

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Е. Лузік

« ___ » _____ 2021 р.

ДИПЛОМНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Особливості прояву демонстративності та агресивності у авторів графіті»

Виконавець: студентка групи 427 Соломенюк Вікторія Сергіївна

Керівник: старший викладач, Дацун Олена Вікторівна

Нормоконтролер: _____ Бородінова Л.Ю.
(підпис)

КИЇВ 2021

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____ Е. Лузік
« ____ » _____ 2021 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання дипломної роботи

Соломенюк Вікторії Сергіївни

1. Тема дипломної роботи «Особливості прояву демонстративності та агресивності у авторів графіті» затверджена наказом ректора від «26» 03. 2021 р. № 483/ст.
2. Термін виконання роботи: з 22.02.2021 до 01.06.2021 р.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 78 сторінок, з них обсяг основного тексту 42 сторінки, список використаних джерел нараховує 36 позицій.
4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз дослідження особливостей прояву демонстративності та агресивності у авторів графіті; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей прояву демонстративності та агресивності у авторів графіті; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці.

6. Календарний план-графік

№ з/п.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	22.02.2021	
2.	Формулювання теми, мети, завдання дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	01.03.2021	
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	01.04.2021	
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	01.05.2021	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	10.05.2021	
6.	Попередній захист дипломної роботи	18.05.2021	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	30.05.2021	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	31.05.2021	
9.	Подання дипломної роботи на рецензування	02.06.2021	
10.	Захист роботи	16.06.2021	

Дата видачі завдання: «22» лютого 2021 р.

Керівник дипломної роботи _____ Дацун О.В.
(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання _____ Соломенюк В.С.
(підпис випускника) (П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Особливості прояву демонстративності та агресивності у авторів графіті»: 78 сторінок, 36 використаних джерел та літератури, 10 додатків.

Об'єкт дослідження – демонстративність та агресивність у авторів графіті.

Предмет – особливості прояву демонстративності та агресивності у авторів графіті.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні підтвердженні прояву демонстративності та агресивності у авторів графіті.

У дипломній роботі розкрито сутність понять: демонстративна поведінка, агресивна поведінка, зокрема: основні риси, цілі, причини. Описано графіті як метод спілкування, комунікації або протесту., а також причини та класифікація.

Практичне значення роботи полягає в тому, в розробці корекційної програми з психокорекції агресивності у авторів графіті. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами під час побудови діагностико-корекційних заходів по зниженню агресивності у юнаків.

ДЕМОНСТРАТИВНА ПОВЕДІНКА, АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА, АГРЕСІЯ,
ГРАФІТІ

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ДЕМОНСТРАТИВНОСТІ ТА АГРЕСИВНОСТІ У АВТОРІВ ГРАФІТІ	9
1.1. Демонстративність та агресивність як предмет психологічного дослідження	9
1.2 Аналіз психологічних особливостей прояву демонстративності та агресивності у авторів графіті.....	13
Висновки до першого розділу	16
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ДЕМОНСТРАТИВНОСТІ ТА АГРЕСИВНОСТІ У АВТОРІВ ГРАФІТІ	17
2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик	17
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження агресивності та демонстративності у авторів графіті	20
2.3 Розробка, обґрунтування та зміст програми психокорекції агресивності	26
2.4. Практичні рекомендації щодо зниження агресивності у авторів графіті.....	32
Висновки до другого розділу	35
ВИСНОВКИ	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ	40
ДОДАТКИ	43

ВСТУП

Актуальність теми. Кожен день, виходячи з дому ми стикаємося з графіті. Графіті на парканах, електричках, метро, будинках. Здається ми бачимо його щодня і для нас це не відкриття. З кожним днем графіті, як напрямок стріт-арту все активніше розвивається у всьому світі. Побувавши в Берліні, Парижі або Амстердамі ситуація з розповсюдженням графіті та суспільним відношенням до нього буде така ж як і в Україні. Незважаючи на популярність графіті, існує мала кількість досліджень тем навколо нього. В даному дослідженні ми спробували дослідити психологічну сторону графіті. Наше завдання дослідити особливості проявів демонстративності і агресивності у авторів графіті. Демонстративність це як стиль життя, прояви своїх емоцій. Автор намагається показати себе, привернути до себе увагу. Так само у авторів графіті спостерігається агресивність, яка проявляється в малюнках, і життєвих ситуаціях. Девіантна поведінка пов'язана з самотністю, проблемою встановлення контакту з навколишнім світом та з потребою привертання до себе уваги. Тобто в основі малюванні графіті лежить внутрішній стан авторів та їх поведінка.

У наукових дослідженнях проблема різних аспектів графіті представлена у роботах таких вчених як : Ж. Бодрийяра, М. Кокорєф, Р. Лачмана, Д. Бревера, М. Міллер, Р. Мейбі, Л. Райн, Л. Улман, Х. Соломон, Х. Ягер, Ю.М. Шварц, Дж. Довидіо.

Дана проблема є досить актуальною, тому що її вивчення потребує більших знань, інформації для того щоб здійснити вивчення проблеми та її подолання, що і обумовлює вибір нашої дипломної роботи: «Особливості прояву демонстративності та агресивності у авторів графіті».

Об'єкт – демонстративність та агресивність у авторів графіті.

Предмет – особливості прояву демонстративності та агресивності у авторів графіті.

Метадослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному підтвердженні прояву демонстративності та агресивності у авторів графіті.

Реалізація поставленої мети дослідження передбачає розв'язання таких **завдань:**

1. Здійснити теоретичний аналіз джерел з проблеми демонстративності, агресивності, графіті в психології.
2. Визначити методичну базу дослідження.
3. Провести експериментальне дослідження та здійснити аналіз, інтерпретацію отриманих даних з означеної проблематики.
4. Розробити психокорекційну програму щодо корекції агресивності.
5. Надати практичні рекомендації щодо зниження агресивності у авторів графіті.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять теорії агресивності Г.М. Андрєєва, С. Беличева, Р. Берон, С.В. Енікополов, В.В. Знаков, Н.Д. Левитов, А.А Реан, Д. Ричардсон, Е. Фром, Х. Хекхаузен, R. Walter, Z. Berkowits, K. Lorenz, MurrayBraun, Kaufmann. Дослідженням демонстративності займалися В.К. Вилюнас, Н. Тріпплет, А.Е. Лічко, Ю.В. Смірнова. Вивченням графіті з психологічної сторони А.С Скороходова, Ж. Бодрийяр, R. Lachmann, H. Solomon, H. Yager, M.J. Schwartz, J.F. Dovidio, М. Кокорєф, Д. Бревера, М. Міллер, Р. Мейбі, Л. Райн, Л. Улман.

Методи дослідження. Використано такі теоретичні методи: аналіз літератури, синтез, узагальнення та систематизація наукових знань; емпіричні методи: психодіагностичне тестування, анкетування; інтерпретаційні методи: аналіз та тлумачення отриманих результатів, зіставлення отриманих результатів з попередніми даними, наявними в психологічній літературі; математичні методи: кореляційний аналіз; методи статистично-математичної обробки даних: виявлення ступеня узгодженості змінних за допомогою критерію ρ -Спірмена.

Для розв'язання поставлених завдань щодо дослідження особливостей прояву демонстративності та агресивності у авторів графіті, було використано ряд психодіагностичних методик: тест на демонстративність, що показує рівень

демонстративності у респондентів; методика агресивна поведінка (Є. Ільїн та П. Ковальовим) для визначення стриманості та типу агресивної поведінки; методика мотивація афіліації, розроблена А. Меграбяном і модифікована М.Ш. Магомед-Еміновим, допомагає визначити дві мотиваційні тенденції: 1) прагнення до визнання, до встановлення теплих емоційних відносин, 2) страх (чутливість) до відкидання; методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д.Рассела та М.Фергюсона для виявлення загального рівня самотності.

Практичне значення дослідження полягає в розробці корекційної програми з психокорекції агресивності у авторів графіті. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами під час побудови діагностико-корекційних заходів по зниженню агресивності у юнаків.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 36 найменувань, додатків на 35 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 42 сторінках і містить 5 таблиць. Загальний обсяг роботи – 78 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ДЕМОНСТРАТИВНОСТІ ТА АГРЕСИВНОСТІ У АВТОРІВ ГРАФІТІ

1.1. Демонстративність та агресивність як предмет психологічного дослідження

У науковій літературі демонстративність з латинської визначається знак, знамення, тобто це людина, котра грає на публіку, виставляється на показ [19].

Демонстративна поведінка це поведінка особи, котра має намір притягнути до себе увагу та використовує усі можливі методи. Методами можуть бути крики, брехня, малювання на стінах, гучний сміх, легковажність, покупки дорогих речей. Зазвичай людина з демонстративною поведінкою є емоційною та дуже часто егоїстичною. Ця поведінка виступає засобом самоствердження та засобом повернути до себе увагу інших, проте вона не є захисним механізмом [8], [23].

Перші визначення були зроблені клінічними психіатрами. Вони вважали, що демонстративна поведінка спричинена присутністю гострих афективних реакцій на фрустрацію та скерована на уникнення очікуваного покарання або можливості опинитися приниженим, відкинутим [32], [19]. Тому на цьому тлі афекту відбувається ряд вчинків та дій, спрямованих на те, щоб повернути увагу , пробудити до себе співчуття, жаль.

Основними причинами демонстративної поведінки у молоді є:

- ✓ Хотіння повернути увагу до свого статусу в соціумі.
- ✓ Підвищити свій статус серед інших.
- ✓ Бажання бути кращим за інших людей.
- ✓ Протест проти стереотипів, соціальних норм.

Головне ознака демонстративної людини - величезна здатність витіснити раціональний та критичний погляд на себе. Після чого відбувається прояв демонстративної або акторської поведінки.[15]

Виходячи з аналізу теорій В.К. Вильнюса та К. Леонгард, нами виділено основні риси людини з демонстративною поведінкою[15]:

1. Егоцентризм.
2. Емоційність.
3. Схильність до брехні.
4. Постійне бажання до уваги, визнання, популярності.
5. Потреба в емоційному прояві.
6. Не визнає байдужості, холодність, зневагу, безпристрасність до себе та своєї поведінки з боку інших.
7. Навмисне порушення правил, норм поведінки у суспільстві.

Демонстративна особа визначається надзвичайною здатністю до витіснення; селекційним відбиранням вражень про всесвіт в цілому і про свою особистість, персону зокрема. Таким особам важливим є те, що вони знаходяться в центрі уваги, вважають себе найкращими у світі. І навпаки, все безпристрасне або протилежне буде просто витіснене з їх свідомості та пам'яті [18].

Агресивна поведінка причиняє фізичну та емоційну шкоду іншим. Вона може бути як вербальним так і фізичним насиллям. А також агресія може проявлятися у нанесенні шкоди особистому майну. Агресивна поведінка порушує соціальні кордони, норми. І призводить до порушення міжособистісних відносин [1], [5].

У науковій літературі, Д.В. Жмуров агресію визначає як індивідуальну або колективну поведінку, дії якої направлені на нанесення фізичної, психологічної шкоди, або знищення іншої людини чи групи. Найчастіше, агресія виникає як реакція людини на фрустрацію та зазвичай супроводжується люттям, злістю, ненависті, ворожістю [9], [10].

Анна Фрейд визначала агресію як щось деструктивне, тобто те, що завдає шкоди, збитки та тягне за собою знищення живих та неживих об'єктів [31].

Зазвичай агресія мотивована:

- 1) страх при фрустрації;
- 2) досягнення своїх бажань, інтересів;
- 3) хотіння налякати інших;
- 4) реакція на фізичну та психологічну біль;
- 5) вираження емоцій;
- 6) відчувати владу над іншими.

Існує ряд психологічних теорій агресії:

➤ Етіологія агресію визначає як інстинктивний тип реакції живого організму на різні своєрідні ситуації та стимули [28].

➤ Зигмунд Фрейд розглядає агресію як вивідний інстинкту смерті. Він вважає, що агресія запобігає самознищенню людиною самого себе, тобто захищає себе від інстинкту смерті [24].

➤ У роботах Альфреда Адлера агресія виступає як зовнішнє вираження мотиву влади. Вона також розглядається як страх на фрустрацію [24].

➤ У теоріях соціального навчання агресія виступає дією, котра засвоєна через спостереження та імітація агресивних дій інших осіб та через позитивне підкріплення агресивної поведінки [26].

➤ У підходах, заснованих на оцінці намірів агресора (Кречів, Кратчфілд, Лівсон), агресія визначається, як вид фізичної та символічної поведінки, котра замотивована заподіяти образу іншим [19], [20].

➤ Емоційні підходи надають особливу увагу емоційній складовій агресії. Агресія є проявом почуттів особистості, таких як: недружелюбність, неприязність, ненависть, негативне ставлення до інших. Непряма вербальна агресія є вираженням почуттів та емоцій [19].

➤ Біхевіоризм визначає агресію природним рефлексом, адреналіном, формою реагування на фізичний та психологічний дискомфорт. Представники необіхевіоризма, зокрема Альберт Бандура вважає результатом наuczінням є агресія. В теоріях інтеракціонізму агресія є наслідком об'єктивного конфлікту інтересів, несумісності цілей окремих людей та соціальних груп [26].

На думку Еріха Фромма, агресія може бути не тільки негативною, а й «доброякісною», тобто не завжди завдає шкоди іншим чи не має такої мети. Проте це визначення є протилежним значенням агресії, але агресія частіше буває деструктивною. Вона перетворюється в вандалізм, руйнує моральні цінності, норми, культуру [18].

Конрад Лоренц вважав людину найагресивнішою істотою серед усіх видів тварин. Людина це вбивця і тому вона вижила в світі та є на вершині еволюційної драбини прогресу [25].

В теоретичних підходах, в основі яких лежать психоаналітичні, етіологічні та біхевіористичні теорії, виділяють основні види агресії [8] :

1. Фізична агресія. Використовування фізичної сили проти інших людей чи речей.
2. Вербальна агресія Використання словесного вираження негативних емоцій, станів, почуттів. Тобто погрози, лайка, крики, сварка, образи. Вербальна агресія може перерости в фізичну та наносить шкоду міжособистісним відносинам.
3. Пряма агресія. Така агресія направлена проти об'єкта чи суб'єкта.
4. Непряма агресія. Спрямована на інших особистостей і є обхідним. (Плітки, жорстокі жарти, крик, тупання ногами)
5. Інструментальна агресія. Така агресія виступає засобом досягнення цілі, бажання.
6. Ворожа агресія. Заподіяння шкоди об'єкту агресії.
7. Аутоагресія. Використання агресії проти себе, тобто самознищення, приниження, нанесення фізичної шкоди самому собі; кінцевим результатом є самогубство.

Агресивна поведінка є формою реагування на умови, що викликають стрес, фрустрацію, тривожність.

Виділено елементи, котрі впливають на прояв агресивності:

Біологічний елемент. За дослідженням чоловіки більш схильні до фізичної агресії, ніж жінки. Проте було виявлено, що жінки зазвичай використовують вербальну та непрямую агресію.

Елементи навколишнього середовища: сімейне, місцеве оточення. Найчастіше дитина, яка з дитинства спостерігає агресію, вона приймає її як соціальну норму. Якщо згадати експеримент Альберта Бандури про ляльку Бобо, то можна дійти висновку, що спостереження відіграє велику роль. Діти передивившись відео, в якому доросла людина агресивно поводитися до ляльки Бобо, наслідували ці дії.

Фізичні елементи. Причиною агресії може бути: зловживання алкоголем, наркотиками; епілепсія; психози; травми голови.

1.2. Аналіз психологічних особливостей прояву демонстративності та агресивності у авторів графіті

Ще десять років тому графіті було чимось скритим та незрозумілим. Зазвичай графіті було незаконною розвагою для підлітків із околиць міст. Вони малювали на гаражах, парканах, туалетах, містах. Звичайно і сьогодні відбувається така ситуація, проте тепер графіті виступає не лише засобом аби залишити свій слід. Автори графіті вважають, що вони змінюють простір навколо себе на краще. Графіті стає більш актуальним у всьому світі зі сторони мистецтва. Сьогодні автори графіті заробляють гроші за допомогою розмальовування фасадів, будинків та розробки різних арт-об'єктів [2], [7].

Графіті в літературі визначають як зображення, написи фарбою, чорнилом на стінах. Графіті може бути у вигляді звичайних написів, каракуль, слів та зображень, малюнків [30].

Термін графіті має історичний характер. Графіті в перекладі з італійської означає слово дряпати. В мистецтві, епохи відродження графіті є технікою зображення, прикрашання стін, керамічних виробів [11], [33], [34].

Також графіті означає знищення одного шару виробу методом дряпання та залишення кольорового шару під подряпинами. Раніше цим методом користувалися гончарі, вирізаючи своє ім'я та підпис. У давні часи графіті наносили вугіллям, гострими предметами на стінах, будинках, виробих [27], [30].

Сьогодні дуже популярне графіті аерозольною, емальною фарбою, пензликом, малярним валиком.

Класифікація графіті [14] :

- ✓ Жіноче та чоловіче.
- ✓ Тюремне.
- ✓ Релігійне.
- ✓ Конструктивні та деструктивні.
- ✓ Законним та незаконним.

Однією з причин розмальовування стін є відчуття відчуження, самотності, недолік уваги. Графіті виступає як метод спілкування, комунікації або протесту. Субкультура притягує багато підлітків та молодих людей. Найчастіше авторами графіті є підлітки та молодь. Написання графіті є командною роботою. Автори за допомогою графіті спілкуються між собою. Вони ніби конкурують між собою та намагаються зробити кращий малюнок [3], [17].

Якщо говорити про малювання потягів, електричок, метро, то автори не бояться бути спійманим поліцією, вони серед ночі йдуть по залізничних коліях, ризикуючи своїм життям. Автори намагаються отримати яскраві емоції, ейфорію, вони відчувають одночасно напруження і розслаблення. Зазвичай на такі місця малювання у них є декілька хвилин. І коли потяг виїжджає у рейс з їх малюнком, вони відчувають прилив емоцій, відчуття самоствердження, гордості [35], [36].

Раніше, графіті вважали подібним первинним поведінковим реакціям, котрі притаманні тваринам, тобто коли тварини мітять свою територію. В сучасній психології, графіті виступає несвідомою потребою вираження індивідуальності. Воно дозволяє людині задовольнити свої потреби разом з мистецтвом, вірою [6], [12], [21].

В основі графіті лежить демонстративність та агресивність. Автор за допомогою малювання намагається привернути до себе увагу, через бажання бути завжди в центрі уваги, відбувається порушення соціальних норм та правил поведінки. Проте людина з достатнім рівнем демонстративності готова більше витратити зусиль на роботу, діяльність, котра приносить задоволення та в якій вона

може самовиразитись. Також демонстративність є розрядкою та виступає захисним механізмом перед проблемною ситуацією [13].

