МИНИСТЕРСВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования

«Гомельский государственный университет

имени Франциска Скорины»

Кафедра психологи

**Коррекция агрессивного поведения у спортсменов в условии повседневной жизнедеятельности**

Курсовая работа

Исполнитель

студентка группы ПС-41 В.В. Крумкачёва

Научный руководитель

кандидат педагогических наук,

доцент В.Н. Дворак

Гомель 2022

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Введение . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 3 |
| 1 Теоретический анализ проблемы «агрессивного поведения» в спортивной деятельности. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 5 |
| 1.1 Проблема «агрессивного поведения» в отечественной и зарубежной психологической науке . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 5 |
| 1.2 Агрессивное поведение в структуре личности спортсмена. . . . . . . . . . .  1.3 Методы профилактики и коррекции агрессивного поведения у спортсменов . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 12  15 |
|  | |  |
| 2 Исследование агрессивного поведения у спортсменов . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  2.1 Цель, гипотеза и задачи исследования . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  2.2 Описание выборки и методов исследования . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  2.3 Результаты исследования и их анализ. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 18  18  18  19 |
| 3 Программа коррекции агрессивного поведения спортсменов-борцов в условиях повседневной жизнедеятельности. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 23 |
| Заключение . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 48 |
| Список использованных источников . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 50 |
|  | | |  | |
| Приложение А | | Результаты психодиагностического исследования. . . . . . . . . | 52 | |
| Приложение Б | | Психодиагностический инструментарий . . . . . . . . . . . . . . . . | 58 | |

**Введение**

Агрессивное поведение – один из наиболее пристально изучаемых аспектов многих научных дисциплин, таких, как психология, социология, педагогика, социальная педагогика, и других. Каждая из этих дисциплин рассматривает агрессию в определенном ракурсе.

Но как бы проблема агрессии не изучалась и какие бы науки ее не исследовали, очевидно, одно - на сегодняшний день агрессию можно назвать социальным явлением, которое распространено среди людей разных возрастных категорий и, в том числе, среди разных видов спорта.

Мощным фактором формирования агрессивного поведения можно назвать социальное окружение, с которым каждый день взаимодействует спортсмен.

Главной целью всех исследований в области агрессии на протяжении многих десятилетий остаются поиски причин и наиболее эффективных средств ее контроля. Большое место занимают также вопросы, связанные с анализом природы тех факторов, которые способствуют агрессии. При этом можно выделить ряд основных направления исследований:

Выявление ряда индивидуально-личностных параметров, содействующих осознанию роли и места самого субъекта агрессии в тех различиях, которые наблюдаются в проявляемых им видах деятельности.

Используя основные парадигмы теории социального научения, американские психологи К. Джеклин, Р. Джин, Э. Маккоби, Дж. Уайт предпринимают попытки сконцентрировать свое внимание на различии половых характеристик субъекта и ответить на вопрос о том, влияют ли они на характер враждебного поведения.

Стремление раскрыть природу действия внешних факторов, оказывающих существенное влияние на проявления агрессивности (негативные факторы окружающей человека среды – влияние шума, загрязнения воды, воздуха, температурных колебаний, большого скопления людей, посягательств на личное пространство и т.д.).

Этой тематикой занимаются сегодня на Западе Р. Барон, Д. Зилманн, Дж. Фридмен, X. Холдин.

Несмотря на интерес к проблеме агрессивности спорта, существующие экспериментальные данные, лишь узко касаются специфических вопросов управления агрессией спортсменов и, как правило, находят свое выражение в методических рекомендациях для тренеров различных видов спорта.

Многими исследователями отмечается, что именно спортивный психолог должен осуществлять коррекцию агрессивных состояний спортсменов и формировать у них умения преодолевать негативные эмоции, используя психорегуляцию и релаксационные техники.

*Цель исследования:* коррекция и снижение уровня агрессивного поведения у спортсменов-борцов в условиях повседневной жизнедеятельности.

*Объект исследования:* агрессивное поведение спортсменов

*Предмет исследования:* проявление агрессивного поведения у представителей разных видов спорта

*Задачи исследования:*

- анализ понятия «агрессии» и «агрессивного поведения» в современной психологической науке;

- изучение специфики проявления агрессивного поведения у спортсменов;

- осуществить анализ методик для диагностики проблемы агрессивного поведения у спортсменов;

- разработка программы коррекции агрессивного поведения спортсменов.

*Актуальность работы* заключается в том, что изучение влияния агрессии на поведение спортсменов в повседневной жизни, с целью определения способов её коррекции и профилактики, представляет собой одну из наиболее сложных задач в современном обществе и требует тщательного и серьезного исследования. Важность такого исследования связана с тем, что на сегодняшний день требования мира спорта повышаются, как и вовлечённость спортивных психологов.

Таким образом, проблему влияния агрессии на поведение спортсменов можно считать недостаточно разработанной и утверждать, что она требует дальнейшего углубленного анализа, накопления фактических данных и выработки алгоритма профилактики данного социального явления.

*Научная новизна* заключается в дополнении, расширении и обогащении теоретических представлений о коррекции и профилактики агрессивного поведения у спортсменов.

*Практическая значимость* состоит в том, что результаты исследования углубляют научные знания о проблеме коррекции и профилактики агрессивного поведения у спортсменов в условиях повседневной жизнедеятельности, поскольку они обусловлены потребностями современного общества, а также выступают основой для проведения дальнейших исследований и разработке теоретических оснований повышения психологической компетентности спортивных психологов и тренеров, в психодиагностической практике, для составления программ направленных на развитие необходимых компетенций, а также в практике психологического консультирования.

**1 Теоретический анализ проблемы «агрессивного поведения» в спортивной деятельности**

**1.1 Проблема «агрессивного поведения» в отечественной и зарубежной психологической науке**

Для того чтобы лучше вникнуть в проблему, важно разграничить такие понятия как «агрессия», «агрессивность» и «агрессивное поведение».

В бытовом понимании эти понятия очень часто сливаются в одно, затрудняя их дифференциацию несмотря на то, что они связаны, каждое из них имеет своё, определённое значение. Однако, при рассмотрении проблемы, можно столкнуться с не менее важной проблемой, несмотря на значительное число источников, проводящих анализ данного феномена, в психологии на настоящий момент не было сформулировано единого и общепризнанного определения «агрессии», «агрессивности» и «агрессивного поведения», так и точного определения границ их сущности и проявления.

При рассмотрении проблемы агрессивности ученые сталкиваются с большим количеством задач: они рассматривают детерминанты такого поведения, способы предотвращения, виды, типы агрессии и многое другое. Научные деятели, как зарубежные, так и отечественные рассматривают данную проблему используя разнообразные теоретические подходы.

Л. Берковиц был одним из первых, кто обратил внимание на то, что одна из главных проблем в определении агрессии является то, что в английском языке этот термин подразумевает большое разнообразие действий.

Когда люди характеризуют кого-то как агрессивного, они могут дать ему подобную характеристику: «он обычно оскорбляет других, или он часто ведёт себя недружелюбно, или же, что он, будучи достаточно сильным, пытается делать все по-своему, или, может быть, что он твердо отстаивает свои убеждения, или, возможно, без страха бросается в омут неразрешенных проблем» [1, с. 24].

Агрессию немаловажно определить не только как действия, наносящие ущерб либо вред другим людям, но и как всевозможные воздействия, обладающие целью свершения неблагоприятных последствий [2, c. 16].

Называя агрессию своим именем, пытаясь дать ей определение, многие известные в наше время ученые видят своей целью осуществить это на основании непосредственного исследования.

Из зарубежных научных работ, посвящённых определению агрессии и агрессивного поведения, наиболее распространёнными являются концепции таких исследователей, как К. Лоренц, Э. Фромм, З. Фрейд, К.Г. Юнг, А. Басс, Л. Берковиц, А. Бандура и многих других.

Самые ранние работы, которые рассматривали проблему агрессии в зарубежной психологической науке определяли агрессивное поведение как врождённое и инстинктивное.

К. Лоренц подходил к изучению «агрессии» используя этологический подход, определяя её в качестве единицы инстинктивного поведения. Он писал о том, что агрессия – это врожденный инстинкт, который присущ всем живым существам и связан с борьбой за выживание [3, с. 56].

В своём исследовании К. Лоренц выделил два фактора, объединяясь которые, являются толчком для проявления агрессивных действий: первый фактор – это накопленная агрессивная энергия и второй фактор – это внешние обстоятельства, которые являются стимулом для разрядки этой энергии.

Воздействуя друг на друга одновременно, они отрицательно коррелируют, а значит, чем больше накопленной агрессивной энергии, тем меньшей силы воздействия внешних провоцирующих обстоятельств требуется для вымещения всей накопленной энергии.

К. Лоренцем также была представлена профилактическая схема для предотвращения накопления агрессивной энергии до опасных пределов. Для того, чтобы это было возможно, человеку нужно участвовать в деятельности, не связанной с нанесением вреда, так, по мнению Лоренца происходит снижение накопленной энергии. «Есть множество действий, не связанных с насилием, такие как: любовь и дружба – ­они способны снизить проявление агрессии и даже блокировать её проявление, так как эти действия противоположны и не могут быть совместимы» [3, с. 67].

Эрихом Фроммом агрессия рассматривается, как влечение к смерти и страданию. Он выделил такие формы насилия, как игровое насилие, реактивное, компенсаторное, насилие из мести, потрясение веры и архаичное [4, с. 51].

В концепции Э. Фромма уделяется большое количество внимания анализу проблемы садизма – когда один человек проявляет властные тенденции и пытается подчинить своей воле другого человека, главной целью таких действий является причинение вреда и боли человеку с получением удовольствия для первого [4, с. 62].

Агрессия выступает в качестве компенсации искаженной жизни человека, что значит – если человек не может создавать новое, «показать» себя, он направляет свою энергию на разрушение того, что уже есть. Верным способом по предотвращению агрессивных действий по Э. Фромму является развитие творческого потенциала личности. Именно отражение своей накопленной энергии в сфере искусства, в последующем получившее такое определение как – сублимация, способствует эмоциональной разрядке, а, следовательно, и снижению желания деструктивных воздействий на окружающий мир.

Однако не вся агрессия является разрушительной, Э.Фромм выделил и положительную агрессию, которая может проявляться в качестве защиты, и может быть направлена личностью для сохранения себя в безопасности [4, с. 64].

Разделяет точку зрения Э. Фромма и психоаналитический подход, основоположником которого является З. Фрейд. Он описывал агрессию, как инстинктивное проявление, как это делал К. Лоренц, но З. Фрейдом она была обозначена, как проявление двух самых мощных инстинктов в человеке: сексуальное (либидо, эрос) и инстинкт желания смерти.

Первая энергия направлена на создание жизни и ее воспроизведение. Вторая энергия направлена на разрушение и стремление к прекращению жизни. В своих трудах им утверждается, что поведение человека – это постоянное состояние конфликта двух этих энергий. Ввиду этого, другие механизмы служат для направления энергии тонатоса наружу. И если энергия не поворачивается наружу, это приводит к разрушению самого индивидуума изнутри, за чем последует смерть. Таким образом, тонатос косвенно способствует тому, что агрессия отозвана от самого индивидуума и направлена на других. По мнению З. Фрейда уменьшение вероятности возникновения опасных действий может быть внешним проявлением эмоций, которые сопровождают агрессию.

Также З. Фрейд уделил внимание становлению агрессии в соотношении со стадиями развития ребенка. Так, в его концепции психосексуального развития, фиксация на оральной стадии может привести к вербальной агрессии, а фиксация на анальной стадии может привести к упрямству и упорству и к таким негативным наклонностям, как гнев и мстительность [4, с. 74].

Теория Фрейда кажется схожей с теорией Лоренца, но объединяет их только выдвинутая ими концепция агрессивности, хотя причины её появления и проявления, они объясняют по-разному, как и возможность предотвратить ей проявление. Так, Фрейдом выдвигается гипотеза об инстинкте разрушения, который должен быть направлен вовне, а Лоренц считает, что агрессивный инстинкт служит делу жизни, помогает человеку в условиях выживания и сохранения рода, в то время как инстинкт «агрессивного поведения» у Фрейда находится «на службе у смерти».

Ещё одним представителем психоанализа – К. Юнгом, агрессивное поведение объясняется, как воздействие бессознательного на сознание человека. Исходя из его положения об архетипах, возникает конфликт между индивидом и темной стороной личности, который неизбежен и должен быть направлен во внешний мир, иначе поражение индивида изнутри ведет к душевной гибели, а следствии и гибели в реальной жизни [4, с. 74].

Проанализировав самые известные психоаналитические теории, в которых рассматривается проблема «агрессии» и «агрессивного поведения», можно сделать вывод, что в интерпретации психоаналитического подхода «агрессия» – фактор, который практически невозможно устранить, так как она является врожденной, неотъемлемой частью человеческой природы.

В зарубежной психологической науке проблема «агрессии», «агрессивного поведения» и «агрессивности» рассматривается не только в концепции психоанализа, но и в когнитивной теории Л. Берковиц, а также в теории социального научения Дж. Уотсона, которая была более широко раскрыта А. Бандурой, а с точки зрения гуманистического направления такими знаменитыми психологами, как К. Роджерсом, В. Франклом и Ф. Перлзом.

Когнитивные теории выделяют эмоциональные и когнитивные процессы в проявлении агрессивного поведения.

В частности, с точки зрения Л. Берковиц, негативные раздражители, такие как боль, дискомфорт и т.д. подвергаются когнитивной обработке и провоцируют агрессивные реакции, образуя отрицательный ответ на их воздействие [1, с. 35].

Рассматривая теорию социального научения, можно выделить, что по мнению Дж. Уотсона, агрессия выступает в качестве приобретенного поведения в процессе социализации, посредством наблюдения соответствующего способа действия и следующего за ним социального подкрепления [5, с. 15].

Эта теория была более подробно описана и развита А. Бандурой и объясняла усвоение, побуждение и стабилизацию агрессивного поведения. С его точки зрения, анализ агрессивного поведения требует трех вещей:

- способов овладения такими действиями;

- факторы, провоцирующие их появление;

- условия, при которых они фиксируются.

Поэтому, значительное внимание уделяется обучению, влиянию посредников первичной социализации, которыми являются родители, ведь наблюдая за их агрессивным поведением и позитивным подкреплением со стороны, ввиду одобрительной улыбки или даже достижения желаемой цели, подросток, будучи ещё в совсем юном возрасте, может причинять и зафиксировать такое поведение за единственно верное, для достижения им задуманного.

В частности, путём тщательного наблюдения было доказано, что поведение родителей может выступать в качестве модели агрессии [5, с. 25].

Представители гуманистического направления рассматривают проявление и формирование агрессии исходя из положений теорий, которые ими первоначально развивались.

К. Роджерс писал, что агрессивные действия являются вынужденными, они возникают в ответ на ограничение свободы человека и отсутствие возможности выбора. «Агрессия и насилие – это фактор психологической защиты человека, который выступает ответом организма на опыт, воспринятый как угроза» [6, с. 87].

У человека есть необходимость принятия себя, своих качеств в процессе стремления им к достижению счастья и реализации себя в жизни. Ориентируясь на мнения других о себе, человек стремится оправдать ожидания окружающих, поэтому нельзя сказать, что человек является свободным в выборе поступков и действий для самореализации.

