

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

( Н И У « Б е л Г У » )

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

**Кафедра возрастной и социальной психологии**

**ПРОЯВЛЕНИЕ АГРЕССИВНОСТИ У ЮНОШЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ  
СТИЛЯМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

студента заочной формы обучения  
направления подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
V курса группы 02061158  
Дробышева Евгения Юрьевича

Научный руководитель:  
к.псх.н., доцент,  
доцент кафедры возрастной и  
социальной психологии  
Доронина Наталья Николаевна

БЕЛГОРОД 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИВНОСТИ У ЮНОШЕЙ С РАЗЛИЧНЫМ СТИЛЕМ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	8
1.1. Агрессия как психическое состояние личности .....	8
1.2. Стили интеллектуальной деятельности .....	13
1.3. Психологические особенности развития личности в юношеском возрасте .....	24
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИВНОСТИ У ЮНОШЕЙ С РАЗЛИЧНЫМ СТИЛЕМ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	34
2.1. Организация и методы исследования .....	34
2.2. Анализ результатов исследования агрессивности у юношей с различным стилем интеллектуальной деятельности.....	38
2.3. Рекомендации по снижению агрессивности в юношеском возрасте .....	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	61
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	64
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	69

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы исследования.** Современное общество повсеместно сталкивается с проблемами, связанными с проявлениями агрессии и агрессивности. Эти проблемы оказываются значимым фактором, затрудняющим мирное сосуществование людей в различных сферах социальной жизни.

Особое место изучению агрессивности отведено в психологической науке. Многообразие взглядов на ее причины, свойства и особенности проявления привело к возникновению целого ряда научных теорий и направлений (А. Адлер, А. Бандура, А. Басс, Л. Берковиц, Дж. Доллард, А. Маслоу, З. Фрейд, Э. Фромм и др.). В современной российской науке изучение агрессивности связано с именами К.А. Абульхановой-Славской, А.Г. Асмолова, Л.И. Божович, С.Н. Ениколопова, И. Кона, Ю.Б. Можгинского, А.А. Реана и др.

Однако, несмотря на большое количество исследований, в которых изучаются причины агрессии и агрессивности, закономерности формирования и проявления устойчивой склонности к агрессивному поведению большинство поставленных вопросов еще далеки от окончательного решения.

Исследование агрессивности сегодня не является новшеством. Ее изучению посвящена масса научных работ, но все они в основном имеют узкую направленность: выявление причин, вызывающих агрессию; исследование особенностей ее проявления; определение гендерных характеристик и т.д. Однако, на наш взгляд, наиболее полную картину, отражающую и общие, и гендерные, и индивидуальные аспекты агрессивности как свойства личности можно получить, комплексно изучив ее внутреннюю структуру, с одной стороны, и взаимосвязь особенностей ее проявления со стилями индивидуальной деятельности, с другой.

Проявление стиля деятельности многообразно и находит своё отражение в способах действия, приемах организации психической деятельности и

особенностях реакций и психических процессов (Е.П. Ильин, В.В. Кочетков, И.Г. Скотникова, В.А. Толочек и др.).

**Проблема исследования:** различается ли и как проявление агрессивности у юношей с различными стилями интеллектуальной деятельности.

Решение данной проблемы составляет **цель** исследования.

**Объект** исследования – проявление агрессивности в юношеском возрасте.

**Предмет** исследования – проявление агрессивности у юношей с различными стилями интеллектуальной деятельности.

**Гипотеза** исследования заключается в предположении о том, что существуют различия в проявлении агрессивности у юношей с различными стилями интеллектуальной деятельности, а также у юношей с реалистическим стилем интеллектуальной деятельности уровень агрессивности будет выражен в наибольшей степени, у юношей с синтетическим стилем интеллектуальной деятельности уровень агрессивности будет выражен в наименьшей степени.

В соответствии с целью и гипотезой исследования нами были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить проблему исследования в современной научной литературе.
2. Подобрать методики для исследования агрессивности у юношей с различными стилями интеллектуальной деятельности.
3. Провести эмпирическое исследование проявления агрессивности у юношей с разным стилем интеллектуальной деятельности.
4. Проанализировать полученные в ходе исследования результаты.
5. Разработать рекомендации по снижению агрессивности в юношеском возрасте с учетом стиля интеллектуальной деятельности.

**Теоретической основой** исследования послужили теоретические и практические подходы к исследованию агрессии и агрессивности отечественных и зарубежных авторов (А. Басс, Л. Берковиц, Дж. Доллард, К. Лоренц, З. Фрейд, Э. Фромм и др.); работы, посвященные изучению

особенностей агрессивности юношеского возраста (А. Адлер, Л.И. Божович, А. Гутгенбюль, С.Н. Ениколопов, В.В. Ковалев, Н.Д. Левитов, А.Л. Лихтарников, М. Мид, Ю.Б. Можгинский, А.А. Реан, К. Роджерс, Т.Г. Румянцева, Л.М. Семенюк, К. Хорни и др.).

**Практическая значимость** исследования. Результаты исследования могут использоваться школьными психологами, социальными педагогами и другими специалистами, работающими с детьми подросткового и юношеского возраста.

**Методы исследования.** Теоретический анализ научной литературы, опрос, методы математической обработки данных (статистический критерий Крускала-Уоллиса). С целью диагностики агрессивности применялась методика Басса-Дарки. Диагностика стилей интеллектуальной деятельности осуществлялась с помощью опросника «Стили интеллектуальной деятельности», разработанного американскими психологами Р. Брэсоном и А. Хариссоном, в модификации А.А. Алексеева.

**База проведения** исследования: муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа №13» города Старый Оскол Белгородской области.

**Выборку исследования** составили учащиеся 9-10-х классов. В исследовании принимали участие 60 школьников в возрасте от 15 до 16 лет.

**Структура** работы определялась логикой исследования, работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы в количестве 45 источников, приложения.

Во введении обоснована актуальность темы исследования, определены объект, предмет, цель, задачи, гипотеза, отмечаются методы исследования.

В первой главе «Теоретические основы исследования проявления агрессивности у юношей с различным стилем интеллектуальной деятельности» изучена проблема агрессивности как психическое состояние личности; рассмотрены стили интеллектуальной деятельности; определены психологические особенности развития в юношеском возрасте.

Во второй главе «Эмпирическое исследование проявления агрессивности у юношей с различным стилем интеллектуальной деятельности» приведены организация и методы диагностического исследования; проведено эмпирическое исследование проявления агрессивности у юношей с различным стилем интеллектуальной деятельности; проанализированы результаты исследования проявления агрессивности у юношей с различным стилем интеллектуальной деятельности; разработаны рекомендации по снижению агрессивности в юношеском возрасте.

В заключении обобщены результаты исследования, изложены его основные выводы, подтверждающие гипотезу, определяются перспективы дальнейшего изучения данной проблемы.

Общий объем исследования составляет 67 страниц машинописного текста.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИВНОСТИ У ЮНОШЕЙ С РАЗЛИЧНЫМ СТИЛЕМ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 1.1. Агрессия как психическое состояние личности

«Агрессия представляет собой поведение, направленное на причинение вреда или ущерба другому живому существу, имеющему все основания избегать подобного обращения» [46, 85].

В современной науке агрессию трактуют с разных точек зрения:

- теория инстинкта предполагает агрессивное поведение как неотъемлемое свойство всех живых существ, реализующееся в борьбе за жизнь;

- теория побуждения подразумевает, что для осуществления агрессивного поведения необходим внешний стимул;

- теория смещенной агрессии утверждает, что для реализации агрессии выбирается заведомо безобидный объект, что всегда расширяет рамки агрессии, проецируя ее вовне: например, если вас обидит сильный, то значительно проще отыграться на тех, кто слабее вас, чем вступить с ним в борьбу;

- когнитивная (познавательная) теория предполагает наличие своего рода когнитивно-аффективного маховика. В этом случае характер интерпретации человеком чьих-либо действий оказывает решающее влияние на его эмоции и поведение. В свою очередь, негативные аффективные реакции ведут к смещению познавательных процессов;

- теория социального научения рассматривает агрессивное поведение как совокупность ранее усвоенных моделей поведения [12].

Теория социального научения анализирует агрессивное поведение как реакцию на соответствующие социальные обстоятельства. Теория подразумевает, что изменение социальных обстоятельств автоматически изменяет и характер агрессивного поведения, предположительно устраняя его целиком.

Суть агрессивного поведения выражается в анализе его мотиваций. Важную роль в этой мотивации играют эмоции и чувства негативного характера – месть, гнев, злость, возмущение, враждебность, отвращение, тревожность, страх, вина. Агрессивное поведение, связанное с данными эмоциями, выражается в побоях, драках, телесных повреждениях, оскорблениях, в повреждении или уничтожении имущества. Одна и та же эмоция может по-разному влиять на людей, эмоция оказывает различное влияние на одного и того же человека в целом.

На современном этапе разными авторами предлагается множество определений агрессии, но ни одно из них не может быть признано полным и общеупотребительным. Представляется возможным выделить следующие толкования этого понятия.

Под агрессией подразумевается сильная активность, стремление к самоутверждению. Так, Л. Бендер, например, говорит об агрессии как тенденции близости к объекту или удаления от него, а Ф. Аллан изображает ее как внутреннюю силу (не объясняя ее происхождения), дающую личности возможность противостоять внешним силам [10].

Под агрессией понимаются акты атаки, разрушения, враждебности, то есть поступки, которые вредят другому лицу или объекту. Х. Дельгадо утверждает, что «человеческая агрессивность есть поведенческая реакция, характеризующаяся проявлением силы в попытке нанести вред или ущерб личности или обществу» [17, 124].

Многие авторы различают понятия агрессии как специфической формы поведения и агрессивности как психического свойства личности. Агрессия определяется как процесс, который имеет характерную функцию и организацию; агрессивность же анализируется как некая структура, которая является компонентом более сложной структуры психических свойств личности.

Давая определение агрессии, ряд исследователей стараются сделать это на основе исследования и объективного наблюдения измеряемых явлений, чаще



всего актов поведения. Басс определяет агрессию как «реакцию», в результате которой другой организм получает болевые стимулы, а Уилсон как «физическое действие или угрозу такого действия со стороны одной особи, которые уменьшают свободу или генетическую приспособленность другой особи» [23, 87].

Важнейшим недостатком приведенных определений, не позволяющим вскрыть психологическое содержание агрессии, является то, что конкретные действия как бы отрываются от их мотива. В результате такие действия, например, как неудачная попытка убийства, мечты об избииении кого-либо, не подпадают под определение агрессии, предложенное Бассом, хотя их агрессивный характер бесспорен.

На современном этапе все больше утверждается представление об агрессии как мотивированных внешних действиях, нарушающих правила и нормы сосуществования, наносящих вред, причиняющих боль и страдание людям. В этом плане заслуживает внимания различение агрессии преднамеренной и инструментальной. Инструментальная агрессия та, когда человек не ставил своей целью агрессивное поведение, но «так пришлось» или по субъективному сознанию «было необходимо» поступить.

В основе агрессивного поведения лежат самые разные причины: и конфликты, и семейные неурядицы, и патология в ходе беременности и родов, и признаки расстройства влечений и аффектов. В связи с этим коррекция поведения должна быть комплексной.

Стоит отметить, что многие исследователи агрессии выделяют ее различные типы и формы. Например, Басс ввел последовательно деление на физическую и вербальную агрессию, что свидетельствует о использовании в каждом случае системы органов: с одной стороны, речевые средства, а с другой - остальная произвольная мускулатура, основное звено которой приходится у человека на группу мышц кисти и руки.

Прямой целью физической агрессии может быть причинение боли или повреждения другому человеку. Цель агрессии может быть и косвенной, когда, например, воздвигается барьер, применяемый для угнетения другого.

Альфреду Адлеру принадлежит приоритет утверждения, что агрессия, которую он изначально называл «волей к власти», имеет в человеческой жизни фундаментальное значение. Маленький человек Адлер любил говорить полусерьезно, что все маленькие люди, как Наполеон, развивают компенсаторную борьбу за власть. Адлер верил, что человеческая цивилизация как таковая возникает из человеческой потребности увеличивать свою силу перед лицом природы [2].

Э. Фромм выделил различные формы насилия: реактивное, игровое, насилие из мести, компенсаторное и архаичный тип - жажда крови, потрясение веры. Уделял внимание разбору такого типа как садизм - когда один человек старается подчинить другого своей власти, сделать его беспомощным объектом своей воли, иметь возможность сделать с ним что угодно, поработить, унижить, но главная цель - заставить страдать, причинить боль. Человек применяет свою силу, чтобы разрушать, когда он не может созидать, создавать новое. В таком случае насилие обращается в компенсаторное - это результат искаженной жизни человека. Единственное средство от проявления подобного насилия - увеличение творческого потенциала личности, выработка способностей человека к творческому применению своих сил [55].