Варто зауважити, що графіті виступає засобом вираження негативних емоцій та знімає напруження у авторів. Багато авторів мають агресивну поведінку. Деякі малюнки мають нецензурні слова, грубі вислови. Коли людина має агресивну поведінку, вона відчуває роздратування, гнів, страх, тривогу, імпульсивність. Важко контролювати власну поведінку або діяти навмисно агресивно по відношенню до інших чи по відношенню до себе. Агресивна поведінка порушує соціальні зв'язки [4].

Важливо приймати причини агресивної поведінки та працювати над ними. Агресивність може проявлятися на минулий досвід. При розчаруванні, згадуванні негативних моментів. Якщо не намагатися впоратися із агресією, вона буде перетворюватися в неконтрольовану. Разом з агресією з'являтиметься депресія, постійна тривожність, стрес [22].

Основні причини створення графічних малюнків:

- ✓ Потреба в ідентичності та само актуалізації.
- ✓ Протест проти соціальних норм.
- ✓ Агресивність, гнів, образи.
- ✓ Бажання розважитись.
- ✓ Порушення міжособистісних взаємин.
- ✓ Відсутність сенсу життя.
- ✓ Самозахист.
- ✓ Бажання гострих відчуттів.

Проте акт мистецтва в правильному місці міг би дати можливість самовираженню, зниженню насилля, агресивності та негативних емоційних станів загалом.

Висновки до першого розділу

У процесі аналізу наукових досліджень проблеми особливостей прояву демонстративності та агресивності у авторів графіті, було висвітлено сутність, засади і особливості демонстративності та агресивності у вітчизняній та зарубіжній психології. Відповідно до цього:

1. Визначено, людина з демонстративною поведінкою намагається притягнути до себе увагу, використовуючи усі можливі методи, такі як: малювання на стінах, крик, гучний сміх, тощо. Основними причинами є бажання привернути до себе увагу, бажання підвищити соціальний статус, протест проти соціальних норм та низька самооцінка.

2. Виявлено, що агресивність посідає особливе місце в психічній діяльності людини. Агресія є індивідуальною або колективною поведінкою, спрямована на нанесення шкоди іншим людям та предметам. Зазвичай агресія є реакцією на фрустрацію. Вона може бути вербальною, фізичною, інструментальною, ворожою та аутоагресією. Причинами агресії є стрес, фрустрація, тривожність, зловживання алкоголем та наркотиками, психози, травми голови.

3. З'ясовано, що графіті це зображення, написи фарбою, чорнилом на стінах. Класифікують графіті, як жіноче та чоловіче, тюремне, релігійне, конструктивне та деструктивне, законним та незаконним. Причинами розмальовування стін є бажання привернути увагу, бажання виразити свою індивідуальність, відчуття самотності та відчуження, самозахист, агресивність, бажання розважитись. Графіті виступає засобом комунікації та вираженням негативних емоцій, допомагає зняти напругу, стрес.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ДЕМОНСТРАТИВНОСТІ ТА АГРЕСИВНОСТІ У АВТОРІВ ГРАФІТІ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик

У даному розділі розкриваються основні завдання психологічного дослідження щодо виявлення особливостей прояву демонстративності та агресивності у авторів графіті, здійснюється робота над визначенням головних етапів його проведення. Також описується хід проведення емпіричного дослідження, здійснюється аналіз та інтерпретація отриманих результатів, після відбувається розробка психокорекційної програми та розробка практичних рекомендацій стосовно даної проблематики.

Метою дослідження є вивчення рівня демонстративності та агресивності у авторів графіті та розробка психокорекційної програми.

Основними завданнями даного розділу є:

1. Проведення емпіричного дослідження демонстративності та агресивності у авторів графіті.
2. Розробка психокорекційної програми щодо подолання демонстративності та агресивності.
3. Розробка практичних рекомендацій щодо агресивності у авторів графіті.

Для визначення рівня агресивності у авторів графіті нами було використано методика «Агресивна поведінка» (Є.П. Ільїн, П.А. Ковальов).

Мета методики полягає у вивченні тенденції респондентів до певного типу агресивної поведінки.

Досліджуваним пропонувалися набір із 40 питань, де вони мали відповісти на твердження однозначним «Так» або «Ні».

Друга обрана нами методика - «Тест на демонстративність» .

Мета методики: визначити рівень демонстративності у авторів графіті.

Респондентам пропонувалося уважно прочитати 36 тверджень та дати відповідь у вигляді «Так» або «Ні».

Наступний опитувальник «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела і М. Фергюсона). Опитувальник призначений для вивчення рівня суб'єктивного відчуття самотності. Респондентам пропонують уважно прочитати твердження, оцінити як часто вони проявляються в їх житті та дати відповідь у вигляді «часто», «іноді», «рідко», «ніколи».

Четвертою обраною нами методикою є «Методика мотивація афіліції» (А. Меграбян і модифікована М.Ш. Магомед-Емінов). Вона допомагає виявити два сильних мотиватора, котрі є структурою мотивації афіліції. Першим є поривання до прийняття, а другим мотиватором є страх до відкидання.

Тест складається із 60 тверджень, опитуваним необхідно оцінити рівень своєї згоди або незгоди з твердженнями та дати відповідь у вигляді: «цілком згодний», «згодний», «швидше згодний, ніж не згодний», «нейтральний», «швидше незгодний, ніж згодний», «не згодний», «цілком не згодний».

Означений нами психодіагностичний інструментарій дозволив провести експериментальне дослідження, у визначений час, та отримати відповідні результати.

Обрані методики відповідають досліджуваним якостям та існуючим вимогам.

Слід зазначити, що опитування респондентів мало певну послідовність. Учасниками даного експерименту стала молодь, віком від 20 до 25 років міста Києва та Харкова. Загальна кількість осіб, що була залучена до даного виду діяльності становила 40 осіб, 38 з них респондентів чоловічої та 2 – жіночої статі.

Дослідження проводилося в режимі онлайн, протягом трьох тижнів. Респондентам було надіслано гугл форми з методиками, після проходження досліджувані мали надіслати результати.

Після продуктивного налаштування респондентам було запропоновано першу методику «Агресивна поведінка» (Є.П. Ільїн, П.А. Ковальов). Перед її проведенням учасникам надавалася така інструкція: «Зараз Вам буде запропонований

опитувальник з рядом тверджень. Вам необхідно визначити, наскільки ви згодні з кожним з них. Якщо Ви згодні з твердженням, то оберіть відповідь: «Так», якщо не згодні, то «Ні». Час для вирішення завдання не був обмежений.

Після завершення роботи над першою методикою респонденти перейшли до виконання другої методики «Тест на демонстративність». Досліджуваним пропонувалася інструкція «Прочитайте наступні запитання. Для кожного запитання є відповідь «так» або «ні». Якщо вам важко обрати варіант, спробуйте уявити останній місяць вашого життя. Оцінити, що там було більше, ніж минулого місяця. Не треба надто довго думати, щоб відповісти. Як правило, те що прийшло першим до голови, то і є вірним».

Після завершення роботи над другою методикою, респонденти перейшли до виконання третьої методики «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності»(Д. Рассела і М. Фергюсона).

Досліджуваним надавалася така інструкція: «Вам пропонується ряд запитань Розгляньте систематично і оцініть частоту їх прояву у порівнянні з вашим життям з чотирма відповідями: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи».

Останньою методикою була «Методика мотивація афіляції» (А. Меграбян і модифікована М.Ш. Магомед-Емінов). Учасникам дослідження була надана інструкція: «Тест складається з тверджень щодо окремих сторін характеру, а також думками та почуттями щодо певних ситуацій життя. Якщо ви згодні з твердженням поставте «Так», а при незгоді «Ні». Не втрачайте багато часу під час дослідження на обдумування. У тексті немає «хорошої» або «поганої» відповіді, тому не намагайтеся відповісти на сприятливе враження. Щиро висловлюйте свою думку».

Після проведення онлайн опитування, нами був зроблений аналіз результатів респондентів за методиками.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження агресивності та демонстративності у авторів графіті

Після того, як учасники закінчили роботу над останньою методикою, було зібрано бланки з відповідями для подальшої обробки та інтерпретації результатів, на основі яких було розроблено рекомендації.

В процесі проведення методики «Агресивна поведінка» (Є.П. Ільїн, П.А. Ковальов) на визначення рівня агресивності було встановлено, що високий рівень проявляється у 7,5% авторів графіті, 77,5% мають середній рівень нестриманості, та 5% респондентів мають низький рівень.

За шкалою «пряма вербальна агресія» високий рівень виявлено у 7,5% респондентів, 65% респондентів мають середній рівень агресії та 27,7% мають низький рівень прямої вербальної агресії.

За шкалою «непряма вербальна агресія» було виявлено, що високий рівень мають 20% респондентів, у 70% досліджуваних виявлено середній рівень непрямой вербальної агресії, та 10% має низький рівень непрямой вербальної агресії.

За шкалою «пряма фізична агресія» виявлено високий рівень у 10% досліджуваних, 15% мають середній рівень, 75% респондентів отримали низький рівень прямої фізичної агресивності.

За шкалою «непряма фізична агресія» було з'ясовано, що 27,5% досліджуваних мають високий рівень агресивності, середній рівень прояву непрямой фізичної агресивності виявлено у 67,5% респондентів та 5% мають низький рівень агресивності. Результати визначення рівня агресивності у авторів графіті подано у таблиці 2.2.1

Розподіл респондентів за рівнемагресивної поведінки

Шкала	Кількість респондентів, у %		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Пряма вербальна агресія	7,5%	65%	27,5%
Непряма вербальна агресія	20%	70%	10%
Пряма фізична агресія	10%	15%	75%
Непряма фізична агресія	27,5%	67,5%	5%
Нестриманість	7,5%	77,5%	15%

Згідно отриманих даних, можемо встановити факт, що більше половини досліджуваних мають середній рівень прямої вербальної агресії, це говорить про те, що автори графіті схильні до агресії через сварки, погрози та використовують грубі вислови до інших. Менше третини мають низький рівень вербальної агресивності, це говорить про те, що респонденти не схильні до виявлення агресивної поведінки. Менше однієї десятої частини має високий рівень прямої вербальної агресивності, що виражається у висловах, образах, наклепах для відстоювання себе, своєї поведінки та інтересів.

За шкалою «непряма вербальна агресія» виявлено, що більше половини досліджуваних мають середній рівень агресії, це свідчить про тенденцію до поширення пліток, переконання про негативні якості людини, котра не симпатизує. Менше чверті авторів графіті мають високий рівень непрямой вербальної агресії, це свідчить про яскраво виражену словесну агресію по відношенню до будь-якої людини. Вони схильні до приниження опонентів та можливу фізичну агресію. Відсутність вербальної агресії властива одній десятій частині досліджуваним.

Аналізуючи шкалу «пряма фізична агресія» було з'ясовано, що менше чверті респондентів мають середній рівень фізичної агресивності, що проявляється у

фізичній розправі над іншими, та одна десята частина мають високий рівень прямої фізичної агресивності. Ці дані свідчать про те, що ця частина авторів графіті схильні до безпосереднього використання фізичної сили. Вони можуть почати сварку швидко та часто є ініціаторами бійки. Зазвичай, вони вважають, що за допомогою бійки можуть досягти та отримати будь-що. Пряма фізична агресія відсутня у третини респондентів.

За шкалою «непряма фізична агресія» визначено, що більше половини досліджуваних має середній рівень агресії та високий рівень у чверті респондентів, що проявляється по відношенню до інших осіб, предметів у формі биттю та псування предметів, плесканням дверима, тощо. Відсутність до непрямой фізичної агресії властива менше одній десятій досліджуваним.

Аналізуючи загальний рівень нестриманості, констатовано, що більше половини авторів графіті мають середній рівень агресивної нестриманості та менше одної десятої мають високий рівень нестриманості. Такі люди схильні до ризику та безцеремонні. Зазвичай вони екстравертовані та мають імпульсивну поведінку, свої негативні емоції проявляють через агресивну поведінку, часто відбувається зміна настрою та мають підвищену чутливість до оцінки та критики від інших опонентів. Також відчувають роздратування, гнів, образу з різних на те причин. Така група потребує проведення корекційної роботи з подолання агресивності. Менше чверті респондентів має низький рівень нестриманості, це говорить адекватній емоційний стан, відсутність імпульсивності та бажання відстоювати через агресивність свої інтереси.

За результатами проведення методики «Тест на демонстративність», було виявлено, що у групи досліджуваних не виявлено високого рівня демонстративності, 22,5% респондентів мають середній рівень та 77,5% мають низький рівень демонстративності. Результати визначення рівня демонстративності у авторів графіті наведено в таблиці 2.2.2.

Розподіл респондентів за рівнем демонстративності

Рівень демонстративності	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Кількість респондентів, у %	0%	22,5%	77,5%

Отримані результати дають можливість оцінити рівень демонстративності у авторів графіті. Більше половини досліджуваних мають низький рівень демонстративності, це свідчить про те, що не існує проблеми з самовираженням, вони переживають свої негативні емоції та іноді беземоційні в спілкуванні, свої емоції, переживання автори графіті вкладають в малюнок, намагаються самовиразитись за його допомогою. Менше чверті авторів графіті мають середній рівень демонстративності, що говорить про нормальний демонстраційний рівень. Ця категорія не має проблем у самовираженні. Схильні до витіснення негативних емоцій. В спілкуванні емоційні, швидко сходяться з опонентами, але інколи мають бажання бути ізольованими від інших.

Розглянемо результати дослідження суб'єктивного відчуття самотності за «Методикою діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела і М. Фергюсона). Методика призначена для вивчення рівня суб'єктивного відчуття самотності. Згідно з результатами можна стверджувати, що 2,5% мають високий рівень відчуття самотності, 5% респондентів мають середній рівень та 92,5% авторів графіті мають низький рівень відчуття самотності. Результати визначення рівня відчуття самотності у авторів графіті наведено в таблиці 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

Розподіл респондентів за рівнем суб'єктивного відчуття самотності

Рівень відчуття самотності	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Кількість респондентів, у %	2,5%	5%	92,5%

Згідно з дослідженням, можна констатувати той факт, що більше половини респондентів мають низький рівень суб'єктивного відчуття самотності. Високий рівень та середній рівень мають менше чверті досліджуваних, це говорить про те, що ця група відчуває самотність, вона може виявлятися у відсутності інших, вони відчувають себе відірваними від інших та ізольованими. Самотність пов'язана із комунікацією з іншими, використанням соціальних ролей.

За даними отриманих результатів дослідження за методикою «Мотивація афіліації» (А. Меграбян і модифікована М.Ш. Магомед-Емінов), нами було констатовано, що за шкалою «прагнення до прийняття» у 7,5% респондентів виявлено високий рівень афіліації, 85% мають середній рівень та 7,5% низький рівень афіліації прагнення до прийняття.

За шкалою «страх відкидання», нами було з'ясовано, що 2,5% мають високий рівень страху бути неприйнятним, у 60% досліджуваних виявлено середній рівень, а також 37,5% мають низький рівень страху відкидання. Результати визначення рівня відчуття самотності у авторів графіті наведено в таблиці 2.2.4.

Таблиця 2.2.4

Розподіл респондентів за рівнем мотивації афіліацій

Шкала	Кількість респондентів, у %		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Прагнення до прийняття	7,5%	85%	7,5%
Страх відкидання	2,5%	60%	37,5%

Отримані результати дають можливість зрозуміти мотивацію афіліацій у авторів графіті. Аналізуючи шкали, з'ясовано, що прагнення до прийняття перевищує страх відкидання. Більшість респондентів мають виражене прагнення до афіліації. Проте у трьох респондентів виражений страх відкидання, що говорить про внутрішній дискомфорт та напруженість. Страх відкидання не дає можливості задовольнити свої потреби у спілкуванні в компаніях.

З метою якісної інтерпретації отриманих результатів нами було зроблено статистичну обробку даних за кожним критерієм. Для цього ми застосовували критерій рангової кореляції Спірмена (Додаток).

Універсальність критерія рангової кореляції Спірмена виявляється в тому, що він належить до непараметричних показників зв'язку між змінними, що виміряні в ранговій шкалі. Даний критерій застосовується до будь-яких кількісно-вимірних та ранжованих даних; дає змогу порівнювати не тільки індивідуальні показники, а й індивідуальні профілі. Коефіцієнт рангу використовують для оцінки якості зв'язку між двома та більше параметрами. Також статистичну значимість критерія використовують для аналізу даних.

Так, в процесі проведення кореляційного аналізу даних було виявлено, зв'язки між наступними показниками:

- між показниками прямої вербальної агресії та нестриманості $r_s=0,451$ при $p \leq 0,01$, що свідчить про сильний значимий кореляційний зв'язок;
- між показниками непрямой вербальної агресії та нестриманості $r_s=0,599$ при $p \leq 0,01$, що свідчить про сильний значимий кореляційний зв'язок;
- між показниками непрямой фізичної агресії та нестриманості $r_s= 0,732$ при $p \leq 0,01$, що свідчить про сильний значимий кореляційний зв'язок;
- між показниками самотність та демонстративність $r_s= 0,528$ при $p \leq 0,01$, що свідчить про сильний значимий кореляційний зв'язок;

Відповідно до отриманих результатів, можна стверджувати, що коефіцієнт рангової кореляції Спірмена є статистично-значущим та кореляційний зв'язок між оцінками шкал є значущими. Тобто, самотність та демонстративність у авторів

графіті пов'язана між собою. Нестриманість напряду залежить від прямої вербальної агресії, непрямой фізичної та вербальної агресії.

2.3.Розробка, обґрунтування та зміст програми психокорекції агресивності

Зважаючи на результати проведеного дослідження, була розроблена корекційна програма зі зниження рівня агресивності у авторів графіті.

Мета даної корекційно-розвивальної програми – зниження рівня агресивності у авторів графіті, що перешкоджає життєвому процесу шляхом розвитку комунікативних навичок та соціально прийнятних заходів у взаємодії з собою та зовнішнім середовищем.

Відповідно до мети, виділено наступні **завдання** програми:

- зниження рівня агресивності;
- навчитися розуміти та приймати себе, як особистість;
- пошук варіантів для розуміння власних потреб;
- навчитися розуміти та контролювати власні емоції та почуття;
- розвивати позитивні цілі при спілкуванні із навколишнім світом.

Перелік методів і форм роботи, які будуть використовуватися під час занять: групова форма роботи, тренінг, казкотерапія, арт-терапія.

Очікувані результати:

- знижена агресивність до життєвого процесу;
- навички усвідомлення та регулювання власних почуттів та емоцій;
- вміння знаходити конструктивні варіанти вирішення конфліктів у житті;
- прийняття себе, як особистості.

Організація занять: програма розрахована на 14 занять по 1,5 - 2 години кожне. Заняття проводиться 2-3 рази на тиждень.

Форма занять: групова.

Психокорекційна програма щодо зниження тривожності має три етапи:

1. Знайомство між учасниками групи та психологом, усвідомлення власної індивідуальності, поведінки та її наслідків.
2. Навчання нових додаткових варіантів реагування на проблемні ситуації та агресивну поведінку.
3. Закріплення знань про себе та свою особистість; про керування власною поведінкою та пошук задоволення власних потреб без допомоги агресивності.