Таким образом, в человеке возникает агрессия в ответ на ограничение свободы выбора и появление определённых нормативных рамок [6, с. 96].

А. Бассом агрессия описывается в качестве ответной реакции на внешние воздействия на болевые рецепторы.

Прежде чем рассматривать теории отечественных психологов, исследовавших проблему «агрессии», будет правильно кратко охарактеризовать полученные данные в ходе систематизации и изучения теоретического материала о представленных концепциях «агрессии», «агрессивности», а также «агрессивного поведения» зарубежных психологов, психиатров и психоаналитиков.

Все учёные изучали проблему «агрессии» с разных сторон, используя разные точки зрения и концепции в их основе, но каждым из них преследовались одни цели: дать верное определение, объяснить причины возникновения «агрессии» и «агрессивного поведения», найти ответы для верной профилактической работы и предотвращения проявления, а также внешнего и внутреннего контроля.

Переходя к отечественным психологам, которые исследовали агрессию и агрессивное поведение, необходимо отметить и осветить работы такие известных психологов, как А. М. Арепнтьева, С. Л. Соловьёва, С. Ю. Чижова, Г. М. Андреева, Л. П. Колчина, С. В. Еникополов, Н. Д. Левитов, А. А. Реан, О. Ю. Михайлова, Е. В. Рощина, Т. Г. Румянцева, И. А. Фурманова.

Отечественные психологи и психотерапевты рассматривают в своих трудах агрессию различно, исследуя её причины и последствия, и возможность её предупреждения. Широкий теоретический анализ и множественность точек зрения на проблему агрессии и её проявления привели к большому количеству теорий в области агрессии и в отечественной науке.

Так М.Р. Арпентьева определяет агрессивное поведение, как попытку нанесения ущерба другим [7, с. 41].

С.Л. Соловьевой отмечается, что из предпосылок агрессивности, может формироваться агрессивное поведение личности, которое можно объяснить в качестве действий, которые являются целенаправленным причинением вреда или ущерба другим [8, с. 14].

Агрессия включает в себя не только физическое, но вербальное причинение вреда. В качестве физической агрессии человек причиняет боль или урон жертве и её личным вещам, это могут быть избиения, нанесение травм, порезы, порча имущества, может доходить до убийства или избиения до полусмерти.

В качестве вербальной агрессии человек может распространять сплетни о жертве, оскорблять, сквернословить с конкретным обращением к жертве, проклинать, обвинять в чем-то, стараться унизить, подавляя моральное состояние жертвы и понижая её самооценку [8, с. 31].

С.Ю. Чижова замечает тот факт, что агрессия может быть ярко выраженной, но также она может проявляться в скрытой форме – социальная изоляция жертвы, озлобленность на жертву [9, с. 57].

В кризисные периоды человеческого взросления происходят изменения в сферах человеческой деятельности, зачастую такие изменения сопровождаются проявлением агрессии, особенно это является заметным в подростковом возрасте.

Поэтому внимание многих отечественных исследователь было сосредоточено на проблеме агрессивности и её проявления именно в подростковой среде.

Г.С. Абрамова, описывала особенности подросткового возраста, обращая внимание на период кризиса в этом возрасте, так как происходит переоценка ценностей, перестройка сознания, такие изменения происходят не только на личностном уровне, но и на уровне социума [1, с. 47].

Но это взаимообратный процесс – чем более агрессивным становится человек, тем общество становится агрессивнее в ответ к нему и наоборот.

В подростковом возрасте проблема агрессивности ставится особенно актуальной, потому что именно в этот период формируются способы психологической и социальной адаптации, которые закрепляются и становятся устойчивыми во взрослой жизни, помогая человеку взаимодействовать с социумом.

Агрессивное поведение рассматривается с точки зрения психосоциальной адаптивности такими авторами, как Л.А. Глазыриной и М. А. Костенко.

В своих работах они пишут: «Если подросток не научился конструктивным навыкам поведения, то закрепляются неблагоприятные способы реагирования, которые влияют на психоэмоциональное состояние подростка и могут вызвать негативные изменения на личностном уровне» [10, с. 44].

О.Ю. Михайлова создала классификацию теории, который пытались объяснить агрессию, так ей был выделен традиционный подход к анализу проблемы агрессии, в рамках которого выделяются биологические и социальные предпосылки возникновения агрессии, а также их соотношение и степень влияния на человека [11, с. 4].

Следующим в классификации агрессии и её проявления являются теории, которые были определены Т.Г. Румянцевым, построенные по принципу признания или отрицания возможности контроля или сдерживания агрессии. С учётом этих факторов он выделил следующие положения: теории спонтанного проявления агрессии и отрицание способов её контроля; теории контроля агрессии на физиологическом уровне; теории, подразумевающие контроль со стороны социума [6, с. 57].

Другие теории были основаны на оценке социальной приемлемости, так А. А. Реан выделяет: «этико-гуманистический подход – определяющий агрессию как поведение, противоречащее сущности личности и эволюционно-генетический подход, который рассматривает агрессию, как необходимую для выживания и адаптации форму поведения» [12, с. 6].

Соответственно, можно сделать вывод, что агрессию рассматривают как сложный феномен и многомерное поведение с большим количеством предпосылок и условий формирования. Такими предпосылками могут быть как ситуативные, так и личностные детерминанты.

Б.А. Мартыненко осуществила структурный анализ агрессии и выделила три уровня:

- индивидный – связан с природной основой, выступает в роли защитной реакции;

- субъектно-деятельностный – связан с достижением цели и реакцией на угрозу, проявляется в стиле поведения;

- личностный – связан с мотивацией и самосознанием, проявляется в предпочтительном выборе насильственных средств для достижения поставленной цели [13, с. 60].

В.В. Денисовы делит формы агрессии на два уровня. Первый уровень врожденный и является биологически обусловленным. Второй уровень является социально обусловленным, и присущ только человеку [14, с.46].

Количество данных об агрессии так велико, что рассмотреть и оценить в равной степени все подходы и концепции к её определению просто невозможно, но рассмотрев самые известные из зарубежных и отечественных подходов к изучению агрессии и её проявления можно сделать вывод, что в настоящий момент психологами представлено огромное количество определений «агрессии», «агрессивного поведения» и «агрессивности», однако следует отметить, что единого и общепринятого определения до сих пор не было принято.

Предложено значительное число классификаций, которые могут не сходиться в своих ключевых моментах, а также могут противоречить друг другу. Однако, это характерно как для зарубежной, так и отечественной психологической теории определения проблемы «агрессии».

Для дальнейшего рассмотрения проблемы следует выбрать определение, которое в настоящее время принимается наибольшим количеством ученых, изучающих проблему «агрессии». В это определение должна входить как категория намерения, так и актуальное причинение оскорбления или вреда другому человеку.

Таким образом, рабочим определением можно обозначить следующее: «агрессия – это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения».

Выбор рабочего определения для «агрессивного поведения» является наиболее простым, так как мнения зарубежных и отечественных учёных сходятся, можно обозначить агрессивное поведение, как поведение, ориентированное на нанесение вреда объектам, в качестве которых могут выступать живые существа или неодушевленные предметы.

Кроме того, оно может выступать в качестве средства достижения какой-либо значимой цели, в том числе повышения собственного статуса за счет самоутверждения.

И наконец, выбирая определение для такого понятия, как «агрессивность» можно подобрать самое часто встречающаяся в изученных источниках: «агрессивность – особенность человека, которая выражается в готовности к проявлению агрессивного поведения».

**1.2 Агрессивное поведение в структуре личности спортсмена**

Как было описано раньше под агрессивностью обычно понимают склонность человека в определенных, чаще всего напряженных, ситуациях или при фрустрации выражать словесно или действием негативные эмоции по отношению к другому человеку.

Встречается и агрессия, направленная на самого себя (самообвинения, самоунижение) или на ситуацию и внешние обстоятельства (не персонализированная агрессия).

Проявление агрессивности у подростков и взрослых может вызываться не только влиянием воспитания. Люди и ситуации, в которых оказывается подросток, могут также формировать его склонности к агрессивному поведению, если оно способствует достижению успеха. Те поощрения, которые он получает за успешное выступление в агрессивном виде спорта, могут иметь более выраженный эффект, чем влияние родителей в раннем детстве [15, с. 97].

Новорожденные человека и некоторых высокоорганизованных животных в первое время после своего появления на свет не выказывают какой-либо враждебности по отношению к окружающей среде. Вначале дети хорошо относятся к своим родителям, другим членам семьи, а также к своим сверстникам. К концу первого года жизни они, однако, начинают проявлять агрессивные тенденции, особенно когда возникают препятствия к удовлетворению их потребностей. По мере возмужания многие становятся открыто агрессивными по отношению к другим детям и даже взрослым [16, с. 16].

К этому времени у ребенка начинают формироваться агрессивные тенденции, которые наблюдаются на более поздних ступенях развития. Это формирование происходит несколькими путями:

- родители поощряют агрессивность в своих детях непосредственно либо показывают пример (модель) соответствующим поведением по отношению к другим и к окружающей среде. В целом же дети, наблюдающие агрессивность у взрослых, особенно если это значимый и авторитетный для них человек, которому удается добиться успеха благодаря агрессивности, обычно воспринимают эту форму поведения [17, с. 33].

- родители наказывают детей за проявление агрессивности. В ряде исследований было установлено, что: родителям, разумно подавляющим агрессивность у своих детей, как правило, удается воспитать в детях умение владеть собой в ситуациях, провоцирующих агрессивное поведение; родители, которые не наказывают своих детей за проявление агрессивности, вероятнее всего, воспитают в них чрезмерную агрессивность; родители, которые очень резко подавляют агрессивность у своих детей, воспитают в ребенке чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться в более зрелые годы.

Потенциальный интерес для спортивного психолога представляет зависимость между реакцией родителей на раннее проявление агрессивности со стороны детей и агрессивностью, проявляемой ими в более зрелом возрасте. Родители часто по-разному реагируют на агрессивное поведение детей в зависимости от того, направлено ли оно на них или на сверстников. Как правило, строже наказывается ребенок за агрессивность по отношению к взрослому, чем по отношению к своему сверстнику или товарищу по игре, особенно если последний действительно заслужил это.

Если принять сформулированную выше гипотезу, то в более зрелом возрасте молодой человек будет чувствовать себя спокойнее, проявляя агрессивность лишь по отношению к сверстнику, или равному по положению человеку, или противнику, а не по отношению к какому-либо авторитетному лицу (руководителю или начальнику).

Более того, в результате воспитания в семье юноша будет испытывать чувство вины, проявляя агрессивность против более старшего (тренера) либо против своих товарищей по команде и соперников его же возраста.

Таким образом, взрослеющий ребенок испытывает выраженное в различной степени чувство вины при проявлении агрессивности по отношению к окружающим людям, имеющим различный социальный статус. Чувство вины возникает независимо от того, поощряется или не поощряется агрессивность в спортивной ситуации. Сильно выражение чувство вины может помешать молодому человеку в выборе вида спорта, где агрессивность необходима, или привести к самообвинению.

С другой стороны, ребенок, который в результате соответствующего воспитания приобретает в более зрелом возрасте способность проявлять агрессивность в спорте без каких-либо угрызений совести, может столкнуться с серьезными проблемами адаптации после окончания своей спортивной карьеры [18, с. 156].

Эта проблема подробно рассматривается в книге А. Байссера «Безумие в спорте». Рассматривая отдельные случаи, он отмечает, насколько трудным для многих спортсменов оказывается переход от агрессивного поведения в спорте к обычному течению жизни. Результаты этих исследований могут помочь спортивному психологу понять, почему некоторые спортсмены, обладающие, казалось бы, достаточными или даже прекрасными физическими данными, не способны проявлять агрессивность, тогда как их партнеры по команде с довольно средними физическими данными успешно с этим справляются [19, с. 193].

Если юноша после агрессивной игры сильно переживает или проявляет другие признаки компенсаторного поведения (сомнения в правильности своего поведения, самообвинение, неуверенность в себе, враждебность по отношению к тренеру), то это можно объяснить условиями его воспитания, реакцией родителей, поощрениями и наказаниями, которым он подвергался.

Как и в случае с мотивацией к достижению, склонности юноши к агрессивности и связанные с ней переживания формируются задолго до его первой встречи с тренером. Поэтому яростные выкрики тренеров: «Бей их!», «Задави их!», которые нередко можно услышать на соревнованиях, не окажут на неагрессивного спортсмена никакого действия в ситуациях, требующих агрессивности. В данной ситуации тренеру, может быть, целесообразнее попытаться понять индивидуальные особенности спортсменов [20, с. 311].

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. Как форма социальной организации, спорт требует от спортсменов пассивного сдерживания. «Если игры и спорт тренируют умение контролировать проявление агрессии, то это должно быть эффективно», – отмечает Скотт. Выступая с докладом на VI конференции по медицинским аспектам спорта в 1968 году в Кингстоне (шт. Род Айленд), психиатр Берри Б. Монгилло перечислил основные достоинства и ценности спорта. «Спорт, – сказал он, – способствует сохранению психического здоровья и душевного равновесия... При этом можно дать выход природной агрессивности и стремлению к соперничеству» [21, с. 16].

Многие утверждения Монгилло основываются на данных из спортивной практики. Ему пришлось бы трудно, если бы потребовалось научно обосновать его предположения, как и психиатру Френку Д’Элия.

По мнению Д’Элия, «соревновательный спорт дает нам возможность выражать агрессивные чувства, не причиняя кому-либо особого вреда». По-видимому, это положение спорно. «Вряд ли, – утверждает Д’Элия, - человек, сумевший сознательно подавить свои агрессивные импульсы в определенных ситуациях, будет искать выход для этих эмоций в неподходящей или социально неприемлемой форме». Для принятия этой точки зрения, хотя она и выглядит убедительно, нужны экспериментальные данные. Монгилло и д’Элия признают катарсисную роль спорта, т.е. занимают позицию, которую ряд психологов отвергают или подвергают критике [22, с. 65].

Проанализировав эту проблему в спорте, Скотт делает вывод, что «спорт и игры в известной мере представляют собой как позитивные, так и негативные средства для обучения людей тому, как жить в мире и согласии».

Занятие спортом помогают спортсменам:

- сублимировать в приемлемой форме агрессивные чувства;

-  вызывать еще более интенсивные агрессивные чувства.

Признавая положительные характеристики спорта, Скотт утверждает, что применение насилия по отношению к объекту, не являющемуся непосредственной причиной фрустрации и враждебности, не слишком удовлетворительно. «Если допустить, чтобы чувства гнева и враждебности непосредственно выражались по отношению к другому человеку, то основным результатом этого будет образование устойчивой привычки проявлять агрессию в той или иной форме.

Было установлено, что рассерженные спортсмены становятся более агрессивными, если им разрешают выражать свои чувства. В подобных ситуациях привычка проявлять агрессивность формируется в детстве. Как форма катарсиса, спорт может служить приемлемым способом эмоциональной разрядки [23, с. 87].

