,27	4564,00
	2	42	61,33	2576,00
	Всего	119		
Вербальная_агрессия_ 2	1	77	52,31	4028,00
	2	42	74,10	3112,00
	Всего	119		
Обида	1	77	56,76	4370,50
	2	42	65,94	2769,50
	Всего	119		
Подозрительность	1	78	58,33	4550,00
	2	42	64,52	2710,00
	Всего	120		
Негативизм	1	76	56,24	4274,50
	2	42	65,39	2746,50
	Всего	118		
Чувство_вины	1	78	62,72	4892,00
	2	42	56,38	2368,00
	Всего	120		
Индекс_агрессии	1	78	56,67	4420,00
	2	42	67,62	2840,00
	Всего	120		
Индекс_враждебности	1	78	57,36	4474,00
	2	42	66,33	2786,00
	Всего	120		

Невротичность	1	78	56,01	4368,50
	2	42	68,85	2891,50
	Всего	120		
Спонтанная_агрессивность	1	78	53,77	4194,00
	2	42	73,00	3066,00
	Всего	120		
Депрессивность	1	78	57,08	4452,00
	2	42	66,86	2808,00
	Всего	120		
Раздражительность	1	78	56,97	4443,50
	2	42	67,06	2816,50
	Всего	120		
Общительность	1	78	63,65	4965,00
	2	42	54,64	2295,00
	Всего	120		
Уравновешенность	1	78	60,59	4726,00
	2	42	60,33	2534,00
	Всего	120		
Реактивная_агрессивность	1	78	57,58	4491,00
	2	42	65,93	2769,00
	Всего	120		
Застенчивость	1	78	59,27	4623,00
	2	42	62,79	2637,00
	Всего	120		
Открытость	1	78	55,47	4327,00
	2	42	69,83	2933,00
	Всего	120		
Экстраверсия_Интроверсия	1	78	58,38	4554,00
	2	42	64,43	2706,00
	Всего	120		
Эмоциональная_лабильность	1	77	53,73	4137,50
	2	42	71,49	3002,50
	Всего	119		
Маскулизм_Феминизм	1	78	60,61	4727,50
	2	42	60,30	2532,50
	Всего	120		

	Уровень_агрессивности	Уровень_адаптации	Вербальная_агрессия_1	Физическая_агрессия_1	Предметная_агрессия	Эмоциональная_агрессия	Самоагрессия	Физическая_агрессия_2	Косвенная_агрессия	Раздражение
Статистика U Манна-Уитни	1495,500	1495,500	1236,000	1634,000	1477,500	1528,000	1478,500	1432,500	1277,000	1561,000
Статистика W Уилкоксона	4576,500	4576,500	4317,000	2537,000	4558,500	2431,000	4481,500	2335,500	4358,000	4564,000
Z	-,786	-,786	-2,239	-,022	-,901	-,622	-,785	-1,138	-2,036	-,316
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,432	,432	,025	,982	,368	,534	,432	,255	,042	,752

а. Группирующая переменная: Категория

Вербальная_агрессия_2	Обида	Подозрительность	Негативизм	Чувство_вины	Индекс_агрессии	Индекс_враждебности	Невротичность	Спонтанная_агрессивность	Депрессивность	Раздражительность	Общительность
1025,000	1367,500	1469,000	1348,500	1465,000	1339,000	1393,000	1287,500	1113,000	1371,000	1362,500	1392,000
4028,000	4370,500	4550,000	4274,500	2368,000	4420,000	4474,000	4368,500	4194,000	4452,000	4443,500	2295,000
-3,319	-1,405	-,939	-1,420	-,960	-1,648	-1,354	-1,938	-2,914	-1,478	-1,533	-1,362
,001	,160	,348	,155	,337	,099	,176	,053	,004	,139	,125	,173

Уравновешенность	Реактивная_агрессивность	Застенчивость	Открытость	Экстраверсия_Интроверсия	Эмоциональная_лабильность	Маскулизм_Феминизм
1631,000	1410,000	1542,000	1246,000	1473,000	1134,500	1629,500
2534,000	4491,000	4623,000	4327,000	4554,000	4137,500	2532,500
-,039	-1,270	-,534	-2,177	-,922	-2,698	-,047
,969	,204	,594	,030	,357	,007	,962