К.Ю. Юнг пояснял причины проявления агрессивности и насилия в соответствии с обоснованной им концепцией бессознательного и архетипами. Агрессия и насилие объясняется влиянием бессознательного на сознание, психику личности. Конфликт индивида с его темной половиной неизбежен и мучителен, поражение ведет к душевной гибели, преодолению, возрождению [61].

К. Хорни, изучая проблемы кризисных состояний, в которых индивид выражает агрессию и насилие, представил взаимосвязь последних с повышенной базисной тревожностью личности. Личность, подверженная

состоянию «движению против людей», склонная к конфликтности, проявлению агрессивности и насилия. Агрессия является одним из многочисленных видов психологической защиты индивида, стремление к безопасности, гипотетические потребности комфорта и удовольствия [57].

Таким образом, одно из центральных мест для всех психоаналитических теорий занимает положение о том, что агрессия является средством по преимуществу инстинктивных, врожденных факторов, что агрессивное проявление практически нельзя устранить. Ни устранение социального неравенства, ни удовлетворение всех материальных потребностей, ни других положительных социальных изменений в структуре человеческого общества не смогут предупредить зарождение и проявление агрессивных импульсов. Агрессия это неотъемлемая часть человеческой природы.

Даже такой весьма краткий обзор ряда теорий агрессивности дает представление о многофакторности ее происхождения.

Проанализировав различные подходы к определению агрессии, мы выяснили, что целесообразно понимать агрессию как целенаправленное разрушительное поведение, которое противоречит правилам и нормам существования людей в обществе, причиняющее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), наносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психический дискомфорт (состояние напряженности, страха, отрицательные переживания, подавленности и т.д.). В прямом смысле слова - это атака по собственной инициативе с целью захвата. Вместе с тем это состояние, которое может включать в себя не только прямое нападение, но и желание напасть, угрозу, враждебность.

Состояние агрессии может быть внешне ярко показано, например, в грубости, драчливости, «задиристости», а может быть более «затаенным», имея форму скрытой озлобленности и недоброжелательности.

Характерное состояние агрессии проявляется острым, часто аффективным переживанием гнева, злостью, импульсивной беспорядочной активностью, во многих случаях желанием на ком-то и даже на чем-то

«сорвать зло». Достаточно распространенным проявлением агрессии является грубость (в разных формах). Агрессивные поступки выступают в качестве:

- 1) орудия достижения какой-либо значительной цели (инструментальная агрессия);
- 2) как способ психической разрядки, замещения, удовлетворения заблокированной потребности и переключения деятельности;
- 3) как форма самореализации и самоутверждения, удовлетворения потребности.

Агрессивное поведение это не врожденная биологическая реакция (безусловно, за исключением не управляемых действий, совершаемых лицами невменяемыми), а одна из форм поведения, определенная социальными отношениями и связями (хотя и порицаемая правом и господствующей нравственностью).

Таким образом, агрессия представляет собой поведение, устремленное на причинение ущерба или вреда другому живому существу, имеющему все основания избегать подобного обращения. Можно сделать вывод, что главное место для всех психоаналитических теорий занимает положение о том, что агрессия является средством по преимуществу инстинктивных, врожденных факторов, что агрессивное поведение практически невозможно устранить.

## **1.2. Стили интеллектуальной деятельности**

В последние десятилетия в психологии познания все более активно стал проявляться интерес к индивидуальной специфике интеллектуальной деятельности, которая в общем виде была обозначена термином «познавательный стиль».

Понятие «познавательный стиль» акцентировало внимание исследователей на индивидуальных различиях в способах изучения реальности. Весьма характерно, что изначально индивидуальные различия в предпочитаемых способах интеллектуальной деятельности (стилях)

принципиально противопоставлялись индивидуальным различиям в успешности интеллектуальной деятельности (способностям) [56].

Впервые критерии отличия стилей от способностей были сформулированы Г. Уиткином, которые затем в течение нескольких десятилетий безоговорочно были приняты большинством исследователей [56].

Способность характеризует уровень достижений в интеллектуальной деятельности (то есть является ее результативной характеристикой). Стиль выступает как способ выполнения интеллектуальной деятельности (то есть является ее процессуальной характеристикой). Соответственно разные стили могут обеспечивать одинаково высокую успешность решения определенной задачи.

В последнее время, однако, появились многочисленные эмпирические доказательства тому, что эти критерии противопоставления стилей и способностей носят весьма условный характер [56].

Исследование познавательных стилей пошло в разных направлениях, поэтому сейчас можно констатировать наличие четырех типов стилевых свойств интеллекта, таких, как: стили кодирования информации, когнитивные стили, интеллектуальные стили и эпистемологические стили.

Стили кодирования информации - это индивидуально-своеобразные способы представления информации в зависимости от доминирования определенной модальности опыта (слуховой, зрительной, кинестетической, чувственно-эмоциональной и др.).

Таким образом, мера выраженности в индивидуальной репрезентативной системе того либо другого способа представления информации - в зависимости от сформированности определенных структур его когнитивного опыта - характеризует присущий данному человеку стиль кодирования информации.

Когнитивные стили - это индивидуально-своеобразные способы переработки информации об актуальной ситуации (способы ее восприятия, анализа, категоризации, оценивания и т. д.). В зарубежной и отечественной литературе можно встретить описания от 15 до 20 различных когнитивных

стилей. Перечень когнитивных стилей можно было бы продолжить, однако их детальный анализ выходит за рамки данного исследования.

В отечественной психологии попытка систематизации и анализа познавательных способностей впервые была предпринята В.Н. Дружининым. В рамках разрабатываемой им теории общих способностей в числе последних рассматриваются психометрический интеллект (способность решать задачи на основе применения имеющихся знаний), креативность (способность преобразовывать знания с участием воображения и фантазии), обучаемость (способность приобретать знания).

В исследованиях М. А. Холодной была обоснована точка зрения, согласно которой «когнитивные стили - это «другой» тип интеллектуальных способностей (сравнительно с традиционными конвергентными и дивергентными способностями), характеризующих, во-первых, особенности построения индивидуальных репрезентаций происходящего (как строится ментальный образ конкретной ситуации) и, во-вторых, индивидуальные возможности метакогнитивной регуляции интеллектуальной деятельности (как организуется контроль процессов переработки информации)» [56, 65].

Интеллектуальные стили - это индивидуально-своеобразные способы постановки и решения проблем.

В понятии «интеллектуальный стиль» нашел выражение следующий факт: люди думают по-разному об одном и том же. Индивидуальные различия в мышлении оказались настолько разноплановыми, зависящими от такого большого числа факторов, что привести их к общему знаменателю не удалось до сих пор, несмотря на почти вековую историю их экспериментального изучения. Естественно, появилось несколько десятков подходов и теорий познавательных, или когнитивных (в том числе интеллектуальных) стилей, а их создатели и сторонники получили возможность вести бесконечный научный спор на страницах журналов и на многочисленных конференциях и симпозиумах [4].

Индивидуально-личностные особенности человека определяют различный уровень развития тех или иных видов мышления. Это особенно ярко проявляется в отношении индивидуальных стилей мышления.

По мнению М. А. Холодной, понятие «стиль мышления» акцентирует внимание на тех индивидуальных различиях в интеллектуальной деятельности, которые характеризуют индивидуальное своеобразие способов изучения реальности. Стиль мышления показывает степень интеллектуального развития педагога, уровень соответствия его когнитивной сферы требованиям профессиональной деятельности [56].

В отечественной психологии проблема индивидуальности разрабатывалась в двух основных направлениях. Деятельностное направление представлено работами Е. А. Климова, В. С. Мерлина, Б. А. Вяткина Э. А. и др.

В русле структурно-генетического направления выполнены работы Б. М. Теплова, В. Д. Небылицына, В. В. Белоуса, А. И. Крупнова и др.

Изначально разделение этих двух направлений проявлялось в том, что индивидуальный стиль деятельности рассматривался исследователями как опосредующее звено между миром и человеком или как совокупность формально-динамических свойств психики индивида. Впоследствии разделение этих направлений выглядело весьма условно, в связи с тем, что целый ряд ученых стремились совместить их.

В частности, Б. Г. Ананьев настаивал на введении в науку понятия «субъект деятельности», которое является промежуточным и связующим личность и индивидуальность [6].

Сама индивидуальность, будучи закрытой системой, формируется и проявляется через различные виды деятельности. Первая работа, посвященная индивидуальному стилю деятельности, принадлежала Ю. А. Самарину, в ней был исследован стиль умственной работы старшеклассников. Ученый считал, что роль стиля заключается в развитии способностей. Сам стиль ученый определил как личностное свойство [56].

С точки зрения Е. А. Климова, «...индивидуальный стиль представляет собой систему индивидуально-своеобразных приемов, обеспечивающих успешное выполнение человеком определенной деятельности» [26, 185].

В. С. Мерлин при разработке теории интегральной индивидуальности обобщил идеи Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, П. Я. Гальперина. В структуру интегральной индивидуальности автор включил и индивидуальный стиль деятельности. Им выделены три уровня свойств интегральной индивидуальности, которые структурированы по иерархическому принципу:

- 1) уровень индивидуальных свойств организма (психофизиологический);
- 2) уровень психических свойств (психический);
- 3) уровень социальных психических свойств (социально-психологический) [32].

По В. С. Мерлину, индивидуальность представляет собой большую и организованную систему, подчиненную процессам интеграции и дифференциации. Развитие данной системы происходит благодаря мотиву быть и оставаться индивидуальностью, а также становиться более гармоничной и защищенной.

В 1986 году В. С. Мерлин, основываясь на общепсихологической теории деятельности А. Н. Леонтьева, выделил в структуре индивидуального стиля деятельности три основных компонента: стиль операций, стиль действий, стиль целеполагания. Кроме того, автор указывал, что работы таких выдающихся ученых, как А. Н. Леонтьев, Б. М. Теплов, В. Д. Небылицын относились к разным уровням интегральной индивидуальности и рассматривались обособленно друг от друга. Их достижениями стали: новые параметры изучаемых стилевых характеристик, природные факторы формирования стилей (темперамент, свойства нервной системы), общее представление о статусе стиля в структуре индивидуальности. При этом индивидуальные проявления долго не складывались в интегральную целостность, которая не исследовалась как таковая.



В. А. Толочек, обобщив опыт по изучению стилей учебной, спортивной, профессиональной деятельности, предлагает два вывода. Во-первых, в структуре стиля деятельности можно выделить как устойчивую, так и изменчивую части. Во-вторых, сам человек, в зависимости от типа стоящих перед ним задач, способен изменять стратегию их решения [54].

В исследованиях, выполненных на различных теоретических основаниях, были выделены следующие индивидуальные стили деятельности:

- стили сдерживания сенсомоторных реакций (И. М. Палей, 1958; В. Ерошенко, Г. М. Котляровский, 1981);

- стили руководства (В. Г. Шорин, А. Л. Журавлев, В. Ф. Рубахин, 1976);

- индивидуальные стили выполнения различных операций (Е. А. Климов, 1958; А. К. Байметов, 1967; М. Р. Щукин, 1963, 1991; Э. И. Маствилискер, Г. Б. Дикопольская, 1976);

- стили поведения (Л. М. Страхова, 1991);

- эмоциональные стили (А. И. Палей, 1983; Л. Я. Дорфман, 1994);

- стили волевой активности (Б. А. Вяткин, Ю. А. Горбунов, 1991);

- стили моторной активности (И. Е. Праведникова, 1993);

- стили саморегуляции в произвольной активности человека (В. И. Моросанова, 1995).

В работе Д. В. Сочивко по изучению стилей познавательной деятельности студентов приведена вертикаль уровней организации стилей. Автором было предложено три уровня:

- способности воспринимать соответствуют индивидуальные различия восприятия (нижний уровень);

- способности понимать соответствуют индивидуальные различия по когнитивному стилю (средний уровень);

- способности создавать или творить соответствуют различия индивидуальных стилей деятельности (высший уровень) [51].

Т. Я. Решетова четко определяет основное различие между стилем деятельности и стилем индивидуальности. Это различие заключается в том, что

стиль деятельности выбирается всегда сознательно, а стиль индивидуальности бессознательно. Автор пишет: «Лишь там, где субъект выбирает индивидуальную стратегию деятельности сам и в значительной степени интуитивно, а не на основании внешних требований эффективности деятельности, может быть использовано понятие стиля индивидуальности» [43, 188].

Е. П. Ильин, В. А. Толочек тщательно изучив эмпирические результаты, полученные учеными в рамках работы над индивидуальными стилями, обозначили следующие выводы:

1) Индивидуальный стиль не всегда является наилучшим. Человек, выбрав рациональный, но «чужой» стиль, не испытывает в деятельности эмоционального удовлетворения.

2) Индивидуальный стиль преимущественно связан с нейродинамическими свойствами индивидуальности.