Сам спортсмен скорее, чем зритель, извлекает пользу из приобретаемого опыта в регуляции и контроле над внешним проявлением агрессии. Даже и в этом случае правила, существующие в спорте, не позволяют спортсмену свободно выразить себя. Правила истинно спортивного поведения часто вступают в противоречие с целями и средствами достижения победы. Внутренние конфликты и внешнее лицемерное давление нередко создают для спортсмена трудную ситуацию, в которой он не может свободно выразить свои действительные чувства.

Занятие спортом или наблюдение за спортивными выступлениями может либо уменьшить агрессивные склонности, либо усилить их [24, с. 46].

Таким образом, 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, однако, сдерживая себя постоянно спортсмен будет стремиться высвободить «накопившуюся» агрессию в повседневной жизни. В подобной ситуации спортсменам необходим спортивный психолог, одной из задач которого является коррекция и профилактика агрессивного поведения.

**1.3 Методы профилактики и коррекции агрессивного поведения у спортсменов**

Регулярные занятия спортом полезны для человека – пробежки по утрам, зарядка, йога – всё это позитивно отражается на физическом здоровье. Но если мы говорим о профессиональных занятиях спортом, где спортсмены часто перегружены, как физически, так и психологически, можно увидеть и негативные аспекты [25, с. 85].

Зачастую тренер и сам спортсмен не замечают, как агрессия переходит из соревновательных рамок в тренировочный процесс и повседневную жизнь, что в свою очередь приводит к деструктивному поведению, нарушению эффективного взаимодействия в социуме.

Так, скопление людей в общественном транспорте или очередь к врачу могут послужить предлогом раздражения и выплеском агрессии. Агрессивное поведение спортсменов проявляется не только с незнакомыми людьми. Близкие и родные люди так же ощущают определенный уровень агрессии со стороны спортсменов [26, с. 16].

Различные проявления вербальной агрессии (повышение голоса, крики, ругательства), всё это приводит к непониманию и ссорам. Спортсмены трудно воспринимают критику и отрицательное отношение к их роду деятельности, и это существенно повышает риск проявления агрессивного поведения.

Современные спортсмены, тренеры и специалисты в области спорта испытывают потребность, с одной стороны, в проявлении агрессии как инструменте достижения цели, а с другой – в теоретико-методологической базе, позволяющей с практической стороны осуществлять контроль и коррекцию агрессивного поведения, направляя ее в «конструктивное русло».

В. К. Сафоновым выделены группы факторов агрессивного поведения спортсменов:

- ситуации, вызывающие чрезвычайно высокое возбуждение;

- фрустрирующие факторы;

- побудительные мотивы;

- инструкции;

- навязчивые эксцентричные убеждения [27, с. 75].

Другая группа факторов различается по внутренним: личностная предрасположенность, сложившееся отношение к конкретному сопернику; и внешним причинам: сложившиеся нормы поведения в спортивном коллективе, установки и поведение тренера и спортивных функционеров проявления агрессивного поведения.

С. О. Закаморный отмечает, что меры профилактики и коррекции агрессивного поведения спортсменов должны учитывать то, с каким из видов агрессивного поведения предстоит работать. Автор полагает, что юмор и смех является действенными чувствами, которые могут стать средством снижения агрессии, гнева и раздражения [28, с. 92].

И. А. Юров полагает, что фрустрация в спортивной деятельности связана с мотивацией, чертами личности спортсмена, толерантностью и уровнем его притязаний.

Автор считает, что для формирования сопротивляемости агрессии – фрустрации в спорте необходимо развивать толерантность.

В.Н. Смоленцева также придерживается мнения, что повышение уровня толерантности может способствовать снижению уровня агрессивного поведения спортсменов

Т.В. Хромина и Е.В. Киселева отмечают, что при разработке методик, направленных на снижение уровня агрессии, нужно делать акцент на духовном развитии личности спортсмена [29, с. 43].

С.Е. Татаржицким, Т.В. Хроминой и А.Ф. Шестак была разработана и эмпирически доказана эффективность программы коррекции агрессивного поведения. Авторы указывают, три позиции, на которые нужно обратить внимание для успешной коррекции агрессии:

- путь усвоения агрессивной модели поведения, уровень агрессивности у спортсмена;

- факторы, которые провоцируют проявление агрессивного поведения;

- условия, которые способствуют закреплению данной модели поведения.

Некоторые исследователи в качестве эффективного способа контроля агрессивного поведения спортсменов предлагают выработку конструктивных моделей поведения в ответ на провокацию. Так Ю.В. Гончаров считает, что через обращение к осознанной организации действий и волевым усилиям, можно решить проблему агрессию в спорте [30, с. 16].

Исследователи в области спорта так же отмечают немаловажную роль спортивного психолога и тренера в процессе профилактики и коррекции агрессивного поведения спортсменов. Тренер должен обучать не только тактике и технике, но и быть своего рода воспитателем, формировать у своих учеников нравственные и волевые качества. Спортивным психологом должны раскрываться такие понятия как «спортивная злость», «агрессия» и др.

Зачастую предлагается следующая модель возможной коррекции агрессивного поведения спортсменов:

- информационное;

- личностно-формирующее;

- компетентностно-ролевое.

В качестве методов профилактики агрессивного поведения спортсменов целесообразно использовать:

- проблемные лекции;

- дискуссии;

- ролевые игры;

- деловые игры.

На основании рассмотренных подходов и методик профилактики и коррекции агрессивного поведения спортсменов была выявлена необходимость рассмотрения проблемы более углублённо с целью проведения эмпирического исследования и составления коррекционной программы для спортсменов.

**2 Исследование агрессивного поведения у спортсменов**

**2.1 Цель, гипотеза и задачи исследования**

Цель исследования: выявить проявление агрессивности у представителей разных видов спорта.

Объект исследования: агрессивное поведение спортсменов

Предмет исследования: проявление агрессивного поведения у представителей разных видов спорта

Задачи эмпирического исследования:

1) выбор испытуемых;

2) подбор диагностических методик;

3) проведение психодиагностического обследования испытуемых;

4) обработка полученных эмпирических данных;

5) анализ результатов исследования.

**2.2 Описание выборки и методов исследования**

В нашем исследовании выборку составили 60 человек г. Гомеля, средний возраст которых составляет 20 лет. Из них группу спортсменов-борцов составили 30 человек; группу спортсменов-баскетболистов – 30 человек.

Для определения уровня проявления агрессии нами была выбрана методика «Диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки» [17]. Она предназначена для диагностики агрессивных и враждебных реакций. Авторы считают, что агрессивность имеет как качественную, так и количественную характеристику. Как всякое свойство, она имеет различную степень выраженности: от почти полного отсутствия до ее предельного значения. Каждая личность должна обладать определенной степенью агрессивности. Иначе это будет пассивная и конформная личность. В свою очередь чрезмерное развитие агрессивности может привести к тому, что личность может стать конфликтной, неспособной на групповое взаимодействие, которое особенно необходимо в командных видах спорта.

А. Басс и А. Дарки выделяют 8 показателей и форм агрессии:

* физическая агрессия (к = 11);
* косвенная (к = 13);
* раздражение (к = 9);
* негативизм (к = 20);
* обида (к = 13);
* подозрительность (к = 11);
* вербальная агрессия (к = 8);
* чувство вины (к = 11).

Сумма баллов, умноженная на коэффициент, указанный в скобках при каждом параметре агрессивности позволяет получить удобные для сопоставления показатели. Физическая агрессия, косвенная агрессия и раздражение вместе образуют суммарный индекс агрессивности. Чтобы перевести индекс агрессивности в проценты, нужно показатели физической агрессии, косвенной агрессии, раздражения, умноженные на соответствующие коэффициенты, разделить на три.

Для выявления различий между уровнем агрессии спортсменов мы используем U-критерий Манна-Уитни [18].

U-критерий Манна-Уитни – непараметрический статистический критерий, используемый для сравнения двух независимых выборок по уровню какого-либо признака, измеренного количественно. Он был выбран нами, так как наше исследование полностью подходило под ограничения U-критерий Манна-Уитни:

* число испытуемых не должно превышать количество 60 человек;
* минимальное число испытуемых в каждой группе – 3 человека;
* объем групп не должен быть строго одинаковым, но не должен сильно различаться.

## **2.3 Результаты исследования и их анализ**

В результате психодиагностического обследования испытуемых по методике А. Басса и А. Дарки, мы выявили выраженность 8 форм агрессии у каждого испытуемого. Для удобства, данные были приведены к одной шкале, путем умножения на коэффициенты, указанные в описании методики. Данные приведение в таблице 1 и 2 (Приложение А).

Таким образом, мы выяснили, что у спортсменов-б по сравнению спортсменами-баскетболистами преобладают формы агрессии: физическая агрессия, косвенная агрессия, вербальная агрессия, раздражительность, подозрительность. У спортсменов-баскетболистов – ­­­преобладает чувство вины. Данные по шкалам негативизм и обида почти не различаются.

Мы выявили общий индекс агрессивности у испытуемых двух групп, что и представляло интерес для нашего исследования. Он вычисляется как сумма трех форм агрессии: физической, косвенной и раздражения. Данные приведены в таблице 1 и 2 (Приложение Б).

Среднее значение индекса агрессивности по выборке спортсменов-борцов – 19, 2. Среднее значение индекса агрессивности по выборке спортсменов-баскетболистов – 16,7. Представим это в виде гистограммы:

**Рисунок 1 – Среднее значение индекса агрессивности по двум группам**

С помощью U-критерий Манна-Уитни мы определим, достаточно ли мала зона перекрещивающихся значений между двумя рядами. Чем меньше область перекрещивающихся значений, тем более вероятно, что различия достоверны.

Гипотеза Н0: уровень агрессивности в группе 2 не ниже уровня признака в группе 1; гипотеза Н1: уровень агрессивности в группе 2 ниже уровня агрессивности в группе 1. Если 𝑈> 𝑈кр, принимают гипотезу Н0, если 𝑈 ≤ 𝑈кр, принимают гипотезу Н1.

Критические значения для p≤0.01 = 93, для p≤0.05 = 113; Uкр = 96. Так как 93≤96≤113, мы можем говорить о том, что полученные данные (с вероятностью в 95%) являются статистически значимыми.

Таким образом, мы можем сделать следующие выводы. У спортсменов-борцов по отношению к спортсменам-баскетболистам преобладают формы агрессии: физическая агрессия, косвенная агрессия, вербальная агрессия, раздражительность, подозрительность.

Уровень агрессивности спортсменов-борцов выше уровня агрессивности спортсменов-баскетболистов. Эта гипотеза была доказана нами с помощью U-критерий Манна-Уитни. Полученные данные являются статистически достоверными (с вероятностью в 95%).

Далее, нами был проведёнтест для оценки общего уровня агрессивности личности, уровня корректности при социальных контактах. Разработан А. Ассингером. Первичные баллы по данной методике представлены в приложении А.

Результаты, которые были получены в ходе исследования представлены в таблице 2.1.

**Таблица 1 –** **Уровень агрессивности у спортсменов-борцов и спортсменов-баскетболистов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень** | **Исследуемая выборка** | | **%** | |
| **борцы** | **баскетболисты** | **борцы** | **баскетболисты** |
| Высокий | 4 | 10 | 13 | 33 |
| Средний | 10 | 15 | 33 | 50 |
| Низкий | 16 | 5 | 53 | 17 |

Рассмотрим и отобразим полученные результаты в виде диаграммы (рисунок 2).

**Рисунок 2 – Среднее значение индекса агрессивности по двум группам**

- о тех, у кого был выявлен высокий уровень – можно сказать, что они излишне агрессивны, притом нередко бывают неуравновешенным и жестоким по отношению к другим. Эти люди надеяться добраться до «верхов», рассчитывая на собственные методы, добиться успеха, жертвуя интересами окружающих. Поэтому их не удивляет неприязнь окружающих, но при малейшей возможности они стараются их за это наказать.

- средний уровень агрессивности – умеренно агрессивные люди, но вполне успешно идут по жизни, поскольку в них достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

- выявленный низкий уровень позволяет утверждать, что – такие люди чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это отнюдь не значит, что они как травинка гнутся под любым ветерком. И все же больше решительности им не помешает.

Как было отмечено на диаграмме у спортсменов-борцов преобладает высокий и средний уровни агрессивности в то время, как у спортсменов-баскетболистов – средний и низкий.

Далее проведем статистический анализ различий в исследуемых группах.

Рассмотрим результаты статистической обработки показателей (таблица 2.2).

**Таблица 2 – Результаты оценки достоверных различий с помощью U-критерия Манна-Уитни**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень агрессивности** | **Среднее значение** | | **Эмпирическое значение**  **U-критерий Манна-Уитни** | **Критические значение при p=0,05** |
| **Борцы** | **Баскетболисты** |
| Высокий | 45,4 | 41,8 | 2,1 | 0,64 |
| Средний | 27,73 | 21,42 | 1,7 |
| Низкий | 11,71 | 7,6 | 2,6 |

По результатам статистического исследования было выявлено, что существуют статистически значимые различия между группами респондентов, на всех выявленных уровнях – высокий (Uэмп= 2,1<Uкр= 0,64 при p=0,05); средний (Uэмп= 1,7<Uкр= 0,64 при p=0,05); низкий (Uэмп= 2,6<Uкр= 0,64 при p=0,05); так, можно утверждать, что у спортсменов-борцов уровень агрессивности выше, чем у респондентов, занимающихся баскетболом.

Полученные результаты позволяют нам утверждать о необходимости внедрения коррекционной программы для спортсменов-борцов, с целью снижения общего уровня агрессивности и предотвращения агрессивного поведения при взаимодействии с окружающими в повседневной жизнедеятельности.

**3 Программа коррекции агрессивного поведения спортсменов-борцов в условиях повседневной жизнедеятельности**

**Пояснительная записка**

На основании проведенного эмпирического исследования и полученных данных была разработана программа коррекции агрессивного поведения спортсменов в условиях повседневной жизнедеятельности. Данная программа направленна на работу со спортсмена. Основное средство реализации программы – тренинг с обучающими элементами. Как правило, под обучающими группами понимаются все специально созданные небольшие группы, члены которых при поддержке ведущего психолога вовлечены в опыт интенсивного общения и взаимодействия, направленного на решение различных психологических проблем участников, их самосовершенствование и развитие группы и их самих.

В ходе групповой работы участники овладеют навыками самоанализа, саморегуляции собственного агрессивного поведения, а также с помощью взаимодействия с другими участниками они научатся различать агрессивное поведение других и способствовать его прогнозированию, а как следствие возможного предотвращения. Занятия в группе позволят не только овладеть вышеперечисленными характеристиками, но и развить дополнительные навыки, например, навык построение конструктивной коммуникации.

**Цель программы:** снижение уровня агрессивности, эмоционального напряжения у спортсменов в повседневной жизнедеятельности, развитие навыков бесконфликтного общения, а также приобретение навыков релаксации.

**Задачи программы:**

– развитие навыков осознания собственных чувств, эмоций, в том числе и агрессивных, а также умения их распозновать;

– отреагирование негативных чувств;

– обучение приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях;

– развитие навыков бесконфликтного общения;

– формирование позитивных качеств личности;

– освоение техники релаксации.