Таблица 3

## Распределение результатов по критерию Краскелла-Уоллеса

Ранги			
	Вид_сп...	N	Средний ранг
Уровень_агрессивности	0	42	63,89
	1	20	70,28
	2	15	46,27
	3	18	58,78
	4	25	56,76
	Всего	120	
Уровень_адаптации	0	42	63,89
	1	20	70,28
	2	15	46,27
	3	18	58,78
	4	25	56,76
	Всего	120	
Вербальная_агрессия_1	0	42	70,07
	1	20	64,22
	2	15	48,50
	3	18	68,33
	4	25	43,00
	Всего	120	
Физическая_агрессия_1	0	42	60,40
	1	20	72,95
	2	15	52,03
	3	18	35,19
	4	25	74,00
	Всего	120	

Предметная_агрессия	0	42	64,32
	1	20	68,98
	2	15	54,00
	3	18	61,53
	4	25	50,46
	Всего	120	
Эмоциональная_агрессия	0	42	57,88
	1	20	66,90
	2	15	51,03
	3	18	68,17
	4	25	59,94
	Всего	120	
Самоагрессия	0	42	63,30
	1	20	50,70
	2	14	52,32
	3	18	71,06
	4	25	58,24
	Всего	119	
Физическая_агрессия_2	0	42	55,61
	1	20	73,28
	2	15	50,70
	3	18	39,08
	4	25	79,80
	Всего	120	
Косвенная_агрессия	0	42	69,10
	1	20	60,98
	2	15	48,47
	3	18	63,19
	4	25	50,96
	Всего	120	
Раздражение	0	42	61,33
	1	20	61,22
	2	15	52,87
	3	18	55,25
	4	24	64,67
	Всего	119	
Вербальная_агрессия_2	0	42	74,10
	1	20	57,22
	2	15	51,40
	3	17	55,18
	4	25	46,98
	Всего	119	
Обида	0	42	65,94
	1	20	52,95
	2	14	39,75
	3	18	65,67
	4	25	62,92
	Всего	119	

Подозрительность	0	42	64,52
	1	20	57,85
	2	15	53,80
	3	18	56,44
	4	25	62,80
	Всего	120	
Негативизм	0	42	65,39
	1	20	46,00
	2	15	58,40
	3	16	51,88
	4	25	65,94
	Всего	118	
Чувство_вины	0	42	56,38
	1	20	50,20
	2	15	59,57
	3	18	76,61
	4	25	64,62
	Всего	120	
Индекс_агрессии	0	42	67,62
	1	20	63,52
	2	15	47,93
	3	18	47,86
	4	25	62,76
	Всего	120	
Индекс_враждебности	0	42	66,33
	1	20	54,48
	2	15	46,67
	3	18	60,83
	4	25	63,58
	Всего	120	
Невротичность	0	42	68,85

	1	20	51,20
	2	15	50,37
	3	18	58,44
	4	25	61,48
	Всего	120	
Спонтанная_агрессивность	0	42	73,00
	1	20	54,98
	2	15	34,17
	3	18	56,36
	4	25	62,70
	Всего	120	
Депрессивность	0	42	66,86
	1	20	55,78
	2	15	47,33
	3	18	50,00
	4	25	69,06
	Всего	120	
Раздражительность	0	42	67,06
	1	20	59,20
	2	15	43,97
	3	18	59,67
	4	25	61,04
	Всего	120	
Общительность	0	42	54,64
	1	20	70,52
	2	15	54,33
	3	18	64,86
	4	25	62,88
	Всего	120	
Уязвимость	0	42	60,24

Уравновешенность	0	42	60,33
	1	20	58,38
	2	15	68,30
	3	18	79,25
	4	25	44,30
	Всего	120	
Реактивная_агрессивность	0	42	65,93
	1	20	55,80
	2	15	50,73
	3	18	54,14
	4	25	65,58
	Всего	120	
Застенчивость	0	42	62,79
	1	20	49,25
	2	15	51,13
	3	18	62,75
	4	25	69,66
	Всего	120	
Открытость	0	42	69,83
	1	20	39,42
	2	15	57,50
	3	18	63,31
	4	25	61,46
	Всего	120	
Экстраверсия_Интроверсия	0	42	64,43
	1	20	63,10
	2	15	43,20
	3	18	54,00
	4	25	66,00
	Всего	120	
Эмоциональная_лабильность	0	42	71,49
	1	20	54,32
	2	15	43,90
	3	17	48,06
	4	25	63,02
	Всего	119	
Маскулизм_Феминизм	0	42	60,30
	1	20	62,30
	2	15	65,20
	3	18	56,31
	4	25	59,60
	Всего	120	