Тематичний план психокорекції агресивності у авторів графіті подано у таблиці 2.3.1

Таблиця 2.3.1

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Структура заняття	Обладнання	Тривалість
1	1. Знайомство	м'яч, іграшка, папір А4, кольорові олівці	5 хв
	2. Привітання		5 хв
	3. Вправа «Вам послання»		5 хв
	4. Вправа «Інтерв'ю»		20 хв
	5. Вправа «Чим ми схожі»		15 хв
	6. Вправа «Індивідуальність»		15 хв
	7. Рефлексія		10 хв
	8. Ритуал прощання		3 хв
2	1. Привітання	папір А4, фломастери, кольорові олівці, шпильки	5 хв
	2. Вправа «Рахунок до десяти»		10 хв
	3. Вправа «Чарівний базар»		30 хв
	4. Вправа «Яка я людина?»		25 хв
	5. Вправа «Лови комарів»		15 хв
	6. Рефлексія		10 хв
	7. Ритуал прощання		3 хв

3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Привітання 2. Вправа «Плутаниця» 3. Вправа «Я - індивідуальність» 4. Вправа «Моя агресивна поведінка» 5. Вправа «Чудо-долонька» 6. Рефлексія 7. Ритуал прощання 	папір А4, кольорові олівці, ручки	<p>5 хв</p> <p>10 хв</p> <p>30 хв</p> <p>30 хв</p> <p>15 хв</p> <p>10 хв</p> <p>3 хв</p>
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Привітання 2. Вправа «Вгадай який я» 3. Вправа «Мій портрет в променях сонця» 4. Вправа «Я - агресивний» 5. Вправа «Імпульс» 6. Рефлексія 7. Ритуал прощання 	папір А4, кольорові олівці, ручки, дошка для записів	<p>5 хв</p> <p>10 хв</p> <p>15 хв</p> <p>40 хв</p> <p>7 хв</p> <p>10 хв</p> <p>3 хв</p>
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Привітання 2. Вправа «Передай інакше» 3. Вправа «Робота з «сердитим» журналом» 4. Вправа «Очі в око» 5. Вправа «Фігура» 6. Рефлексія 7. Ритуал прощання 	папір А4, ручки, кольорові олівці	<p>5 хв</p> <p>10 хв</p> <p>40 хв</p> <p>20 хв</p> <p>15 хв</p> <p>10 хв</p> <p>3 хв</p>

6	1. Привітання	м'яч, картки з назвами почуттів та емоцій	5 хв
	2. Вправа «Мені здається, що ти зараз..»		15 хв
	3. Вправа «Пам'ятник»		20 хв
	4. Вправа «Казка»		1 год
	5. Рефлексія		10 хв
	6. Ритуал прощання		3 хв
7	1. Привітання	папір А4, кольорові олівці, фломастери	5 хв
	2. Вправа «Образи»		5 хв
	3. Вправа «Бійка»		10 хв
	4. Вправа «Мій гнів»		40 хв
	5. Вправа «Я малюю свій гнів»		40 хв
	6. Вправа «Дихаємо»		10 хв
	7. Рефлексія		10 хв
	8. Ритуал прощання		3 хв
8	1. Привітання	крейда, дошка	5 хв
	2. Вправа «Якого я кольору?»		5 хв
	3. Вправа «Сварки»		15 хв
	4. Вправа «Вихід із конфлікту»		20 хв
	5. Вправа «Конфлікт»		15 хв
	6. Вправа «Меморіал»		15 хв
	7. Рефлексія		10 хв
	8. Ритуал прощання		3 хв

9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Привітання 2. Вправа «Антонім» 3. Вправа «Дитячі образи» 4. Вправа «Ображена людина» 5. Вправа «Скарбничка образ» 6. Вправа «Куди йде злість» 7. Рефлексія 8. Ритуал прощання 	м'яч, папір А4, кольорові олівці	<p>5 хв</p> <p>5 хв</p> <p>15 хв</p> <p>15 хв</p> <p>15 хв</p> <p>15 хв</p> <p>10 хв</p> <p>3 хв</p>
10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Привітання 2. Вправа «Зрозумій мене» 3. Вправа «Репетиція поведінки» 4. Вправа «Садок моєї душі» 5. Вправа «Мої сильні сторони» 6. Рефлексія 7. Ритуал прощання 		<p>5 хв</p> <p>10 хв</p> <p>1 год</p> <p>30 хв</p> <p>20 хв</p> <p>10 хв</p> <p>3 хв</p>

11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Привітання 2. Вправа «Я відрізняюся від інших» 3. Вправа «Сценарій» 4. Вправа «Сила приказки» 5. Вправа «Давай обіймемося» 6. Рефлексія 7. Ритуал прощання 	м'яч	<p>5 хв</p> <p>10 хв</p> <p>1 год</p> <p>30 хв</p> <p>15 хв</p> <p>10 хв</p> <p>3 хв</p>
12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Привітання 2. Вправа «Розтисни кулак» 3. Вправа «Обвинувач - обвинувачений» 4. Вправа «Художній фільм» 5. Вправа «Я – подарунок для людства» 6. Рефлексія 7. Ритуал прощання 	папір А4, фломастери, кольорові олівці	<p>5 хв</p> <p>10 хв</p> <p>20 хв</p> <p>1 год</p> <p>15 хв</p> <p>10 хв</p> <p>3 хв</p>
13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Привітання 2. Вправа «Сіамські близнюки» 3. Вправа «Епізод із життя» 4. Вправа «Ситуація в автобусі» 5. Вправа «Подолання» 6. Рефлексія 7. Ритуал прощання 		<p>5 хв</p> <p>10 хв</p> <p>20 хв</p> <p>20 хв</p> <p>20 хв</p> <p>10 хв</p> <p>3 хв</p>

14	1. Привітання	папір А4, кольорові олівці	5 хв
	2. Вправа «Вдячний тому, що...»		15 хв
	3. Вправа «Я реальний, я ідеальний, я очима інших»		15 хв
	4. Вправа «Машина часу»		15 хв
	5. Вправа «Щастя»		15 хв
	6. Вправа «Подарунок»		15 хв
	7. Рефлексія		20 хв
	8. Ритуал прощання		5 хв

Високопродуктивна робота психокорекційної групи визначається не тільки кількістю людей в групі, а також змогою психолога контролювати та слідкувати за діями клієнтів, здійснюючи індивідуальний підхід до клієнта під час групової форми роботи.

Нам важливо створити усі умови для роботи з агресивною поведінкою. В тренінговій формі роботи, клієнти відчують потрібними, прийнятими та довіряють один одному. Клієнти знаходяться під увагою та турботою один одного, вони бажають отримати допомогу та допомагають іншим учасникам. Під час занять, клієнти шукають різні альтернативні варіанти стилів спілкування, навчаються приймати свою індивідуальність, працюють над усуненням агресивної поведінки, відчують конфіденційність, захист та безпеку.

2.4. Практичні рекомендації щодо зниження агресивності у авторів графіті

Різниця між корекційною роботою та практичними рекомендаціями полягає у тому, що корекційна робота спрямована на виявлення та усунення індивідуальних і

соціальних причин, котрі викликають агресивну поведінку та навчає як протидіяти цим причинам. Практичні рекомендації спрямованні на випередження рецидивів небажаної поведінки та закріплення знань щодо контролювання своєї поведінки.

Основними чинниками агресивності є:

1. низька самооцінка;
2. підвищена емоційна напруга;
3. особливості виховання;
4. вплив однолітків та субкультур;
5. вплив ЗМІ;
6. низький рівень комунікативних навиків.

Агресивна поведінка молоді виступає способом задовольнити свої потреби, досягти бажаної мети та самоствердженням.

Основними видами агресії є: вербальна, фізична, пряма, непрямая, інструментальна, ворожа та аутоагресія.

Практичні рекомендації спрямовані на розвиток особистості, управління емоціями, отримання інформація про вирішення проблемних ситуацій.

Врахувавши вищезазначені чинники, важливо продовжувати після психокорекційної роботи регулювати прояв агресивної поведінки за допомогою технік для управління емоцій:

1) Техніка «Щоденник емоцій».

Використовуйте щоденник для запису емоцій, почуттів. Коли відчуваєте гнів, образу, біль, то розпишіть детально усі відчуття. Опишіть ситуацію, причину такого стану та метод боротьби із негативними емоціями. Ця техніка допоможе контролювати та керувати власними емоціями.

2) Техніка «Дихання».

Регулярне дихання є гарним засобом заспокоїтися, розслабитися. Техніка не потребує багато часу. Необхідно почати з повільного, глибокого вдиху носом, притягнувши його глибоко у живіт на декілька секунд. Після чого варто видихнути через рот та повторити знову десять разів. Техніку варто робити декілька разів на день під час відчуття стресу, гніву. Вона допоможе зберегти спокій.

3) Техніка «Поступове розслаблення».

Необхідно стиснути усе тіло стоячи, а потім свідомо розслабитися. Техніку зручно використовувати на роботі, вдома, на прогулянці, тобто у будь-якій момент. Вона допоможе зняти напругу та звільнитися від негативних емоцій.

4) Техніка ««Сердитий» журнал».

Робота з «сердитим журналом» виконується в зошиті. Людина має згадати ситуації, в яких вона проявляла агресивну поведінку та проаналізувати за пунктами:

1. опис ситуації;
2. оцінити свою агресію;
3. оцінити думки (про що думав у цей момент);
4. що розказував;
5. ціль;
6. наслідки (в даний момент та в майбутньому).

Техніка допоможе свідомо оцінити власну поведінку, цілі та наслідки.

5) Техніка «Лист протеста».

Завдання полягає у написанні листа протесту, детально описуючи образливу, обурюючу ситуацію. Необхідно написати лист так, аби опонент прислухався до ваших інтересів. Техніка допомагає навчитися відстоювати свої інтереси у спокійній формі.

б) Музична терапія.

Музична терапія допоможе зменшити агресію. Це може бути прослуховування улюбленого твору, чи спів або гра на інструментах у групі з фахівцем. Якщо у певний період виникає агресія, то варто увімкнути улюблений музичний твір. Якщо певні дії приводять до агресії, то перед початком варто прослухати музичний твір, це зменшить вірогідність запалу агресії

Використання арт-терапевтичних технік, таких як танці, драма, малювання допоможуть зрозуміти та оцінити власну небажану поведінку, навчитися регулювати власні емоції та допоможе звільнитися від негативних почуттів.

Фізична активність допомагає зменшити збудження та агресію, поліпшити емоційний та фізичний стан. Також це можливість для спілкування. Певні види тренувань допоможуть виплеснути агресію.

Важливо, що при постійному відчутті гніву, агресії, образи та розумінні, що не взмозі контролювати свою поведінку, необхідно звернутися за допомогою до фахівця.

Запропоновані рекомендації роблять відносний акцент на регулюванні надмірного гніву, вивчення власних емоцій та стратегій вирішення проблем при проявах небажаної поведінки.

Запропоновані рекомендації допоможуть знизити рівень агресивності, розвивати комунікативні навички, навчитися шукати варіанти для розуміння власних потреб, навчитися усвідомлювати, контролювати та регулювати власні емоції, знаходити конструктивні варіанти вирішення конфліктів у життєвому процесі.

Висновки до другого розділу

Результати експерименту обумовлюють висновки другого розділу даного дослідження.

1. Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволяє констатувати, що у авторів графіті домінує пряма та непряма вербальна агресія, непряма фізична агресія. За результатами дослідження було виявлено, що більшості досліджуваних, а саме більше половини має середній рівень нестриманості, це говорить про імпульсивність та бажання відстоювати свої інтереси через агресивну поведінку.

2. Узагальнюючи отримані результати за другою методикою маємо можливість констатувати, що у більшості досліджуваних виявлено низький рівень демонстративності, що говорить про відсутність проблем у самовираженні, в спілкуванні емоційні та швидко знаходять спільну мову з опонентами.

3. Згідно з результатами третьої методики, виявлено, що більшість респондентів не мають суб'єктивного відчуття самотності.

4. Аналіз четвертою методики показав, що більше половини респондентів мають виражене прагнення до прийняття. Вони не відчують напруги та дискомфорт при спілкуванні.

5. Нами було зроблено статистичну обробку даних за критерієм рангової кореляції Спірмена.

6. Психокорекційна програма та її завдання визначили основний зміст проведення психокорекційних занять. Метою корекційно-розвивальної програми було зниження рівня агресивності у авторів графіті. Програма розрахована на 14 занять по 1,5 – 2 години кожне, 2 - 3 рази на тиждень. Засобами корекції виступала групова робота, тренінг, арт-терапія, казкотерапія.

6. Нами було надано практичні рекомендації для зниження агресивності авторам графіті.

ВИСНОВКИ

Відповідно до мети та сформульованих завдань на початку дослідження нами було зроблено наступні висновки:

1. Здійснено теоретичний аналіз джерел з проблеми демонстративності та агресивності у авторів графіті.

Розкрито сутність понять: демонстративна поведінка, агресивна поведінка, графіті.

Демонстративною поведінкою є привернення до себе уваги, порушення соціальних норм, правила, пробудити до себе інтерес, співчуття. Виділено ознаки демонстративної особи: егоцентризм, емоційність, схильність до брехні, потреба у визнанні та увазі.

Проаналізовано та узагальнено ряд теорій агресивності, де, в основному, агресивність розглядається як форма реагування на подразників, фрустрацію. Агресія виступає вираженням почуттів та емоцій. Виділено основні види агресії: вербальна, фізична, ворожа, аутоагресія та інструментальна агресія.

Графіті це надписи на стінах будівель, парканів зроблені за допомогою аерозольної фарби, емульсії, тощо. Графіті є методом спілкування з оточуючим світом. Автори графіті за допомогою малювання намагаються отримати яскраві емоції, самоствердження, проявити свою індивідуальність. В основі графіті лежить демонстративна та агресивна поведінка. Автори привертають до себе увагу за допомогою порушення соціальних норм. Під час протесту проявляється агресивна поведінка. Зазвичай малюнки відображають внутрішній стан, багато малюнків несуть агресію у вигляді нецензурних слів, висловів. Малювання виступає методом зняття стресу та напруги.

2. Визначено методичну базу дослідження.

3. Проведено експериментальне дослідження прояву демонстративності та агресивності у авторів графіті.

Для проведення емпіричного дослідження прояву демонстративності та агресивності ,нами було використано наступні психодіагностичні методики:

методика агресивна поведінка для визначення стриманості та типу агресивної поведінки; тест на рівень демонстративності, методика мотивація афіліації, що дозволяє визначити головні тенденції у спілкуванні, методику діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності.

За результатами дослідження першої методики було виявлено, що більше половини досліджуваних мають середній рівень прямої та непрямой вербальної агресії. Це говорить про те, що досліджувані схильні до агресії через сварки, погрози та використання грубих висловів по відношенню до інших та приниження опонентів. Визначено, що респонденти не схильні до прямої фізичної агресії, проте непряма фізична агресія виявлено у більше половини. Непряма фізична агресія пов'язані із псуванням предметів, це підтверджує потребу у малюванні.

Отримавши результати за другою методикою, було з'ясовано, що більше половини досліджуваних мають низький рівень демонстративності, що свідчить про проблеми з самовираженням. За допомогою графіті автори спілкуються із світом.

Результати третьої методики показали відсутність суб'єктивного відчуття самотності.

Узагальнюючи отримані результати за четвертою методикою констатувати, що у більше половини досліджуваних виявлено середній рівень афіліації. Прагнення до прийняття перевищує страх відкидання. Респонденти задовольняють свої потреби у спілкуванні, прагнуть бути прийнятими.

Проаналізовано результати дослідження за допомогою критерія рангової кореляції Спірмена. Підтверджено, що нестриманість має значущий кореляційний зв'язок з шкалами прямої, непрямой вербальної та непрямой фізичної агресії; шкала самотність має зв'язок з демонстративністю.

4. Розроблено психокорекційну програму щодо корекції агресивності. Метою корекційно - розвивальної програми є зниження рівня агресивності, що перешкоджає життєвому процесу.

5. Надано практичні рекомендації щодо зниження агресивності у авторів графіті, що полягають, що полягають у регулюванні та контролювати власних

емоцій, пошуку альтернативних варіантів вирішення проблемної ситуації, застосуванні релаксаційних вправ, оцінці власної агресивної поведінки та її цілі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Алфимова М.В., Трубников В.И. Психогенетика агрессивности. Вопросы психологии. 2000. №6. С. 112 - 123.
2. Безрукова В.С. Основы духовной культуры. Энциклопедический словарь педагога. Екатеринбург, 2000. 937 с.
3. Белкин А.И. Постмодернизм в психологии / Актуальные проблемы современной науки. Самара: СамГТУ, 2000. С. 58.
4. Берковиц Л. Агрессия. Причины, последствия и контроль. Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2001. 510 с.
5. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. Санкт-Петербург: Питер, 1998. 368 с.
6. Бочарова О., Щукин Я. Минитекст молодежных граффити. Искусство кино. 1997. № 4. С. 100-109.
7. Большая советская энциклопедия: советская энциклопедия / за ред.: А. М. Прохоров. Москва, 1972. С. 267.
8. Большой психологический словарь / ред. изд.: Б. Мещерякова, В. Зинченко. Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2003. 666 с.
9. Большой толковый словарь иностранных слов: в 3 т. / ред. изд.: М.А. Надель-Червинская, П.П. Червинский. Ростов-на-Дону: Феникс, 1995. Т. 1. С. 370.
10. Большой толковый словарь русского языка. Санкт-Петербург: Норинт, 2000. С. 226.
11. Бояркина Е. Граффити. Вандализм или искусство? / за ред.: Е. Бояркина // Этносфера. 2005. С. 42 - 43.
12. Ватова Л.С. Социально-психологические основы молодежного вандализма и его профилактика. Москва: Народное образование, 2007. 298 с.
13. Вердербер Р., Вердербер К. Психология общения. Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2003. 320 с.
14. Высотский С. Киевские граффити XI—XVII вв. Киев: Наукова думка, 1985. 207 с.