**Целевая группа***:* спортсмены единоборцы.

**Возраст:** 18-20 лет.

**Форма работы:** тренинг (индивидуальные консультации по желанию испытуемых).

**Параметры соответствия программы требованиям,** предъявляемым к развивающим программам:

– программа учитывает возрастные особенности спортсменов;

– она сочетает возможности индивидуальной работы со спортсменом, совместной деятельности участников тренинга;

– принятие решения о формах и методах коррекционно-развивающего и профилактического процесса основывается на результатах психолого-педагогической диагностики, предшествующей собственно коррекционному этапу;

– программа учитывает необходимость оценки эффективности коррекционного воздействия и профилактической направленности как в процессе их реализации, так и по завершению.

**Виды деятельности:** беседа; дисскусии; ролевая игра; упражнения по межличностной коммуникации; мини-лекции; арт-терапевтические упражнения, релаксационные техники.

**Условия проведения и оборудование:** класс или любое другое просторное помещение; стулья; салфетки; ручки и тетради для записей информации, полученной в ходе мини-лекций; оборудование для демонстрации презентаций и аудио сопровождения; листы А4; цветные карандаши; фломастеры; краски; кисти.

**Прогнозируемые результаты:**

– в результате реализации данной программы, спортсмены приобретают следующие навыки: овладение умениями и навыками рефлексии и саморегуляции эмоционального состояния и поведения;

– умение бесконфликтного и успешного общения;

– осознание собственной индивидуальности и стремление к более глубокому самопознанию;

– наличие навыков и умений снятия эмоционального напряжения; формирование толерантных установок в отношении других людей;

– умение соблюдать правила и выражать собственные отрицательные чувства в социально приемлемых способах.

**Программные принципы:**

1 Ненасильственность общения. При объяснении правил игры, при выборе водящего, ведущий исходит, прежде всего, из желания участников, избегая принуждения.

2 Положительный характер обратной связи. В ходе и в конце каждой игры выражается одобрение и благодарность всем участникам, а водящему выражается благодарность особо.

3 Неконкурентный характер отношений. Цель данной программы можно достичь, только если создать для участников атмосферу доверия, психологической безопасности, обеспечить максимальный психологический комфорт.

4 Включенность. Участвуя в играх, тренер, во-первых, своим примером помогает включиться участникам, и, во-вторых, помогает участникам осознать, что игры проводятся не столько для развлечения, сколько для обучения.

**Критерии эффективности программы:**

– усиление личностных ресурсов;

– формирование адекватной самооценки;

– наличие навыков конструктивного поведения;

– преодоление агрессивных устремлений личности;

– наличие навыков и умений саморегуляции и управления своим эмоциональным состоянием и поведением.

**Продолжительность программы:** программа проводится на протяжении 3 месяцев с регулярными встречами раз в неделю.

Тематический план программы коррекции агрессивного поведения спортсменов представлен в таблице 3.

**Таблица 3 – Тематический план программы коррекции агрессивного поведения спортсменов единоборцев**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Знакомство. Диагностика агрессивного поведения | 1 час 20 минут |
| 2 | «Мои чувства» | 1 час 20 минут |
| 3 | «Агрессия в нашей жизни» | 1 час 25 минут |
| 4 | «Агрессивное поведение» | 1 час 25 минут |
| 5 | «Контролируем агрессию» | 1 час 15 минут |
| 6 | «Стоп-агрессия» | 1 час 15 минут |
| 7 | «Восприятие и понимание окружающих людей» | 1 час 25 минут |
| 8 | «Я-индивидуальность» | 1 час 10 минут |
| 9 | «Конфликт – это» | 1 час 25 минут |
| 10 | «Конструктивная коммуникация»» | 1 час 15 минут |

Структура программы коррекции агрессивного поведения спортсменов единоборцев представлена в таблице 4.

**Таблица 4 – Структура программы коррекции агрессивного поведения спортсменов единоборцев**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Цель** | **Содержание** |
| 1 | Знакомство. Диагностика агрессивного поведения | знакомство, диагностика агрессивного поведения участников, самоанализ агрессивного поведения участниками группы. | Упражнение «Мой сосед справа»  Упражнение «Мне та к не нравится, когда»  Упражнение «Ассоциации»  Упражнение «Кляксы»» |
| 2 | «Мои чувства» | формирование умений распознавать свои чувства, эмоции, в том числе и агрессивные, регуляция эмоциональной сферы, развития навыков самоанализа и саморефлексии. | Упражнение «Комплимент»  Упражнение «Эмоциональный словарь»  Упражнение «Найди лишнее»  Упражнение «Листок гнева»» |
| 3 | «Агрессия в нашей жизни» | формирование представление о феномене агрессивности, формирование навыков распознавания агрессивного поведения в повседневной жизни. | Упражнение «Агрессия в спортивной деятельности»  Упражнение «Изобрази агрессию»  Упражнение«Рассерженные шарики»  Упражнение «Выставка» |
| 4 | «Агрессивное поведение» | осознания собственного агрессивного поведения и его мотивов; развитие навыков управления агрессивным поведением. | Упражнение «Новое-хорошее»  Упражнение «Громко-тихо»  Упражнение «Почему я злюсь»  Упражнение «Ситуации» |
| 5 | «Контролируем агрессию» | развитие навыков саморегуляции, контроля агрессивных импульсов, формирование навыков неагрессивного взаимодействия. | Упражнение «Дыхательная релаксация»  Упражнение «Рисуем гнев»  Упражнение «Снижаем агрессию»  Упражнение мозговой штурм «Как управлять своими эмоциями» |
| 6 | «Стоп агрессия!» | формирование конструктивных способов выражения агрессии, развития навыков осознания собственных агрессивных тенденций. | Упражнение «Рубка дров»  Упражнение «Безмолвный крик»  Упражнение «Гнев»  Упражнение «Улыбка Будды» |

**Окончание таблицы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 7 | «Восприятие и понимания окружающих людей» | развитие аутентичности участников, развития безоценочного отношения, формирование представлений о восприятии других людей и самовосприятия. | Упражнение «Любовь и ненависть»  Упражнение «Этюды»  Упражнение «Наши стереотипы»  Упражнение «Стоп-знак» |
| 8 | «Я-индивидуальность» | формирование принятия своих негативны и позитивных черт, формирование адекватной самооценки, развития самоценности. | Упражнение «Моя главная идея»  Упражнение «Я хороший, Я плохой»  Упражнение «Позитивные мысли»  Упражнение «Волшебное дерево» |
| 9 | «Конфликт – это» | формирование представлений о конфликтном поведении, осознания собственного конфликтного поведения и его мотивов, развитие навыков управления конфликтными побуждениями. | Упражнение «Ассоциации к слову конфликт»  Упражнение «Виды конфликтов»  Упражнение «Конфликт невербально»  Упражнение «Ситуации конфликта» |
| 10 | «Конструктивная коммуникация» | развитие навыков конструктивного общения и навыков активного слушания. | Упражнение «Разминка»  Упражнение «Аругменты»  Упражнение «Неконфликтная личность»  Упражнение «Конец» |

**Занятие 1. «Знакомство. Диагностика агрессивного поведения»**

**Цель:**знакомство, диагностика агрессивного поведения участников, самоанализ агрессивного поведения участниками группы.

**Упражнение 1. «Мой сосед справа»**(15 мин.)

*Цель:* знакомство участников друг с другом; развитие групповой динамики; снятие напряжения у участников группы.

*Инструкция:* Представляется первый участник, говорит о том, как его зовут, где он учится, чего ожидает от занятий, какие у него хобби, увлечения, или еще что-либо о себе. Затем тот, кто сидит слева от него, произносит фразу «Мой сосед справа…» и своими словами повторяет все, что ему запомнилось из монолога соседа. После этого, представляется сам, и так далее, по кругу.

*Обсуждение:*

Что вы чувствовали при выполнении данного упражнения и после?

Удалось ли вам познакомиться с участниками группы?

**Упражнение 2. «Мне так не нравится, когда...»**(25 мин.)

*Цель:* осознание собственного опыта; диагностика проблемных ситуаций и агрессивных проявлений; получение поддержки от окружающих (“я не один такой”).

*Материалы:* бланки с высказываниями, ручки.

*Инструкция:* Ведущий предлагает детям найти как можно больше вариантов продолжения предложения:

Мне так не нравится, когда…

Я сержусь, если…

Я просто вне себя, когда…

Я не могу стерпеть…

Высказывания напечатаны на отдельных листах, и каждый участник пишет несколько продолжений для каждого из высказываний. Затем участники озвучивают свои ответы.

*Обсуждение:*

Узнали ли вы что-то новое о себе?

Что вы чувствовали при выполнении упражнения?

**Упражнение 3. «Ассоциации»** (15 мин.)

*Цель:* создание возможности каждому участнику тренинга выяснить свои взгляды на проблему агрессивного поведения.

*Инструкция:* Сейчас мы с вами поговорим об агрессии. Подберите слова, на что похожа «агрессия» (злость, кулак, слезы, драка, кровь, ссора и т.д.). Подберите слова, на что похожа «улыбка» (солнце, подарок, друг, праздник, тепло и т.д.).

*Обсуждение:*

Какие чувства вы испытывали, когда нужно было придумать ассоциации на слово агрессия?

Какие чувства вы испытывали, когда нужно было придумать ассоциации на слово улыбка?

**Упражнение 4. «Кляксы»**(25 мин.).

*Цель:* диагностика агрессивных проявлений у участников группы; снятие напряжения.

*Материалы:* краски, кисточки, стаканчики с водой, листы А4.

*Инструкция:* Участникам занятия предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, какой им хочется, плеснуть «кляксу» на лист бумаги и сложить лист вдвое так, чтобы «клякса» отпечаталась на второй половине листа. Затем лист развернуть и постараться понять, на кого или на что похожа полученная «клякса». Затем следует обсуждение с группой свой рисунков.

Как правило агрессивные люди выбирают краску темных цветов. Они «видят» в «кляксах» агрессивные сюжеты (драку, страшное чудовище и др.). Через обсуждение «страшного рисунка» агрессия участника выходит вовне, тем самым он освобождается.

*Обсуждение:*

Какие чувства вы испытывали, когда описывали свой рисунок?

Какие чувства вы испытывали после окончания упражнения?

*Рефлексия занятия:*Подведение итогов занятия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятия. Прощание.

**Занятие 2. «Мои чувства»**

*Цель:* формирование умений распознавать свои чувства, эмоции, в том числе и агрессивные, регуляция эмоциональной сферы, развития навыков самоанализа и саморефлексии.

**Упражнение 1. «Комплимент»**(10 мин.)

*Цель:* снятие излишнего эмоционального напряжения в группе; создание доверительной атмосферы; настрой группы на рабочий лад.

*Инструкция:* Ведущий предлагает участникам сделать своему соседу комплемент, т.е. сказать что-то приятное. При этом обязательно обращаться по имени, сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.

*Обсуждение:*

Какие чувства вы испытывали, когда делали комплимент?

Какие чувства вы испытывали, когда получали комплимент?

Что показалось трудным в этом упражнении?

**Упражнение 2. «Эмоциональный словарь»**(25 мин.)

*Цель:* самоанализ способностей участников группы к узнаванию и называнию эмоций.

*Материалы:* изображения людей в разных эмоциональных состояниях; бумага и ручка для каждого участника.

*Инструкция:* «Внимательно посмотрите на изображение и запишите в своих листочках «названия» эмоций или чувств, которые, по вашему мнению, испытывает человек на картинке».

*Обсуждение:*

Какие эмоции было угадать тяжелее всего?

Узнали ли вы новые эмоции? Какие это были эмоции?

**Упражнение 4 «Найди лишнее»** (20 мин.)

*Цель:* анализ собственного эмоционального опыта, развитие эмоциональной осведомленности.

*Оборудование:* карточки с эмоциями и чувствами, ручки, бумага.

*Инструкция:* «Исключите из каждой тройки то слово, которое, по вашему мнению, является лишним (в меньшей степени связанное с двумя другими) исходя из вашего личного эмоционального опыта». При анализе упражнения важно обращать внимание на то, по каким причинам исключается третье слово: личностная значимость, выделение категорий (2 слова чувства, а 3 эмоция и т.д.)

Карточка

Боль, страх, горе.

Любовь, радость, счастье.

Ненависть, злость, ярость.

Печаль, уныние, меланхолия.

Страх, злость, боль.

Оптимизм, веселье, радость.

Отвращение, ненависть, страх.

Наслаждение, удовольствие, радость.

Симпатия, любовь, счастье.

Агрессия, злость, страх.

Интерес, удивление, предвосхищение.

*Обсуждение:*

Что вы испытывали при исключении лишнего слова?

Почему именно это слово оказалось лишним?

**Упражнение 4. «Листок гнева»**(25 мин.)

*Цель:* формирование навыков распознавания эмоций агрессивной направленности; формирование навыков саморегуляции; снятия эмоционального напряжения.

*Материалы:* листы А4, карандаши, ручки, маркеры.

*Инструкция:* У каждого из вас есть листок. На этом листе нужно написать слова, которые когда-либо заставляли вас злиться, нервничать, кричать, может, даже плакать. Вспомните обидные слова, которые вы слышали в свой адрес. Не бойтесь, то, что написано на вашем листке, никто, кроме вас, не увидит. На написание отводится 1-2 минуты.

Теперь, когда все готово, предлагаю сильно-сильно зачеркнуть, закрасить ручкой эти слова. Можете закрасить весь листок. Теперь скомкайте свой лист, вложите все негативные эмоции в этот бумажный комок. Можете, бросить комок на пол и потопаться на нем, можете разорвать его на мелкие кусочки. Сейчас все, что осталось от вашего листка, необходимо выкинуть.

Обсуждение

Какие чувства вы испытывали, когда писали обидные слова? Когда избавлялись от негативных эмоций?

Произошли какие-то изменения в вашем настроении?

*Рефлексия занятия:*Подведение итогов занятия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятия. Прощание.

**Занятие 3. «Агрессия в нашей жизни»**

*Цель:* формирование представление о феномене агрессивности; формирование навыков распознавания агрессивного поведения в повседневной жизни.

**Упражнение 1. Мини-лекция с элементами беседы «Агрессия в спортивной деятельности»**(25 мин.)

*Цель:* ознакомление участников с феноменом агрессивности, обсуждение позитивных и негативных сторон

*Инструкция:*Ведущий начинает занятие с мини-лекции «Агрессия в спортивной деятельности», в ходе которой спортсмены отвечают на вопросы ведущего и активно включаются в деятельность. «В каждом человеке от природы заложена агрессивность. Однако люди используют ее по-разному.

*Ведущий: Как вы думаете как и зачем спортсмен использует агрессию?*

Спортсмена часто используют агрессивные тенденции в ситуации соперничества, в таком случае такая агрессия становится стимулом к достижению высоких результатов в спортивной деятельности. Однако, такая спортивная злость может преобразовываться в агрессию, которая проявляется в повседневной жизни во взаимодействии с окружением, в том числе и с близкими людьми.

*Ведущий: Что же такое агрессия как вы думаете?*

Агрессия – это поведение (индивидуальное или коллективное), направленное на нанесение физического, либо психологического вреда или ущерба.