3) Индивидуальный стиль нельзя признать адаптивным образованием [25].

В подтверждение этому выводу А. Г. Асмолов пишет: «... Чем большим репертуаром «стилей-средств» личность как субъект деятельности располагает в своем психологическом арсенале, чем произвольнее она варьирует этими средствами, тем выше устойчивость индивидуальности в постоянно меняющихся жизненных ситуациях» [8, 22].

В последние десятилетия в науке прочно утвердилась точка зрения о том, что индивидуальность в своем развитии не только приспособляется к миру, но интенсивно и творчески преобразует его. Данная мысль активно доказывается в работах К. А. Абульхановой-Славской, А. В. Брушлинского, Г. А. Берулавы, Т. Я. Решетовой, Б. А. Вяткина, Е. П. Ильина, В. В. Знакова, Д. А. Леонтьева и многих других.

В последующих исследованиях стиля основополагающим фактором выступает уже не деятельность человека, а сам человек, который может заниматься разными видами деятельности.

На современном этапе развития отечественной психологии, когда происходит переход к гуманистической парадигме образования, можно констатировать и значительное повышение интереса ученых к стилевой проблематике. Данная тенденция ярко выражена в работах: А. В. Либина, Л. Я. Дорфман, Н. И. Чуприковой, Н. В. Фроловой, С. И. Пржежесецкой, Т. Л. Сафроновой, Г. А. Берулавы, Т. Я. Решетовой, М. А. Холодной и др. Следовательно:

1) понятие «субъект деятельности» связавшее личность и индивидуальность, объединило деятельностное и структурно-генетическое направления изучения индивидуальности в отечественной науке (Б. Г. Ананьев);

2) индивидуальность развивается и складывается в организованную систему благодаря процессам дифференциации и интеграции (В. С. Мерлин);

3) в структуре стиля деятельности выделяются две части: устойчивая и изменчивая, которая меняется в зависимости от стоящих перед человеком задач (В. А. Толочек);

4) различие между стилем деятельности и стилем индивидуальности состоит в том, что первый выбирается сознательно, второй – бессознательно (Т. Я. Решетова);

5) «первовидение» - это описание субъектом изображения в соответствии со своим стилем, при этом любой предъявляемый испытуемому объект видится им нерасчлененным и трактуется исключительно в своем стиле; у человека формируются структуры внутреннего опыта, проявляющиеся в единстве познавательных, эмоциональных и психофизиологических процессов (Е. Ю. Артемьева);

6) иерархия единых концепций стиля человека выстроена от сенсорного уровня к уровню жизнедеятельности при значительном различии в промежуточных звеньях (А. В. Либин);

7) когнитивные стили являются частным случаем индивидуального стиля познавательной деятельности или деятельности по построению индивидуальной картины мира (М. А. Холодная).

Стиль интеллектуальной деятельности это типичная для данного человека система интеллектуальных стратегий, приемов, навыков и операций, которую он преимущественно использует в процессах мыслительной деятельности. Эта система складывается в детстве и обусловлена как индивидуально-личностными особенностями человека, так и его социальным и профессиональным опытом. Стиль интеллектуальной деятельности отражается на постановке проблем (их глубине, широте), способах их решения, на поведении человека в повседневности.

Обратимся к исследованию Р. Стернберга и его «триархической теории интеллекта» [50]. Р. Стернберг выделяет три интеллектуальных стиля: исполнительский, законодательный и оценочный. Люди исполнительского типа руководствуются общепринятыми нормами, склонны действовать по правилам, предпочитают решать заранее сформулированные проблемы с помощью уже известных средств. Представители законодательного стиля предпочитают изобретение, формулируют и создают новые концепции, стратегии и решения. Их не интересуют детали, им нравится создавать собственные правила, работая внутри собственной системы идей, и решать новые проблемы. Это креативный стиль мышления.

По мнению Р. Стернберга, люди оценочного типа искренне верят в правильность некоторого минимума своих собственных правил и ориентированы на работу с системами, которые, по их мнению, можно и нужно приводить в порядок. Склонны анализировать, критиковать, оценивать и усовершенствовать проблемы. Концепция интеллектуальных стилей Р. Стернберга понимается как своеобразный интерфейс между интеллектом и личностью [50].

Не совсем согласившись со Р. Стернбергом, исследователи А. Харрисон и Р. Брэмсон выделили пять интеллектуальных стилей в зависимости от того,

какой тип проблем и какие способы их решения казались предпочтительными для данного человека: синтетический, прагматический, идеалистический, аналитический и реалистический.

Рассмотрим интеллектуальные стили А. Харрисона и Р. Брэмсона более подробно.

Синтетический стиль интеллектуальной деятельности проявляется в том, чтобы создавать что-то новое, оригинальное, комбинировать несходные, часто противоположные идеи, взгляды, осуществлять мысленные эксперименты. Это теоретизированный стиль мышления, такие люди любят формулировать теории и свои выводы строят на основе теорий, любят замечать противоречия в чужих рассуждениях и обращать на это внимание окружающих людей, любят заострить противоречие и попытаться найти принципиально новое решение, интегрирующее противоположные взгляды, они склонны видеть мир постоянно меняющимся и любят перемены, часто ради самих перемен.

Идеалистический стиль интеллектуальной деятельности проявляется в склонности к интуитивным, глобальным оценкам без осуществления детального анализа проблем. Особенность идеалистов - повышенный интерес к целям, потребностям, человеческим ценностям, нравственным проблемам; они учитывают в своих решениях субъективные и социальные факторы, стремятся сглаживать противоречия и акцентировать сходство в различных позициях, легко, без внутреннего сопротивления воспринимают разнообразные идеи и предложения, успешно решают такие проблемы, где важными факторами являются эмоции, чувства, оценки и прочие субъективные моменты.

Прагматический стиль интеллектуальной деятельности опирается на непосредственный личный опыт, на использование тех материалов и информации, которые легко доступны, стремясь как можно быстрее получить конкретный результат (пусть и ограниченный), практический выигрыш.

Аналитический стиль интеллектуальной деятельности ориентирован на систематическое и всестороннее рассмотрение вопроса или проблемы в тех

аспектах, которые задаются объективными критериями, склонен к логической, методичной, тщательной (с акцентом на детали) манере решения проблем.

Реалистический стиль интеллектуальной деятельности ориентирован только на признание фактов, и «реальным» является только то, что можно непосредственно почувствовать, лично увидеть или услышать, прикоснуться и т. п.

Стоит отметить, что чаще всего, когда говорят о стиле интеллектуальной деятельности индивида, то имеют в виду его доминирующий стиль.

Концепция А.Харрисона и Р.Брэмсона базируется на теории познания, являющейся, на наш взгляд, достаточно прочной и универсальной основой. Подтверждением тому оказывается тесная смысловая корреляция между описанными выше пятью стилями и другими известными типологиями.

Кроме хороших смысловых соответствий с другими типологиями, концепция А.Харрисона и Р.Брэмсона отличается еще рядом достоинств. Она обладает удовлетворительной разрешающей способностью, позволяющей надежно дифференцировать пять чистых стилей и большинство их комбинаций. В ее рамках разработан простой и относительно компактный опросник для диагностики стилей интеллектуальной деятельности. И сама концепция, и опросник прошли серьезную проверку в процессе консультационной работы, проводимой авторами с середины семидесятых годов [12].

По сравнению с когнитивными стилями, интеллектуальные стили, безусловно, являются более обобщенным стилевым свойством интеллекта. Следует особо подчеркнуть, что указанные выше стили Стернберг описал на основе анализа поведения трех своих наиболее одаренных студентов. Точно так же и стили, выделенные Харрисоном и Брэмсоном, были выявлены на основе изучения особенностей интеллектуального творчества великих философов. По-видимому, об интеллектуальных стилях как свойствах индивидуального интеллекта можно говорить только на фоне достаточно высокого уровня интеллектуальной зрелости субъекта.

Таким образом, интеллектуальные стили это особого рода интеллектуальные способности, связанные с возможностью индивидуализации интеллектуальной деятельности на основе приведения в соответствие индивидуальных ресурсов субъекта с определенным типом проблем. В данном исследовании мы будем придерживаться типологии А. Харрисона и Р. Брэмсона, которые выделили пять интеллектуальных стилей в зависимости от того, какой тип проблем и какие способы их решения казались предпочтительными для данного человека: синтетический, прагматический, идеалистический, аналитический и реалистический.

### **1.3. Психологические особенности развития личности в юношеском возрасте**

Юность это довольно долгий период в жизни человека (от 15 до 22 лет). Годы учебы в школе называют ранней юностью. Это возраст от 15-16 до 18 лет [29].

Ранняя юность приносит немало нового в эмоциональную жизнь учащегося по сравнению с подростковым периодом. Проходят в большей мере те внутренние конфликты, которые были вызваны противоречиями подросткового периода, но возникают свои трудности, связанные с серьезными переменами в личности, изменениями в интересах, запросах, устремлениях, кругозоре, ожиданиях девушки или юноши. Все вышперечисленное накладывает свой отпечаток на черты эмоциональной жизни учащегося юношеского возраста.

Для периода ранней юности характерно то, что в это время заканчивается такая ломка в биологическом формировании человека как половое созревание. У девушек половое созревание закончилось задолго до начала этого периода, у юношей - немного позднее. Это для всех них уже прошедший этап, возникла адаптация к тому новому физиологическому состоянию, которое характеризует жизнедеятельность организма. Иногда бывают ситуации, когда мы встречаемся

в юношеском возрасте с еще не законченным, затянувшимся процессом полового созревания и поведение, свойственное подростку, проявляется у старших школьников. Но это редкие случаи.

Старший школьный возраст (ранняя юность) отличается крайней степенью неравномерностью развития, как на индивидуальном, так и на межличностном уровне.

Переход от ранней юности к поздней характеризуется сменой акцентов развития: процесс предварительного самоопределения заканчивается и начинается переход к самореализации.

Ведущая деятельность в юношеском возрасте это учебно-профессиональная и профессиональное самоопределение. В этом возрастном периоде начинается выборочное отношение к школьным предметам, посещение подготовительных курсов для поступления в высшие учебные заведения.

В юношеском возрасте складывается психологическая готовность к самоопределению, которая содержит:

- сформированность теоретического мышления, основ гражданского и научного и мировоззрения, развитой рефлексии и самосознания;
- развиваются потребности (занять позицию взрослого человека, целостные ориентации, потребность в общении, труде, нравственные установки);
- формирование предпосылок индивидуальности как следствие осознания и развития своих интересов и потребностей [33].

В психическом развитии юношей и девушек происходят важные изменения: изменяется деятельность их памяти, мышления, внимания, волевых устремлений, область их интересов, чувств и эмоций.

В юношеском возрасте мышление становится более критическим и систематическим. Школьники данного возраста испытывают потребность в доказательствах и обоснованиях тех утверждений, которые слышат от окружающих и близких, в школе – от учителей. Юноши любят спорить, часто



могут увлечься красивыми фразами, остроумными выражениями, им свойственна оригинальная форма выражения.

В юношеские годы совершенствуется и память школьников: меняются способы запоминания, увеличивается вообще объем памяти. Наравне с деятельностью произвольного запоминания у юношей встречается широкое применение рациональных приемов произвольного запоминания материала. Это способствует тому, что в юношеском периоде происходит высокий рост умений и знаний учащихся. Старшеклассники данного возраста удачно решают многочисленные сложные вопросы, которые возникают при изучении точных дисциплин: химии, математики, физики. Это касается и теоретического осмысливания материала, и решения сложных задач и выполнению практических заданий.

Выросший уровень мыслительных процессов, развитие приемов рассуждения и размышления, рост умений обобщить выражаются и в том, что старшеклассники юношеского возраста полнее постигают естественно-научные вопросы и социально-исторические явления.

Формируются специальные способности, которые связаны с профессиональной отраслью (технические, математические и др.). Личные чувства, мысли и поступки индивида являются предметом его мысленного рассмотрения и анализа, появляется способность различить противоречия между мыслями, словами и поступками. Возникает возможность для формирования идеалов (общества, семьи, морали).

Юноши и девушки склонны к выражению обширных философских обобщений, к теоретизированию и выдвиганию гипотез.

Предварительное самоопределение, построение жизненных планов на будущее - центральное психологическое новообразование юношеского возраста.

Л. И. Божович писала: «Самоопределение, как личностное, так и профессиональное, - характерная черта юношества. Выбор профессии

упорядочивает и приводит в систему соподчинения все его разнообразные мотивационные тенденции, идущие как от его непосредственных интересов, так и от других многообразных мотивов, порождаемых ситуацией выбора» [11, 187].