15. Вилюнас В.К. Инстинкт в свете эмоциональной концепции мотивации. *Вестник Московского университета*. Москва, 1997. № 1. С. 91-92.
16. Воробьева И.В., Кружкова О.В. Психология вандального поведения: монография. Екатеринбург, 2014. С. 322.
17. Гольдштейн А. Психология вандализма. Нью-Йорк, 1996.
18. Жмуров В.А. Большая энциклопедия по психиатрии. Москва: Джангар, 2012. 864 с.
19. Жмуров Д.В. Словарь терминов агрессии и насилия. Lambert Academic Publishing, 2011. 272 с.
20. Колчина Л.П. Связь поведенческого и вербального показателей социальной агрессивности и агрессивности при фрустрации / за ред. : В. С. Мерлина. Пермь, 1976. 45-64с.
21. Коффилд Ф. Вандализм и граффити: современное состояние. Лондон : Фонд Галуста Гюльбенкяна, 1991.
22. Левитов, Н.Д. Психическое состояние агрессии. *Вопросы психологии*. 1972. № 6. С. 168-171.
23. Немов Р.С. Психологический словарь. Москва: Владос, 2007. 560 с
24. Психогимнастика в тренинге / под. ред. : Н. Ю. Хрящевой. Санкт-Петербург: Ювента, 1999. 256 с.
25. Психология общения: энциклопедический словарь./ ред.: А.А. Бодалева. Москва: Когито-Центр, 2015. 671 с.
26. Реан А.А. Изучение агрессивности. Санкт-Петербург, 1999. С. 216 - 251.
27. Рыбаков Б. Русская эпиграфика X—XIV вв. Состояние, возможности, задачи. *История, фольклор, искусство славянских народов*: монография. Москва, 1963. С. 35-72.
28. Румянцева Т.Г. Понятие агрессивности в современной зарубежной психологии. *Вопросы психологии*. 1991. № 1. С. 82 – 86.
29. Скороходова А.С. Вандализм. *Журнал социологии*. 1999. № 3 – 4. С. 49–67.
30. Фёдорова Е. В. Латинские надписи. Москва, 1976. 373 с.
31. Фрейд А. Теория и практика детского психоанализа. Москва, 1999. 400 с.

32. Циркин С.Справочник по психологии и психиатрии.Санкт-Петербург:Питер, 1999. С. 42.

33.Чепа М.-Л.А. Историко-психологічне дослідження графіті Софії Київської. Киев: Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2002. С. 291—301

34. Штерн Э.Р. Графити на античних южно - русских сосудах. Записки Одесскогообществаистории и древностей: в 33 т.Одесса, 1897. Т. 20. 163 – 199 с.

35. Banksy. WallandPiece. NewYork: RandomHouse UK, 2005.

36. Powers S. TheArtofGettingOver. GraffitiattheMillennium. NewYork,1999.P. 159.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика «Агресивна поведінка» (За Є. Ільїним та П. Ковальовим)

Мета: визначення стриманості/нестриманості й типу агресивної поведінки.

Інструкція. На кожне твердження треба дати відповідь «так» (знак «+») або «ні» (знак «-»).

Тест

1. Я не можу втриматися від грубих слів, якщо хтось не згоден зі мною.
2. Інколи я пліткую про людей, яких недолюблюю.
3. я ніколи не драгуюся настільки, щоб кидатися предметами.
4. я рідко даю здачу, якщо мене вдарять.
5. Інколи я в грубій формі вимагаю, щоб поважали мої права.
6. Від люті я часто проклинаю свого кривдника.
7. Я можу пригадати випадки, коли був такий злий, що хапав речі, які потрапляли під руку, і трощив їх.
8. Якщо я розізлюся, то можу вдарити людину.
9. Якщо мене хтось драгує, я готовий сказати все, що про нього думаю.
10. Якщо виникає конфлікт у школі, найчастіше я «розряджаюся», розмовляючи з друзями та близькими.
11. Інколи я виражаю свій гнів тим, що стукаю по столу кулаком.
12. Якщо для захисту моїх прав потрібно застосовувати фізичну силу, я так і роблю.
13. Коли на мене кричать, я кричу у відповідь.
14. Я часто розповідаю вдома про вади однокласників, які мене критикують.
15. Спересердя я можу штурнути все, що потрапить під ноги.
16. У дитинстві мені подобалося битися.
17. Я часто погрожую людям, хоч і не збираюся виконувати погроз.
18. Я часто обмірковую, що хочу сказати вчителю, але так і не роблю цього.
19. Я вважаю, що непристойно стукати по столу, навіть якщо людина сердита.
20. Якщо хтось узяв мою річ і не повертає, я можу застосувати силу.
21. Під час сварки я часто серджуся і кричу.
22. Я вважаю, що оцінювати людину поза очі неетично.
23. Не було такого, щоб я від злості щось розтрощив.
24. Я ніколи не застосовую фізичної сили для вирішення конфліктних питань.
25. Навіть якщо я злюся, грубі висловлювання не використовую.
26. Я не пліткую про людей, навіть якщо вони мені не дуже подобаються.
27. Я можу так розізлитися, що трощитиму все підряд.
28. Я не здатний ударити людину.
29. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона цього заслуговує.
30. Інколи про себе я називаю поганими словами вчителя, якщо мені не подобаються його рішення.
31. Мені не подобаються люди, які виливають своє зло на дітей, роздаючи їм стусани.
32. Люди, які постійно чіпають вас, заслуговують на те, щоб їх ударили.
33. Хоч який би я не був злий, я намагаюся не ображати інших.
34. Після неприємностей у школі я часто конфлікую вдома.
35. Коли я хвилююся, то грюкаю дверима.
36. Я ніколи не любив битися.
37. Я буваю грубий із людьми, які мені не подобаються.
38. Якщо у транспорті мені наступили на ногу, я сварюся.
39. Я зневажаю батьків, які б'ють своїх дітей.
40. Краще переконати людину, ніж принижувати її фізично.

Продовження додатку А

Ключ

1. Пряма вербальна агресія: «+» — 1, 5, 9, 13, 17, 21, 37; «-» - 25, 29, 33.
2. Непряма вербальна агресія: «+» — 2, 6, 10, 14, 18, 30, 34, 38; «-» - 22, 26.
3. Пряма фізична агресія: «+» — 8, 12, 16, 20, 32; «-» — 4 24, 28, 36, 40.
4. Непряма фізична агресія: «+» — 7, 11, 15, 27, 35; «-» — 3, 19, 23, 31, 39.

За кожен збіг нараховується 1 бал.

Що більша загальна сума набраних балів, то вища схильність людини до агресії.

Сума балів за пряму і непряму фізичну агресію та пряму вербальну агресію 20 і більше балів дає підстави говорити про нестриманість.

Тест на демонстративність

Мета - виявити рівень демонстративності випробуваного. Демонстративність - складна, багатопланова характеристика. Це і прагнення до «показухи», отримання задоволення від залучення позитивної уваги до своєї особистості. Це і тенденція до істероїдним реакцій.

Інструкція: уважно прочитайте наступні питання. На кожне питання відповідайте «так» або «ні». Якщо Вам складно вибрати варіант, то спробуйте уявити останній місяць у Вашому житті. Оцініть те, чого було більше за минулий місяць. Не варто занадто довго роздумувати над відповіддю. Як правило, перший прийшов в голову, і є вірною.

Завдання

1. Чи бувають у Вас періоди такого занепокоєння, що важко всидіти на місці?
2. Чи часто у Вас буває відчуття, ніби Ви зробили щось неправильне або негарне?
3. Чи перебуваєте Ви в кампанії в центрі уваги?
4. Чи бували у Вас конфлікти і неприємності, які так вимотували Вам нерви, що ви не виходили на роботу або навчання?
5. Чи можна сказати, що у Вашому повсякденному житті маса цікавого?
6. Ви б охоче зараз позаймались (або вже займаєтесь) в якомусь гуртку художньої самодіяльності або театральному гуртку?
7. Вам байдуже, що думають про вас інші?
8. Чи турбує Вас часом нудота і позиви на блювоту?
9. Чи завжди Ви прямодушні зі своїми знайомими?
10. Рідко є у Вас болить голова?
11. Чи можете Ви бути привітним з людьми, не відкриваючи свого справжнього ставлення до них?
12. Чи важко Вам підтримувати розмову з людиною, з яким ви тільки що познайомилися?
13. Чи завжди Ви старанно ставитеся до своєї діяльності?
14. Чи вважаєте Ви, що Ваше сімейне життя не гірше, ніж у більшості ваших знайомих?
15. Чи буває іноді так, що Вам хочеться вилаятися?
16. У вас хороший апетит?
17. Чи легко Ви можете відволіктися від обтяжливих питань і не думати про них?
18. Чи вважаєте Ви, що занадто сором'язливі?
19. Чи правда, що в останні роки Ваше самопочуття було в основному хорошим?
20. Не змогли чи Вас виступити на сцені перед великою кількістю глядачів?
21. Чи часто у Вас буває сильне серцебиття?
22. Найважче Вам зосередитися, ніж більшості людей?
23. Чи вірно, що часто Ви не можете зрозуміти, чому напередодні ви були в поганому настрої і роздратовані?
24. Чи можна сказати, що Ви ніколи не відчували себе краще, ніж тепер?
25. Могли б Ви, якщо довелось б брати участь в театральній виставі, з повним проникненням і перевтіленням увійти в роль і забути про себе?
26. Чи можете Ви з легкістю пристосуватися до нової ситуації?
27. Чи відчуваєте Ви вранці зазвичай, що виспалися і відпочили?
28. Чи охоче Ви декламуєте вірші?
29. Чи вважаєте Ви, що дуже багато людей перебільшують свої нещастя, щоб домогтися співчуття і допомоги?
30. Погіршилася Чи є у Вас за останнім часом зір?
31. Можна сказати про Вас, що Ви запальні, але відхідливі?
32. Вам складно викликати жалість до себе, навіть коли Вам по-справжньому погано?
33. Чи відчуваєте Ви більшу частину часу загальну слабкість?
34. Чи задоволені Ви зазвичай своєю долею?
35. Чи схильні Ви іноді до станів сильного внутрішнього занепокоєння, жагучого прагнення?

36. Чи можете Ви так емоційно і жваво розповісти саму нудну історію, що Вас будуть слухати «роззявивши роти»?

Обробка результатів

Порахуйте кількість відповідей «так» на запитання: 1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 17, 21, 22, 25, 26, 28, 30, 33, 35, 36.

Порахуйте кількість відповідей «ні» на питання: 5, 7, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 23, 24, 27, 29, 31, 32, 34.

0-7 балів. Низький рівень демонстративності. Випробуваний має проблеми з самовираженням. Іноді занадто зациклюється на негативних переживаннях. Важко сходиться з іншими людьми. У спілкуванні сухий і беземоціонален.

8-16 балів. Середній, нормальний рівень демонстративності. Проблем з самовираженням немає. Чи не схильний до витіснення негативних переживань, але і не зациклюється на них. Чи не занадто швидко сходиться з іншими людьми, але і ніколи не виявляється в соціальній ізоляції. У спілкуванні досить емоційний, але не переграє.

17-29 балів. Високий рівень демонстративності. Артистичність і схильність до театральних ефектів. Негативні переживання легко витісняються. Факти ігноруються, переважає апеляція до почуттів. Швидко сходиться з іншими людьми. При спілкуванні багато емоцій, частенько переграє.

30-36 балів. Дуже високий рівень демонстративності. Артистизм у поєднанні з фантазуванням приводить найчастіше до сильних проблем в міжособистісному спілкуванні. Частенько відбуваються справжнісінькі істерики. Схильність до психосоматичних розладів. Раціонально, доказово практично не здатний міркувати. Його легко переконати в чомусь, якщо покажеш свою симпатію до нього. Дуже важко сприймає ігнорування.

Опитувальник «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності»

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне з них та оцініть, наскільки часто їх прояви зустрічаються у Вашому житті. Можна вибирати з чотирьох варіантів відповідей: «часто», «інколи», «рідко», «ніколи». Варіант, який Ви обрали, відмітьте знаком «+».

Твердження	Часто	Інколи	Рідко	Ніколи
Я нещасливий, що займаюсь такою кількістю речей на самоті				
Мені нема з ким поговорити				
Для мене нестерпно бути таким самотнім				
Мені не вистачає спілкування				
Я відчуваю, ніби ніхто справді не розуміє мене				
Я ловлю себе на тому, що перебуваю в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені				
Немає нікого, до кого я міг би звернутися				
Я зараз ні з ким не близький				
Ті, хто мене оточує, не поділяють мої ідеї та погляди				
Я відчуваю себе повністю самотнім				
Я не здатний розкуто спілкуватися з тими, хто мене оточує				
Я відчуваю себе повністю самотнім				
Мої соціальні стосунки та зв'язки поверхневі				
Я постійно прагну бути в компанії				
Насправді ніхто не знає мене, як годиться				
Я відчуваю себе ізольованим від інших				
Я нещасливий, будучи таким відторгненим				
Мені важко заводити друзів				
Я відчуваю себе виключеним та ізольованим іншими				
Люди навколо мене, але не зі мною				

Обробка результатів

Підрахуйте кількість кожного з варіантів відповідей.

Кількість відповідей «часто» помножте на 3, «інколи» – на 2, «рідко» – на 1. «Ніколи» – це 0.

Найбільший показник самотності – 60 балів:

- Від 40 до 60 балів – високий рівень самотності.
- Від 20 до 40 балів середній рівень самотності.
- Від 0 до 20 балів – низький рівень самотності.

Опитувальника мотивації афіліації А. Мехрабіана проведена М.Ш. Магомед - Еміновим.

Мета: призначений для діагностики двох узагальнених стійких мотивів особистості, що входять в структуру мотивації афіліації, - прагнення до прийняття (СП) і страху відкидання (СВ).

Інструкція. Тест складається з ряду тверджень, що стосуються окремих сторін характеру, а також думок і почуттів з приводу деяких життєвих ситуацій. Щоб оцінити ступінь вашої згоди або незгоди з кожним із тверджень, використовуйте таку шкалу: +3 - повністю згоден; +2 згоден; +1 - скоріше згоден, ніж не згоден; 0 - нейтральний; -1 - скоріше не згоден, ніж згоден; -2 - не згоден; -3 - повністю не згоден.

Прочитайте твердження тесту та оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з ним. При цьому на бланку для відповідей проти номера твердження поставте цифру, яка відповідає ступеню вашої згоди (+3, +2, +1, 0, -1, -2, -3). Не витрачайте час на обдумування, давайте той відповідь, який першим приходить в голову, оскільки при обробці результатів проводиться підрахунок балів за певною системою, а не змістовний аналіз відповідей на окремі пункти тесту. Кожне наступне твердження читайте тільки після того, як оцінили попереднє. Намагайтеся нічого не пропускати. У тесті немає "хороших" або "поганих" відповідей. Чи не намагайтеся зробити своїми відповідями сприятливе враження. Вільно і широко висловлюйте свою власну думку. Результати тесту будуть використані лише для наукових цілей, вам дається повна гарантія їх нерозголошення.

Якщо у вас виникли які - небудь питання, задайте їх перш, ніж виконувати тест. Після цього приступайте до роботи.

ТЕКСТ ОПИТУВАЧА ДЛЯ ОЦІНКИ ПРАГНЕННЯ до прийняття (ШКАЛА СП)

1. Я легко сходжуся з людьми.
2. Коли я засмучений, то віддаю перевагу швидше бути на людях, ніж залишатися один.
3. Якби мені довелося вибирати, то я волів би, щоб мене вважали здібним і кмітливим, а не доброзичливим і товариським.
4. Я потребую близьких друзів менше, ніж більшість людей.
5. Я кажу людям про свої переживання скоріше часто й охоче, ніж роблю це рідко і лише в особливих випадках.
6. Від хорошого фільму я отримую більше задоволення, ніж від великої компанії.
7. Мені подобається заводити якомога більше друзів.
8. Я скоріше волів би провести свій відпочинок далеко від людей, ніж на жвавому курорті.
9. Я думаю, що більшість людей славу і шану цінують понад дружби.
10. Я волів би самостійну роботу колективною.
11. Зайва відвертість з друзями може зашкодити.
12. Коли я зустрічаю на вулиці знайомого, я швидше за намагаюся перекинутися з ним хоча б парою слів, ніж пройти, просто привітавшись.
13. Незалежність і свободу від уподобань я віддаю перевагу міцним дружнім зв'язкам.
14. Я відвідую компанії і вечірки, тому що це хороший спосіб завести друзів.
15. Якщо мені потрібно прийняти важливе рішення, то я швидше пораджуся з друзями, ніж стану обмірковувати його один.
16. Я не довіряю занадто відкритого прояву дружніх почуттів.
17. У мене багато близьких друзів.
18. Коли я перебуваю з незнайомими людьми, мені зовсім не важливо, подобаюся я їм чи ні.
19. Індивідуальні ігри та розваги я віддаю перевагу груповим.
20. Відкриті емоційні люди приваблюють мене більше, ніж серйозні, зосереджені.
21. Я швидше прочитаю цікаву книгу або сходжу в кіно, ніж проведу час на вечірці.
22. Подорожуючи, я більше люблю спілкуватися з людьми, ніж просто насолоджуватися видами або одному відвідувати визначні пам'ятки.
23. Мені легше вирішити важку проблему, коли я обмірковую її один, ніж коли обговорюю її з іншими.

24. Я вважаю, що у важких життєвих ситуаціях потрібно розраховувати тільки на свої сили, ніж сподіватися на допомогу друзів.
25. Навіть у колективі мені важко повністю відволіктися від турбот і термінових справ.
26. Опинившись в новому місці, я швидко здобуваю широке коло знайомих.
27. Вечір, проведений за улюбленим заняттям, приваблює мене більше, ніж жвава вечірка.
28. Я уникаю занадто близьких відносин з людьми, щоб не втратити особисту свободу.
29. Коли у мене поганий настрій, я намагаюся не показувати своїх почуттів, ніж намагаюся з ким - небудь поділитися.
30. Я люблю бути в суспільстві і завжди радий провести час у веселій компанії.

ТЕКСТ ОПИТУВАЧА ДЛЯ ОЦІНКИ страх відкидання (ШКАЛА СВ)

1. Я соромлюся іти в малознайоме суспільство.
2. Якщо вечірка мені не подобається, я все одно не йду першим.
3. Мене б дуже зачепило, якби мій близький друг став би суперечити мені при сторонніх людях.
4. Я намагаюся менше спілкуватися з людьми критичного складу.
5. Зазвичай я легко спілкуюся з незнайомими людьми.
6. Я не відмовлюся піти в гості з - за того, що там будуть люди, які мене не люблять.
7. Коли два моїх друга сперечаються, я вважаю за краще не втручатися в їх суперечку, навіть якщо з ким - то з них не згоден.
8. Якщо я попрошу кого - то піти зі мною, а він мені відмовить, то я не наважусь попросити його знову.
9. Я обережний у висловлюванні своєї думки, поки добре не впізнаю людини.
10. Якщо під час розмови я чого - то не зрозумів, то краще я це пропущу, ніж перерву говорить і попрошу повторити.
11. Я відкрито критикую людей і очікую від них того ж.
12. Мені важко говорити людям "ні".
13. Я все ж можу отримати задоволення від вечірки, навіть якщо бачу, що одягнений не по случаю.
14. Я болісно сприймаю критику на свою адресу.
15. Якщо я не подобаюся комусь - то, то намагаюся уникати цієї людини.
16. Я не соромлюся звертатися до людей за допомогою.
17. Я рідко суперечу людям через побоювання їх зачепити.
18. Мені часто здається, що незнайомі люди дивляться на мене критично.
19. Всякий раз, коли я йду в незнайоме товариство, я вважаю за краще брати з собою друга.
20. Я часто говорю те, що думаю, навіть якщо це неприємно співрозмовнику.
21. Я легко освоююся в новому колективі.
22. Часом я впевнений, що нікому не потрібен.
23. Я довго переживаю, якщо стороння людина невтішно висловився на мою адресу.
24. Я ніколи не відчуваю себе самотнім у компанії.
25. Мене дуже легко зачепити, навіть якщо це непомітно з боку.
26. Після зустрічі з новою людиною мене зазвичай мало хвилює, чи правильно я поведився.
27. Коли я повинен за чим - або звернутися до офіційної особи, я майже завжди чекаю, що мені відмовлять.
28. Коли потрібно попросити продавця показати вподобану мені річ, я відчуваю себе невпевнено.
29. Якщо я незадоволений тим, як поводить себе мій знайомий, я зазвичай прямо вказую йому на це.
30. Якщо в транспорті я сиджу, мені здається, що люди дивляться на мене з докором.
31. Опинившись в незнайомій компанії, я швидше за активно включаюся в бесіду, ніж залишаюся осторонь.
32. Я соромлюся просити, щоб повернули мою книгу або яку - то іншу річ, зайняту у мене на час.