Тогда, мы может выделить «доброкачественную» и злокачественную» агрессию у спортсменов.

*Ведущий: Можете ли вы привести пример первой и второй агрессии?*

«Доброкачественная» агрессия это рациональная форма противостояния сопернику, мобилизации функциональных возможностей спортсмена на достижение высокого результата. Спортивная деятельность позволяет выражать агрессивные чувства, не нанося сильного вреда другим людям, формируя достаточно конструктивные формы агрессивного поведения спортсменов.

«Злокачественная» агрессия – это жестокость и деструктивность, бывает спонтанна, связана со структурой личности (насилие, жестокость, ненависть, недоброжелательность, злоба). Поэтому, чтобы понимать, что с нами происходит, очень важно распознавать свои агрессивные импульсы и направить их в желаемое русло, не причиняя вреда окружающим.

Ведущий:Как вы думаете какие виды агрессии существуют?

Выделяют такие виды агрессии:

1. Физическая агрессия (физические действия против кого-либо).

2. Раздражение (вспыльчивость, грубость).

3. Вербальная агрессия (угрозы, крики, ругань и т.д.).

4. Косвенная агрессия:

- направленная (сплетни, злобные шутки);

- ненаправленная (крики в толпе, топание и т.д.).

5. Негативизм (оппозиционная манера поведения).

Все эти виды агрессии можно наблюдать у людей всех возрастов, иногда они проявляются с самого раннего детства.

Из-за чего возникает агрессивное поведение?

- из-за некоторых соматических заболеваний;

- из-за заболеваний головного мозга;

- из-за различных социальных факторов;

- из-за сцен насилия, демонстрируемых в кино и на экранах телевизоров, способствуют повышению уровня агрессивности;

- из-за стилей воспитания в семье (двойные стандарты);

*Обсуждение:*

Что такое агрессия?

Какие виды агрессии вы узнали? Сталкивались ли вы с этими видами в повседневной жизни?

Какие причины появления агрессии вы узнали? Можете привести пример агрессивных действий, которые вызваны перечисленными причинами?

**Упражнение 2. «Изобрази агрессию»** (20 мин.)

*Цель:* формирование умений снимать мышечное и эмоциональное напряжение; создание возможности увидеть внешний образ агрессивности человека.

*Инструкция:*Для того чтобы вы могли увидеть образ агрессивности человека, давайте попробуем изобразить агрессию разными способами. Мы будем свободно ходить по аудитории, я называю средство, вы показываете. Ведущий предлагает участникам изобразить «агрессию» ногой, рукой без кулака, плечом, глазами, ртом, звуками «мяу», «чик-чирик», словами «здравствуйте» и т.д.

*Обсуждение:*

Как вы себя чувствовали?

Понравился ли вам внешний образ агрессивного человека?

**Упражнение 3. «Рассерженные шарики»**(30 мин.)

*Цель:* формирование представлений о том, каким образом в человеке накапливается гнев и как он, вырываясь наружу, может травмировать окружающих, да и самого человека; активизировать сенсорные каналы восприятия собственного эмоционального состояния и других.

*Материалы:* надувные шарики красного и зелёного цвета (на каждого участника).

*Инструкция:* Ведущий просит подумать, чем отличаются друг от друга агрессивное состояние и агрессивное действие. Агрессивное состояние сопровождается эмоциональным состоянием гнева, враждебности, ненависти и т. п. Агрессивное действие выражается в непосредственном агрессивном акте причинения вреда другому человеку: оскорблениях, издевательствах, драках, избиениях”.

Ведущий указывает на то, что сейчас мы посмотрим, что бывает с нами, когда мы выходим из себя и не можем что-то стерпеть, выходит один из участников группы. Ведущий просит помощника надуть красный шарик и завязать его и представить, будто надутый шарик – это тело человека, а находящийся в нем воздух – чувства раздражения и гнева. Ведущий просит помощника прыгнуть на шарик.

Ребята, если шарик – это человек, то взрывающийся шарик означает какой-нибудь агрессивный поступок, например нападение на другого человека. Можно ли считать такой способ выражения гнева безопасным? Ведущий просит помощника держать шарик крепко в руке и не давайте воздуху выходить наружу. А теперь выпустите из шарика немного воздуха и снова крепко его зажмите. Вы заметили, что шарик уменьшился? Взорвался ли шарик, когда вы выпустили из него воздух? Можно ли такой способ выражения гнева считать более безопасным? Остался ли шарик целым?

Гнев – малоприятная эмоция, поэтому часто его проявление оказывается под запретом. Но если запретить себе его проявление, гнев никуда не денется. Очень важно научиться проявлять свой гнев. Ребята, когда мы выражаем гнев и раздражение, контролируя их, то они могут “выйти” из человека, как воздух из нашего шарика и никому не причинят вреда”.

*Обсуждение:*

Какие эмоции вы испытывали во время выполнения упражнения?

Что вы почувствовали, когда взорвался шарик?

Какой способ проявления агрессии был продемонстрирован?

**Упражнение 4. «Выставка»** (15 мин.)

*Цель:* разрядка агрессивных эмоций.

*Инструкция:* Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, глубоко вдохните 3–4 раза.

Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии разных людей. Вы ходите, рассматриваете их лица. Вы видите фотографии людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас обижал. Вспомните свои чувства и мысленно скажите этому человеку все, что хотели. Вы проходите в другую комнату. Здесь размещены фотографии людей, которых вы любите. Их лица излучают тепло, доброту, понимание. Вы знает, что они вас любят. А сейчас мы снова окажемся в нашем классе.

Обсуждение:

Трудно ли было представить свои ощущения?

Менялись ли ваши ощущения, эмоции и чувства?

*Рефлексия занятия:*Подведение итогов занятия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятия. Прощание.

**Занятие 4. «Агрессивное поведения»**

*Цель:* осознания собственного агрессивного поведения и его мотивов, развитие навыков управления агрессивным поведением.

**Упражнение 1. «Новое хорошее»** (15 мин.)

*Цель:* актуализация позитивного опыта, создание доверительной атмосферы, настрой группы на рабочий лад.

*Инструкция:* Ведущий по кругу просит ответить на вопрос “Что нового, хорошего произошло у вас за последние дни? Что красивого, весёлого вы видели? Если участники говорят, что ничего хорошего не происходило, то ведущий напоминает о том, что радости в жизни бывают не только большие. Любая мелочь может вызвать приятные эмоции, необходимо помнить об этом и обращать на такие мелочи своё внимание.

*Обсуждение:*

1) Как вы чувствовали себя перед выполнением упражнения?

2) Как вы чувствуйте себя после выполнения упражнения?

**Упражнение 2. «Громко-тихо**»(25 мин.)

*Цель:* усилить позитивные переживания в собственной жизни, создание доверительной обстановки в группе.

*Материалы:* краски, кисточки, стаканчики с водой, листы А4, карандаши, фломастеры.

*Инструкция:* На первом этапе, спортсменам предлагается прослушать спокойные музыкальные фрагменты, а затем представить и изобразить на листе бумаги несколько вещей, относящихся к понятию спокойный, тихий. Вторым этапом будет прослушивание фрагментов с громкой, беспокойной музыкой. «Представьте, к каким вещам, к каким событиям могут иметь отношение эти звуки. Нарисуйте несколько из ваших ассоциаций».

*Обсуждение:*

Когда и где ты бываешь спокойным, тихим?

Когда и где ты бываешь беспокойным, громким, агрессивным?

Что должно произойти, чтобы одно состояние поменялось на другое?

**Упражнение 3. «Почему я злюсь»**(15 мин.)

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

*Инструкция:* «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.

*Обсуждение:*

Что вызвало затруднение в этом упражнении?

Какие чувства вы испытывали, когда говорили партнеру о своих переживаниях?

Какие чувства вы испытывали, когда вам говорил партнер о своих переживаниях?

Удалось ли вам понять причины своего агрессивного поведения? Расскажите о них?

Какие чувства вы испытывали после окончания упражнения?

**Упражнение 4. «Ситуации»**(30 мин.)

*Цель:* проигрывание ситуаций провоцирующих проявление агрессивного поведения.

*Инструкция:* работа осуществляется в парах или с участием нескольких человек (3-4). Участникам даётся следующее задание: «Представьте, что вы едете в автобусе. Вы нечаянно наступили кому-то на ногу, незаметлив этого. Человек, которому наступили, начел на вас громко кричать. Что вы сможете сделать в данной ситуации? Обдумайте и проиграйте это, причём по очереди, с целью того, чтобы другие могли наблюдать за происходящим. В выполнении задания должен принять участие каждый из вас». Помимо заданной ситуации, могут быть и другие, которые даются отдельно каждой паре.

Можно также предложить группе обсудить их ситуации из жизни и выработать способы действий.

*Обсуждение:*

Испытывали ли вы трудности притом, как вам поступить?

Какое желание возникало при проигрывании ситуаций?

Что вы сейчас чувствуете?

Как вы думаете, проигранное сегодня может, как-то помочь вам в будущем?

*Рефлексия занятия:*Подведение итогов занятия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятия. Прощание.

**Занятие 5. «Контролируем агрессию»**

*Цель:* развитие навыков саморегуляции, контроля агрессивных импульсов, формирование навыков неагрессивного взаимодействия.

**Упражнение 1. «Дыхательная релаксация»** (15 мин.)

*Цель:* обучение дыхательной релаксации, формирование способов контроля агрессии.

*Инструкция:* По сути, это правило, которого должен придерживаться спортсмен, когда чувствует свою готовность действовать агрессивно. Он ни в коем случае не должен принимать никакого решения сразу, а вместо этого попробовать спокойно посчитать до десяти, успокаивая свое дыхание и стараясь расслабиться. Только после этого он может принять решение, как ему действовать в данной ситуации.

*Обсуждение:*

Как изменились ваши мысли после «успокоительного» счета?

Как изменились ваши чувства после «успокоительного» счета?

Какое решение будет более эффективным, а какое повлечет за собой еще большие трудности?

**Упражнение 2. «Рисуем гнев»**(20 мин.)

*Цель:* отреагирование гнева, негативной ситуации.

*Материалы:* краски, кисточки, стаканчики с водой, листы А4, карандаши, фломастеры.

*Инструкция:* Ведущий предлагает спортсменам нарисовать свой гнев. При этом нужно представить ситуацию, в который вы были очень сильно злы разгневаны и изобразить его. После этого ведущий спрашивает у спортсменов:

Какие чувства и эмоции они испытывают, смотря на свой рисунок, после этого он предлагает сделать, что угодно с рисунком. Порвать его, сжечь, закрасить, а также нарисовать новый рисунок. Рисунок добра, счастья, радости.

*Обсуждение:*

Какие чувства вы испытывали при изображении своего гнева?

Какие чувства вы испытвали, когда рисовали добрый рисунок?

**Упражнение 3. «Снижаем агрессию»**(15 мин.)

*Цель:* обучение способам мышечной релаксации, формирование конструктивных способов преодоления агрессивности.

*Инструкция:* «Спортсменам предлагается выбрать удобную позу и закрыть глаза, одну руку положить на живот, другую на грудь. Затем сделать глубокий вдох через нос на счет один, два. Вдыхая, желательно заполнить воздухом нижние отделы легких (рука, лежащая на животе, будет подниматься). На этот же счет дыхание задерживается. Выдох делается через рот и также постепенно на счет три, четыре (первой будет опускаться рука, лежащая на животе). Выдохнув полностью, расслабить живот, грудную клетку и плечи. Упражнение повторить 4-5 раз».

*Обсуждение:*

Что вызвало затруднение в этом упражнении?

Какие чувства вы испытывали до и после проведения упражнения?

**Упражнение 4. мозговой штурм «Как управлять своими эмоциями»**(25 мин.)

*Цель:* формирование навыков саморефлексии, способов саморегуляции.

*Инструкция:* С помощью мозгового штурма ребятам необходимо вспомнить как можно больше способов регуляции собственных эмоциональных состояний, управления раздражением, злостью, плохим настроением, чтобы потом на их основе создать памятку. Все способы ведущий фиксирует на доске (затем из них составляется памятка).

Памятка. Как управлять эмоциями:

– комкать и рвать бумагу;

– бить подушку или боксерскую грушу;

– топать ногами;

– выжимать полотенце, даже если оно сухое;

– написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу;

– высказаться в кругу тех людей, которые могут понять и посочувствовать;

– можно закрыть глаза и представить себе что-нибудь любимое, обладающее успокоительным действием (любимый цвет, любимое место, где было хорошо, игрушку, животное и др.);

– посидеть в тишине или послушать спокойную музыку, а можно потанцевать;

– сначала максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их, и так сделать несколько раз;

– сделать 3-4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов.

*Обсуждение:*

Узнали ли вы о способах короля агрессии?

Какой вам понравился больше всего?

Какой вы бы применяли в повседневной жизни?

*Рефлексия занятия:*Подведение итогов занятия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятия. Прощание.

**Занятие 6 «Стоп-агрессия!»**

*Цель*: формирование конструктивных способов выражения агрессии, развития навыков осознания собственных агрессивных тенденций.

**Упражнение 1. «Рубка дров»** (15 мин.)

*Цель:* формирование в группе рабочей атмосферы, формирование способов разрядки агрессивной энергии.

*Инструкция:*Ведущий говорит следующее: “Кто из вас хоть раз рубил дрова? 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!”

*Обсуждение:*

Поделитесь своими ощущениями и переживаниями?

Что вы чувствовали после выполнения упражнения?

**Упражнение 2. «Безмолвный крик»** (30 мин.)

*Цель:* формирование навыков реагирования на негативные переживания, эмоции, чувства, развития контроля и снятия психоэмоционального напряжения.

*Инструкция:* Закрой глаза и трижды глубоко и сильно выдохни. Представь себе, что ты идешь в тихое и приятное место, где никто тебе не помешает. Вспомни о ком-нибудь, кто действует тебе на нервы, кто тебя злит или причиняет тебе какое-либо зло. Представь себе, что этот человек еще сильнее раздражает тебя. Пусть твое раздражение усиливается. Определи сам, когда раздражение станет достаточно сильным. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать изо всех твоих сил, но так, чтобы этого никто не услышал. То есть, кричать нужно про себя. Может быть, ты захочешь заорать: "Хватит! Перестань! Исчезни!" Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоем потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз ори еще громче! Ну вот, теперь хорошо... А теперь снова вспомни о человеке, который осложняет тебе жизнь. Представь себе, что каким-то образом ты мешаешь этому человеку попрежнему злить тебя. Придумай в своем воображении, как ты сможешь сделать так, чтобы он больше тебя не мучил. (1 минута.) А теперь открой глаза и расскажи нам о том, что ты пережил.

*Обсуждение:*

Смогли ли вы в своем воображении крикнуть очень-очень громко?

Кого вы представили в образе твоего злого духа?

Что вы кричали?

Что вы придумали, чтобы остановить этого человека?

**Упражнение 3. «Гнев»** (20 мин.)

*Цель:* снятие психоэмоционального напряжения, формирование способов выражения негативных эмоций.