	Уровень_агрессивности	Уровень_адаптации	Вербальная_агрессия_1	Физическая_агрессия_1	Предметная_агрессия	Эмоциональная_агрессия	Самоагрессия	Физическая_агрессия_2	Косвенная_агрессия	Раздражение
Хи-квадрат	4,845	4,845	12,740	17,172	4,491	3,068	4,620	19,504	6,675	1,554
ст.св.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Асимпт. знч.	,304	,304	,013	,002	,344	,546	,329	,001	,154	,817

а. Критерий Краскела-Уоллеса

б. Группирующая переменная: Вид\_спорта

Вербальная_агрессия_2	Обида	Подозрительность	Негативизм	Чувство_вины	Индекс_агрессий	Индекс_враждебности	Невротичность
12,162	7,766	1,621	6,315	6,684	6,369	4,390	5,252
4	4	4	4	4	4	4	4
,016	,101	,805	,177	,154	,173	,356	,262

Спонтанная_агрессивность	Депрессивность	Раздражительность	Общительность	Уравновешенность	Реактивная_агрессивность	Застенчивость	Открытость
15,146	7,160	5,041	3,771	11,769	3,797	5,278	10,809
4	4	4	4	4	4	4	4
,004	,128	,283	,438	,019	,434	,260	,029

Экстраверсия_Интроверсия	Эмоциональная_лабильность	Маскулизм_Феминизм
6,010	10,816	,625
4	4	4
,198	,029	,960

## Приложение 4

### Программа тренинга по снижению агрессивности у подростков

#### Занятие 1

##### **Приветствие**

Образуется два круга (внешний и внутренний), внутренний остается не подвижным, а внешний передвигается к другому своему соседу слева от себя. При этом они здороваются по-разному, приветствие им задает ведущий: поздороваться как президент; как фея; как сонный человек; как оперная певица; пожелать прекрасного дня; сказать доброе слово (комплимент); поздороваться как в обычной жизни.

##### **Знакомство с группой**

##### **Упражнение «Клубок»**

Цель: знакомство с группой

Материалы: клубок ниток.

Процедура: все сидят в кругу, ведущий кидает клубок любому, тот называет имя и говорит о себе кратко. Кидает следующему, оставляя ниточку у себя. Ниточка позволяет не повторяясь всем кинуть, но потом приходится распутывать клубок и в процессе его распутывания в обратном порядке каждый говорит как он себя сейчас чувствует.

##### **Основная часть**

##### **Упражнение «Список эмоций»**

Группе предлагается назвать как можно больше слов, обозначающих эмоции. Затем кто-то выходит и изображает эмоцию мимикой и жестами. Все отгадывают. Первый отгадавший показывает свою эмоцию.

Усложнение: Упражнение проводится в кругу. Один человек называет эмоцию — все ее показывают.

Вопросы для обсуждения:

- Какое слово было труднее всего показать?
- У всех ли было одинаковое выражение лица при изображении эмоции? Почему?
- Могут ли люди испытывать одни и те же эмоции и иметь совершенно разное выражение лица? Когда? (Привести пример.)

### **Упражнение «Внешнее выражение эмоций»**

Каждый участник получает репродукцию портрета, художника. Он должен «оживить» портрет, то есть принять позу, выражение лица и сказать несколько реплик, соответствующих мимике и позе изображенного.

### **Упражнение «Отражение эмоционального состояния» («зеркало»)**

Все участники разбиваются на пары. Один выполняет роль зеркала, которое должно отразить показанное партнером эмоциональное состояние. Упражнение выполняется с помощью мимики и пантомимы. Каждый выполняет упражнение по три раза (различные эмоциональные состояния).