КЛЮЧ

Шкала СП: +1, +2, - 3, - 4, +5, - 6, +7, - 8, - 9, - 10, - 11, +12, - 13, + 14, +15, - 16, - 17, - 18, - 19, +20, - 21, +22, - 23, - 24, - 25, +26, - 27, - 28, - 29, +30.

Шкала СО: +1, +2, +3, +4, - 5, - 6, +7, +8, +9, +10, - 11, +12, - 13, + 14, +15, - 16, +17, +18, +19, - 20, - 21, +22, +23, - 24, +25, - 26, +27, +28, - 29, +30, - 31, +32.

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

Для того щоб встановити рівень розвитку відповідного мотиву, використовують сумарну шкалу:

Сума балів	Рівень розвитку мотивів
Від 32 до 80	низький
Від 81 до 176	середній
Від 177 до 224	високий

Зведені результати дослідження

Результати дослідження методики «Агресивна поведінка» (Є. Ільїн та П. Ковальовим)

№	Пряма вербальна агресія	Непряма вербальна агресія	Пряма фізична агресія	Непряма фізична агресія	Нестриманість
1.	С	С	Н	С	С
2.	С	С	Н	С	С
3.	С	С	Н	С	С
4.	С	С	Н	С	С
5.	Н	Н	Н	Н	Н
6.	С	С	С	Н	Н
7.	С	С	Н	Н	С
8.	С	С	Н	Н	С
9.	С	С	Н	С	С
10.	С	С	Н	С	С
11.	В	С	Н	Н	С
12.	Н	В	С	С	С
13.	С	В	В	В	В
14.	Н	Н	С	Н	Н
15.	С	С	В	С	В
16.	Н	С	Н	Н	Н
17.	Н	Н	Н	Н	Н
18.	С	С	Н	С	С
19.	С	С	Н	С	С
20.	С	С	Н	С	С
21.	С	С	Н	С	С
22.	Н	С	Н	С	С
23.	С	С	С	С	С
24.	С	В	Н	С	С
25.	С	С	Н	С	С
26.	С	С	С	С	С
27.	С	С	В	С	С
28.	В	С	Н	С	С
29.	Н	Н	Н	Н	Н
30.	В	С	Н	С	С
31.	Н	С	Н	С	С
32.	С	С	Н	С	С
33.	С	В	Н	С	С
34.	С	С	Н	Н	С
35.	Н	В	Н	Н	С
36.	Н	С	С	С	С
37.	С	С	Н	С	С
38.	Н	В	Н	С	С
39.	С	В	В	В	В
40.	С	С	Н	С	С

Зведені результати дослідження
Результати дослідження методики «Тест на демонстративність»

№	Рівень демонстративності
1.	С
2.	Н
3.	С
4.	Н
5.	Н
6.	Н
7.	Н
8.	Н
9.	Н
10.	С
11.	Н
12.	Н
13.	Н
14.	Н
15.	С
16.	Н
17.	С
18.	Н
19.	С
20.	Н
21.	Н
22.	С
23.	С
24.	Н
25.	Н
26.	Н
27.	Н
28.	Н
29.	Н
30.	Н
31.	Н
32.	Н
33.	Н
34.	Н
35.	Н
36.	Н
37.	Н
38.	С
39.	Н
40.	Н

Зведені результати дослідження

Результати дослідження методики «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності»(Д. Рассела і М. Фергюсона).

№	Рівень самотності
1.	Н
2.	Н
3.	В
4.	Н
5.	Н
6.	Н
7.	Н
8.	Н
9.	Н
10.	Н
11.	Н
12.	Н
13.	Н
14.	Н
15.	Н
16.	Н
17.	Н
18.	Н
19.	Н
20.	Н
21.	Н
22.	С
23.	Н
24.	Н
25.	Н
26.	Н
27.	Н
28.	Н
29.	Н
30.	Н
31.	Н
32.	Н
33.	Н
34.	Н
35.	Н
36.	Н
37.	Н
38.	С
39.	Н
40.	Н

Зведені результати дослідження

Результати дослідження методики «Мотивація афіліції» (А. Меграбян і модифікована М.Ш. Магомед-Емінов)

№	Прагнення до прийняття	Страх відкидання
1.	С	С
2.	С	С
3.	С	С
4.	С	С
5.	С	С
6.	С	С
7.	С	Н
8.	С	Н
9.	С	С
10.	С	Н
11.	С	Н
12.	В	С
13.	С	С
14.	Н	В
15.	Н	С
16.	С	С
17.	В	Н
18.	С	С
19.	С	Н
20.	С	С
21.	В	С
22.	С	С
23.	С	Н
24.	С	Н
25.	С	Н
26.	Н	С
27.	С	С
28.	С	С
29.	С	С
30.	С	С
31.	С	Н
32.	С	Н
33.	С	Н
34.	С	С
35.	С	С
36.	С	С
37.	С	Н
38.	С	С
39.	С	Н
40.	С	Н

Результати емпіричного дослідження
Тип розподілу у результатах методик

Одновибірковий критерій Колмогорова - Смирнова						
		ПВА	НВА	ПФА	НФА	НЕСТРИ МАНІСТ Ь
N		40	40	40	40	40
Параметри нормального розподілу ^b	Середнє значення	1,800 0	2,050 0	1,350 0	1,775 0	1,9250
	Середньокв. відхил.	,5638 7	,5523 8	,6621 6	,5304 8	,47434
Найбільш екстремальні розходження	Абсолютна	,364	,361	,451	,389	,413
	Позитивні	,286	,361	,451	,286	,362
	Негативні	-,364	-,339	-,299	-,389	-,413
Статистика критерія		,364	,361	,451	,389	,413
Асимп. Знач. (2-стороння)		,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c
а. Розподіл, що перевіряється, є нормальним.						
б. Обчислено з даних.						
с. Корекція значущості Лільєфорса						

Одновибірковий критерій Колмогорова - Смирнова		
		Демонстративність
N		40
Параметри нормального розподілу ^b	Середнє значення	1,2250
	Середньокв. відхил.	,42290
Найбільш екстремальні розходження	Абсолютна	,478
	Позитивні	,478
	Негативні	-,297
Статистика критерія		,478
Асимп. Знач. (2-стороння)		,000 ^c
а. Розподіл, що перевіряється, є нормальним.		
б. Обчислено з даних.		
с. Корекція значущості Лільєфорса		

Одновибірковий критерій Колмогорова - Смирнова		
		Самотність
N		40
Параметри нормального розподілу ^b	Середнє значення	1,1000
	Середньокв. відхил.	,37893
Найбільш екстремальні розходження	Абсолютна	,529
	Позитивні	,529
	Негативні	-,396
Статистика критерія		,529
Асимп. Знач. (2-стороння)		,000 ^c
а. Розподіл, що перевіряється, є нормальним.		
б. Обчислено з даних.		
с. Корекція значущості Лільєфорса		

Одновибірковий критерій Колмогорова - Смирнова			
		ПДП	СВ
N		40	40
Параметри нормального розподілу ^b	Середнє значення	2,0000	1,6500
	Середньокв. відхил.	,539223	,53349
Найбільш екстремальні розходження	Абсолютна	,425	,369
	Позитивні	,425	,263
	Негативні	-,425	-,369
Статистика критерія		,425	,369
Асимп. Знач. (2-стороння)		,000 ^c	,000 ^c
а. Розподіл, що перевіряється, є нормальним.			
б. Обчислено з даних.			
с. Корекція значущості Лільєфорса			

Кореляції											
			П В А	Н В А	П Ф А	Н Ф А	НЕСТРИ МАНІСТЬ	ДЕМОНСТР АТИВНІСТЬ	САМО ТНІСТ Ь	П Д П	С В
РоСпі рмана	П В А	Коеф іцієн т корел яції	1, 00 0	,1 14	- ,0 59	,3 04	,451**	-,120	-,236	- ,1 23	- ,2 3 8
		Знач. (2- сторо ння)	.	,4 85	,7 19	,0 57	,003	,459	,143	,4 49	,1 3 8
		N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
	Н В А	Коеф іцієн т корел яції	,1 14	1, 00 0	,1 91	,4 57 **	,599**	-,051	,143	,1 21	- ,0 8 3
		Знач. (2- сторо ння)	,4 85	.	,2 37	,0 03	,000	,752	,378	,4 56	,6 0 9
		N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
	П Ф А	Коеф іцієн т корел яції	- ,0 59	,1 91	1, 00 0	,2 67	,274	-,027	-,163	- ,3 03	,2 3 9
		Знач. (2- сторо ння)	,7 19	,2 37	.	,0 96	,087	,867	,316	,0 58	,1 3 8
		N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
	Н Ф А	Коеф іцієн т корел яції	,3 04	,4 57 **	,2 67	1, 00 0	,732**	,136	,135	,0 00	- ,0 8 0
		Знач. (2- сторо ння)	,0 57	,0 03	,0 96	.	,000	,403	,405	1, 00 0	,6 2 4

	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
НЕСТРИМАНІСТЬ	Коефіцієнт кореляції	,451**	,599**	,274	,732**	1,000	,085	,051	- ,130	- ,187
	Знач. (2-стороння)	,003	,000	,087	,000	.	,600	,756	,422	,247
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
ДЕМОНСТРАТИВНІСТЬ	Коефіцієнт кореляції	- ,120	- ,051	- ,027	,136	,085	1,000	,528**	,000	- ,091
	Знач. (2-стороння)	,459	,752	,867	,403	,600	.	,000	1,000	,577
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
САМОТНІСТЬ	Коефіцієнт кореляції	- ,236	,143	- ,163	,135	,051	,528**	1,000	,000	,202
	Знач. (2-стороння)	,143	,378	,316	,405	,756	,000	.	1,000	,212
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
ПДП	Коефіцієнт кореляції	- ,123	,121	- ,303	,000	- ,130	,000	,000	1,000	- ,209
	Знач. (2-стороння)	,449	,456	,058	1,000	,422	1,000	1,000	.	,195
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
СВ	Коефіцієнт кореляції	- ,238	- ,083	,239	- ,080	- ,187	- ,091	,202	- ,209	1,000
	Знач. (2-стороння)	,138	,609	,138	,624	,247	,577	,212	,195	.
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (2 – стороння)

Корекційна програма агресивної поведінки у авторів графіті

ЗАНЯТТЯ № 1

Мета: встановлення групових норм. Знайомство. Збір проблематики.

Правила групової роботи

1. Щирість у спілкуванні. У групі не варто лицемірити і брехати. Група - це те місце, де ви можете розповісти про те, що вас дійсно хвилює і цікавить, обговорювати такі проблеми, які до моменту участі в групі з яких-небудь причин не обговорювали. Якщо ви не готові бути щирим в обговоренні якогось питання - краще промовчати.

2. Обов'язкова участь в роботі групи протягом всього часу. Цей принцип вводиться в зв'язку з тим, що ваші думки і почуття дуже значимі для інших членів групи. Під час Вашої відсутності може привести до порушення внутрішньо-групових відносин, до того, що в інших не буде можливості почути вашу думку з обговорюваного питання.

3. Конфіденційність. Все що йдеться тут, має залишитися між нами. Це - одне з етичних підстав нашої роботи. Не варто обговорювати чийсь, проблеми з людьми, які не беруть участі в роботі, а також з членами групи поза заняття. Краще це робити безпосередньо на занятті.

4. Право кожного члена групи сказати «стоп» - припинити обговорення його проблем. Якщо ви відчуваєте, що ще не готові бути щирими в обговоренні питань, що стосуються особисто вас, або розумієте, щось чи іншу вправу може завдати вам психологічну травму - скористайтеся цим принципом.

5. Кожен учасник говорить за себе, від свого імені. Не варто йти від обговорення і допускати міркування типу: «всі так думають», «більшість так вважають». Спробуйте будувати свої міркування приблизно так: «я думаю ...», «я відчуваю ...», «мені здається ...».

6. Не критикувати і визнавати право кожного на висловлення своєї думки. Нас досить критикують і оцінюють в житті. Давайте в групі вчитися розуміти інших, відчувати, що людина хотіла сказати, який сенс вклав у вислів.

7. Спілкування між усіма учасниками і ведучим - на «ти». Цей принцип створює в групі обстановку, відмінну від тієї, що існує за її межами. Це буде важко, тому що ми звикли до певної ієрархічності в стосунках. Якщо вам важко відразу перейти на «ти» - не квапте себе. Це може статися до другої, третьої зустрічі.

8. Право «0: 0». Учасники не повинні спізнюватися на тренінгові заняття.

Процедура знайомства

Керівник групи представляється і просить по колу назватися інших членів групи, при цьому учасники можуть вибрати той варіант імені, яким вони хотіли б називатися в групі. Можна розширити процедуру знайомства: учасникам пропонується назвати одне позитивне або одне негативне власні якості на першу букву свого імені. Після закінчення вправи проводиться обговорення: легко чи важко було знайти якості, які якості приходили на розум швидше - позитивні і негативні, тощо.

Вправа «Вам послання»

Обладнання : м'яка іграшка або м'яч.

Хід проведення: вправа виконується в колі. Кожному учаснику пропонується назвати ім'я сидить зліва від нього і сказати, наприклад: «Оля, я думаю, що ти», передаючи при цьому іграшку (м'яч). Той передає повідомлення далі за годинниковою стрілкою.

Вправа «Інтерв'ю»

Обладнання: аркуші паперу (за кількістю учасників), приладдя для письма.

Хід проведення: учасникам гри пропонується вибрати з усіх присутніх того людини, з яким вони найменше знайомі. Розбившись, таким чином на пари можна приступати до гри, суть якої полягає в складанні біографії свого напарника і намалювати його портрет. Ведучий визначає тривалість інтерв'ю (10 хв.).

За яке кожен учасник повинен побувати як в ролі репортера, так і в ролі інтерв'юваного. Після цього, зібравшись всі разом, учасники розповідають все те, що їм вдалося з'ясувати про свого напарника в ході інтерв'ю.

Питання для обговорення:

- чи легко було скласти біографію напарника?
- з якими труднощами зіткнулися при її складанні?

Вправа «Чим ми схожі»

Обладнання: аркуші паперу (за кількістю учасників), приладдя для письма.

Хід проведення: Учасники розбиваються на пари. Протягом 5-х хвилин кожній парі необхідно знайти у себе 10 подібних і 10 відмінних якостей. Причому оцінювати можуть зовнішність, події і особистісні якості. Потім по черзі кожна пара розповідає групі про свої спостереження. Далі обговорення по колу: «що було важче знайти - схожість або відмінності?».

Вправа «Індивідуальність»

Хід проведення: Гра з допомогою якої можна краще пізнати один одного. Називається ситуація, на яку учасникам, програючи, слід відповісти.

Варіанти висловлювань:

- той у кого є брат, повинен клацнути пальцями ».
- у кого блакитні очі - тричі підморгнуть;
- чий зріст більше 1м 70см, нехай крикне «Кінг Конг»;
- чий зріст менше 1м 80см, нехай крикне «Ура»;
- хто народився в травні, нехай візьме за руку одного члена групи і потанцює з ним;
- хто любить собак, повинен прогавкав;
- ті, у кого є червоні деталі одягу, отримують особливе завдання: вони повинні сказати сусідові справа, що він сьогодні чудово виглядає, причому в різних формах;
- у кого є заміжня сестра, нехай скаже сусідові зліва, що це і тобі раджу;
- хто п'є каву з цукром і молоком, встаньте по зростанню;
- нехай єдина дитина своїх батьків підніметься на стілець;
- хто зрідка мріяв стати невидимим, сховається за одного з учасників;
- ті, у кого з собою є шоколадка, жуйка або цукерка, тричі голосно чмокне;

Рефлексія

- з яким настроєм вирушаєте із заняття?
- чи було вам цікаво і що сподобалося найкраще?
- чого ви дізналися нового про своїх товаришів?

Ритуал прощання

Учасникам пропонується за допомогою фрази: «Спасибі тобі за те, що ...» звернутися до учасника сидить, зліва від нього. Той - наступного і так за годинниковою стрілкою до завершення кола. Потім ведучий просить учасників сказати дружно всім разом - «До побачення!».

ЗАНЯТТЯ № 2

Мета: продовжити знайомство з учасниками. Створити позитивну мотивацію до майбутніх занять. Закріпити навички самоаналізу, здатність до глибшого саморозкриття, яке веде до зміни себе.

Привітання

Учасники сидять у колі. «Почнемо сьогоднішній день так: встанемо, (психолог встає, спонукаючи до того ж усіх учасників групи) і привітаємося, причому це треба зробити з кожним, нікого не пропускаяючи».

Вправа «Рахунок до десяти»

Мета:здійснювати емоційний розігрів.

Хід проведення: всі стають в коло, не торкаючись один одного плечима і ліктями. За сигналом «почали» слід закрити очі, опустивши свої носи вниз і порахувати до десяти.

Хитрість полягає в тому, що вважати треба по черзі. Хтось скаже «один», інший - «два», третій - «три» та ін. Однак в грі є одне правило: цифру має виголосити тільки одна людина. Якщо два голоси одночасно скажуть, наприклад, «чотири», рахунок починається спочатку. "Все ясно? Почали? У вас є десять спроб. Якщо ви доведете рахунок до десяти і не зіб'єтеся, вважайте себе чарівниками, а свою групу - незвичайно злагодженою. Після кожної невдалої спроби, ви можете відкрити очі і подивитися один на одного, але без переговорів. Спробуйте зрозуміти один одного, але без переговорів ».

Вправа «Чарівний базар»

Мета: вивчення самовідносини, навчання на позитивну оцінку і прийняття власних негативних якостей.

Обладнання: великі стандартні аркуші паперу і маленькі візитки, фломастери і шпильки.