*Инструкция:* «Попробуйте наполнить ваше тело гневом до краев. А теперь дайте гневу выход. Кричите столько, сколько сможете, не заботясь о том, что вас кто-то услышит. Кричать нужно громко, сильно. Можно при этом сжимать кулаки, топать ногами. Пусть энергия гнева выплеснется наружу, освободив тело от накопленных и подавленных эмоций. Или от переполненности злостью. Вы имеете на это право».

*Обсуждение:*

Что было затруднительным в данном упражнении?

Какие чувства вы испытывали после упражнения?

**Упражнение 4. «Улыбка Будды** (10 мин.)

*Цель:* снятие психоэмоционального напряжения, формирование способов управления агрессий.

*Инструкция:* Успокойтесь и ни о чем не думайте. Полностью расслабьте мышцы лица и представьте, как они наливаются тяжестью и теплом, а затем, потеряв упругость, как бы “стекают” вниз в приятной истоме. Сосредоточьтесь на уголках Ваших губ. Представьте, как губы начинают слегка раздвигаться в стороны, образуя легкую улыбку. Не прилагайте мышечных усилий. Вы почувствуете, как Ваши губы сами растягиваются в едва уловимую улыбку, а во всем теле появится ощущение зарождающейся радости.

Обсуждение:

Что вызвало трудность при выполнении этого упражнения?

Какие эмоции вы испытывали после выполнения данного упражнения?

*Рефлексия занятия:*Подведение итогов занятия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятия. Прощание.

**Занятие 7. «Восприятие и понимание окружающих людей»**

*Цель:*развитие аутентичности участников, развития безоценочного отношения, формирование представлений о восприятии других людей и самовосприятия.

**Упражнение 1. «Любовь и ненависть»** (35 мин.)

*Цель:* обратить внимание на то, что по отношению к одним и тем же людям они одновременно испытывают и позитивные, и негативные чувства.

*Инструкция:* Сядьте, пожалуйста, в один общий круг и закройте глаза. Представь себе, что сейчас ты разговариваешь с кем-нибудь, на кого ты рассердился. Скажи этому человеку, за что ты на него рассердился. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что ты ожидал от него. Поговори с этим человеком про себя, так, чтобы никто не мог тебя услышать. Скажи очень четко и точно, на что именно ты рассердился. Если, к примеру, ты рассердился на своего младшего братишку Федьку, то можешь сказать ему: "Федя, меня выводит из себя, когда ты рисуешь всякие каракули в моей тетради". Если ты рассердился на свою сестру Соню, можешь сказать ей, например: "Я весь дрожу от злости, когда ты проходишь через мою комнату и по дороге разбрасываешь все мои вещи и игрушки". Если ты рассердился на своих родителей, скажи им тоже как можно точнее, чем они тебя прогневили: "Мама, меня очень обижает, что ты заставляешь меня опять выносить мусорное ведро, тогда как Маша и Ира могут вовсе не помогать тебе". (1-2 минуты.) А теперь скажи человеку, с которым ты разговаривал, что тебе в нем нравится. Скажи об этом тоже как можно конкретнее. Например: "Федя, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня" или: "Мама, мне очень нравится, когда перед сном ты читаешь мне сказки". (1-2 минуты.) А теперь подумай немного о том, кто в группе тебя иногда злит. Представь, что ты подходишь к этому человеку и четко и конкретно говоришь ему, чем именно он тебя вывел из себя... (1 минута.) Теперь мысленно подойди к этому ребенку вновь и скажи ему, что тебе нравится в нем. (1 минута.) Теперь ты можешь снова открыть глаза и оглядеть круг. Внимательно посмотри на других детей. А сейчас мы можем обсудить, что каждый из вас пережил в своем воображении.

*Обсуждение:*

Как ты себя чувствуешь, когда не говоришь другому о том, что ты рассердился на него?

А как ты себя чувствуешь, когда сообщаешь ему о том, что ты рассердился?

Есть ли такие люди, на которых ты никогда не сердишься?

Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на тебя?

Когда твой гнев проходит быстрее, когда ты замалчиваешь его, или когда ты о нем рассказываешь?

**Упражнение 2. «Этюды»** (15 мин.)

*Цель:*формирование безоценочного отношения, развитие бесконфликтного поведения.

*Инструкция:* Одному из участников предлагается выполнять любые НЕ агрессивные действия (он встает, кладет ногу на ногу, улыбается, подмигивает). Другой участник должен прокомментировать действия первого участника с позиции агрессивного человека («Ты встал, потому что хочешь толкнуть ногой мой стул», «Ты улыбаешься, потому что хочешь сказать про меня какую-нибудь гадость» и т.д.). Остальные участники могут предлагать свои комментарии.

*Обсуждение:*

Может человек в состоянии агрессии правильно оценивать ситуацию?

Являются действия агрессивного человека конструктивными или деструктивными?

Может ли приводить агрессивное поведение к конфликту?

**Упражнение 3. «Наши стереотипы»** (20 мин.)

*Цель:* осознание участниками группы роли и влияния стереотипов на формирование представлений о людях в конфликтном взаимодействии и агрессивном поведении.

*Материалы:* листы А4, карандаши, ручки, фотографии «Фото Курта Уолдена».

*Инструкция:* Группа разбивается на две подгруппы, которые размещаются в разных концах аудитории. Подгруппам предъявляются одинаковые фотографии, например мужчины «Фото Курта Уолдена», при этом в каждой подгруппе о мужчине с фотографии рассказываются разные истории. Например, в одной подгруппе это может быть история о руководителе антифашистского подполья, а в другой – о начальнике концентрационного лагеря.

После того как характеристики будут написаны, подгруппы зачитывают их, собравшись в круг.

*Обсуждение:*

Удалось ли вам почувствовать, как влияют стереотипы на людей?

Какие чувства вы испытывали, когда вы узнали правду?

**Упражнение 4. «Стоп знак»** (15 мин.)

*Цель:* формирование навыков контроля собственного эмоционального состояния, формирования конструктивного и бесконфиктного способа поведения.

*Материалы:* краски, кисточки, стаканчики с водой, листы А4, карандаши, фломастеры.

*Инструкция:* Участникам раздаются листочки, на которых предлагается нарисовать для себя «стоп знак», который будет помогать совладать с эмоциями, когда гнев и злость становятся, почти неконтролируемы. Этот знак предлагается положить в кармашек. Прежде чем перейдешь к действию. Скажи себе «СТОП». Всякий раз, когда захочется ударить или толкнуть кого- либо или проявить активную агрессию, нужно дотронуться до кармашка со знаком «стоп» или представить его

*Рефлексия:*

Какие затруднения вызвало данное упражнение?

Расскажите о своей стоп знаке? Что вы изобразили?

Использовали ли бы вы этот способ в повседневной жизни?

*Рефлексия занятия:*Подведение итогов занятия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятия. Прощание.

**Занятие 8. «Я-индивидуальность»**

*Цель:* формирование принятия своих негативны и позитивных черт, формирование адекватной самооценки, развития самоценности.

**Упражнение 1. «Моя главная идея»** (15 мин.)

*Цель:* личностный самоанализ, развитие самопонимания.

*Инструкция:* Каждый участник пробует выделить, что в его характере кажется ему самым важным, существенным, и облечь эту «главную идею своей личности» в краткую формулу (например: «Лед и пламень», «Как бы чего не вышло» и пр.). Группа садиться полукругом. Каждый участник представляется группе, сначала называя своё имя в тональности, отвечающей «главной идее» (бурно, резко, настойчиво или же мирно, застенчиво, смущенно), а затем приводит соответствующее высказывание.

**Обсуждение:**

Что вызвало затруднение в этом упражнении?

Чьи представления произвели впечатление или были самыми неожиданными?

**Упражнение 2. «Я - хороший, я - плохой»**(15 мин.)

*Цель:* принятие всех своих черт и качеств личности.

*Материалы:* конверт разового и зеленого цвета, картон с качествами.

*Инструкция:* Сейчас вы постараетесь найти в себе индивидуальные положительные качества характера, которыми вы можете похвалиться и отрицательные черты и качества характера, от которых бы вы хотели избавиться. Выберите, пожалуйста, только те качества, которые присуще только вам. В конверте розового цвета находятся положительные качества характера, а в конверте зеленого цвета – отрицательные качества характера.

*Обсуждение:*

Почему вы сделали выбор именно этих качеств?

Где проявляются эти качества в вашей жизни? (в семье, в отношениях с друзьями, на тренировках)

Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнения?

**Упражнение 3 «Позитивные мысли»** (15 мин.)

*Цель:* развитие осознания сильных сторон своей личности.

*Инструкция:* «частникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то…». Данное упражнение направлено на поддержку в спортсменах следующих проявлений: позитивных мыслей о себе; симпатии к себе; способности относится к себе с юмором; выражение гордости собой как человеком; описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

Обсуждение:

Легко ли было выполнить данное упражнение?

Какие чувства вы испытывали при выполнении данного упражнения?

**Упражнение 4. «Волшебное дерево»** (25 мин.)

*Цель:*снятие эмоционального напряжения, повышение энергетического потенциала личности.

*Инструкция:* Представьте себя могучим деревом. Войдите в образ. Представьте как сверху в вас вливается энергия космоса. Вообразите ее в виде золотого потока. Ощутите как энергия проходит через весь ваш организм к пяткам ног, пронизывает вас насквозь, наполняя животворящей силой, расплываясь теплом по всему вашему телу до кончиков пальцев. Представьте, что через ступни ног в вас вливается энергия земли в виде серебряного потока и наполняет силой и бодростью все ваше тело. Выход из образа.

*Обсуждение:*

1) Что вызвало затруднение в этом упражнении?

2) Что вы испытывали при выполнении этого упражнения?

*Рефлексия занятия:*Подведение итогов занятия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятия. Прощание.

**Занятие 9. «Конфликт-это»**

*Цель:* формирование представлений о конфликтном поведении, осознания собственного конфликтного поведения и его мотивов, развитие навыков управления конфликтными побуждениями.

**Упражнение 1. «Ассоциации к слову конфликт»** (15 мин.)

*Цель:* формирование представлений о конфликте, развитие навыков саморефлексии.

*Инструкция:* "В фокусе нашего внимания – конфликт. Когда мы говорим это слово, у нас возникает ряд ассоциаций, чувств. Мы слышали о конфликте, знаем, как он выглядит в поведении людей.

Сейчас мы исследуем, как конфликт отражается на внутреннем состоянии человека. Пусть каждый скажет, с чем ассоциируется слово "конфликт". Какой образ подсказывает ваше воображение?"

После первого ряда произвольный ассоциаций можно произнести следующее:

если конфликт – это мебель, то какая?

если конфликт – это посуда, то какая?

если конфликт – это одежда, то какая? И т.д.

После данного упражнения необходимо познакомить ребят с особенностями конфликтного взаимодействия посредством мини-лекции.

**Обсуждение:**

Для чего мы делали это упражнение?

Какие чувства у вас вызвали ассоциации на предложенное слово?

**Упражнение 2. «Виды конфликтов в спорте»**(25 мин.)

*Цель:* формирование представления о конфликтах, его видах и мотивах.

*Инструкция:* Ребята, мы уже попытались разобрать с вами понятие «конфликт» и определить как каждый из нас его понимает, сейчас я расскажу как его понимает научная сторона.

Поскольку спорт является неотъемлемой частью нашей жизни, то практически все разновидности конфликтов находят свое отражение в спортивной практике. В соревновании каждый участник желает превзойти своих соперников и стать победителем. Острая конкуренция среди участников соревнований становится источником конфликтов в среде болельщиков, спортсменов, тренеров, спортивных организаций. Поводом для конфликтов служат различные причины - такие, как предвзятое или некомпетентное судейство, противоречивые коммерческие интересы, несогласие в вопросах допинга и дисквалификации, мошенничество и договорные матчи. Иногда в спортивные конфликты втягиваются целые государства.

Конструктивные конфликты направлены на решение задач и достижение цели, иногда позволяют обнаружить «болевые» точки взаимоотношений членов группы и оказать позитивное влияние.

Деструктивные конфликты не способствуют достижению желаемого результата, делят команду на подгруппы или даже приводят к разрыву отношений, снижая эффективность совместной деятельности.

Выделяют типичные поведенческие реакции, которые предрасполагают к деструктивности конфликта:

– перебивание партнера, что само по себе считается высшим проявлением бескультурья;

– мелочные придирки, которые часто провоцируют ответные придирки (знаменитая игра - «сам дурак»);

– принижение партнера, негативная оценка его личности;

– угрозы, которые часто провоцируют либо ответные угрозы, либо создают барьеры и даже ненриязнь во взаимоотношениях;

– подчеркивание разницы между собой и партнером;

– постоянное навязывание своей точки зрения, давление на партнера;

– посягательство на реальные или воображаемые права человека.

Межличностный (социально-психологический) конфликт – самый распространенный вид конфликта. Между отдельной личностью и группой может возникнуть конфликт, если эта личность займет позицию, отличающуюся от позиции группы. Также каждый должен соблюдать нормы поведения, установленные группой, чтобы быть принятым неформальной группой и, тем самым, удовлетворить свои социальные потребности. Однако, если ожидания группы находятся в противоречии с ожиданиями отдельной личности, может возникнуть конфликт.

Внутриличностный конфликт – это состояние внутренней структуры личности, характеризующееся противоборством ее элементов.

Например: «Хочу стать олимпийским чемпионом и хочу много времени проводить с любимой девушкой» или «Хочу заниматься спортом без травм и хочу заниматься фристайлом» и т.д.

«Хочу» - «не могу» - конфликт нереализованного желания, или комплекса неполноценности (между желаниями личности и действительностью, которая блокирует их удовлетворение).

Например: «Хочу профессионально заниматься баскетболом, но не могу, из-за низкого роста» или «Хочу заниматься художественной гимнастикой, но не могу, из-за избыточного веса» и т.д.

Например: «Спортсмен хочет хорошо выступить на соревнованиях, но ему надо лечить травму» или «Спортсменка хочет завершить занятия спортом, но ей надо получить среднее образование в училище олимпийского резерва» и т.д.

Например: «Спортсмен может завоевать лицензию и попасть на Олимпийские игры, но не может стать олимпийским чемпионом», «Спортсмен может заниматься этим видом спорта - баскетболом, но не может попасть в команду - НБА».

*Обсуждение:*

Узнали ли вы что-то новое о конфликтах?

Удалось ли вам вспомнить свои конфликты и их причины?

**Упражнение 3 «Конфликт невербально»** (25 мин.)

*Цель:* проживание спортсменами конфликтных ситуаций на телесном и на эмоциональном уровне.

*Инструкция:* Группа разбивается на 4 подгруппы. Каждой подгруппе отдельно дается задание придумать/вспомнить конфликтную ситуацию и изобразить ее невербально в ситуациях, когда:

1) в конфликте участвуют равные по статусу люди и конфликт в динамике имеет все стадии (член команды – член команды);

2) в конфликте участвуют неравные по статусу (тренер – спортсмен) и конфликт в динамике имеет все стадии;

3) конфликт возникает спонтанно, то есть не имеет стадии потенциального формирования противоречий (например, в очереди, в транспорте и других общественных местах);

4) конфликт, который не имеет разрешения, то есть последней стадии.

Сценки демонстрируются поочередно; после разыгрывания конфликта одной группой участники определяют, в чем особенность демонстрируемого конфликта.