Э. Эриксон поиск самоопределения рассматривал как поиск личностной идентичности. Он полагал, что кризис идентичности содержит ряд противостояний:

- временная перспектива или расплывчатое чувство времени;
- уверенность в себе или застенчивость;
- экспериментирование с разнообразными ролями или сосредоточение на одной роли;
- сексуальная поляризация или бисексуальная ориентация;
- отношения лидер / последователь или неопределенность авторитета;
- идеологическая убежденность или запутанность системы ценностных ориентаций [60].

Многочисленные исследования посвящены качеству и развитию Я-концепции. Негативная Я-концепция (низкий уровень притязаний, низкая самооценка, отсутствие веры в себя, свои силы и возможности) действует отрицательно и может привести к социальной пассивности, деградации, одиночеству, агрессивности.

Устремление познать себя как личность приводит к углубленному самоанализу, к рефлексии. Самопознание и познание других подводит к установке задач самосовершенствования.

В юношеском возрасте вырабатываются ценностные ориентации, формируется мировоззрение как система обобщенных представлений о самом себе, о других людях, о мире в целом.

У юношей и девушек активно развивается сфера чувств, для них в целом характерен повышенный жизненный тонус и оптимистическое самочувствие. Эмоциональная область существенно шире и по содержанию и тоньше по

оттенкам волнений, усиливается внутренняя впечатлительность и способность к сопереживанию.

Оценки окружающего в юношеском возрасте зачастую категоричны и прямолинейны.

Общение старшеклассников юношеского возраста со взрослыми, с родителями полагают возрастающую демократизацию отношений, воздействие родителей по многим значительным вопросам является преобладающим.

Содержание общения со взрослыми содержит в себя вопросы поиска смысла жизни, жизненных планов и путей их реализации, познание самого себя, профессиональных интересов, взаимоотношений между людьми. Положительное общение со взрослыми может быть только в обстоятельствах сотрудничества на основе взаимоподдержки и взаимопонимания. Доверительность в общении - главная основа для новой гармонии родительско-детских отношений.

Общение с ровесниками играет значительную роль в жизни юношей. В данном возрастном периоде происходит рост потребности в общении, расширение его круга, а также углубление и индивидуализация общения. Дружеские взаимоотношения более тесные, глубокие, избирательные. Все же свойственные юношеству, критичность и требовательность по отношению к другим людям, эгоцентричность, бескомпромиссность, вызывают трудности и напряженность в отношениях.

В ранней юности интенсивнее, чем в предыдущие возрастные периоды, выражается потребность уединиться. В уединении проигрываются роли, которые им не достижимы в реальной жизни [41].

Главной характеристикой юношеского возраста является то, что в этот возрастной период осуществляется окончательный переход к зрелости личности, заканчивается формирование устойчивых черт личности. В течение юношеского возраста человек достигает полной социальной и личностной зрелости.

Охарактеризуем вкратце важнейшие психологические особенности юношеского возрастного периода:

- самоопределение, становление самосознания. Ведущей деятельностью юности является поиск своего места в жизни. Этот период связан с началом личностного и профессионального самоопределения: в юности происходит окончание школы, выбор профессии, профессиональное обучение, начало трудовой деятельности.

- становление мировоззрения. В юношеском возрастном периоде происходит становление нравственных ориентиров восприятия действительности. Среди тех нравственных проблем, которые тревожат юношество, находятся проблемы добра и зла, порядочности и беспринципности, справедливости и беззакония. Данные проблемы охватывают круг нравственных вопросов, верность решения которых выходит за границы личных или интимных межличностных отношений и затрагивает человеческое существование в целом.

- принятие всего комплекса социальных ролей взрослого человека и овладение ими (на основе личностного и профессионального самоопределения). Именно в юности человек обретает самостоятельность и осознанно берет на себя социальные обязательства.

- окончательное формирование собственной позиции в межличностных отношениях, тесно связанное с формированием личности.

- стабилизация психических состояний (в сравнении с подростковым возрастом): в ранней юности по сравнению с отрочеством значительно снижается острота межличностных конфликтов и в гораздо меньшей степени проявляется негативизм во взаимоотношениях с окружающими людьми.

Следует подчеркнуть, что юношеский возраст является сложным для личности временем, связанным с появлением новых психологических новообразований, направленных на адаптацию к новой жизненной ситуации развития и подготовку к более поздним возрастным этапам.

Л. Беровиц установлено, что агрессивность нередко оказывается средством, позволяющим лицам юношеского возраста преодолевать собственные внутренние проблемы (в значительной степени за счёт социального окружения) [10].

Характерной чертой агрессивного поведения в юношеском возрасте становится его зависимость от группы сверстников на фоне крушения авторитета взрослых. Агрессивные девушки и юноши, при всём отличии их личностных характеристик и особенностей поведения, различаются отдельными совместными чертами:

- бедность ценностных ориентаций;
- отсутствие увлечений;
- узость и непостоянство интересов.

Агрессия в юношеском возрасте является весьма настораживающим фактором, поскольку негативно влияет на взаимоотношения с родителями, друзьями, сверстниками, учебную деятельность, индивидуальное развитие, а также на успешность в их будущей профессиональной деятельности.

Внутренние и внешние изменения приводят к тому, что эмоциональное состояние юноши характеризуется нестабильностью, неустойчивостью. Колебания в настроении приводят в конфликтам с окружающими, которые выступают скорее как защитная реакция. Возможно и развитие защитной агрессии, как реакции на давление взрослых. При неблагоприятных условиях в этот период могут развиваться так называемое отклоняющееся (девиантное) поведение, различные невротические комплексы.

Хотелось бы остановиться на таком факторе, как самооценка. А. А. Реан в своем исследовании пришел к выводу, что уровень выраженности агрессивных реакций взаимосвязан с самооценкой юношей. Общая тенденция здесь заключается в наличии прямой связи: чем выше уровень самооценки, тем выше показатели общей агрессии и различных ее составляющих. Таким образом, наибольшая вероятность проявления высокой агрессии связана с высокой самооценкой личности, особенно если для этого юноши характерны

представления о себе как о самостоятельной личности, отличающейся выраженной способностью к лидерству и высоким интеллектом [42].

Факторами, способствующими росту агрессивности в раннем юношеском возрасте, выступают: эндокринный взрыв, резкое нарастание половых гормонов, главным образом тестостерона у мальчиков, способствующего росту агрессивности. Органические поражения головного мозга - травмы, арахноидиты, менингиты и т. п. Отношение взрослых - школы и, главное, родителей. Развитию агрессии в раннем юношеском возрасте родители способствуют двумя основными способами: через эмоциональное отвержение и через ужесточение контроля.

Среди мальчиков агрессивность более свойственна тем, кто воспитывался по типу «кумира семьи» и вырос без отцов в сплошном женском окружении (мамы, бабушки, тетушки, кузины и пр.). Также более выраженная агрессивность встречается у мальчиков, выросших в семьях с жестким авторитарным отцом и мягкой, уступчивой, непоследовательной матерью. Используя механизм идентификации с отцом, юноша будет противостоять всем, в том числе и самому отцу.

Среди девочек агрессивность в большей степени свойственна тем, кто воспитывался в семье с жесткой авторитарной матерью при мягком, уступчивом отце. Срабатывает механизм идентификации с матерью. Наблюдая за поведением матерей, девочки тоже приобрели черты агрессивности, грубости, конфликтности. Также более агрессивны те девочки, которые были предоставлены сами себе и самостоятельно пробивающиеся в жизни, в этих случаях агрессивность служит механизмом выживания и обычно носит инструментальный характер.

Считается, что мальчики более склонны к проявлениям агрессии, однако это не совсем так, просто агрессия у девочек выглядит несколько иначе. Как отмечает большинство ученых, сейчас разница в агрессивном поведении между девочками и мальчиками уменьшается.

Возрастная специфика проявления агрессивности в раннем юношеском возрасте выражена в разных формах, типах и способах агрессивности личности, формируемой под влиянием гендерной социализации, особенностей семейного воспитания, установок, традиций и обычаев, средств массовой информации, компьютерных игр.

На основании теоретического анализа проблем особенностей личности и агрессивности представителей раннего юношеского возраста можно сделать следующие выводы: агрессия как реакция личности на враждебную окружающую действительность является неотъемлемой динамической характеристикой активности и адаптивности человека.

Таким образом, юношеский возраст является одним из важнейших в жизни человека. Многие качества личности, сформированные в юношеском возрасте, и принятые в этот период решения оказывают влияние на всю дальнейшую судьбу человека. Агрессивность в раннем юношеском возрасте выступает своего рода средством, позволяющим юношам и девушкам преодолевать собственные внутренние проблемы. Обобщая, можно сказать, что в юности осуществляется формирование личности как системы отношений: юность стремится сформировать внутреннюю позицию по отношению к себе, по отношению к другим людям, а также к моральным ценностям.

## ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Анализ научной литературы по проблеме исследования позволил сделать следующие выводы: агрессия представляет собой поведение, направленное на причинение вреда или ущерба другому живому существу, имеющему все основания избегать подобного обращения. Центральное место для всех психоаналитических теорий занимает положение о том, что агрессия является средством по преимуществу инстинктивных, врожденных факторов, что агрессивное проявление почти невозможно устранить.

Интеллектуальные стили - это индивидуально-своеобразные способы постановки и решения проблем. По сравнению с когнитивными стилями, интеллектуальные стили, безусловно, являются более обобщенным стилевым свойством интеллекта. Таким образом, интеллектуальные стили - это особого рода интеллектуальные способности, связанные с возможностью индивидуализации интеллектуальной деятельности на основе приведения в соответствие индивидуальных ресурсов субъекта с определенным типом проблем.

Главной характеристикой юношеского возраста является то, что в этот возрастной период осуществляется окончательный переход к зрелости личности, завершается формирование устойчивых черт личности, таким образом, юношеский возраст является одним из важнейших в жизни человека.

Особенности проявления агрессивности в раннем юношеском возрасте выражаются в разных формах, типах и способах агрессивного поведения личности, которая формируется под влиянием гендерной социализации, особенностей семейного воспитания, установок, традиций и обычаев, средств массовой информации.



## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИВНОСТИ У ЮНОШЕЙ С РАЗЛИЧНЫМ СТИЛЕМ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **2.1. Организация и методы исследования**

В данном параграфе мы представим описание организации исследования и методики, определяющие исследование проявления агрессивности у юношей с различным стилем интеллектуальной деятельности.

В исследовании принимали участие школьники 9-10-х классов. В исследовании принимали участие 60 школьников в возрасте от 15 до 16 лет, обучающиеся в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Основная общеобразовательная школа №13» города Старый Оскол Белгородской области.

Исследование проявления агрессивности у юношей с различным стилем интеллектуальной деятельности проводилось в несколько этапов, в основу выделения которых была положена система организационно методических средств и принципов исследования.

Первый этап - поисковый. На этом этапе проведён теоретический анализ специальной литературы по вопросам изучения проявления агрессивности у юношей с различным стилем интеллектуальной деятельности. Определён научно - исследовательский аппарат, составлен план эмпирического исследования.

Второй этап - эмпирический. На этом этапе проводилась разработка психодиагностического инструментария. Было организовано и проведено эмпирическое исследование проявления агрессивности у юношей с различным стилем интеллектуальной деятельности. Проведена математическая обработка эмпирических результатов исследования, которая позволила выделить особенности проявления агрессивности у юношей с различным стилем интеллектуальной деятельности.

Третий этап - обобщающий. Обобщены и систематизированы полученные результаты исследования, уточнены теоретические выводы.

Для выявления уровня агрессии была использована методика Басса – Дарки. Испытуемому предлагался текст опросника (приложение 1).

Данная методика диагностики показателей и форм агрессии включает определение:

- физической агрессии;
- косвенной агрессии - агрессии, перенесенной на неживые предметы, животных;
- раздражительности - скорости развития агрессивных и защитных реакций;
- негативизма - чувства противоречия, отвержения, отторжения общественных стереотипов и принятых в обществе форм поведения;
- обиды - внутреннего переживания ущемления собственных реальных или мнимых прав;
- подозрительности;
- вербальной агрессии - агрессии, выражающейся в брани, крике, сплетнях, клевете и т. д.;
- чувства вины - переживания собственного положения в качестве ущемляющего права иных лиц.

Ключ к методике диагностики форм агрессии Басса - Дарки представлен в приложении 2.

Создавая свой опросник, А. Басс и А. Дарки решили учесть различные формы агрессивных реакций. А. Басс, отдавая предпочтение бихевиоральному аспекту гипотезы «фрустрация-агрессия», предлагал разграничивать две реакции: реакцию, проявляющуюся «внешне», активно по отношению к конкретным лицам, которую он определяет термином «агрессия», и реакцию, состоящую в том, что личность занимает в общем негативную, недоверчивую позицию по отношению к окружающим, - такая реакция определяется Бассом

как «враждебность». При составлении вопросов А. Басс и А. Дарки пользовались следующими принципами:

1. Вопрос может относиться только к одной форме агрессии.