Хід проведення : Учасникам пропонується зіграти в гру «Чарівний базар». Особливість цього базару полягає в тому, що на ньому торгуються і обмінюються людськими якостями. Ведучий просить учасників написати на великому аркуші паперу «куплю», а нижче - ті якості, які вони хотіли б придбати. Листок приколують шпилькою на груди. На маленькій візитці учасники пишуть одне особистісне якість, від якого вони хотіли б позбутися. В ході гри учасники «обмінюються» якостями. Можна обміняти свій «товар» на одне, два, три якості. Обмеження тільки одне - не можна просто віддати свою якість, нічого не отримавши натомість. Ведучий постійно стимулює активність на «базарі». Гра припиняється або тоді, коли всі необхідні обміни вже зроблені, або за інструкцією провідного, який, взявши на себе роль директора, припиняє торг.

Після закінчення вправи проводиться його обговорення. Учасники діляться враженнями. Легко або важко було знайти якості, від яких хотілося б позбутися? Що вдалося, а що не вдалося реалізувати на ринку і чому? Яка роль більше сподобалася: покупця або продавця? Що було важче: купувати чи продавати? Чому?

Вправа «Який я чоловік?»

Мета: надання можливості дослідження свого характеру, здатності до самопізнання.

Обладнання: аркуші паперу і ручки.

Хід проведення: «людина часто задає питання, але в основному іншим. Ці питання можуть бути про що завгодно, тільки не про себе. Зараз ми з вами спробуємо відповісти на питання: який я людина?»

Візьміть аркуш паперу і дайте відповідь на запропоновані запитання:

- мій життєвий шлях: які мої основні успіхи та невдачі? З чим це пов'язано?
- вплив сім'ї: як на мене впливають мої батьки, брати і сестри, інші близькі? Можливо, щось змінити? І хотілося б?
- моя думка про те, як бачать мене інші?

Ваші відповіді повинні бути гранично відвертими, так, як, крім вас, їх ніхто не побачить. Тільки з вашого дозволу з цими відповідями ознайомлюсь я. В кінці заняття у вас накопичаться відповіді на це просте і одночасно таке складне питання: який я людина? Ці відповіді допоможуть вам краще розібратися в собі.

Вправа «Ловимо комарів»

Мета: здійснити емоційне розвантаження.

Хід проведення: «давайте уявимо, що настало літо, я відкрив квартиру і до нас в аудиторію (групу) налетіло багато комарів. За командою «почали», ви будете ловити комарів ось так! ». Психолог в повільному або середньому темпі робить хаотичні рухи в повітрі, стискання і розтискаючи при цьому кулаки. Те черзі, то одночасно. «Кожен учасник ловить комарів в своєму темпі і в своєму ритмі, не зачіпаючи тих, хто сидить поруч». За командою «стоп», учасники закінчують виконання вправи.

Рефлексія

- з яким настроєм вирушаєте із заняття?
- чи було вам цікаво і що сподобалося найкраще?
- з чим новим ви познайомилися на нашому сьогоднішньому занятті?

Ритуал прощання

Учасники встають в коло, кладуть при цьому свої руки на плечі сусіда праворуч і ліворуч. За рахунком психолога «один, два, три» говорять всі дружно «До побачення!».

ЗАНЯТТЯ № 3

Мета: Розширення інформації про власну особистість і проблеми агресивної поведінки.

Привітання

Учасники сидять у колі. Ведучий: «встанемо і привітаємося, підійшовши один одному за руку».

Вправа «Плутаниця»

Мета: сприяють емоційної розрядки і оптимізації внутрішньо-групових зв'язків.

Хід проведення: один з учасників призначається ведучим. Решта утворюють коло, тримаючись за руки, і, не розмикаючи їх, перекручуються, переступають через зчеплені руки і т. П., Намагаючись «заплутатися». Завдання ведучого - НЕ розчіплюючи рук гравців, розплутати коло.

Вправа «Я - індивідуальність»

Мета: актуалізація «Я - станів» в минулому, сьогоднішньому і в майбутньому, активізація і самосвідомості.

Хід проведення: група ділиться на трійки або четвірки і розсідається в гуртки. Учасникам дається інструкція послідовно обмінюватися пропозиціями всередині кожної мікрогрупи. Починати фразу потрібно з певних слів. Вправи складається з трьох серій, починати чи закінчувати кожну з них необхідно тільки по команді. На кожну серію відводиться по 5 хв.

Серія 1. Раніше я ...

Серія 2. Насправді я ...

Серія 3. Незабаром я ...

Керівник стежить, щоб пропозиція починалася саме з «фіксованої» фрази, стимулює роботу в мікрогрупах («Не думайте над закінченням фрази, говорите перше, що прийде в голову», «Якщо не впевнені щось сказати, передавайте хід наступного гравця»).

Після проходження трьох серій група утворює загальне коло і обговорює: що не сподобалося, що сподобалося в цій вправі; що було важко, а що легко; в якій серії учасники випробували найбільші труднощі; що відчували, про що думали під час виконання вправи.

Вправа «Моє агресивна поведінка»

Мета: усвідомлення і вираження власного ставлення до проблеми агресивної поведінки, наочність розпізнаванню спрямованості власних агресивних імпульсів.

Хід проведення: слово ведучому: кожній людині від природи дана агресивна енергія. Однак різні люди використовують її по-різному. Один - щоб бачити, і тоді агресивну енергію можна назвати конструктивною. Інші - щоб знищувати, руйнувати, і тоді їхня агресія - деструктивна. Конструктивна агресія - це активність, прагнення до досягнень цілей, захист себе і інших, завоювання свободи і незалежності, захист власної гідності. Деструктивна агресія - це насильство, жорстокість, ненависть, злоба, прискіпливість, гнів, роздратування, упертість . Щоб розуміти, що з нами відбувається, дуже важливо розпізнавати свої агресивні імпульси, керувати ними і направляти в бажане русло, не заподіюючи шкоди навколишнім.

Проаналізуйте власну поведінку і постарайтеся відповісти на питання: В якій формі (деструктивній чи конструктивній) найчастіше проявляється ваша агресивна енергія? Як ви поступаєте зі своєю агресивною енергією: даєте їй хід або, навпаки, намагаєтеся стримувати?

Як ви ставитеся до власної агресивної енергії: боїтеся її, насолоджуєтеся нею, одержуєте від неї задоволення, байдужі? Які ваші звичні способи розрядки цієї енергії?

У процесі вправи необхідно надати можливість висловитися кожному учаснику групи, не обмежуючи його в часі і не звужуючи тематику його розповіді.

Вправа «Чудо-долонька»

Мета: сприяють оптимізації внутрішньо-групових зв'язків, активізує самосвідомість, формує позитивне самовідчуття і здатність до позитивної оцінки інших людей.

Обладнання: аркуші паперу і ручки.

Хід проведення: учасники на аркуші паперу обводять свою долоню. У середині кожного пальця необхідно написати по одному якості, яке вони найбільше в собі цінують. Потім листи передаються по колу, і кожен учасник дописує в центрі долоні то якість, яке він цінує в цій людині. В кінці вправи малюнки передаються їх автору. Обговорюється по колу: сподобалося, що написали його сусіди, чи ні. Що учасники відчувають після оцінки своїх товаришів?

Рефлексія

- з яким настроєм вирушаєте із заняття?
- чи було вам цікаво і що сподобалося найкраще?

Ритуал прощання

Учасники встають у коло, беруться за руки. Витягнувши їх вперед, кажуть все разом - «До побачення!».

ЗАНЯТТЯ № 4

Мета: розширення інформації про власну особистість і проблеми агресивної поведінки.

Привітання

Психолог просить учасників стати в коло. Потім покласти руки один одному на плечі і привітно подивитися один на одного.

Вправа «Вгадай який я»

Мета: емоційний розігрів, включення учасників тренінгу в груповий процес.

Хід проведення: одна людина виходить на середину кола. Його завдання - одним жестом передати свій настрій, особливості характеру або якусь межу. Решта повинні вгадати, що він хотів сказати. Вгадав займає його місце і виконує те ж саме завдання.

Вправа «Мій портрет в променях сонця»

Мета: актуалізація знань про себе.

Обладнання: аркуші паперу і ручки.

Хід проведення: всім задається питання: «Чому людина заслуговує на повагу?». Йде обговорення. Далі дається завдання: «Намалюйте сонце, в центрі сонячного кола напишіть своє ім'я та намалюйте свій портрет. Потім, уздовж променів напишіть усі свої достоїнства, все гарне, що знаєте про себе. Постарайтеся, щоб було якомога більше променів. Це буде ваша відповідь на питання: Чому я заслуговую поваги? ».

Вправа «Я – агресивний»

Мета: навчання розпізнавання основних типів ситуацій, які викликають агресивну поведінку.

Обладнання: дошка для записів.

Хід проведення: психолог пропонує учасникам поділитися спогадами про ситуаціях, в яких вони вели себе агресивно. Учасники висловлюються по колу. Потім йде загальне обговорення, робиться висновок, який записується на дошці. Учасники читають його і додають, якщо щось упущено. Якщо позначення ситуацій викликає утруднення в учасників тренінгу, то психолог пропонує їх сам: порушення прав, реагування на вимоги, реагування на агресію, тощо.

Вправа «Імпульс»

Мета: сприяє емоційній розрядці, формуванню почуття спільності з групою.

Хід проведення: учасники групи утворюють коло, тримаючись за руки. Ведучий задає певний ритм, стискаючи долоню свого сусіда, і всі учасники передають його по «ланцюжку».

Імпульс повинен обов'язково повернутися до ведучого. У міру проходження по колу може призвести до шумів переданої провідним «інформації». Якщо це сталося, то завдання виконується заново.

Рефлексія

- з яким настроєм вирушасте із заняття?
- чи було вам цікаво і що сподобалося найкраще?
- з чим новим ви познайомилися на нашому сьогоднішньому занятті?

Ритуал прощання

Учасники встають в коло. За командою психолога «почали», учасники підходять один до одного, потискуючи руку, кажуть - «До побачення! До зустрічі!».

ЗАНЯТТЯ № 5

Мета: усвідомлення і оцінка власного небажаного поведінки і його впливу на оточуючих людей.

Привітання

Психолог каже учасникам: «Зараз кожен по черзі буде вставати в центр, повертатися обличчям до групи і вітатися з усіма будь-яким способом. Ми ж усі разом буде повторювати кожне запропоноване вітання».

Вправа «Передай інакше»

Мета: здійснити емоційний розігрів учасників і налаштувати їх на майбутню роботу.

Обладнання: м'яч.

Хід проведення: учасники сідають в коло. Ведучий дає першому учаснику (праворуч або ліворуч від нього) м'яч. Завдання полягає в передачі м'яча, таким чином, щоб спосіб передачі його від учасника до учасника жодного разу не повторювався. Для тих, хто ніяк не може придумати оригінальний, ще не використаний в грі спосіб передачі м'яча, команда придумує смішні штрафні санкції.

Вправа «Робота з «сердитим» журналом»

Мета: усвідомлення і оцінка власного агресивної поведінки, його основних проявів, цілей і наслідків.

Обладнання: аркуші паперу і ручки

Хід проведення: учасники тренінгу працюють індивідуально з так званим «сердитим журналом», в якості якого можна використовувати зошит або стандартні аркуші паперу. Їм пропонують згадати ситуації, в яких вони вели себе агресивно і проаналізувати їх за наступною схемою: опис ситуації; наскільки був розсерджений (за 5 – ти бальною шкалою); думки; що реально сказав; чого хотів добитися; наслідки.

Після виконання індивідуальної роботи проводиться загально-групова дискусія про основні причини, мету і наслідки агресивної поведінки. Бажаючі можуть зачитати свої записи. В ході дискусії ведучий підводить підлітків до розуміння того, що лежить в основі агресивної поведінки і яких наслідків воно може призводити. Він може запропонувати для обговорення заздалегідь заготовлену таблицю або ж таблиця заповнюється разом з учасниками в ході обговорення.

Підсумок обговорення - активізація потреби учасників в пошуку, виборі і прийнятті рішення про зміну власного небажаного поведінки.

Вправа «Очі в око»

Мета: формування здатності до емпатичних розуміння і прийняття індивідуальності інших.

Хід проведення: учасники групи хаотично пересуваються по кімнаті: зустрічаючись, зупиняються, дивляться один одному в очі.

Інструкція ведучого: подивися на людину, що стоїть перед тобою. Подивися йому в очі, постарайся зрозуміти, що у нього на душі. Йому світло, спокійно? Або його щось турбує? Він напружений? Від чого? Що він боїться? Перед вами людина. Він такий же, як і ви. Він так само, як ви, хоче бути щасливим, так само буває самотній. Він часто помиляється, каже і робить дурниці, страждає від цього. Йому буває важко. Подивися йому в очі і скажи: «Я - це я, ти - це ти.

Ти прийшов у цей світ не для того, щоб відповідати моїм очікуванням. Я визнаю твоє право бути самим собою, а не таким, яким я хочу тебе бачити ».

Після виконання вправи проводиться загальне обговорення. Учасники діляться своїми враженнями і переживаннями.

Вправа «Фігура»

Мета: емоційна розрядка, розвиток здатності до взаєморозуміння, формування групової згуртованості.

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам тренінгу з закритими очима побудуватися, взявшись за руки, таким чином, щоб вийшла певна фігура (коло, квадрат, трикутник).

Рефлексія

- з яким настроєм вирушаєте із заняття?
- чи було вам цікаво і що сподобалося найкраще?
- з чим новим ви познайомилися на нашому сьогоднішньому занятті?

Ритуал прощання

Учасники встають в коло. За командою психолога «почали», учасники підходять один до одного, потискуючи двома руками руку учасника, кажуть - «До побачення! Ми ще зустрінемося!».

ЗАНЯТТЯ № 6

Мета: відреагування негативних емоцій і навчання прийомам регулювання емоційного стану.

Привітання

Учасники сидять у колі. Кожен починає з вітання і каже я радий вас сьогодні бачити, тому, що ... (продовжує пропозицію). І так по колу, поки все не скажуть.

Вправа «Мені здається, що ти зараз ...»

Мета: формування здатності до емпатичних розуміння іншого, оцінці його емоційного стану за зовнішніми проявами.

Обладнання: м'яч.

Хід проведення: ведучий кидає м'яч будь-якому учаснику групи і каже: «Аня, мені здається, ти зараз сумна». Аня кидає м'яч наступному учаснику і каже: «Таня, мені здається, ти зараз роздратована», та ін. В грі беруть участь всі. Можна ускладнити вправу, запустивши в хід послання, я відчуваю зараз. І так далі по колу.

Вправа «Пам'ятник»

Мета: ознайомлення з емоціями і почуттями, здатність визначення емоційного стану за зовнішніми проявами, відігравання негативного досвіду.

Обладнання: картки з назвами почуттів і емоцій.

Хід проведення: учасники отримують картки з назвами почуттів і емоцій (радість, смуток, образа, страх, гнів, подив, захоплення, переляк, злість, ненависть, відраза, сум і ін.). Їх завдання - зобразити «пам'ятник» тому почуттю чи емоції, яка вказана в їх картці. Решта учасників повинні відгадати, що символізує той чи інший «пам'ятник». «Пам'ятник» «руйнується» тільки по команді тренера (тут потрібно намагатися, щоб свою версію висловив кожен учасник вправи).

Після проведення вправи проводиться групове обговорення. Учасникам пропонується описати, що значать ці емоції і почуття і в яких життєвих ситуаціях вони можуть виникати. Можливо обговорення власного емоційного досвіду учасниками групи.

Вправа «Казка»

Мета: вибір найбільш прийняттого способу розрядки і гніву й агресивності, програвання негативних емоцій.

Хід проведення: ведучий розповідає учасникам притчу про змія: «Жила-була неймовірно люта, отрутна злісна Змія. Одного разу вона зустріла мудреця і, здивувавшись його доброті, вкоротила свою злостивість. Мудрець порадив припинити ображати людей, і Змія вирішила жити простодушно, не завдаючи шкоди кому-небудь.

Але як тільки люди дізналися про те, що Змія не є небезпечною, вони стали кидати в неї каміння, тягати її за хвіст і знущатися.

Це були важкі часи для Змії. Мудрець побачив, що відбувається, і, вислухавши скарги Змії, сказав: «Дорога, я просив, щоб не перестала заподіювати людям біль і страждання, але я не говорив, щоб ти ніколи не шипіла і не відлякувала їх».

Мораль: немає нічого страшного в тому, щоб сичати на негарну людину чи ворога, показуючи, що ви можете постояти за себе і знаєте, як протистояти злу. Тільки ви повинні бути обережні і не пускати отруту в кров ворога. Можна навчитися протистояти злу, не заподіюючи зло у відповідь». Ведучий розповідає учасникам тренінгу про те, що в процесі подальшої роботи вони будуть знайомитися з різними «нешкідливими» способами розрядки власного гніву й агресивності і пропонує їм наступну вправу.

«Сядьте зручніше, розслабтеся, глибоко вдихніть 3-4 рази і закрийте очі. Уявіть, що ви потрапили на невелику виставку. На ній виставлені фотографії людей, на яких ви розгнівані, які викликають у вас злість, які вас образили або надійшли з вами несправедливо. Походіть по цій виставці, постарайтеся розглянути ці портрети. Виберіть будь-який з них і зупиніться біля нього. Постарайтеся пригадати якусь конфліктну ситуацію, пов'язану з цією людиною. Постарайтеся подумки побачити самого себе в цій ситуації.

Уявіть, що висловлюєте свої почуття людині, на якого розгнівані. Чи не стримуйте свої почуття, не соромтеся у вираженнях, кажіть йому все, що хочете. Уявіть, що ви робите цій людині все, до чого вас спонукають ваші почуття. Чи не стримуйте свої дії, робіть все, що вам хочеться зробити цій людині.

А тепер уявіть себе говорить з цією людиною. Уявіть цю людину: він робить те, що вас злить. І ось хід розмови з вами він починає зменшуватися в зростанні, голос його стає все слабкішими і слабкішими, все впевненіше. Зменшуйте його в зростанні до тих пір, поки він не здасться вам менш значним. А тепер поспостерігайте за вашим розмовою як би з боку. Яким ви бачите себе? Якою вам бачиться ситуація?

Тепер знову поверніться в початок конфліктної ситуації і спробуйте уявити, що всі її учасники, в тому числі і ви, розмовляють голосами героїв мультфільму, і додивитися сюжет до кінця.

Якщо ви закінчили вправу, дайте знак головою. 3-4 рази глибоко вдихніть і відкрийте очі».

Після закінчення вправи проводиться обговорення.

Що легко було зробити в цій вправі, а що важко? Що сподобалося, а що ні? хто з оточуючих увійшов в вашу картинну галерею? На кому з галереї ви зупинилися? Яку ситуацію ви представили? Розкажіть про неї? Як змінювалося ваше стан в процесі вправи? Чим відрізняються почуття на початку і в кінці вправи? Що ви відчуваєте тепер?

Рефлексія

- з яким настроєм вирушаєте із заняття?
- чи було вам цікаво і що сподобалося найкраще?

Ритуал прощання

Учасники встають в коло. За командою психолога «почали», учасники підходять один до одного, поплескуючи по плечу, кажуть - «До наступної зустрічі!».