В обсуждении необходимо проанализировать, каким образом конфликт отражается в телесных ощущениях, есть ли различия в переживаемых эмоциях на разных стадиях протекания конфликта.

*Обсуждение:*

Легко ли было выполнить данное упражнение?

Какие чувства вы испытывали при демонстрировании конфликта с равными по статусу людьми и с неравными?

Какие эмоции и ощущения в теле вы испытывали при спонтанном возникновении конфликта?

Какие эмоции и ощущении в теле вы испытывали при демонстрировании неразрешенного конфликта?

**Упражнение 4. «Ситуации конфликта»** (20 мин.)

*Цель:*формирование навыков выражения своих чувств посредством «Я-высказываний».

*Инструкция:* Группа делится на пары, один участник из пары обвиняет в чем-то другого, создавая ситуацию конфликта. Второй участник реагирует тремя разными способами:

1) оправдывается и извиняется (с позиции «жертвы);

2) использует «Ты-высказывания» для ответных обвинений:

3) использует «Я-высказывания» по схеме.

Затем участники меняются ролями и придумывают новую ситуацию и варианты решений.

*Обсуждение:*

Что вызвало затруднение в этом упражнении?

Что вы испытывали при реагировании первым способом?

Что вы испытывали при реагировании вторым способом

Что вы испытывали при реагировании третьим способом

Как вы думаете, какой способ реагирования оказался наиболее эффективный?

*Рефлексия занятия:*Подведение итогов занятия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятия. Прощание.

**Занятие 10. «Конструктивная коммуникация»**

*Цель:* развитие навыков конструктивного общения и навыков активного слушания

**Упражнение 1. «Разминка»** (10 мин.)

*Цель:* снятие психоэмоционального напряжения в группе, формирования настроя на коллективную работу, создание доверительной атмосферы.

*Инструкция:* «Сейчас я хочу показать вам упражнение, с помощью которого вы сможете взбодриться и почувствовать себя более свежим. Положите руки на стол перед собой. Выдохните и позвольте своей голове медленно опуститься вниз, чтобы подбородок коснулся груди. Почувствуйте, как мускулы вашего затылка растянулись, полностью расслабь плечи. Теперь снова медленно поднимите голову и при этом сделайте вдох. Дайте голове полностью откинуться назад, пока вам не покажется, что ваша грудная клетка распахнулась и заполнилась воздухом. Когда вы сейчас снова будете выдыхать, делайте это медленно и снова опустите голову вниз, пока подбородок вновь не ляжет на грудь».

*Обсуждение:*

Какие затруднения возникли при выполнении данного упражнения?

Какие чувства вы испытывали после выполнения упражнения?

**Упражнение 2. «Аргументы»**(20 мин.)

*Цель:* формирование конструктивного способа поведения, формирование коммуникативной компетентности.

*Инструкция:* Выберите себе пару. Вы можете сесть или встать друг напротив друг друга. Сейчас вы должны будете спорить друг с другом. Спорить можно о чем угодно. Я предлагаю вам в качестве образца простое предложение: «Что лучше: красное или голубое?» Теперь один из вас должен будет защищать мнение, что красное лучше, а другой – мнение, что лучше голубое. Каждый должен высказать как можно больше аргументов в поддержку той точки зрения, которую он защищает. Выдвигайте свои аргументы по очереди, при этом делать это надо как можно быстрее и как можно убедительнее. Представьте себе, что это игра в пинг-понг: ваши аргументы «летают туда-сюда», как мячик над столом.

Обсуждение:

Что вызвало затруднения в данном упражнении?

Какие чувства вы испытывали, когда защищали с помощью аргументов вашу точку зрения?

Какие чувства вы испытывали, когда вам выдвигали контраргументы?

**Упражнение 3 «Неконфликтная личность»** (25 мин.)

*Цель:* дать возможность проанализировать свои личностные качества и соотнести их с качествами «неконфликтной личности», то есть личности, способной к эффективному взаимодействию в различных ситуациях.

*Инструкция:* Перед вами стоит задача выработать сообща перечень качеств личности, способной к эффективному межличностному взаимодействию, в том числе в конфликтных ситуациях. Для этого в микрогруппах по 5-6 человек необходимо обсудить и предложить перечень не более 10 качеств личности, являющихся важными для эффективного межличностного общения. После выполнения задания представители микрогрупп зачитывают свои перечни, при этом каждое предлагаемое качество обосновывается и обсуждается группой. В результате общей работы группой должен быть составлен список качеств в количестве не более десяти.

На следующем этапе работы ведущий предлагает в индивидуальном порядке оценить степень сформированности каждого качества и составить в случае необходимости программу действий по выработке умений эффективного взаимодействия в конфликте.

*Обсуждение:*

Легко ли было выполнить данное упражнение?

Какие чувства вы испытывали, когда формировали свой список качеств?

Удалось ли вам выработать программу действий для эффективного взаимодействия?

**Упражнение 4. «Конец!»** (15 мин.)

*Цель:* подведение итогов.

*Инструкция:* Представьте, что наш тренинг уже закончился, и вы расстались. Но удалось ли вам рассказать друг другу? Может, вы забыли поделиться своим опытом с группой? Или есть человек, мнение которого вы хотели бы узнать о себе? Или вы хотите кого-нибудь поблагодарить? Сделайте это «здесь и сейчас».

*Обсуждение:*

Трудно ли было говорить о своих переживаниях?

Осталась ли у вас какая-то незавершенность?

**Заключение**

В результате написания курсовой работы в соответствии с целями и задачами исследования можно говорить о том, что, проведенный теоретический анализ научной литературы, как зарубежных авторов, так и отечественных показал, что изучение коррекции агрессивного поведения спортсменов является одной из значимых задач в спортивной психологии.

В психологических исследованиях объяснение понятия «агрессии» рассматривают с различных точек зрения и разных научных подходов, но можно определить схожести во всех определениях, которые были даны как зарубежными, так и отечественными учёными. Таким образом можно объяснить понятие агрессии – как стремление причинить вред другим или себе.

Также важно отметить, что авторы многочисленных научных работ по этой теме выделяют различные причины проявления агрессии. Данный феномен чаще всего отождествляют с негативными эмоциями, негативными мотивами, установками и разрушительными действиями, как по отношению к себе, так и в отношении окружающих.

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, однако, сдерживая себя постоянно спортсмен будет стремиться высвободить «накопившуюся» агрессию в повседневной жизни. В подобной ситуации спортсменам необходим спортивный психолог, одной из задач которого является коррекция и профилактика агрессивного поведения.

Анализ научной литературы помог определить роль психолога при коррекции агрессивного поведения спортсменов.

Основываясь на полученном теоретическом материале, было проведено эмпирическое исследование со статистической обработкой данных *–* U критерием Манна-Уитни.

Для определения уровня проявления агрессии нами была выбрана методика «Диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки»

В ходе статистической обработки были получены следующие результаты: критические значения для p≤0.01 = 93, для p≤0.05 = 113; Uкр = 96. Так как 93≤96≤113, мы можем говорить о том, что полученные данные (с вероятностью в 95%) являются статистически значимыми.

Таким образом, мы можем сделать следующие выводы. У спортсменов-борцов по отношению к спортсменам-баскетболистам преобладают формы агрессии: физическая агрессия, косвенная агрессия, вербальная агрессия, раздражительность, подозрительность.

Уровень агрессивности спортсменов-борцов выше уровня агрессивности спортсменов-баскетболистов. Эта гипотеза была доказана нами с помощью U-критерий Манна-Уитни. Полученные данные являются статистически достоверными (с вероятностью в 95%).

Далее, нами был проведёнтест для оценки общего уровня агрессивности личности, уровня корректности при социальных контактах. Разработан А. Ассингером.

По результатам статистического исследования было выявлено, что существуют статистически значимые различия между группами респондентов, на всех выявленных уровнях – высокий (Uэмп= 2,1<Uкр= 0,64 при p=0,05); средний (Uэмп= 1,7<Uкр= 0,64 при p=0,05); низкий (Uэмп= 2,6<Uкр= 0,64 при p=0,05); так, можно утверждать, что у спортсменов-борцов уровень агрессивности выше, чем у респондентов, занимающихся баскетболом.

Результаты исследования углубляют научные знания о проблеме коррекции и профилактики агрессивного поведения у спортсменов в условиях повседневной жизнедеятельности, поскольку они обусловлены потребностями современного общества, а также выступают основой для проведения дальнейших исследований и разработке теоретических оснований повышения психологической компетентности спортивных психологов и тренеров, в психодиагностической практике, для составления программ направленных на коррекцию агрессивного поведения, а также в практике психологического консультирования.

Исходя из результатов проведенного исследования была разработана программа коррекции агрессивного поведения спортсменов-борцов в условиях повседневной жизнедеятельности. Целью программы является снижение уровня агрессивности, эмоционального напряжения у спортсменов в повседневной жизнедеятельности, развитие навыков бесконфликтного общения, а также приобретение навыков релаксации. В результате реализации данной программы, спортсмены приобретают следующие навыки: овладение умениями и навыками рефлексии и саморегуляции эмоционального состояния и поведения; умение бесконфликтного и успешного общения; осознание собственной индивидуальности и стремление к более глубокому самопознанию; наличие навыков и умений снятия эмоционального напряжения; формирование толерантных установок в отношении других людей; умение соблюдать правила и выражать собственные отрицательные чувства в социально приемлемых способах. Программа проводится на протяжении 3 месяцев с регулярными встречами раз в неделю.

**Список используемой литературы**

1 Берковиц, Л. Агрессия. Причины, последствия и контроль / Л. Берковиц. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2014. – 510 с.

2 Ильин, Е. П. Психология агрессивного поведения / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2014. – 368 с.

3 Лоренц, К. Агрессия, или Так называемое зло / К. Лоренц. – М.: АСТ, 2019. – 352 с.

4 Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм. – М.: АСТ, 2019. – 736 с.

5 Бандура, А. Подростковая агрессия / А. Бандура, Р. Уолтерс. – М., 1999. – 226 с.

6 Румянцева, Т. Г. Агрессия: проблемы и поиски в западной философии и науке / Т.Г. Румянцева. – М.: Университетское. – 1991. – 150 с.

7 Арпентьева, М. Р. Проблема социального порядка и насилие в школах / М.Р. Арпентьева // Проблемы современного образования. – 2016. – № 5. – С. 39 – 49.

8 Соловьева, С. Л. Агрессивность как свойство личности в норме и патологии / С.Л. Соловьева – СПб.: С.-Петерб. гос. мед. ун-т им. И.П. Павлова. – 1997. – 42 с.

9 Чижова, С. Ю. Детская агрессивность / С.Ю. Чижова, О.В. Калинина. – Ярославль: Академия развития. – 2003. – 160 с.

10 Глазырина, Л. А. Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников / Л.А. Глазырина, М.А. Костенко; под ред. Т.А. Епояна. – М., 2015. – 145 с.

11 Михайлова О. Ю. Жестокость как предиктор молодежного экстремизма / О. Ю. Михайлова, О.А. Романко // Интернет-журнал «Мир науки». – 2016. – Т. 4. – № 5. – С. 1 – 10.

12 Реан, А. А. Агрессия и агрессивность личности / А.А. Реан // Психологический журнал. – 1996. – № 5. – С. 3 – 18.

13 Мартыненко, Б. Социальная сущность насилия / Б. Мартыненко // Закон и право. – 2008. – № 12. – С. 60 – 61.

14 Денисов, В. В. Философия насилия / В.В. Денисов // Философия и общество. – 2008. – № 1. – С. 39 – 56.

15 Барабанов, А.Г. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности / А.Г. Барабанов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5. – С. 28 – 31.

16 Станкин, М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. / М.И. Станкин – М.: Просвещение, 1987. – 125 с.

17 Марищук, В.Л. Психодиагностика в спорте. / В.Л. Марищук – М.: Просвещение, 2005. – 231 с.

18 Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. / А.В. Родионов – М.: Физкультура и спорт 1983. – 257с.

19 Маркелов, В. Психолого-педагогические аспекты интегративного подхода к управлению развитием индивидуальности спортсмена / В. Маркелов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 24.

20 Алексеев, А. В. Себя преодолеть. / А.В. Алексеев – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 307 с.

21 Багина, В. А. Психологические особенности проявления активности личности юного спортсмена в профессиональном самоопределении / В.А. Багина // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 5. – С. 46 – 50.

22 Ермолаева, М. В. Когнитивные механизмы процесса совершенствования психомоторной деятельности в спорте / М.В. Ермолаева // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 8. – С. 37-40.

23 Теория и практика аутогенной тренировки / под ред. Лобзина В.С. – Л., 1980. – 360 c.

24 Некрасов, В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов. / В.П. Некрасов – М., 1999 – 410 c.

25 Родионов, А.В. Проблемы психологии спорта / А.В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 22 – 36.

26 Коломенцев, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. / Ю.А. Коломенцев – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 270 с.

27 Кретти, Б. Психология в современном спорте. / Б. Кретти – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 123 с.

28 Чеховских, М.И. Психология: учеб. пособие. / М.И. Чеховских – 5-е изд. – Минск: Новое знание, 2011. – 310 с.

29 Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2011. – 864 с.

30 Крылов, А.А. Психология: учеб. для вузов / ред. А.А. Крылов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Проспект, 2007. – 465 с.