2. Вопросы были сформулированы таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения или неодобрения. Это достигается тремя способами:

а) в содержании ответа заключено предположение о том, что неодобрительное, с точки зрения общества, состояние (на пример, потеря самообладания) уже наступило и речь идет только об указании способа его выражения, что создает акцент на описании поведения и уводит от оценки его причин;

б) вопросы сформулированы так, чтобы оставалась возможность для оправдания описываемого агрессивного поведения;

в) использование привычных разговорных оборотов, штампов, которыми люди пользуются довольно часто при описании своего внутреннего состояния и поведения.

Методика Басса-Дарки позволяет определить типичные для испытуемых формы агрессивного поведения. Применяя данную методику, можно зримо убедиться в том, что у различных категорий юношей агрессия имеет различные качественные и количественные характеристики. Вместе с тем эта методика позволяет получать данные о готовности юношей действовать в определенном направлении.

Диагностика стилей интеллектуальной деятельности осуществлялась с помощью опросника «Стили интеллектуальной деятельности», разработанного американскими психологами Р. Брэсоном и А. Хариссоном, в модификации А.А.Алексеева.

Не существует «плохих» или «хороших» стилей. Каждый из них в той или в иной области или в каких-то конкретных обстоятельствах будет весьма эффективным, а в других может быть наоборот. Кроме того, ведущими у испытуемых может оказаться сразу два стиля интеллектуальной деятельности.

Это свидетельствует о хорошей адаптивности, умение мыслить разными способами позволяет решать самые разнообразные проблемы.

Всего выделяют пять стилей: синтетический, идеалистический, прагматический, аналитический, реалистический.

Данный опросник предназначен для того, чтобы помочь определить предпочитаемый способ интеллектуальной деятельности, а также манеру задавать вопросы и принимать решения. Среди предлагаемых на выбор ответов нет правильных или неправильных. Максимум полезной информации получается только в том случае, если испытуемые будут как можно точнее сообщать об особенностях их реальной интеллектуальной деятельности, а не о том, как, мнению испытуемых, следовало бы мыслить (текст опросника представлен в приложении 3).

Каждый пункт данного опросника состоит из утверждения, за которым следует пять его возможных окончаний. Задача испытуемых – указать ту степень, в которой каждое окончание применимо к ним. На бланке ответов напротив каждого окончания следует проставить номера: 5, 4, 3, 2, или 1, указывающие на ту степень, в какой данное окончание применимо по отношению к испытуемым: от 5 (более всего подходит) до 1 (менее всего подходит). Каждый номер (балл) должен быть использован только один раз в группе из пяти окончаний (всего таких групп в опроснике 18). Даже если 2 окончания (или больше) в одной группе покажутся одинаково применимы, следует постараться их упорядочить. Для каждой группы каждый балл (5, 4, 3, 2 или 1) нельзя использовать более одного раза (интерпретация данных по данной методике представлено в приложении 4).

Таким образом, при выборе методик учитывалась: положительная оценка применения и надежность методики по данным ряда отечественных и зарубежных исследователей; доступность методики для изучаемого контингента; пригодность данной методики для групповых обследований; возможность математической обработки добытых результатов, для исследования агрессии была выбрана методика Басса-Дарки, которая позволяет

определить типичные для испытуемых формы агрессивного поведения, для диагностики стилей интеллектуальной деятельности был выбран опросник «Стили интеллектуальной деятельности», разработанный американскими психологами Р. Брэсоном и А. Хариссоном, в модификации А.А.Алексеева.

## **2.2. Анализ результатов исследования агрессивности у юношей с различным стилем интеллектуальной деятельности**

Для выявления уровня агрессии была использована методика Басса – Дарки. Диагностика стилей интеллектуальной деятельности осуществлялась с помощью опросника «Стили интеллектуальной деятельности», разработанного американскими психологами Р. Брэсоном и А. Хариссоном, в модификации А.А.Алексеева, Результаты проведенного нами тестирования занесем в сводную таблицу, она представлена в приложении 5.

Разделим на группы по преобладающему типу интеллектуальной деятельности: синтетический стиль (9 чел.), идеалистический стиль (18 чел.), прагматический стиль (12 чел.), аналитический стиль (6 чел.), реалистический стиль (15 чел.).

Отразим полученные данные в табл. 2.1.

Таблица 2.1

Данные опроса по методике «Стили интеллектуальной деятельности»

Стили интеллектуальной деятельности	Количество ответов, человек	Количество ответов, %
Синтетический	9	15
Идеалистический	18	30
Прагматический	12	20
Аналитический	6	10
Реалистический	15	25

Синтетический стиль интеллектуальной деятельности выявлен у 15% юношей. Термин синтез означает процесс практического или мысленного построения из каких-либо элементов, частей или сторон объекта единого целого. Поэтому человеку, предпочитающему синтетический стиль интеллектуальной деятельности, характерно комбинирование чего-то качественно нового и оригинального. При этом синтетик (часто его называют синтезатором) может интегрировать идеи, взгляды, мнения, позиции, которые часто являются несходными и даже на первый взгляд противоречат друг другу. Синтетикам свойственно умозрительное, теоретизирующее мышление, своеобразный мысленный эксперимент. Особая чувствительность синтетиков к разногласиям во взглядах людей заставляет их искать способы объединить несовместимое и создать творческую комбинацию, которая могла бы снять эти противоречия.

Представим результаты опроса по методике «Стили интеллектуальной деятельности» в виде диаграммы на рис.2.1.



Рис. 2.1. Стили интеллектуальной деятельности

Сингетики осознанно и открыто опираются в своих выводах и оценках на теоретический предпосылки. Еще одно свойство синтетика – это интерес и даже страсть к переменам. Он видит мир постоянно меняющимся и конечно поддерживает подобное видение мира в других людях. Поэтому человек, предпочитающий синтетический стиль интеллектуальной деятельности, стремится избегать всего застывшего, неизменного. Никогда не изменяющиеся люди и вещи, рутина, шаблон, жесткая структура, расхожие идеи и авторитеты вызывают в синтетике невыносимую скуку, а также стремление к их критическому пересмотру. Такое стремление к новизне сочетается у синтетиков с определенной умственной смелостью. Их не страшит неопределенность, неизвестность.

Применим следующие сокращения: СС - синтетический стиль, ИС - идеалистический стиль, ПС - прагматический стиль, АС - аналитический стиль, РС - реалистический стиль, ФА – физическая агрессия, ВА - вербальная агрессия, КА - косвенная агрессия, НЕГ – негативизм, РАЗД- раздражение, ПОД – подозрительность, ОБ – обида, ЧВ – чувство вины, ИА – индекс агрессивности, ИВ - индекс враждебности.

Отообразим данные с показателями форм агрессии у юношей с синтетическим стилем интеллектуальной деятельности в табл.2.2.

Таблица 2.2

Данные форм агрессии у юношей с синтетическим стилем интеллектуальной деятельности (балл)

№	Стили мышления					Методика диагностики форм агрессии									
	СС	ИС	ПС	АС	РС	ФА	ВА	КА	НЕГ	РАЗД	ПОД	ОБ	ЧВ	ИА	ИВ
3	75	45	50	48	52	33	40	13	40	36	55	78	55	28,6	66,5
6	70	58	55	53	34	22	16	42	40	45	22	78	22	26,6	50
10	75	48	60	59	28	22	32	65	60	81	44	52	44	39,6	48
16	72	59	58	34	47	55	32	42	60	18	66	78	66	43	72
29	68	51	56	40	55	66	48	52	20	72	55	78	44	55,3	66,5
34	80	59	34	43	54	55	32	52	80	45	22	78	55	46,3	50
40	71	62	56	36	45	55	72	52	20	63	22	78	22	59,6	50
54	70	43	46	57	54	55	16	52	20	45	44	65	55	41	54,5
60	69	46	59	45	51	66	64	13	40	18	44	78	44	47,6	61

Идеалистический стиль интеллектуальной деятельности характерен для 30% респондентов. Идеалистам свойственен широкий взгляд на вещи. Они склонны к глобальным обобщениям и оценкам, не утруждая себя при этом анализом деталей и фактов. Подобно синтетикам люди идеалистического склада ума также прекрасно понимают, что люди часто расходятся во мнениях, но делают из этого совершенно другой вывод. Если синтетик стремится заострить, обнажить противоречия, то идеалист склонен верить, что эти противоречия и споры можно уладить, сглаживая различия и, акцентируя внимание на сходстве, которое при желании можно обнаружить в самых противоположных позициях.

Отообразим данные форм агрессии у юношей с идеалистическим стилем интеллектуальной деятельности в табл.2.3.

Таблица 2.3

Данные форм агрессии у юношей с идеалистическим стилем интеллектуальной деятельности (балл)

№	Стили мышления					Методика диагностики форм агрессии									
	СС	ИС	ПС	АС	РС	ФА	ВА	КА	НЕГ	РАЗД	ПОД	ОБ	ЧВ	ИА	ИВ
1	49	72	52	47	50	44	72	26	60	18	33	13	77	47,3	23
2	55	68	49	50	48	22	80	52	60	45	33	26	77	51,3	29,5
5	39	80	59	47	45	44	96	65	80	27	44	39	99	68,3	41,5
7	57	69	32	54	58	77	80	52	40	72	44	39	77	69,6	41,5
11	57	73	35	54	51	33	56	13	60	18	44	39	99	34	41,5
13	55	85	39	45	46	44	72	26	40	45	66	26	88	47,3	46
15	56	75	49	54	36	33	78	65	20	27	55	65	99	58,6	60
18	40	78	53	58	41	66	72	42	20	45	55	52	99	60	53,5
23	46	69	41	56	58	33	80	65	40	18	55	39	77	59,3	47
27	60	72	44	55	39	66	56	39	20	45	55	52	99	53,6	53,5
31	35	84	48	56	47	55	72	65	40	63	44	39	88	64	41,5
37	47	67	42	59	55	44	72	42	40	72	55	78	77	52,6	66,5
43	58	72	31	55	54	44	80	26	60	45	66	52	77	50	59
45	55	74	46	39	56	44	80	13	60	36	44	26	77	45,6	35
48	44	65	54	57	50	33	64	13	20	45	22	52	88	36,6	37
51	53	68	43	47	59	66	64	39	20	40	22	39	99	56,3	30,5
57	44	66	54	51	55	44	72	39	40	27	66	52	88	51,6	59
58	66	71	56	54	23	55	80	26	40	36	55	26	88	53,6	40,5



Идеалисты не ценят конфликт, считают его ненужным, непродуктивным состоянием. Другая особенность идеалистов – повышенный интерес к целям, потребностям, мотивам и ценностям людей. Идеалистов всегда волнует вопрос: «Куда мы идем и почему?» В этой связи они хорошо умеют формулировать цели как свои, так и группы, вместе с которой они решают проблемы.

Идеалисты часто размышляют о разных вещах с точки зрения того, какую пользу/вред они могут принести конкретным людям или обществу. Иначе говоря, в своих суждениях идеалисты больше других ориентируются на субъективные и социальные факторы. Мышление идеалистов рецептивно, т.е. они легко и без внутреннего сопротивления ассимилируют самые разные идеи, позиции, предложения. Например, в ситуации принятия группового решения идеалисты вначале скорее помогают другим высказать их мнения и не стремятся навязывать свое. Они стремятся как-то объединить весь спектр взглядов и мнений в таком решении, которое хоть в чем-то удовлетворяло каждую из сторон (поиск «идеального» решения). Таким людям нравится, когда их воспринимают как открытых, заслуживающих доверия и помогающих другим. Т.е. как полезных людей. Как правило, это морально зрелые люди, которые возмущаются теми, кому недостает нравственной чистоты и заботы о других. Там, где проблема сформулирована четко и однозначно, где есть четкий способ ее разрешения, идеалисты обычно не на высоте. Идеалисты демонстрируют свои лучшие мыслительные качества, когда трудно четко сформулировать проблему, когда важными факторами решения являются эмоции и чувства, оценки и ценности, т.е. этически сложные, неоднозначные ситуации. У них хорошо развита интуиция именно в сфере человеческих отношений.

Прагматический стиль интеллектуальной деятельности выявлен у 20% юношей. Основной критерий правильности идей, решений, мнений, оценок с точки зрения прагматиков - свой личный опыт. Люди, предпочитающие прагматический стиль интеллектуальной деятельности, склонны к поиску решения проблем, используя лишь те средства и ресурсы, которые лежат у них

под рукой. Им не свойственно запрашивать дополнительную информацию, материалы. По мнению прагматика, все события в мире происходят несогласованно и мало зависят от нашей воли. Поэтому, решая проблемы, нужно действовать здесь и сейчас, «а там посмотрим». Прагматики исповедуют своеобразное практическое экспериментирование («не вышло так, попробуем этак»). В решении любой проблемы прагматики склонны демонстрировать постепенный «кусочечный» (инкрементальный) подход. Смысл его: «одно дело зараз»; «от сих до сих». Главное как можно быстрее получить конкретный результат, важен лишь выигрыш и скорость достижения цели. Под этим углом зрения рассматривается буквально все: идеи, теории, факты и т.д. Например, субъективные факторы (эмоции и чувства) становятся для прагматика объективными фактами, если они отвечают данной ситуации.