ЗАНЯТТЯ № 7

Мета: знайомство з позитивними і негативними способами вираження гніву і застосування їх в житті.

Привітання

Учасники сидять у колі. Ведучий: встанемо, і привітаємося, причому це треба зробити з кожним по різному, нікого не пропускаючи».

Вправа «Образи»

Мета: здійснювати емоційний розігрів.

Хід проведення: скажіть учасникам наступне: «передаючи м'яч по колу, давайте називати один одного різними необразливими словами» (заздалегідь обговорюйте умови, якими «образи» можна користуватися, це може бути назви овочів, фруктів, грибів мул меблів).

Кожне звернення повинно начитуватися зі слів: «А ти ... морквина!» пам'ятайте, що це гра - ображатися не треба. У заключному колі обов'язково слід сказати своєму сусідові що-небудь приємне, наприклад: «А ти, ..., сонечко!». Слід проводити її в швидкому темпі.

Вправа «Бійка»

Мета: показати можливості практичного вираження гніву.

Обладнання: табличка зі способами вираження гніву.

Хід проведення: «ви з другом посварилися. Ось-ось почнеться бійка. Глибоко вдихніть, міцно-міцно стисніть щелепи. Пальці рук зафіксуйте в кулаках, до болю втисніть пальці в долоні. Затамуйте подих на кілька секунд. Задумайтесь: а, може не варто битися? Видихніть і розслабтеся. Ура! Неприємності позаду ».

Організуйте розмову про те, які учасники знають способи вираження гніву і як це можливо зробити.

Висловлюється кожен по колу, висловлювання обговорюються і можливо підлягати виправленню.

Потім ведучий вносить ясність і точність в бесіду, розповідаючи про здатність вираження гніву (повісити на дошці наочний посібник).

Вправа «Мій гнів»

Мета: вивести учасників на усвідомлюваний рівень прояву свого гніву, показати його природу і особливості; сприяє відреагування негативних емоцій.

Хід проведення: на першому етапі для настрою на роботу з внутрішніми образами і відчуттями проводиться невелике тренування.

Інструкція: «Закрийте очі, прийміть зручну для вас позу, розслабтеся, відчуйте, як ваше тіло важчає, і тепла хвиля розслаблення розтікається по вашим м'язам. Зараз я буду пропонувати вам дещо уявити, почути, відчутти. Чи не намагайтеся і не змушуйте себе зробити це, просто дозвольте собі спостерігати за собою. Уявіть красиву троянду ... дзвін дзвіночка ... смак полуниці ... пухнасту кішку ... звук дощу ... запах апельсина ... леза бритви ... гудок потяга ... морську хвилю. Представили? А зараз на рахунок «три» ви відкриєте очі і опинитесь в кімнаті. Раз два три».

Учасники відкривають очі і обговорюють в парах отриманий досвід.

На другому етапі відбувається розслаблення і занурення в переживання власних негативних емоцій.

Ведучий: «Згадайте одну з останніх ситуацій, яка викликала у вас сильне почуття гніву. Згадайте обстановку і людей, що оточують вас. Як і де зароджувався ваш гнів? Де він перебував? Якого він кольору? Чи має форму, якщо так, то яку? З якого матеріалу складається? Легкий він або важкий, м'який або пружний, холодний або гарячий? Чи є у нього запах, смак? Який звук у вашого гніву? Чи змінився він, поки ви його розглядали? Який він зараз? ».

Ведучий пропонує учасникам поділитися своїми переживаннями.

Вправа «Я маю свій гнів»

Мета: виявлення індивідуальних особливостей власного гніву, відігрівання негативних емоцій.

Обладнання: аркуші паперу, кольорові олівці або фломастери.

Хід проведення: психолог пропонує учасникам тренінгу намалювати свій гнів таким, яким вони його побачили і відчули (в ході виконання попередньої вправи). Після виконання завдання відбувається обмін переживаннями. Малюнки не можна інтерпретувати, можна тільки задавати питання типу: що ти відчував, коли малював це? Що ти хотів передати цим кольором, формою? Малюнки можна навісити на стенд, щоб надати можливість переконатися в тому, що кожна людина неповторний і унікальний, як унікальні і різноманітні переживання однієї і тієї ж емоції у різних людей.

Вправа «Дихаємо»

Мета: продемонструвати ефективність техніки зняття напруги, регуляція власного емоційного стану.

Хід проведення: учасникам пропонується виконати знаючі дихальні вправи (можна виконувати в будь-якій позі: сидячи, стоячи, лежачи):

На рахунок 1-2-3-4-5- робимо вдих;

На рахунок 1-2-3-4-5-6-7- глибокий видих. Повторіть 3-5 разів.

На рахунок 1-2-3-4-5-6-7- робимо вдих;

На рахунок 1-2-3-4-5-6-7-8-9- глибокий видих. Повторіть 3-5 разів.

На рахунок 1-2-3-4-5-6-7-8-9- робимо вдих;

На рахунок 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11- глибокий видих. Повторіть 3-5 разів.

Рефлексія

- з яким настроєм вирушаєте із заняття?
- чи було вам цікаво і що сподобалося найкраще?
- з чим новим ви познайомилися на нашому сьогоднішньому занятті?

Ритуал прощання

Учасники встають в коло. За командою психолога «почали», учасники підходять один до одного, обнімаються і кажуть - «До побачення!».

ЗАНЯТТЯ № 8

Мета: розкрити сутність конфліктності у взаєминах, а також встановити причини виникнення та способи їх вирішення.

Привітання

Учасники, взявшись за руки, кажуть все разом дружно - «Здрастуйте! Нарешті то, ми разом!».

Вправа «Якого я кольору?»

Мета: здійснювати розігрів для майбутньої роботи з конфліктами.

Хід проведення: ведучий просить учасників асоціювати себе з яким-небудь кольором. Причому вибір того чи іншого кольору, кожен з них повинен аргументувати.

Вправа «Сварки»

Мета: вивчити сутність природи виникнення сварок.

Обладнання : крейда і дошка.

Хід проведення: ведучий запитує учасників - «подумайте над питанням: чому люди сваряться? Обов'язково необхідно підкріпити свої міркування особистими прикладами з життя ».

Зразкові варіанти причин:

- люди не розуміють один одного?
- люди не володіють своїми емоціями?
- не приймають чужої думки?
- не зважають на правила інших?
- намагаються у всьому домінувати?
- не вміють слухати інших?
- хочуть навмисне образити один одного?

Всі варіанти, в тому числі і запропоновані учасниками, записуються на дошці.

Вправа «Вихід з конфлікту»

Мета: пошук альтернативних способів запобігання конфліктам.

Обладнання: крейда і дошка.

Хід проведення: Обговорення можливих способів вирішення конфліктних ситуацій.

Потім обговорення всіляких способів вирішення конфліктних ситуацій:

- вислухати спокійно все претензії партнера;
- на агресивність партнера не реагувати;
- стримувати свої емоції і постаратися перемикає розмова на іншу тему;
- можна сказати щось добре, несподіване і веселе;
- спробувати змусити партнера говорити конкретно (називати тільки факти) і без негативних емоцій;
- завжди тримати впевнену правильну позицію, не переходити на критику;
- вибачитися, якщо ви дійсно в чомусь не правий.

Вправа «Конфлікт»

Мета: аналіз власної поведінки і вчинків оточуючих людей при запобіганні та знаходженні шляхів вирішення конфліктів.

Хід проведення: учасники діляться на пари. Дається завдання: «придумати ситуацію, в якій присутній конфлікт. Ваше завдання опрацювати моменти запобігання або виходу з нього ». Після того, коли вони виконали завдання, учасники сідають в коло, обговорюються запропоновані варіанти.

Вправа «Меморіал»

Мета: аналіз власної поведінки, шляхом знаходження в ньому вчинків, які надають учасникам їх індивідуальність.

Хід проведення: гравці діляться на пари. Ведучий налаштовує учасників на гру в такий спосіб: «уявіть, що вас забирає несподівана смерть. Друзі та родичі готують виставку, щоб увічнити вас і ваше життя. Вони вибирають ті якості вашої особистості, які ви мали і які прояснюють, яким ви були в житті, чим займалися і що хотіли б зробити ще. Що виявиться на виставці? ». В кінці гри всі члени групи збираються в коло, в якому партнери (пара) представляють один одного.

Рефлексія

- з яким настроєм вирушаєте із заняття?
- чи було вам цікаво і що сподобалося найкраще?
- з чим новим ви познайомилися на нашому сьогоднішньому занятті?

Ритуал прощання

Учасники встають в коло. За командою психолога «почали», учасники підходять один до одного, обнімаються і кажуть - «До побачення! Ми скоро знову зустрінемося! ».

ЗАНЯТТЯ № 9

Мета: розкрити сутність природи образ і навчити тому, як справлятися з ними.

Привітання

Учасники, взявшись за руки, кажуть все разом дружно - «Здрастуйте!».

Вправа «Антонім»

Мета:здійснювати емоційний розігрів.

Обладнання: м'яч.

Хід проведення: «Зараз ми будемо кидати один одному м'яч, називаючи при цьому якусь стан або почуття, а, зловивши кинутий нам м'яч, будемо називати антонім до нього - протилежний стан або почуття. Наприклад: я кидаю м'яч Тані і говорю - «сумний». Таня, піймавши м'яч, називає антонім - «веселий», потім кидає м'яч комусь ще й називають своє почуття або стан. Постарайтеся бути уважними і не кидати м'яч кому-небудь повторно, поки м'яч не побуває у всіх ».

Вправа «Дитячі образи»

Мета: вивчити і проаналізувати джерела виникнення образ.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, олівці.

Хід проведення: «згадайте випадок з дитинства, коли ви відчули сильну образу. Згадайте свої переживання і намалюйте, або, опишіть їх у будь-який (конкретної або абстрактної) манері. Як ви зараз ставитеся до цієї образі (намалюйте або опишіть)?»

Бажають розповісти про те, що вони згадали (показують малюнки, зачитують опису) «тоді» і «зараз». Ваш особистий досвід допомагає вам справлятися з образами? І як?"

Обговорення:

- що таке образа?
- як довго зберігаються образи?
- справедливі і несправедливі образи, тощо.

Вправа «Ображена людина»

Мета: аналіз власної поведінки і вчинків оточуючих людей.

Хід проведення: «закінчите пропозицію: я ображаюся, коли Намалюйте вираз обличчя скривдженої людини. Подумайте і запишіть або намалюйте, як реагують на образу впевнені і невпевнені люди ».

Вправа «Скарбничка образ»

Мета: навчання позитивним способам подолання образ.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, олівці.

Хід проведення: учасникам пропонується намалювати або описати «скарбничку» і помістити в неї всі образи, які вони пережили до сьогоднішнього дня. Після цього проводиться обговорення на тему: що робити з цією скарбничкою.

Психолог розповідає про безплідність накопичених образ, про жалість до самого себе як однієї з найгірших звичок. Все вирішують, що можна зробити зі скарбничкою. Психолог підтримує пропозиції розірвати її і пропонує дійсно зробити це.

Ще раз підкреслюється, що вміння висловити образу, досаду важливо для самого себе. Реванш, помста не вирішують проблему. Підтримуються пропозиції типу: записувати образу, а потім рвати записку, подумки відправляти образу в небо, або пускати за вітром, воді, стежачи, як в міру віддалення вона стає все менше і менше.

Обговорення:

- що робити з «поточними» образами?
- як надалі ставитися до кривдника?
- як прощати образи.

Вправа «Куди йде злість»

Мета: здійснити позитивний вихід негативної енергії.

Хід проведення: «можливо, не все всім подобатися в обстановці, в людях, в самому собі Подумайте про те, що вас турбує найбільше в даний момент. Може бути, це невдоволення, смуток, неприємний світло в кімнаті і т.п., висловіться.

Уявіть собі, що ми прийшли сюди посваритися і висловити один одному свої претензії.

Будь ласка, хто готовий почати? Постарайтеся по можливості висловити все, що накопало. Робіть критичні зауваження. Але пам'ятайте, що це гра, так, що всі приймають умовність того, що відбувається, і судити строго не будемо. Реагувати відповідними репліками на зауваження не дозволяється.

Таким чином, висловлювання будуть односторонніми і не переростуть в суперечки і справжню лайку.

А зараз уявімо собі таку картину. Все, що ми висловили тут, раптом перетворюються в легені клуби пара, повільно піднімаються до верху і зникає в кватирці або відкритих дверей. Прикрийте очі, щоб картина стала виразніше ».

Рефлексія

- з яким настроєм вирушаєте із заняття?
- чи було вам цікаво і що сподобалося найкраще?
- з чим новим ви познайомилися на нашому сьогоднішньому занятті?

Ритуал прощання

Учасники встають в коло, взявшись за талію сусіда, праворуч і ліворуч по рахунку психолога «один, два, три» говорять всі дружно «До побачення!».

ЗАНЯТТЯ № 10

Мета: спільний пошук і навчання альтернативних способів поведінки і емоційного реагування в ситуаціях, що провокують агресію.

Привітання

Психолог просить учасників стати в коло. Потім покласти руки один одному на плечі і привітно подивитися один на одного.

Вправа «Зрозумій мене»

Мета: емоційний розігрів, розвиток здатності до взаєморозуміння, формування групової згуртованості.

Хід проведення: учасники сидять у колі. Ведучий називає будь-яке число (максимальне число дорівнює кількості учасників групи). Не змовляючись, має стати те кількість людей, яке було названо провідним. Після виконання вправи проводиться обговорення: що заважало або допомагало учасникам виконати завдання ведучого.

Вправа «Репетиція поведінки»

Мета: навчання альтернативних способів поведінки і емоційного реагування в ситуаціях провокують агресію.

Хід проведення: учасникам тренінгу пропонується розбитися на пари і інсценувати запропоновані ним ситуації в двох варіантах: використовуючи звичні, небажані форми поведінки і альтернативні їм способи. Ситуації пропонуються провідним, можливе включення ситуацій, обговорюваних на попередніх заняттях.

Після проведення вправи проводиться обговорення: які були використані альтернативні поведінкові стратегії, способи емоційної саморегуляції (відсторонення від ситуації, гумор, розслаблення та ін.); в чому перевага альтернативних способів поведінки в ситуаціях, що провокують агресію. Необхідно підвести учасників до усвідомлення розширення власних можливостей у соціальному житті в зв'язку з відмовою від агресивних форм поведінки.

Вправа «Садок моєї душі»

Мета: усвідомлення власної цінності і значущості незалежно від зовнішніх ситуацій, навчання техніці емоційної напруги і відновлення гармонійного стану.

Хід проведення: ведучий: «Прийміть зручну для вас позу, закрийте очі, розслабтеся, відчуйте, як ваше тіло важчає, і тепла хвиля розслаблення розтікається по вашим м'язам. Зараз я буду пропонувати вам дещо уявити, почути, відчути. Чи не намагайтеся і не змушуйте себе зробити це, просто дозвольте собі поспостерігати за собою, своїми відчуттями і переживаннями.

Перед вами з темряви з'являються красиві різьблені ворота. Ви протягуєте руку і відкриваєте їх. За ними видно прекрасний сад. Ви йдете по доріжці і милуєтеся яскравими квітами, шовковистою смарагдовою травою, чуєте шелест листя і спів птахів. Вітер доносить до вас аромат квітів і свіжість ранкового повітря. Вас наповнює відчуття легкості і свободи. Ви гуляєте по доріжках і ось попереду помічаєте незвичайне сяйво. Чим ближче ви підходите, тим ясніше виявляються контури прекрасної квітки. Вас тягне до нього, ви відчуваєте щось близьке і рідне. Підійдіть і вдивіться в нього. Він неповторний і єдино, він прекрасний. Поговоріть з ним, скажіть йому те, що ви відчуваєте. Спробуйте поглянути на світ так, як його бачить ця квітка, дізнайтеся, що він відчуває, що думає, як йому в цьому світі.

Раз два три. Зараз ви знову - це ви. Що ви зараз відчуваєте до світу, до цієї квітки? Скажіть про це. А тепер попрощайтесь з квіткою і повертайтеся до воріт. Озирніться. Цей сад - сад вашої душі, і ви в будь-якій ситуації можете отримати підтримку, згадавши це місце, повернувшись сюди».

Після вправи діти діляться враженнями, обговорюють, що кожна людина неповторна, а тому цікавий, і йому не треба це доводити. Адже в кожному є багато, що гідно поваги і визнання, просто не кожен зумів в собі це знайти.

Вправа «Мої сильні сторони»

Мета: активізувати вміння мислити про себе в позитивному ключі, стимулювати впевненість у власних можливостях до поведінкових змін, закріпити здатність до позитивної оцінки інших людей: групова підтримка.

Хід проведення: психолог просить назвати кожного учасника 3-5 сильних сторін своєї особистості, які допомагають йому справлятися з важкими ситуаціями. Студенти по колу називають свої сильні сторони, а інші учасники підтримують його, додаючи: «А ще ти можеш (вмієш ...)».

Рефлексія

- з яким настроєм вирушаєте із заняття?

- з чим новим ви познайомилися на нашому сьогоднішньому занятті?

Ритуал прощання

Учасники встають в коло. За командою психолога «почали», учасники підходять один до одного, поплескуючи двома руками по плечах кажуть - «До побачення!».

ЗАНЯТТЯ № 11

Мета: усвідомити необхідність індивідуального підходу до власної поведінки; уявити схеми перших кроків на цьому шляху.

Привітання

Учасники сидять у колі. Кожен починає з вітання і каже: «яка сьогодні гарна погода, я радий всіх вас сьогодні тут бачити». І так по колу, поки все не скажуть.

Вправа «Я відрізняюся від інших».

Мета: емоційний розігрів, настрої на роботу з індивідуальними реакціями на травмуючі ситуації.

Хід проведення: один з учасників кидає м'ячик і говорить фразу «Я відрізняюся від інших ...». Той, хто його спіймав повинен закінчити цю фразу. А потім кинути м'яч наступному учаснику і вимовити: «Я відрізняюся від інших ...» та ін. Бажано участь всіх членів групи.

Вправа «Сценарій»

Мета: Закріплення альтернативних способів поведінки і емоційного реагування в найбільш типових для учасників тренінгу ситуаціях, що провокують агресію.

Хід проведення: учасникам пропонується назвати найбільш типові, актуальні для них ситуації, що провокують агресію. Учасники з подібними ситуаціями об'єднуються в підгрупи і складають сценарій альтернативного поведінки. Після підготовки групи представляють свій сценарій, програвання якого дозволяє розширити репертуар власного поведінкового досвіду, познайомитися з різними моделями поведінки, дає можливість модифікувати власну поведінку.

Після виконання вправи учасники обговорюють, що вийшло, а що не вдалося і чому. Ведучий підводить їх до питання: чи достатньо тільки застосування техніки регуляції емоційного стану, щоб навчитися володіти собою в ситуаціях, що провокують агресію? Відбувається усвідомлення того, що за будь-яким поведінкою стоять певні життєві позиції: доброзичливий погляд на світ (себе, оточуючих, ситуації); прийняття і повагу індивідуальності іншого, визнання його права на власні погляди, установки, життєву позицію; прийняття відповідальності за свої рішення і вчинки.