### **Методика выполнения дыхательных упражнений**

1. Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямить спину, расслабить мышцы шеи.
2. Руки свободно положите на колени и закройте глаза, чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь только на своем дыхании.
3. При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но ни в коем случае не сжаты).
4. В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным.

5. Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы — особенно при вдохе не следует расправлять плечи. Они должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха, естественно, должен последовать выдох. Однако попытайтесь продлить вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.

6. А теперь контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает противо-стрессовое действие. Выполняйте медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем -пауза. Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2-3 минуты. Продолжительность отдельных фаз дыхания в данном случае не так важна - гораздо важнее правильный ритм. Этот простой способ ритмичного дыхания вы можете в любое время вспомнить и повторить.

Далее следует выполнить какой-либо из описанных ниже типов дыхания.

### **Упражнение «Ключичное (верхнее) дыхание»**

В процессе овладения верхним дыханием рекомендуется положить ладони на ключицы и следить за подъемом и опусканием ключиц и плеч.

Исходное положение — сидя (стоя, лежа) выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Прежде чем сделать вдох, следует выдохнуть воздух и легких. После выдоха сделать медленный вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и заполняя воздухом самые верхние отделы легких. При выдохе плечи медленно опускаются вниз.

### **Упражнение «Глубокое (полное) дыхание»**

Исходное положение — то же, однако предпочтительнее лежать на спине, поскольку при таком положении тела лучше расслабляется мускулатура брюшной стенки.

**Этап 1.** Займите удобное положение. Положите левую руку (ладонью вниз) на живот, точнее — на пупок. Теперь положите правую руку так, чтобы вам было удобно, на левую. Глаза могут оставаться открытыми. Однако с закрытыми глазами будет легче выполнять второй этап упражнения.

**Этап 2.** Представьте себе пустую бутылку или мешок, находящийся внутри вас — там, где лежат ваши руки. На вдохе представляйте себе, что воздух входит через нос, идет вниз и наполняет этот внутренний мешок. По мере заполнения мешка воздухом ваши руки будут подниматься. Продолжая вдох, представляйте, что мешок целиком заполняется воздухом. Волнообразное движение, начавшееся в области живота, продолжится в средней и верхней частях грудной клетки. Полная продолжительность вдоха должна составлять 2 секунды, затем, по мере совершенствования навыка, ее можно увеличить до 2,5—3 секунд.

**Этап 3.** Задержите дыхание. Сохраняйте воздух внутри мешка. Повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». Этот Этап не должен продолжаться более 2 секунд.

**Этап 4.** Медленно начните выдыхать — опустошать мешок. По мере того как вы делаете это, повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». С выдохом ощущайте, как опускаются приподнятые ранее живот и грудная клетка. Продолжительность этого этапа не должна быть меньше продолжительности двух предыдущих этапов. Повторите это четырехступенчатое упражнение подряд 3—5 раз.

### **Упражнение: «Рассерженные шарики»**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков и рефлексии, повышения уровня групповой сплочённости, снижение агрессивности и тревожности.

### **Упражнение «Письма гнева»**

**Цель:** изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций, осознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения.

Каждый участник должен подумать о человеке, который вызывает у него злость, неприятие, и написать ему письмо. В письме каждый может открыто и откровенно выразить все свои негативные чувства, как бы освободиться от них. После написания письма каждый может сделать с ним всё, что ему захочется, уничтожить его любым способом.

Важно обсудить с членами группы следующее: Трудно ли было писать письмо? Всё ли они высказали, или что – то осталось невысказанным? Изменилось ли их состояние после написания письма.

### **Занятие 2.**

#### **Упражнение «Почему я злюсь».**

**Цель:** изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций.

Каждый из вас часто видит последствия своей агрессии, но не всегда понимает её мотивы. Наши истинные мотивы или намерения часто скрыты от нас. Когда вы найдёте причину вашей агрессии, определите цель, которой она служит, вы, наконец, научитесь принимать её природу. Сейчас мы попытаемся разобраться в этой проблеме.

Разбейтесь на пары и сядьте поудобнее друг напротив друга. Итак, перед вами человек, который вас раздражает, на которого вы злы и обижены. Начинайте фразу со слов: «В этом человеке мне не нравится... то-то и то-то» и заканчивайте на своё усмотрение словами: «И поэтому я злюсь на него», «И поэтому мне хочется ударить его» и т.д. Затем партнёры меняются.