Отообразим данные с показателями форм агрессии у юношей прагматическим стилем интеллектуальной деятельности в табл.2.4.

Таблица 2.4

Данные форм агрессии у юношей с прагматическим стилем интеллектуальной деятельности (балл)

№	Стили мышления					Методика диагностики форм агрессии									
	СС	ИС	ПС	АС	РС	ФА	ВА	КА	НЕГ	РАЗД	ПОД	ОБ	ЧВ	ИА	ИВ
20	38	48	73	55	56	44	64	65	60	85	55	26	44	57,66667	40,5
21	56	51	77	51	35	66	40	26	40	81	66	39	66	44	52,5
24	60	54	73	39	44	55	48	52	60	81	44	26	66	51,66667	35
25	52	55	60	58	45	55	64	65	60	63	22	78	22	61,33333	50
26	47	50	75	38	60	44	48	52	40	72	11	26	44	48	18,5
28	47	55	71	46	51	33	64	65	40	85	44	52	66	54	48
30	35	44	79	60	52	55	40	52	60	63	33	26	22	49	29,5
32	54	48	70	51	47	66	32	42	20	72	55	65	44	46,66667	60
35	42	52	74	57	45	44	48	65	60	72	33	52	44	52,33333	42,5
36	36	40	83	60	51	22	16	39	20	63	44	52	33	25,66667	48
38	48	59	78	38	47	55	64	39	40	72	55	65	55	52,66667	60
52	32	47	72	58	61	55	48	42	40	81	44	52	66	48,33333	48

Прагматики с успехом действуют в ситуации совместного принятия решения (коллективное мышление). При этом особый интерес проявляется ими к поиску стратегий и тактик быстрого достижения целей. К решению любой

проблемы такие люди подходят с оптимистическим настроем, стремлением обернуть в свою пользу сложившиеся обстоятельства. Хотя прагматик считает мир непредсказуемым он не склонен излишне драматизировать это обстоятельство. У прагматиков неплохо развит социальный интеллект, они способны ощущать не только практические, но и гуманитарные, этические последствия своих решений. В целом этот стиль мышления отличается гибкостью и адаптивностью в новых условиях.

Аналитический стиль интеллектуальной деятельности выявлен у 10% юношей. Анализ (разложение, расчленение) - операция обратная синтезу. Представителям аналитического стиля интеллектуальной деятельности характерно систематическое, всесторонне рассмотрение вопроса, проблемы, процесса или объекта на базе скрытой или явно сформулированной теории. Аналитиков отличает логическая, методичная, тщательная (с акцентом на детали) и осторожная манера решения проблем. Принятию решения у таких людей предстоит разработка подробного плана, всесторонний сбор информации. Затрачивая много сил на добывание информации, аналитик становится весьма компетентным в своей области. Отметим, что данная стратегия, таким образом, хорошо работает, когда человек располагает необходимым запасом времени.

Отообразим данные с показателями форм агрессии у юношей аналитическим стилем интеллектуальной деятельности в табл.2.5.

Таблица 2.5

Данные форм агрессии у юношей с аналитическим стилем интеллектуальной деятельности (балл)

№	Стили мышления					Методика диагностики форм агрессии									
	СС	ИС	ПС	АС	РС	ФА	ВА	КА	НЕГ	РАЗД	ПОД	ОБ	ЧВ	ИА	ИВ
4	60	35	44	73	58	44	72	52	60	27	88	52	66	56	70
8	55	56	48	72	39	33	64	52	80	36	77	13	22	49,66667	45
14	54	52	47	66	51	55	64	91	40	27	88	52	55	70	70
17	58	46	45	82	39	33	72	26	40	36	88	26	66	43,66667	57
22	41	55	47	68	59	88	64	39	20	40	77	52	44	63,66667	64,5
39	59	49	44	80	38	22	80	52	80	27	88	65	66	51,33333	76,5

Аналитики больше других ориентированы на теорию. За хорошим владением фактами и деталями у аналитика кроются широкие и глубокие теории (которые сам человек, особенно специалист-практик, далеко не всегда осознает). В целом аналитик стремится к усвоению теорий и регулярно применяет «теоретические» знания на практике. Представители этого стиля (в отличие от прагматиков) склонны видеть мир упорядоченным, логичным и предсказуемым. Поэтому они хуже других переносят неизвестность, неопределенность. Когда появляется проблема, аналитик ориентируется на поиск формулы, процедуры, метода ее решения. Причем в отличие от прагматика (которому подойдет все, что поможет быстро достичь цели) аналитик будет настойчиво искать «самый лучший способ» решения проблемы. В отличие от синтетика (питает интерес к конфликту, изменению и новизне), аналитик предпочитает стабильность и предсказуемость. Если идеалист сосредоточен на ценностях, целях («зачем нужно проблему решать?»), максимально широком охвате мнений по поводу проблемы, то аналитик концентрирует свое внимание на данных и процедуре решения («как нужно проблему решать?»).

Реалистический стиль интеллектуальной деятельности характерен для 25% обследуемых юношей. Это стиль в наибольшей степени противоположный синтетическому. Реалисты – это люди в первую очередь опирающиеся на факты (отличие от прагматиков, главным критерием которых является личный опыт). Это эмпирики, а не теоретики. Для них реальным является только то, что можно непосредственно почувствовать: ощутить запах, прикоснуться к чему-либо, лично увидеть или услышать, а также самому пережить. Если синтетики считают более важной интерпретацию фактов, то реалисты убеждены в обратном. Так, синтетик полагает, что согласие людей по поводу одного и того же факта невозможно без предварительной теоретической работы (надо договориться о мнениях).

Реалисты считают, что два человека, имеющих нормальное зрение и слух, могут сразу прийти к согласию. В решении проблемы реалисты ориентированы

на исправление, последовательную коррекцию ситуации. Исправить что-либо, а не заменить в принципе. Здесь нет никакого экспериментирования, свойственного прагматику. В случае, если дела идут не так как нужно, реалист стремится внести очередную поправку и твердо придерживаться намеченного курса.

Отообразим данные с показателями форм агрессии у юношей с реалистическим стилем интеллектуальной деятельности в табл.2.6.

Таблица 2.6

Данные форм агрессии у юношей с реалистическим стилем интеллектуальной деятельности (балл)

№	Стили мышления					Методика диагностики форм агрессии									
	СС	ИС	ПС	АС	РС	ФА	ВА	КА	НЕГ	РАЗД	ПОД	ОБ	ЧВ	ИА	ИВ
9	60	39	52	42	77	77	40	78	20	45	33	26	77	65	29,5
12	38	49	59	55	69	77	40	78	20	63	55	65	22	65	60
19	54	21	47	60	88	77	56	65	40	81	44	52	44	66	48
33	47	42	59	50	72	88	40	78	40	27	11	26	22	68,66667	18,5
41	37	61	52	42	78	77	48	65	40	45	88	26	44	63,33333	57
42	51	60	34	49	76	66	16	78	20	63	44	39	55	53,33333	41,5
44	49	34	50	59	78	55	48	91	80	63	33	39	55	64,66667	36
46	47	51	58	50	64	66	16	78	20	45	44	39	22	53,33333	41,5
47	36	58	52	59	65	66	64	78	40	27	11	65	55	69,33333	38
49	52	51	53	48	66	55	32	65	40	63	77	26	66	50,66667	51,5
50	48	50	59	42	71	44	64	78	60	18	55	65	55	62	60
53	60	54	57	28	71	66	64	65	60	45	55	39	66	65	47
55	43	55	52	51	69	77	48	91	60	63	66	52	77	72	59
56	36	57	51	53	73	66	64	78	20	45	44	26	66	69,33333	35
59	57	47	50	41	75	77	72	91	60	45	44	39	77	80	41,5

Реалисты сходны с аналитиками в том, что и те и другие опираются на конкретные факты, проявляют склонность к методичности и практическим результатам, испытывают антипатию ко всему субъективному. С другой стороны реалисту совершенно чужды развернутые, последовательные суждения, поиск наилучшего варианта решения, сбор дополнительной информации, столь характерные для аналитика. Реалист стремится сделать дело по возможности хорошо, опираясь на имеющиеся факты. В решении

проблем характеризуются стремлением держать под контролем ситуацию (ресурсы, людей и результаты).

В табл.2.7. отражены сравнительные данные проявления агрессивности юношей и стилей интеллектуальной деятельности.

Таблица 2.7

Сравнительные данные по показателям «Стили интеллектуальной деятельности» и индекс агрессивных реакций

Стили мышления	Количество человек, в %	Уровень агрессивности, в %		
		Высокий	Средний	Низкий
Синтетический	15		10	5
Идеалистический	30	10	20	-
Прагматический	20	-	20	-
Аналитический	10	-	-	10
Реалистический	25	15	10	-

Для более детального анализа нашего исследования мы использовали статистический критерий Крускала- Уоллиса .

Критерий Краскела-Уоллиса - это непараметрическая альтернатива одномерному (межгрупповому) дисперсионному анализу. Он используется для сравнения трех или более выборок, и проверяет нулевые гипотезы, согласно которым различные выборки были взяты из одного и того же распределения, или из распределений с одинаковыми медианами

Он является обобщением U-критерия Манна-Уитни, предназначен для оценки различий по уровню какого-либо признака одновременно между тремя и более выборками.

Нулевая гипотеза  $H_0$  - между выборками существует лишь случайные различия по уровню исследуемого признака. Альтернативная гипотеза  $H_1$ - между выборками имеются существенные различия. Выборки могут быть как разных, так и равных объемов. Степень свободы рассчитывается как разность

количества групп и единицы. Вычисление проводилось в программе SPSS. Результаты статистической обработки представлены в табл. 2.8.

Таблица 2.8

Данные статистической обработки результатов исследования (балл)

Формы агрессии	Средний ранг					Хи - квадрат	Асимпт. Знач.
	СС	ИС	ПС	АС	РС		
ФА	24,72	23,22	25,58	21,83	50,10	25,93	0,000
ВА	16,11	47,11	21,50	42,08	21,77	32,734	0,000
КА	23,00	19,69	27,92	28,33	50,9	30,099	0,000
НЕГ	28,89	29,33	32,46	37,75	28,40	1,715	0,788
РАЗД	28,72	22,89	50,96	14,33	30,80	25,801	0,000
ПОД	22,44	30,19	24,79	56,67	28,60	16,667	0,002
ОБ	52,83	25,44	29,63	27,75	24,97	18,693	0,01
ЧВ	17,61	50,92	19,67	24,17	24,93	37,271	0,000
ИА	14,11	29,44	22,88	32,08	47,07	23,834	0,000
Степень свободы = 4							

- если  $p\text{-уровень} > 0,05$ , то различия между выборками являются статистически не значимыми -  $H_0$ .

- если  $p\text{-уровень} \leq 0,05$ , то различия между выборками являются статистически значимыми –  $H_1$ .

Выводы:

- по показателю «физическая агрессия» гипотеза  $H_0$  на уровне значимости 0.05 отвергается, выборки имеют существенные отличия по исследуемому признаку. В частности уровень физической агрессии выше в группе с реалистическим стилем интеллектуальной деятельности.

- по показателю «вербальная агрессия» выборки имеют существенные отличия по исследуемому признаку. Максимальное значение принадлежит идеалистическому стилю и аналитическому стилю.

- по показателю «косвенная агрессия» выборки имеют существенные отличия по исследуемому признаку. Максимальное значение ранга соответствует реалистическому стилю.

- по показателю «негативизм» существенных различий нет, следовательно принимаем гипотезу  $H_0$ .

- по показателю раздражительность выявлены существенные отличия, следовательно принимает гипотезу H1. Раздражительность имеет максимальное ранговое значение в группе с прагматическим стилем интеллектуальной деятельности.

- по показателю «подозрительность» выявлены существенные отличия, следовательно принимает гипотезу H1. Данный вид агрессии имеет максимальное ранговое значение в группе с аналитическим стилем.

- по показателю «обида» в группе с синтетическим стилем выявлено максимальное значение рангового показателя. Принимается гипотеза H1.

- показатель «чувство вины» имеет максимальное значение в группе с идеалистическим стилем.

- индекс агрессивности имеет максимальное значение в группе с реалистическим стилем.