Вправа «Сила приказки»

Мета: прояснення внутрішньої позиції, стимуляція поведінкових змін.

Хід проведення: члени групи стоять. Стільці розставляються уздовж протилежних стін. Психолог знайомить учасників з інструкцією.

Ви знаєте, що багатомістовий досвід людей зосереджений в різних прислів'ях і приказках. Зараз вам будуть зачитані деякі з них. Ті, хто згоден з їх змістом, сідають на стільці біля правої стіни, хто не згоден - у лівій. У центрі не повинно залишитися жодної людини. Кожен повинен прийняти однозначне рішення: «згоден - не згоден». Далі зачитується одна з нижченаведених прислів'їв:

- «Хто сильніший - той і правіше»;
- «З ким поведешся, від того й наберешся»;
- «Пішов - прав, попався, так винен»;
- «Бий дурня, не шкодуй кулака»;
- «Добре, коли ворог біг, ще краще, - коли убитий»;
- «Людина людині - брат» і ін.

Після того, як зачитується прислів'я, і учасники поділяються на групи, починається обговорення. Ведучий просить пояснити, як вони розуміють це прислів'я, і прояснити свою позицію. Членам груп надається можливість вступити в дискусію, висуваючи свої аргументи і відстоюючи свої позиції. Ведучий займає нейтральне положення. В ході обговорення можлива зміна точок зору когось із учасників. Тому в кінці дискусії необхідно надати можливість тим, хто захоче перейти в протилежну групу. У разі, якщо вся група зайняла одну позицію, все одно потрібно попросити учасників обґрунтувати своє рішення. І лише потім переходити до наступної прислів'ї.

Вправа «Давай обіймемося»

Мета: групова підтримка.

Хід проведення: всі діляться на пари, утворюючи зовнішній і внутрішній коло. За командою ведучого гравці «викидають пальці»: 1 палець - дивимось в очі один одному, 2 пальця - знизуємо руку, 3 пальця - обіймаємось. Якщо кількість пальців у учасників в парі співпало, - виконується то, що відповідає меншій кількості. Потім зовнішнє коло пересувається і все повторюється. Коли кожен повернеться до свого партнера, вправа закінчується. Група може розійтись, і учасники можуть пояснюватися з тим, ким ще не обнялися.

Рефлексія

- з яким настроєм вирушаєте із заняття?
- чи було вам цікаво і що сподобалося найкраще?

Ритуал прощання

Учасники встають в коло, кладуть при цьому свої руки на плечі сусіда праворуч і ліворуч. За рахунком психолога «один, два, три» нахилиючись вперед, кажуть все дружно «До побачення!».

ЗАНЯТТЯ № 12

Мета: закріплення навичок впевненої поведінки та навчання альтернативних способів поведінки і емоційного реагування в ситуаціях, що провокують агресію;

Привітання

Психолог каже учасникам: «Зараз кожен по черзі буде вставати в центр, повертатися обличчям до групи і вітатися з усіма».

Вправа «Розтисни кулак»

Мета: емоційний розігрів, усвідомлення можливості альтернативних способів поведінки, настроїв на майбутню роботу.

Хід проведення: учасники розбиваються на пари: один стискає руку в кулак, інший повинен його розтиснути за 1-2 хвилини. Потім міняються ролями і ситуація повторюється.

Далі слід обговорення, кому і як вдалося це зробити. Можливі різні варіанти - можна силою, можна проханням, можна легким погладженням. В кінці обговорення ведучий розповідає учасникам казку «Сонце і вітер».

Посперечалися сонце і вітер, хто з них сильніший. За степи їхав супутник, і вітер сказав: «Хто зуміє зняти з цього подорожнього плащ, той і буде визнаний найсильнішим». І ось став вітер дути, дуже старався, а домігся того, що подорожній лише сильніше закутався в свій плащ. Тоді виглянуло сонечко і зігріло подорожнього своїми променями. І мандрівник сам зняв свій плащ.

Після казки ведучий ставить питання: «Хто виграв в цій суперечці і чому? Чи завжди можна домогтися силою? Як ще можна домогтися своїх цілей? ».

Вправа «Обвинувач-обвинувачений»

Мета: навчання способам збереження спокою в ситуаціях, що провокують агресію.

Хід проведення: психолог розповідає про те, як важливо в ситуації, коли на нас кричать, звинувачують, ображають, не "заразитися" чужий агресією і не відповісти криком на крик. Для цього спочатку треба внутрішньо налаштуватися на її конструктивне вирішення і навчитися усуватися від травмуючої ситуації за допомогою різних способів.

Учасникам пропонується розбитися на пари: одна людина - обвинувач, а інший - обвинувачений. Завдання першого - звинувачувати партнера, кричати на нього. Завдання другого - постаратися відсторонитися від ситуації, по можливості не слухати обвинувача, а спостерігати за рухами кінчиків його вух або кінчика носа (можна спостерігати за рухами його брів) і прислухатися до своїх думок і переживань. Через деякий час партнери міняються ролями.

Після виконання завдання слід обговорення з питань: Що ви відчували, коли виступали в ролі обвинуваченого? Як змінювалося ваше ставлення до обвинувачу в ході виконання вправи? Запам'ятали ви, що пред'являв вам обвинувач? Якщо запам'ятали, то відсторонення від ситуації не відбулося, ви реагували звичним для вас способом. Чи важко було виконувати ці вправи? Чому?

Після обговорення ведучий повинен підвести учасників до розуміння, що відсторонення від ситуації необхідно для того, щоб задати собі питання: що сталося? чому людина так поводиться? А найголовніше - вирішити, що робити далі: продовжувати слухати; запитати, чому людина в такому стані; попросити сказати конкретно, чого він хоче; піти, якщо відчуваєш, що дратуєшся.

Вправа «Художній фільм»

Мета: розвиток адекватної оціночної діяльності, спрямованої на аналіз власної поведінки і вчинків оточуючих людей.

Хід проведення: на початку ведучий вимовляє наступні слова - «Станьте режисерами свого життя, замість того, щоб побут акторами. Поставте фільм - в групах (3-4) про своє майбутнє життя. Уявіть собі всю вашу майбутню життя, як художній фільм, в якій ви граєте головну роль. Ви - самі сценаристи, постановники і директора картини. Вам вирішувати, про що цей фільм, вам вибирати, які в ньому будуть діяти персонажі, де будуть відбуватися події. Але пам'ятайте, що обов'язковою умовою даного вправи є те, що у вашому сценарії повинне бути присутнім елементи агресивної поведінки і відповідно шляху його подолання з виходом на позитивний стан. Коли сценарій буде написаний і ролі розподілені, то ви по групах будете програвати його, причому інші групи повинні спостерігати за дією вашої сцени. Коли виступить одна група, до програвання приступає інша ». Вправа завершується обговоренням членами груп наступних питань: чи важко було придумати сценарій? Які проблеми виникли при його написанні? Чому ви вибрали саме цю ситуацію? Чи виникали суперечки з приводу розподілу ролей? Чи всі задоволені своїми ролями? Які почуття ви відчуваєте після програного сценарію? Може вам, хотілося чогось змінити?

Вправа «Я - подарунок для людства»

Мета: аналіз власної поведінки через визнання своєї унікальності.

Хід проведення: «кожна людина - унікальна істота і вірить в свою виняткову необхідність. Подумайте, в чому полягає ваша виняткова унікальність, що ви, дійсно, є подарунком для людства. Аргументуйте своє твердження, наприклад: я - подарунок для людства, так, як я ... ».

Рефлексія

- з яким настроєм вирушаєте із заняття?
- чи було вам цікаво і що сподобалося найкраще?

Ритуал прощання

Учасники встають в коло. За командою психолога: «почали!», Починають підбігати до членів групи, потискаючи руку, говорити - «До побачення! Радий був тебе сьогодні бачити! »

ЗАНЯТТЯ № 13

Мета: переоцінка життєвих вчинків шляхом пошуку альтернативних способів виходу з ситуацій, що провокують агресію.

Привітання

Учасники сидять у колі. Кожен починає з вітання зверненого до сусіда справа: «Привіт! Ти сьогодні чудово виглядаєш ». І так по колу, поки все не скажуть.

Вправа «Сіамські близнюки»

Мета: створення сприятливої емоційної атмосфери для подальшої роботи з агресивною поведінкою в парах.

Хід проведення: ведучий говорить наступне: «виберіть партнера. Уявіть собі, що ви і ваш партнер - одне ціле, що ви, як сіамські близнюки, приросли бік до боку. Міцно обійміть партнера за талію однією рукою і вважайте, що цієї руки у вас немає. Є тільки по одній руці на кожного. Ходити - складно. Ноги теж частково зрослися, так що доводиться крокувати як однієї істоти - спочатку крок двома зрощеними ногами, потім єдиний крок двома «бічними» ногами. Пройдіться по кімнаті, звикайте один до одного.

Спробуйте поснідати. Сідайте за стіл. Перед вами уявний сніданок: тарілка сосисок з капустою, склянку кави, булочка. Пам'ятайте, що на двох у вас - дві руки. В одну руку беріть ніж, в іншу - вилку. Ріжте і їжте, кладіть шматочки в кожен рот по черзі. Потім напийтесь кави з булочкою ».

Вправа «Епізод із життя»

Мета: програвання і переоцінка життєвих ситуацій в яких учасники перебували в агресивному стані.

Хід проведення: ведучий просить учасників розділитися на пари і пригадати якусь історію зі свого життя, в якій вони відчували роздратування і агресію. Спочатку учасники придумують історії, потім в парах репетирують, причому кожен з них повинен згадати і програти свою історію. Потім проводиться інсценування пережитих спогадів в парі, решта учасників групи спостерігають за їх діями. Головною особливістю цієї вправи є те, що тут учасники не тільки заново переживають події минулого, а й переоцінюючи їх, дозволяють ситуації не так як вони відбулися, а найбільш конструктивним способом. Після програвання історій йде обговорення по колу: чому ви вибрали саме цю історію? Чи важко вам її було програвати?

Вправа «Ситуація в автобусі»

Мета: програвання ситуацій провокують прояв агресивної поведінки.

Хід проведення: робота здійснюється в парах або за участю декількох осіб (3-4). Учасникам дається таке завдання: «Уявіть, що ви йдете в автобусі. Ви ненавмисно наступили комусь на ногу, не побачивши цього. Людина, якій наступили, начитав на вас голосно кричати. Що ви зможете зробити в даній ситуації? Обміркуйте і програйте це, причому по черзі, з метою того, щоб інші могли спостерігати за тим, що відбувається. У виконанні завдання повинен взяти участь кожен з вас ». Крім заданої ситуації, можуть бути й інші, які даються окремо кожній парі.

Зразкові ситуації:

- кондуктор на вас кричить, через те, що ви подали на квиток велику грошенят, яку вона нібито розміняти не може. Звинувачує вас в неправильності ваших дій.
- ви не поступилися місцем жінці (чоловікові) в автобусі. Вона на вас починає кричати і обзивати різними нехорошими словами. Як ви відреагуєте на це?
- ви ненароком вдарив когось в автобусі. Ця людина начитав вас лаяти за зроблене. Що ви будете робити, щоб владнає назріває конфлікт?
- на Вас накричав кондуктор, який дорікнув вас в тому, що ви стоїте в проході і заважаєте йому і пасажирам, що заходить в автобус. Ваші подальші дії?

Після програвання ситуацій йде обговорення по колу: чи відчували ви труднощі при тому, як вам вчинити? Яке бажання виникало при програванні ситуацій? Що ви зараз відчуваєте? Як ви думаєте, програне сьогодні може, якось допомогти вам в майбутньому?

Вправа «Подолання»

Мета: складання плану дій в ситуаціях ускладнюють життя в досягненні бажань.

Хід проведення: ведучий налаштовує учасників на роботу наступними словами - «Життя - це боротьба. Цю формулу ви, безумовно, чули багато разів. З нею можна не погоджуватися, сперечатися. Дійсно, краще жити в світі в злагоді з собою і оточуючими. Але життя часто ставить перед нами серйозні проблеми, створює перешкоди, яке можна долати. Саме це значною мірою стимулює зростання і розвиток особистості. Згадайте про ті перешкоди, які вам довелося долати за останній час. Розділіться на пари або групи (3-4 людини), щоб програти ту чи іншу ситуацію з життя, що розкриває саме це подолання. Покажіть її іншим, причому це необхідно зробити так, щоб у вашій інсценуванні були яскраво видно всі етапи подолання труднощів. Як вчинити найправильніше? Що робити, коли виникають труднощі? Відповіді на ці питання допоможуть вам скласти алгоритм ваших дій в ситуації виникнення труднощів. Це не поганий досвід і для учасників при виникненні таких же придуманих і пограти тут ситуацій».

Рефлексія

- з яким настроєм вирушаєте із заняття?
- чи було вам цікаво і що сподобалося найкраще?
- який досвід ви сьогодні набули?
- як ви думаєте для чого ми програємо життєві ситуації?

Ритуал прощання

Учасникам пропонується за допомогою фрази: «Спасибі тобі за те, що ...» звернеться до учасника сидить, зліва від нього. Той - наступного і так за годинниковою стрілкою до завершення кола. Потім все хором - «До побачення!».

ЗАНЯТТЯ № 14

Мета: закріплення уявлень учасників про свою унікальність, збагачення свідомості позитивними, емоційно-забарвленими образами особистості.

Привітання

психолог говорить учасникам, що традиційні взаємні вітання на цьому занятті проведемо з обов'язковим використанням на початку фрази: «Здрастуйте, мені приємно тобі сказати ...». Ви вправі закінчити бесіду на свій розсуд, але початок діалогу має бути саме таким, знайдіть кілька найтепліших слів для кожної людини. Підійдіть обов'язково до кожної людини і неодмінно з посмішкою. Ваш діалог не повинен затягуватися, адже потрібно віддати частину свого тепла іншим. Не шкодуйте своєї душі, свого тепла, віддаючи, ви тільки купуєте!

Вправа «Вдячний тому, що ...»

Мета: зосередження уваги учасників на позитивних аспектах і реалістичних установках в повсякденному житті.

Обладнання: аркуші паперу і ручки.

Хід проведення: «наша спільна робота підійшла до кінця, і ви незабаром повернетесь до свого повсякденного життя. Одні з вас, ймовірно, задалегідь радіють цьому, інші - хотіли б ще на якийсь час залишитися в групі. Щоб полегшити етап переходу для кожного з вас і допомогти вам підготуватися до вирішення повсякденних завдань, я пропоную наступне вправу.

Запишіть, будь ласка, 15 пунктів на аркуші паперу, починаючи кожна нова пропозиція зі слів:

«Я вдячний тому, що ...»

«Чи зрозуміло, що я маю на увазі?»

На закінчення попросіть учасників зачитати записи і організуйте невеликий обмін враженнями.

Питання для обговорення:

- як часто я, крім вправи, усвідомлюю, чому в житті я вдячний?
- з ким я це обговорюю?
- що я відчуваю зараз?

А тепер я пропоную вибрати якогось значимого для вас (в сьогоднішній або в минулому) людини і напишіть йому листа. У листі розкажіть йому, які думки і почуття пробудила в вас група, і як ви збираєтесь використовувати новий досвід в подальшому.

Щоб мати можливість по справжньому зосередитися на виконанні завдання, знайдіть місце, де вам ніхто не буде заважати. У вас є 30 хв.

Тепер мені б хотілося, щоб кожен по колу розповів про те, що його в даний момент хвилює. А зараз я попрошу тих, хто відчуває себе готовим до цього, прочитати нам свої листи.

Чим серйозніше поставляться учасники до поставленого завдання, тим більше сильніше почуття вони будуть відчувати.

Питання для обговорення:

- кому я писав лист?
- що було для мене найбільш значущим?
- як поставився б до листа адресат, якби він дійсно міг прочитати його?
- відправлю я цей лист? »

Вправа «Я реальний, я ідеальний, я очима інших»

Мета: закріплення уявлень учасників про унікальність своєї особистості.

Хід проведення: психолог просить учасників намалювати себе такими, якими вони є, такими, якими хотіли б бути, і такими, якими їх бачать інші люди. В ході обговорення учасники намагаються відповісти на питання, чим викликані розбіжності в уявленнях про те, яким би хотів бути і якими тебе бачать інші, з тим, який ти є насправді.

Вправа «Машина часу»

Мета: вироблення нових способів вирішення життєвих проблем.

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам поговорити про їхнє життя і пофантазувати про те, що можна було б зробити інакше. Просить учасників уявити, що вони перенеслися в якийсь час свого життя, яке їм хотілося б змінити. Групі пропонується замалювати цю подію так, як воно могло б статися. Учасники включаються в дію, яке їм слід було б зробити, щоб домогтися іншого розвитку подій.

Обговорення: спочатку кожен розповідає про реальну подію з його минулого. Потім, вони розповідають, яким чином, вони змінили це минуле.

Емпатія викликається шляхом стимулювання розуміння учасниками мотивів, за якими кожен учасник вважав за краще б якусь подію або досвід. Учасники дають поради один одному шляхом зміни минулого.

Вправа «Щастя»

Мета: вироблення альтернативних способів виходу з проблемної ситуації.

Хід проведення: учасникам спочатку пропонується відповісти на ряд питань, поставлених психологом.

«Чи знаєте ви якусь історію про щасливе тварина?»

Чи знаєте ви якогось людини, який практично завжди щасливий?

Коли ви самі щасливі, що ви відчуваєте? »

Потім просить: «Я хочу щоб, ви намалювали картину, яка покаже, що буває, коли ви щасливі. Використовуйте фарби і лінії, форми і образи, які висловлять ваше розуміння щастя.

А тепер давайте обговоримо, що робить вас щасливими. Диктуйте, я буду записувати ».

Запишіть слова на дошці і дайте учасникам продовжити цей запис.

Аналіз вправи: Чому ми не можемо весь час відчувати себе щасливими? Що ти робиш, щоб після якої-небудь неприємності знову стати радісним? Що робить вас найчастіше щасливими?

Вправа «Подарунок»

Мета: закріплення позитивного настрою виконаної роботи.

Хід проведення: кожен учасник придумує подарунок, який хотілося б подарувати людині, що сидить поруч. Головна умова полягає в тому, що подарунок повинен якомога краще підходити для даної людини, доставляв йому радість. Розповідаючи про передбачуване подарунок, кожен пояснює, чому, саме цей подарунок був обраний. Учаснику, якому подарували подарунок, висловлює свою думку: чи дійсно він цьому радий.

Рефлексія

- з яким настроєм вирушаєте із заняття?
- чи було вам цікаво і що сподобалося найкраще?
- чому навчилися в процесі роботи?
- що нового дізналися для себе?
- чи є до учасників групи і ведучому якісь пропозиції і побажання?

Ритуал прощання

Учасники встають у коло, беруться за руки і говорять все разом - «Шкода розлучатися. Мені приємно було працювати з вами. Всього найкращого. До побачення!».