**Приложение А**

**Результаты психодиагностического исследования**

**Таблица 1. – Выраженность форм агрессии у спортсменов-борцов**

| № | Физическая агрессия | Косвенная агрессия | Раздражительность | Негативизм | Обида | Подозрительность | Вербальная агрессия | Чувство вины |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 22 | 78 | 45 | 40 | 104 | 55 | 80 | 44 |
| 2 | 33 | 91 | 81 | 20 | 104 | 66 | 56 | 88 |
| 3 | 88 | 39 | 72 | 120 | 65 | 66 | 64 | 33 |
| 4 | 66 | 65 | 27 | 40 | 78 | 77 | 40 | 77 |
| 5 | 110 | 104 | 90 | 100 | 52 | 88 | 72 | 99 |
| 6 | 44 | 39 | 27 | 20 | 104 | 99 | 16 | 55 |
| 7 | 99 | 78 | 72 | 140 | 104 | 66 | 88 | 77 |
| 8 | 88 | 52 | 63 | 80 | 91 | 99 | 96 | 55 |
| 9 | 110 | 65 | 72 | 120 | 91 | 66 | 72 | 55 |
| 10 | 66 | 26 | 54 | 100 | 104 | 44 | 16 | 77 |
| 11 | 55 | 52 | 63 | 80 | 39 | 77 | 24 | 66 |
| 12 | 77 | 78 | 81 | 100 | 91 | 44 | 40 | 44 |
| 13 | 110 | 91 | 81 | 120 | 104 | 77 | 88 | 33 |
| 14 | 88 | 65 | 72 | 140 | 52 | 99 | 56 | 33 |
| 15 | 99 | 78 | 72 | 120 | 52 | 88 | 16 | 22 |
| 16 | 110 | 91 | 63 | 60 | 65 | 88 | 88 | 44 |
| 17 | 66 | 65 | 81 | 20 | 104 | 77 | 40 | 88 |
| 18 | 55 | 91 | 45 | 20 | 91 | 66 | 40 | 66 |
| 19 | 22 | 78 | 63 | 60 | 52 | 66 | 88 | 66 |
| 20 | 22 | 78 | 45 | 40 | 104 | 55 | 80 | 44 |
| 21 | 33 | 91 | 81 | 20 | 104 | 66 | 56 | 88 |
| 22 | 88 | 39 | 72 | 120 | 65 | 66 | 64 | 33 |
| 23 | 66 | 65 | 27 | 40 | 78 | 77 | 40 | 77 |
| 24 | 110 | 104 | 90 | 100 | 52 | 88 | 72 | 99 |
| 25 | 44 | 39 | 27 | 20 | 104 | 99 | 16 | 55 |
| 26 | 99 | 78 | 72 | 140 | 104 | 66 | 88 | 77 |
| 27 | 88 | 52 | 63 | 80 | 91 | 99 | 96 | 55 |
| 28 | 110 | 65 | 72 | 120 | 91 | 66 | 72 | 55 |
| 29 | 66 | 26 | 54 | 100 | 104 | 44 | 16 | 77 |
| 30 | 55 | 52 | 63 | 80 | 39 | 77 | 24 | 66 |

**Таблица 2. – Выраженность форм агрессии у спортсменов-баскетболистов**

| № | Физическая агрессия | Косвенная агрессия | Раздражительность | Негативизм | Обида | Подозрительность | Вербальная агрессия | Чувство вины |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 22 | 65 | 45 | 60 | 91 | 55 | 72 | 55 |
| 2 | 33 | 78 | 63 | 40 | 91 | 66 | 56 | 88 |
| 3 | 66 | 29 | 63 | 140 | 78 | 55 | 56 | 44 |
| 4 | 55 | 65 | 27 | 60 | 78 | 77 | 40 | 66 |
| 5 | 55 | 29 | 54 | 100 | 65 | 77 | 64 | 44 |
| 6 | 44 | 39 | 27 | 20 | 91 | 99 | 32 | 55 |
| 7 | 66 | 78 | 45 | 140 | 104 | 77 | 64 | 88 |
| 8 | 66 | 52 | 45 | 120 | 78 | 88 | 72 | 55 |
| 9 | 88 | 65 | 63 | 120 | 91 | 66 | 64 | 44 |
| 10 | 66 | 26 | 54 | 60 | 104 | 44 | 16 | 55 |
| 11 | 55 | 52 | 63 | 80 | 39 | 77 | 24 | 55 |
| 12 | 77 | 78 | 72 | 100 | 91 | 44 | 40 | 66 |
| 13 | 66 | 39 | 27 | 100 | 104 | 77 | 64 | 55 |
| 14 | 77 | 65 | 72 | 140 | 52 | 99 | 48 | 88 |
| 15 | 88 | 78 | 63 | 20 | 52 | 66 | 56 | 44 |
| 16 | 77 | 26 | 27 | 60 | 65 | 99 | 72 | 66 |
| 17 | 66 | 65 | 81 | 40 | 104 | 77 | 40 | 66 |
| 18 | 44 | 91 | 45 | 20 | 91 | 66 | 40 | 88 |
| 19 | 22 | 65 | 45 | 60 | 91 | 55 | 72 | 55 |
| 20 | 33 | 78 | 63 | 40 | 91 | 66 | 56 | 88 |
| 21 | 66 | 29 | 63 | 140 | 78 | 55 | 56 | 44 |
| 22 | 55 | 65 | 27 | 60 | 78 | 77 | 40 | 66 |
| 23 | 55 | 29 | 54 | 100 | 65 | 77 | 64 | 44 |
| 24 | 44 | 39 | 27 | 20 | 91 | 99 | 32 | 55 |
| 25 | 66 | 78 | 45 | 140 | 104 | 77 | 64 | 88 |
| 26 | 66 | 52 | 45 | 120 | 78 | 88 | 72 | 55 |
| 27 | 88 | 65 | 63 | 120 | 91 | 66 | 64 | 44 |
| 28 | 66 | 26 | 54 | 60 | 104 | 44 | 16 | 55 |
| 29 | 55 | 52 | 63 | 80 | 39 | 77 | 24 | 55 |
| 30 | 77 | 78 | 72 | 100 | 91 | 44 | 40 | 66 |
| ∑ср | 60,13 | 55,87 | 51,90 | 82,00 | 82,33 | 71,13 | 50,67 | 61,23 |

**Таблица 3. – индекс агрессивности спортсменов-борцов**

| **№** | **Индекс агрессивности** |
| --- | --- |
| 1 | 13 |
| 2 | 19 |
| 3 | 19 |
| 4 | 14 |
| 5 | 28 |
| 6 | 10 |
| 7 | 23 |
| 8 | 19 |
| 9 | 23 |
| 10 | 14 |
| 11 | 16 |
| 12 | 22 |
| 13 | 26 |
| 14 | 21 |
| 15 | 23 |
| 16 | 24 |
| 17 | 20 |
| 18 | 17 |
| 19 | 15 |
| 20 | 43 |
| 21 | 13 |
| 22 | 19 |
| 23 | 19 |
| 24 | 14 |
| 25 | 28 |
| 26 | 10 |
| 27 | 23 |
| 28 | 19 |
| 29 | 23 |
| 30 | 14 |
| ∑ | 19,2 |

**Таблица 4. – Индекс агрессивности у спортсменов-баскетболистов**

| **№** | **Индекс агрессивности** |
| --- | --- |
| 1 | 12 |
| 2 | 16 |
| 3 | 15 |
| 4 | 13 |
| 5 | 13 |
| 6 | 10 |
| 7 | 17 |
| 8 | 15 |
| 9 | 20 |
| 10 | 14 |
| 11 | 16 |
| 12 | 21 |
| 13 | 12 |
| 14 | 20 |
| 15 | 21 |
| 16 | 12 |
| 17 | 20 |
| 18 | 16 |
| 19 | 12 |
| 20 | 16 |
| 21 | 15 |
| 22 | 13 |
| 23 | 13 |
| 24 | 10 |
| 25 | 17 |
| 26 | 15 |
| 27 | 20 |
| 28 | 14 |
| 29 | 16 |
| 30 | 21 |
| ∑ | 15,76 |

**Таблица 5 – Первичные баллы, при изучении уровня агрессивности с использованием опросника А. Ассингера у спортсменов-борцов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **баллы** | **Уровень** |
| 1 | 36 | средний |
| 2 | 41 | средний |
| 3 | 36 | средний |
| 4 | 36 | средний |
| 5 | 35 | низкий |
| 6 | 44 | средний |
| 7 | 32 | низкий |
| 8 | 36 | средний |
| 9 | 47 | высокий |
| 10 | 30 | низкий |
| 11 | 44 | средний |
| 12 | 37 | средний |
| 13 | 39 | средний |
| 14 | 43 | средний |
| 15 | 34 | низкий |
| 16 | 41 | средний |
| 17 | 36 | средний |
| 18 | 32 | низкий |
| 19 | 44 | средний |
| 20 | 29 | низкий |
| 21 | 38 | средний |
| 22 | 41 | средний |
| 23 | 30 | низкий |
| 24 | 35 | низкий |
| 25 | 39 | средний |
| 26 | 37 | средний |
| 27 | 31 | низкий |
| 28 | 46 | средний |
| 29 | 44 | средний |
| 30 | 40 | средний |

**Таблица 6 – Первичные баллы, при изучении уровня агрессивности с использованием опросника А. Ассингера у спортсменов-баскетболистов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 31 | 45 | высокий |
| 32 | 37 | средний |
| 33 | 44 | средний |
| 34 | 40 | средний |
| 35 | 43 | средний |
| 36 | 36 | средний |
| 37 | 42 | средний |
| 38 | 39 | средний |
| 39 | 43 | средний |
| 40 | 34 | низкий |
| 41 | 41 | средний |
| 42 | 47 | высокий |
| 43 | 34 | низкий |
| 44 | 36 | средний |
| 45 | 43 | средний |
| 46 | 39 | средний |
| 47 | 41 | средний |
| 48 | 45 | высокий |
| 49 | 41 | средний |
| 50 | 43 | средний |
| 51 | 36 | средний |
| 52 | 32 | низкий |
| 53 | 41 | средний |
| 54 | 38 | средний |
| 55 | 41 | средний |
| 56 | 35 | низкий |
| 57 | 43 | средний |
| 58 | 39 | средний |
| 59 | 38 | средний |
| 60 | 40 | средний |

**Приложение Б**

**Психодиагностический инструментарий**

Опросник Басса-Дарки (Buss-Durkey Inventory) разработан А. Басс и А. Дарки в 1957 г. и предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций. Под агрессивностью понимается свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-объектных отношений. Враждебность понимается как реакция, развивающая негативные чувства и негативные оценки людей и событий. Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басc и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.
2. Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

**Инструкция.** Прочитывая или прослушивая зачитываемые утверждения, примеряйте, насколько они соответствуют вашему стилю поведения, вашему образу жизни, и отвечайте одним из возможных ответов: «да» и «нет».

**Опросник**

1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.
2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.
3. Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.
4. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполню.
5. Не всегда получаю то, что мне положено.
6. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
11. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.
13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.
14. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.
15. Часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
18. В раздражении хлопаю дверьми.
19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Думаю, что многие люди не любят меня.
23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.
25. Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмехаются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.
30. Довольно многие завидуют мне.
31. Требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости иногда бываю мрачным.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.
40. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю.
47. Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет у меня не было вспышек гнева.
50. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда кричат на меня, кричу в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Дерусь не реже и не чаще других.
56. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.
59. Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.
60. Ругаюсь только от злости.
61. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
64. Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Часто думаю, что живу неправильно.
68. Знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре часто повышаю голос.
74. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
75. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

**Методика оценки агрессивности педагога (А. Ассингера)**

Шкалы: уровни агрессивности

Назначение теста: оценка общего уровня агрессивности личности, уровня корректности при социальных контактах. Инструкция: «Внимательно читайте вопросы, каждый раз подчеркивая один из трех предложенных вариантов ответов, который больше всего вам подходит». Текст опросника. I. Склонны ли Вы искать пути к примирению после очередного служебного конфликта? Выберите вариант:

1. Всегда.

2. Иногда.

3. Никогда.

II. Как Вы ведете себя в критической ситуации?

1. Внутренне кипите.

2. Сохраняете полное спокойствие.

3. Теряете самообладание.

III. Каким считают Вас коллеги?

1. Самоуверенным и завистливым.

2. Дружелюбным.

3. Спокойным и независтливым.

IV. Как Вы отреагируете, если Вам предложат ответственную должность?

1. Примете ее с некоторыми опасениями.

2. Согласитесь без колебаний.

3. Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.

V. Как Вы будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с Вашего стола бумагу?

1. Выдадите ему «по первое число».

2. Заставите вернуть.

3. Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.

VI. Какими словами Вы встретите мужа (жену), если он (она) вернулся с работы позже обычного?

1. «Что это тебя так задержало?»

2. «Где ты торчишь допоздна?»

3. «Я уже начал(а) волноваться».

VII. Как Вы ведете себя за рулем автомобиля?

1. Стараетесь ли обогнать машину, которая «показала вам хвост»?

2. Вам все равно, сколько машин Вас обошло.

3. Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто не догнал Вас.

VIII. Какими Вы считаете свои взгляды на жизнь?

1. Сбалансированными.

2. Легкомысленными.

3. Крайне жесткими.

IX. Что Вы предпринимаете, если не все удается?

1. Пытаетесь свалить вину на другого человека.

2. Смиряетесь.

3. Становитесь впредь осторожнее.

X. Как Вы отреагируете на фельетон о случаях распущенности среди современной молодежи?

1. «Пора бы уже запретить им такие развлечения».

2. «Надо создать им возможность организованно и культурно отдыхать».

3. «И чего мы столько с ними возимся?»

XI. Что Вы ощущаете, если место, которое Вы хотели занять, досталось другому?

1. «И зачем я только на это нервы тратил?»

2. «Видно, его физиономия шефу приятнее».

3. «Может быть, мне это удастся в другой раз».

XII. Как Вы смотрите страшный фильм?

1. Боитесь.

2. Скучаете.

3. Получаете искреннее удовольствие.

XIII. Если из-за дорожной пробки вы опаздываете на важное совещание?

1. Будете нервничать во время заседания.

2. Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров.

3. Огорчитесь.

XIV. Как Вы относитесь к своим спортивным успехам?

1. Обязательно стараетесь выиграть.

2. Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.

3. Очень сердитесь, если не везет.

XV. Как Вы поступите, если Вас плохо обслужили в ресторане?

1. Стерпите, избегая скандала.

2. Вызовите метрдотеля и сделаете ему замечание.

3. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.

XVI. Как Вы себя поведете, если Вашего ребенка обидели в школе?

1. Поговорите с учителем.

2. Устроите скандал родителям «малолетнего преступника».

3. Посоветуете ребенку дать сдачи.

XVII. Какой, по-вашему, Вы человек?

1. Средний.

2. Самоуверенный.

3. Пробивной.

XVIII. Что Вы ответите подчиненному, с которым столкнулись в дверях учреждения, если он начал извиняться перед вами?

1. «Простите, это моя вина».

2. «Ничего, пустяки».

3. «А повнимательней Вы быть не можете?!»

XIX. Как Вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди молодежи?

1. «Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?!»

2. «Надо бы ввести телесные наказания».

3. «Нельзя все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!»

XX. Представьте, что Вам предстоит заново родиться, но уже животным. Какое животное Вы предпочтете?

1. Тигра или леопарда.

2. Домашнюю кошку.

3. Медведя.

Обработка результатов.

1) Если 2, то +2. Если 1, то +1.

2) Если 3, то +2. Если 2, то +1.

3) Если 3, то +2. Если 2, то +1.

4) Если 1, то +2. Если 2, то +1.

5) Если 3, то +2. Если 1, то +1.

6) Если 2, то +2. Если 3, то +1.

7) Если 1, то +2. Если 2, то +1.

8) Если 3, то +2. Если 1, то +1.

9) Если 3, то +2. Если 2, то +1.

10) Если 3, то +2. Если 1, то +1.

11) Если 2, то +2. Если 3, то +1.

12) Если 2, то +2. Если 3, то +1.

13) Если 2, то +2. Если 1, то +1.

14) Если 2, то +2. Если 3, то +1.

15) Если 1, то +2. Если 3, то +2.

16) Если 2, то +2. Если 3, то +1.

17) Если 3, то +2. Если 1, то +1.

18) Если 1, то +2. Если 2, то +1.

19) Если 2, то +2. Если 1, то +1.

20) Если 1, то +2. Если 2, то +1.

Интерпретация и обработка 36-44 балла. Вы умеренно агрессивны, но вполне успешно идете по жизни, поскольку в вас достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

45 и более баллов. Вы излишне агрессивны и при этом нередко оказываетесь чрезмерно жестким к другим людям и неуравновешенным. Вы надеетесь добраться до управленческих «верхов», рассчитывая на собственные методы, и добиться успеха, жертвуя интересами домашних, окружающих. 35 и менее баллов. Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это, конечно, не значит, что вы, как травинка, гнетесь под любым ветерком. И все же побольше решительности вам не помешает.