Следовательно, мы можем говорить о принадлежности определенных форм агрессии к стилям интеллектуальной деятельности, что описано выше. Т.е синтетическому стилю присуще проявление агрессии в виде обиды, идеалистическому стилю свойственно проявление вербальной агрессии и чувства вины, прагматическому стилю свойственно раздражение, аналитическому стилю свойственно выражение агрессии в подозрительности и вербальной форме агрессии, а реалистическому стилю – физической и косвенной формы агрессии. А также реалистическому стилю соответствует самый высокий ранг индекса агрессии, а самый низкий – синтетическому стилю.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что существуют различия в проявлении форм агрессивности у юношей с различными стилями интеллектуальной деятельности, а у юношей с реалистическим стилем интеллектуальной деятельности уровень агрессивности будет выражен в наибольшей степени, у юношей с синтетическим стилем интеллектуальной деятельности уровень агрессивности будет выражен в наименьшей степени.



### 2.3. Рекомендации по снижению агрессивности в юношеском возрасте

Проведенное исследование позволяет предположить, что психологическое взаимодействие с агрессивными юношами в образовательных учреждениях может быть эффективно организовано на основе целенаправленной работы и комплексной программы коррекции.

Разрабатывая рекомендации по снижению агрессивности в юношеском возрасте была проведена работа в трех направлениях:

- работа с педагогами;
- работа с родителями;
- работа с детьми.

Анализ уровня и форм агрессивности обучающихся позволил сформулировать ряд предложений и определить направления деятельности психолога в школе:

- индивидуальная работа психолога с обучающимися является одной из основных форм коррекции агрессии и враждебного поведения, поскольку позволяет выявить причины агрессивности, установить контакт, вызвать чувство доверия и применять элементы рациональной терапии, обучить способам психологически грамотного выражения агрессивных чувств;

- групповая работа психолога с агрессивными обучающимися должна быть ориентирована на восстановление психической целостности личности посредством нормализации ее межличностных отношений в группе, в семье, в общении с педагогами;

- выявление обучающихся с агрессивными формами поведения и определение основных причин такого поведения должны обсуждаться совместно психологом и классным руководителем, чтобы выработать адекватные воспитательные стратегии и продумать способы перевода агрессии в социально приемлемую активность: спортивные и другие соревнования, молодежные отряды гуманитарного назначения (поисковые, восстановление храмов и архитектурных памятников, охрана природы и т.д.);

- особое место должна занимать работа психолога с родителями обучающихся: разъяснение роли семейных взаимоотношений и методов воспитания в возникновении агрессивных реакций и протестного поведения, в частности, влияния на этот тип поведения физических наказаний, подавления самостоятельности и преобладания авторитарных методов воспитания, социально-психологическое просвещение родителей в целях повышения их психолого-педагогической компетентности.

Задача школьного психолога - расширить поведенческий репертуар ребенка, научить его управлять проявлениями своих эмоций, сдерживать их, но и в то же время в приемлемых формах своевременно отреагировать негативные эмоции, видеть и понимать чувства других людей. Сделать это можно во время психологических тренингов, в ходе которых моделируются сложные, конфликтные, фрустрирующие ситуации.

Неверно выбранные психолого-педагогические методы управления поведением юноши подготавливают почву для усвоения им силовой тактики отстаивания своих интересов, насилия.

Деятельность психолога по коррекции агрессивного поведения обучающихся должна строиться исходя из того положения, что агрессивность проявляется в разных формах и детерминирована возрастными кризисами, этапами психического развития и логикой основной культуры. Значит, при работе по коррекции поведения психолог должен опираться на знание об этих составляющих.

Так, если агрессивному ученику пятого класса психолог может сказать: «Ты уже большой и не должен так себя вести, мы ждем от тебя более разумных поступков, ты можешь», то обучающимся в возрасте 15 – 17 лет необходимо логическое обоснование педагогических указаний. Неплохой результат дает беседа, с помощью которой психолог и его подопечный могут прийти до причины, вызвавшей агрессивное состояние.

Практически в любом возрасте весьма сильным инструментом в борьбе с агрессивностью может выступать представление о конкурентности. Условно и

ребенку, и людям, находящимся в раннем юношеском возрасте, можно напомнить простую, но весьма ядовитую поговорку: «На злых воду возят» - и предложить развить ее в любом направлении. Например, вполне логично следующее построение последствий: вот ты сердисься, попусту тратишь свое время, а между тем, если бы ты поупражнялся в прыжках, переписал бы сочинение, отдохнул и выспался и т. д. - в зависимости от ситуации, завтра ты бы добился успеха.

Психологу необходимо исследовать отношения в системах «юноша-юноша», «юноша – психолог», «юноша - группа сверстников». Это позволит выделить большую группу респондентов, объединенных спецификой условий жизни, семейного положения, экономического положения. Однако анализ психолого-педагогической и медико-социальной литературы свидетельствует, что во многих случаях такие факторы сами по себе не являются причиной. Они лишь создают условия, при которых психологические факторы, способствующие развитию асоциального поведения, могут разворачиваться более активно.

Система направляется на организацию педагогического взаимодействия в социальной сфере «психолог - воспитанники» и осуществляется как способ общения психолога и учащихся по выявлению и анализу реальных или потенциальных проблем юноши, совместному проектированию возможного выхода из них. Это становилось возможным в силу того, что психолог, с одной стороны, является транслятором (инициатором) культурной нормы открытых, доверительных, партнерских взаимоотношений между взрослым и юношей. С другой стороны, он выступает тем человеком, который профессионально помогает юноше развивать способность к рефлексии как механизму познания себя и отношений к себе, усвоению принципа ответственности за собственные поступки и собственную жизнь.

Следует помнить, что взаимодействие в системе «психолог - воспитанники» может выступать как средство коррекции агрессивного поведения юноши при соблюдении ряда условий:

1) наличия у психолога установки на необходимость оказания индивидуальной помощи данному юноше;

2) определенном уровне психолого-педагогической и медико-социальной подготовки психолога, знающего сущностные и специфические проявления агрессивного поведения личности;

3) владении стилем общения, при котором психологическое взаимодействие становится возможным;

4) ответном устремлении юноши принять помощь со стороны психолога.

Далее система направляется на организацию психологического взаимодействия в социальной сфере «психолог - родители». Организация данной сферы психологического взаимодействия вызвана важностью семейного воспитания. Многочисленные научные данные свидетельствуют, что важным условием развития асоциальной агрессии является фрустрация, возникающая при отсутствии родительской любви и при постоянном применении наказаний со стороны либо одного, либо обоих родителей. Если оба из родителей постоянно наказывают юношу, это может стать решающим фактором для проявлений агрессии.

Не менее важным фактором агрессивного поведения является несогласованность в требованиях к подростку со стороны родителей. Если подходы отца и матери в требованиях к юноше и в методах воспитания сильно отличаются, или если один из родителей или оба непоследовательны в этих вопросах, у юноши не возникает четкого понимания норм поведения, следствием чего часто выступает агрессия.

Следующая часть педагогической системы направляется на организацию взаимодействия в социальных сферах «юноша-юноша», «юноша - психолог», «юноша - группа сверстников» и строится как поэтапная подготовка юноши к адаптации в школе как новом социуме. Вхождение юноши в мир взрослых как новую социальную ситуацию требует от него соблюдения определенных норм, дисциплины, исполнительности, приобретения новых навыков. И все это происходит на фоне того, что у каждого юноши в силу особенностей его

развития повышается социально-психологическая напряженность. Это отражается не только на физическом здоровье, но и на поведении юноши. В юношеском возрасте чувство ответственности за себя начинает интенсивно развиваться под влиянием разнообразного общения. По мере развития ответственности у юноши появляется возможность оценивать свои отдельные поступки и поведение в целом как хорошее или плохое.

Юноша, взаимодействуя с хорошо знакомыми сверстниками, может самостоятельно выбирать способы правильного поведения, отстаивать свое мнение, брать на себя ответственность за свою позицию и проявлять независимость при провоцирующем воздействии сверстников. Однако, это не постоянная линия поведения юноши, а возможность, проявляющаяся лишь в неких частных случаях. Если же в сфере общения со сверстниками юноша не находит полной или частичной реализации, это может стать фактором, провоцирующим агрессивное поведение.

Агрессия часто возникает из-за слабости самоконтроля и имеет способность фиксироваться в сознании как наиболее легкий путь разрешения трудных ситуаций. На этом тоже необходимо остановить внимание обучающихся, склонных к агрессии. Объяснить им, что общество стремится к отторжению, вытеснению агрессивных членов.

Психологу необходимо разъяснить молодым людям, что у агрессивного человека, как правило, плохое настроение, он насторожен, беспокоен, постоянно готовится к нападению либо находится в бесконечной обороне. И то и другое отнимает время и силы. Агрессивные люди менее успешны, а их успехи, достигнутые агрессивным путем, непрочны.

Следуя высказыванию, что профилактика лучше, чем лечение, особое внимание психологу необходимо уделять социальным навыкам обучающихся, необходимым для недопущения агрессивного взаимодействия с другими, а также техники самоконтроля.

Для работы с обучающимися психолог может использовать следующие способы:

- моделирование. Этот способ предполагает демонстрацию лицам, не имеющим базовых социальных умений, примеров адекватного поведения. После показа различных моделей поведения, приводящих к достижению намеченной цели, у участников тренинга должно наблюдаться улучшение собственного поведения;

- ролевые игры. Этот метод предлагает лицам, проходящим тренинг социальных умений, представить себя в ситуации, когда требуется реализация базовых умений. Это дает им возможность проверить на практике модели поведения, которым они научились в ходе моделирования или родственных с ним процедур;

- перенесение навыков из учебной ситуации в реальную жизненную обстановку. Почти на всех тренингах социальных умений значительное внимание должно уделяться тому, чтобы все, чему научились участники, нашло свое отражение в реальных жизненных ситуациях. Эти программы могут завершаться тем, что их участников учат общим принципам - принципам, которые уместны всегда и везде. Кроме того, должны прилагаться усилия к тому, чтобы занятия во время тренинга и учебные ситуации содержали как можно больше элементов, характерных для реальной жизненной обстановки.

Работа психолога по снижению агрессивности в образовательном учреждении должна строиться с учетом интеллектуальной деятельности юношей, следует помнить, что юноше, предпочитающему синтетический стиль интеллектуальной деятельности, характерно комбинирование чего-то качественно нового и оригинального, при этом синтетик (часто его называют синтезатором) может интегрировать идеи, взгляды, мнения, позиции, которые часто являются несходными и даже на первый взгляд противоречат друг другу. Юноша, предпочитающий синтетический стиль интеллектуальной деятельности, стремится избегать всего застывшего, неизменного. Идеалистам свойственен широкий взгляд на вещи. Они склонны к глобальным обобщениям и оценкам, не утруждая себя при этом анализом деталей и фактов. Подобно синтетикам люди идеалистического склада ума также прекрасно понимают, что

люди часто расходятся во мнениях, но делают из этого совершенно другой вывод. Если синтетик стремится заострить, обнажить противоречия, то идеалист склонен верить, что эти противоречия и споры можно уладить, сглаживая различия и, акцентируя внимание на сходстве, которое при желании можно обнаружить в самых противоположных позициях. Идеалисты не ценят конфликт, считают его ненужным, непродуктивным состоянием. Другая особенность идеалистов это повышенный интерес к целям, потребностям, мотивам и ценностям людей. Мышление идеалистов рецептивно, т.е. они легко и без внутреннего сопротивления ассимилируют самые разные идеи, позиции, предложения.

В муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Основная общеобразовательная школа №13» города Старый Оскол Белгородской области совместно с психологом был проведен тренинг, который был представлен программой развития личностной саморегуляции юношей «Учимся управлять собой», в тренинге принимали участие учащиеся 9-10-х классов, у которых в ходе изучения агрессивного поведения был выявлен высокий уровень агрессивности, при проведении тренинговой программы учитывался стиль интеллектуальной деятельности учащихся.

Программа тренинга рассчитана на 18 часов и включает в себя 3 занятия по 6 часов.

Тренинг предназначен для юношей с целью обучения приемам и методам саморегуляции.

Цель тренинга - ознакомить участников с простыми и действенными приемами саморегуляции.

Задачи тренинга:

1. Помочь участникам тренинга в овладении приемами саморегуляции, вооружить знаниями о приемах саморегуляции.
2. Повысить психическую устойчивость в критических ситуациях.

3. Развить умение управлять своим поведением, «подавать себя» в общении с окружающими людьми, изменять свое поведение в соответствии с ситуацией.

В тренинге используются ролевые игры, игры и упражнения, способствующие самораскрытию участников группы, подвижные игры для эмоциональной разрядки, а также упражнения на релаксацию и снятие нервного напряжения.

Материалы и оборудование: листы бумаги, фломастеры, ручки, удобные кресла или стулья.

Тренинг основывался на использовании следующих правил поведения в группе:

1. Единая форма обращения - «ты», что психологически уравнивает всех членов группы.

2. Принцип «здесь и теперь» - говорим о том, что волнует в настоящий момент, и обсуждаем то, что происходит с членами группы.

3. Персонификация высказываний - заменяем высказывания типа «большинство моих друзей считают, что...», «некоторые думают...» суждениями «Я считаю, что...», «Я думаю, что...».