### **Упражнение «Грудное (среднее) дыхание»**

Для более легкого усвоения методики среднего дыхания можно положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за ее опусканием и расширением.

Исходное положение — то же. Сделать выдох через нос, ребра при этом опускаются, затем - полный и продолжительный вдох, расширяя грудную клетку. Плечи и живот при вдохе должны оставаться неподвижными (не допускать выпячивания живота). Затем снова выдох и снова вдох.

### **Упражнение «Игры со стыдом» (М. Гулина)**

**Цель.** Развитие умения понимать и анализировать собственные эмоции; выявлять иррациональные установки, лежащие в основе не которых негативных эмоций; понимать и принимать эмоции других людей.

**Содержание.** Все участники сидят в кругу. Ведущий ставит в центр стул и говорит: вопрос. Нам необходимо выбрать одного члена группы, который сядет на этот стул, и должен будет отвечать на вопросы. Вопросы будут трудными: личностного, и интеллектуального характера. Каждый член группы тоже может задавать вопросы сидящему в центре. Отвечающий будет выбран случайным образом: каждый получит конверт. Все конверты будут пустыми, за исключением одного, в который будет вложен листок белой бумаги (тренер показывает листок, который на глазах у всех вкладывает в конверт, и перемешивает все конверты). Тот, в чьем конверте окажется лист, и будет сидеть на этом стуле в центре. Но для того чтобы он вышел в центр, остальные должны догадаться, ?вычислить? его. Участвовать в ?вычислении? может каждый, даже тот, у кого действительно оказался лист. Участники вытягивают один из предложенных тренером конвертов, в каждый из которых заранее вложен лист. Таким образом, каждый думает, что именно он -- ?выбранный?. Ведущий: ?Постарайтесь не подавать виду, что лист именно у вас. Сейчас каждый назовет потенциального водящего и обязательно

обоснует свой выбор?. После того как каждый участник выскажет свое предположение, ведущий просит поднять руку того, у кого действительно лежит листок.

Обсуждение. Участники по кругу (или по желанию, если недостаточно времени для общего обсуждения) отвечают на вопросы:

1. Что вы чувствовали, когда выбирали конверт?
2. Что почувствовали, когда увидели листок в своем конверте?
3. В какой реальной жизненной ситуации у вас возникает подобное чувство? \*
4. Обращали ли вы внимание на других участников до (после) вытягивания конверта?
5. Заметили ли вы физиологические признаки тревоги у себя?
6. Как вы думаете, в связи с чем возникло это чувство?
7. Какие иррациональные суждения лежат в основе этого и других негативных чувств?

Рекомендации тренеру. Это упражнение, как правило, глубоко затрагивает многих участников, поэтому желательно дать возможность высказаться каждому. Часто в процессе обсуждения возникает необходимость обсуждения таких эмоций, как стыд, вина. В некоторых случаях обсуждение затрагивает тему управления эмоциями.

### Занятие 3.

#### **Упражнение «Тропа эмоций»**

**Цель.** Отработка навыка определения эмоционального состояния группы.

Каждый участник получает список эмоций и состояний и по своему усмотрению оценивает общее эмоциональное состояние группы, выбирая из предложенного тренером перечня от трех до шести эмоций и ранжируя их.

Затем списки откладываются на время в сторону. После этого тренер раскладывает на полу заранее заготовленные листы А-4 с названиями эмоций. Первый участник проходит путь от одной эмоции к другой, останавливаясь возле каждого листа, и расписывается только под названиями тех эмоций и состояний, которые свойственны именно ему в данный момент. Второй участник ступает на «тропу эмоций» только после того, как первый пройдет хотя бы половину пути.

### **Упражнение «Я злюсь, когда...»**

**Цель.** Отработка предложенного алгоритма совладания с отрицательной эмоцией, снижение эмоционального напряжения.

**Содержание:** Все участники записывают на листочке ситуации, в которых они обычно злятся.

Каждый участник по кругу или по желанию резко мнёт лист, одновременно говорит фразу: «Я злюсь, когда...», после чего бросает скомканный лист в середину комнаты.

После завершения упражнения обсуждается.

### **Упражнение «Поддержка»**

Участники садятся по кругу. Каждый участник группы рассказывает сидящему справа от него о своей проблеме или затруднении. Его партнер говорит то, что считает нужным, стараясь выразить поддержку говорящему. Далее все повторяется до тех пор, пока все участники группы не побывают соответственно в роли оказывающего поддержку и принимающего ее.

### **Упражнение «Два барана»**

**Цель:** снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

Воспитатель разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е». Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

#### Занятие 4.

##### **Упражнение «Дикое животное»**

**Цель:** способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим, таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох — делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох — 2 шага назад. Вдох — 2 шага вперед. Выдох — 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое сердце.

##### **Упражнение «Рубим дрова»**

**Цель:** помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

Скажите следующее: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок

бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!»

Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

### **Упражнение «Головомяч» (Фопель К., 1998)**

**Цель:** развивать навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу.

Скажите следующее: «Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно его поднять и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате».

Для детей 4—5 лет правила упрощаются: например, в исходном положении можно не лежать, а сидеть на корточках или стоять на коленях.

### **Упражнение «Бумажные мячики» (Фопель К., 1998)**

**Цель:** дать детям возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм.

Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик.

«Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились! Внимание! Начали!»

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду

«Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу.

Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию».

Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.

### **Занятие 5.**

#### **Упражнение: «Неоконченные предложения»**

Подросткам предлагается по кругу продолжить неоконченные предложения:

- Я терпеть не могу, когда...
- Я агрессивный в школе, когда...
- Когда я злюсь...
- Успокоиться мне помогает...

#### **Упражнение «Поплавок в океане»**

Это упражнение используется, когда вы чувствуете какое-то напряжение или когда вам необходимо контролировать себя.

Вообразите, что вы – маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, вёсел... Вы движетесь туда, куда несёт вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти точки... Ощутите движения волны... Тепло солнца... Капли дождя... Подушку моря, под вами поддерживающую вас... Посмотрите, какие ещё ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

#### **Упражнение «Аэробус» (Фопель К., 1998)**

**Цель:** научить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что взаимное доброжелательное отношение товарищей по «команде» дает уверенность и спокойствие.

«Кто из вас хотя бы раз летал на самолете? Можете ли вы объяснить, что держит самолет в воздухе? Знаете ли вы, какие бывают типы самолетов? Хочет ли кто-нибудь из вас стать Маленьким Аэробусом? Остальные ребята будут помогать Аэробусу "летать"». Один из детей (по желанию) ложится животом вниз на ковер и разводит руки в стороны, как крылья самолета.

С каждой стороны от него встает по три человека. Пусть они присядут и просунут руки под его ноги, живот и грудь. На счет «три» они одновременно встают и поднимают Аэробус с поля...

Так, теперь можно потихонечку поносить Аэробус по помещению. Когда он почувствует себя совершенно уверенно, пусть закроет глаза, расслабится, совершит «полет» по кругу и снова медленно «приземлится» на ковер».

Когда Аэробус «летит», ведущий может комментировать его полет, обращая особое внимание на аккуратность и бережное отношение к нему. Вы можете попросить Аэробус самостоятельно выбрать тех, кто его понесет. Когда вы увидите, что у детей все получается хорошо, можно «запускать» два Аэробуса одновременно.

### **Упражнение «Брюшное (нижнее) дыхание»**

Для более полного усвоения этого упражнения рекомендуется класть ладони на живот, чтобы следить за поднятием и опусканием брюшной стенки.

Исходное положение — то же. Сделать полный выдох, при этом живот вбирается внутрь (диафрагма поднимается вверх). Затем медленно вдохнуть воздух через нос, выпятив живот (диафрагма опускается), не двигая грудной клеткой и руками. Нижняя часть легких наполняется воздухом. Снова

выдохнуть воздух - живот уходит глубоко внутрь (воздух выдыхается из нижних долей легких).

**Упражнение «Мне сегодня».**

**Цель:** подвести итог тренинга.

5. Что было самым сложным в сегодняшней групповой работе?
6. Что у вас получилось лучше всего на занятии?
7. Какие встречались барьеры и трудности?
8. Назовите одним словом ваше состояние после занятия?