4. Искренность в общении – говорим только то, что чувствуем, только правду, или молчим. При этом открыто выражает свои чувства по отношению к действиям других участников.

5. Конфиденциальность - все, что происходит во время занятий, не выносится за их пределы.

Определение сильных сторон личности - во время обсуждения упражнений и заданий каждый участник должен подчеркнуть положительные качества выступающего.

Недопустимость непосредственных оценок человека.

Занятия необходимо проводить в отдельном помещении, чтобы участники были защищены от постороннего вмешательства.



Ведущему необходимо ориентироваться на правила ведения групповой работы, этические правила, так как деятельность в коллективе оказывает воздействие на формирование личности подростка, на процесс общения между участниками. Особенно это важно, если группа была сформирована на базе одного класса.

В структуру каждого занятия включены основные этапы групповой работы. Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Разминка. Включает в себя упражнения, способствующие активизации, созданию непринужденной атмосферы, сплоченности и настрою группы на занятия.

2. Основное содержание занятия. Эта часть включает в себя упражнения и задания, направленные на главную цель занятия.

3. Рефлексия занятия. В конце каждого занятия отводится время на обмен мнениями, впечатлениями между участниками. Это помогает каждому понять себя, а ведущему проследить динамику группы.

Программа тренинга «Учимся управлять собой» представлена в приложении 6.

Целью первого занятия является создание благоприятных условий для работы тренинговой группы, знакомство участников с правилами работы в тренинговой группе, способствование самораскрытию членов группы, снятие эмоциональной напряженности.

Цель второго занятия способствовать дальнейшему сплочению группы, уяснение сути саморегуляции, обучение навыкам саморегуляции с помощью управлением дыханием и управлением тонусом мышц.

Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению (релаксации). Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий

уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, восстановить силы. Расслабить все мышцы сразу не удастся, поэтому нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Цель третьего занятия - обучение способам саморегуляции с помощью воздействия слова, а также с помощью воздействия образов.

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Вторая сигнальная система (словом) – высший регулятор человеческого поведения.

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений.

Если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образ, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Чтобы использовать образы для саморегуляции следует специально запоминать ситуации, события, в которых чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно,- это ресурсные ситуации.

Таким образом, подводя итог вышеизложенному, можно сформулировать ряд правил общения с агрессивными обучающимися: не фиксировать внимание всех на агрессивном поведении и не впадать самому в агрессивное состояние; наиболее адекватное поведение педагога - это веское осуждение агрессии, но без жёстких наказаний в случае проступка; стараться, прежде всего, выяснить причину агрессии и спокойно, тактично её устранить; дать возможность снять агрессию, выплеснув эмоции через игры и релаксационный тренинг.

## ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Проведя эмпирическое исследование проявления агрессивности у юношей с различным стилем интеллектуальной деятельности мы пришли к следующим выводам: в исследуемой нами группе юношей наиболее выражен идеалистический стиль мышления и реалистический.

Сравнив данные по показателям «Стили интеллектуальной деятельности» и индекс агрессивных реакций мы определили, что у юношей с реалистическим стилем интеллектуальной деятельности уровень агрессивности выражен в наибольшей степени, у юношей с синтетическим стилем интеллектуальной деятельности уровень агрессивности выражен в наименьшей степени.

Таким образом, в ходе данного исследования установлено, что юноши с различными стилями интеллектуальной деятельности отличаются по уровню проявления агрессии.

Проведенное исследование позволяет предположить, что коррекционно-психологическое взаимодействие с агрессивными юношами в образовательных учреждениях может быть эффективно организовано на основе целенаправленной работы и комплексной программы коррекции.

Психологу необходимо исследовать отношения в системах «юноша-юноша», «юноша - педагог», «юноша - группа сверстников». Это позволит выделить большую группу респондентов, объединенных спецификой условий жизни, семейного положения, экономического положения.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящее исследование посвящено одной из актуальных проблем современной психологии - проблеме проявления агрессивности у юношей с различным стилем интеллектуальной деятельности.

В процессе исследования мы пришли к убеждению, что проблема проявления агрессивности у юношей с различным стилем интеллектуальной деятельности является актуальной, так как современное общество повсеместно сталкивается с проблемами, связанными с проявлениями агрессии и агрессивности. Эти проблемы оказываются значимым фактором, затрудняющим мирное сосуществование людей в различных сферах социальной жизни.

В ходе исследования, результаты которого отражены в данной работе, была изучена и проанализирована научная, педагогическая, психологическая и научно-методическая литература.

В первой главе исследования дано научно-методическое обоснование проблемы проявления агрессивности у юношей с различным стилем интеллектуальной деятельности.

Согласно поставленным задачам, проанализировав психологические аспекты агрессивности, определено, что агрессия представляет собой поведение, направленное на причинение вреда или ущерба другому живому существу, имеющему все основания избегать подобного обращения. Центральное место для всех психоаналитических теорий занимает положение о том, что агрессия является средством по преимуществу инстинктивных, врожденных факторов, что агрессивное проявление почти невозможно устранить.

Интеллектуальные стили это индивидуально-своеобразные способы постановки и решения проблем. По сравнению с когнитивными стилями, интеллектуальные стили, безусловно, являются более обобщенным стилевым свойством интеллекта. Таким образом, интеллектуальные стили - это особого

рода интеллектуальные способности, связанные с возможностью индивидуализации интеллектуальной деятельности на основе приведения в соответствие индивидуальных ресурсов субъекта с определенным типом проблем.

Главной характеристикой юношеского возраста является то, что в этот возрастной период осуществляется окончательный переход к зрелости личности, завершается формирование устойчивых черт личности, таким образом, юношеский возраст является одним из важнейших в жизни человека. Многие качества личности, сформированные в юношеском возрасте, и принятые в этот период решения оказывают влияние на всю дальнейшую судьбу человека. Однако общая характеристика юношеского возраста может в различной мере отражать психологические особенности юноши или девушки в каждом индивидуальном случае.

Проведя эмпирическое исследование проявления агрессивности у юношей с различным стилем интеллектуальной деятельности мы пришли к следующим выводам: в исследуемой нами группе юношей наиболее выражен идеалистический стиль мышления и реалистический.

Сравнив данные по показателям «Стили интеллектуальной деятельности» и индекс агрессивных реакций мы определили, что у юношей с реалистическим стилем интеллектуальной деятельности уровень агрессивности выражен в наибольшей степени, у юношей с синтетическим стилем интеллектуальной деятельности уровень агрессивности выражен в наименьшей степени.

Таким образом, в ходе данного исследования установлено, что юноши с различными стилями интеллектуальной деятельности отличаются по уровню проявления агрессии.

Проведенное исследование позволяет предположить, что коррекционно-психологическое взаимодействие с агрессивными юношами в образовательных учреждениях может быть эффективно организовано на основе целенаправленной работы и комплексной программы коррекции.

Психологу необходимо исследовать отношения в системах «юноша-юноша», «юноша - педагог», «юноша - группа сверстников». Это позволит выделить большую группу респондентов, объединенных спецификой условий жизни, семейного положения, экономического положения.

Таким образом, в ходе данного исследования установлено, что существуют различия в проявлении форм агрессивности у юношей с различными стилями интеллектуальной деятельности, у юношей с реалистическим стилем интеллектуальной деятельности уровень агрессивности выражен в наибольшей степени, у юношей с синтетическим стилем интеллектуальной деятельности уровень агрессивности выражен в наименьшей степени, что полностью подтверждает выдвинутую гипотезу.

Проведенное исследование позволяет предположить, что психологическое взаимодействие с агрессивными юношами в образовательных учреждениях может быть эффективно организовано на основе целенаправленной работы и комплексной программы коррекции.

Психологу необходимо исследовать отношения в системах «юноша-юноша», «юноша - психолог», «юноша - группа сверстников». Это позволит выделить большую группу респондентов, объединенных спецификой условий жизни, семейного положения, экономического положения.

Таким образом, тема работы раскрыта, цель достигнута, задачи решены, однако исследование не претендует на глубину и завершенность и может быть продолжено в других аспектах.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учебное пособие для студентов вузов / Г.С. Абрамова.- М.: Академия, 2016. - 487 с.
2. Адлер, А. Понять природу человека / А.Адлер. - СПб.: Питер-Пресс, 2012. - 256 с.
3. Алфимова, М.Б. Психогенетика агрессивности: учебное пособие / М.Б. Алфимова. – СПб.: Питер, 2013. – 418 с.
4. Алексеев, А.А. Поймите меня правильно или книга о том, как найти свой стиль мышления, эффективно использовать интеллектуальные ресурсы и обрести взаимопонимание с людьми / А.А. Алексеев, Л.А. Громова. - СПб.: Экономическая школа, 2014. - 352 с.
5. Абульханова-Славская, К. А. Деятельность и психология личности / К.А. Абульханова-Славская . М.: Наука, 1980. – 334 с.
6. Ананьев, Б. Г. О проблемах современного человековедения / Б.Г. Ананьев. – М.: Наука, 2013. – 207 с.
7. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2014. - 288 с.
8. Асмолов, А. Г. Когнитивный стиль личности как средство разрешения проблемно-конфликтных ситуаций // Когнитивные стили. Тезисы научно-практического семинара / Под ред. В. Колги. – Таллинн, 1986. – С. 21-23.
9. Борулава, Г. А. Стиль индивидуальности: теория и практика / Г.А. Борулаева.- М.: Педагогическое общество России, 2015. – 236 с.
10. Берковиц, Л. Агрессия. Причины, последствия, контроль / Л. Берковиц. – М.: Академия, 2012. – 512 с.
11. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте: учебное пособие / Л.И. Божович. - М.: Просвещение, 2014. - 426с.
12. Бэррон, Р. Агрессия / Р. Бэррон – СПб.: Нева, 2016. – 336 с.

13. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л.С. Выгодский. – М.: Эксмо, 2016. – 1136 с.
14. Вяткин, Б. А. Стиль активности как фактор развития интегральной индивидуальности // Интегральное исследование индивидуальности: Стиль деятельности и общения / Под ред. Б. А. Вяткина. – Пермь.: ПГУ, 2012. - С. 36-55.
15. Грановская, Р.М. Элементы практической психологии / Р.М. Грановская. – СПб.: Нева, 2016. - 655 с.
16. Гуревич, К.М. Психологическая диагностика / К.М. Гуревич. – М.: Академия, 2015. - 652 с.
17. Дельгадо, Х. Мозг и сознание / Х. Дельгадо.- М.: Мир, 2016. - 264 с.
18. Дубровина, И.В. Психология: Учебник для студ. пед. учеб. заведений / И.В. Дубровина. - М.: Академия, 2016. - 464 с.
19. Дубинко, Н.А. К проблеме условий и движущих факторов агрессии/ Н.А. Дубинко // Социально-педагогическая работа. – 2015.- № 4. - С. 57-59.
20. Дружинин, В. Н. Психология общих способностей / В.Н. Дружинин. – СПб.: Питер, 2014. - 368 с.
21. Дружинин, А. Е. Когнитивный стиль с точки зрения дилетанта (полнезависимость и обучение) // Когнитивные стили. Тезисы научно-практического семинара / Под ред. В. Колги. – Таллинн, 1986. – С. 28-31.
22. Ермолаева, М.В. Психология развития / М.В. Ермолаева. - М.: МПСИ, 2015. - 541 с.
23. Ениколопов, С. Н. Опросник Басса-Дарки. Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции / С.Н. Ениколопов. – М.: Академия.- 2014. - 214 с.
24. Ильин, Е. П. Проблема способностей: Два подхода к ее решению Е.П. Ильин // Психологический журнал. 1987.- Т. 8. - № 2. – С. 291
25. Ильин, Е. П. Стиль деятельности: новые подходы и аспекты / Е.П. Ильин // Вопросы психологии. 1988. - № 6. – С. 85-87.



26. Климов, Е.А. Профессиональное самоопределение / Е.А. Климов.- М.: Просвещение, 2015. – 259 с.
27. Коломинский, Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах / Я.Л. Коломинский. - Мн.: ТетраСистемс, 2015. - 432 с.
28. Ковалев, П. Возрастно-половые особенности отражения в сознании структуры собственной агрессивности и агрессивного поведения / П. Ковалев. – СПб.: 2016. – 358 с.
29. Кон, И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон – М.: Просвещение, 2015.- 598 с.
30. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев.- М.: Владос, 2013. - 352 с.
31. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс.- СПб.: Питер, 2016. - 688 с.
32. Мерлин, В. С. Свойства личности как способности / В.С. Мерлин // Проблемы экспериментальной психологии личности. – Пермь, 1970. – С. 8-50.
33. Мухина, В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина.- М.: Академия, 2014. - 448 с.
34. Немов, Р.С. Психология / Р.С. Немов.- М.: Владос, 2015. - Кн. 1: Общие основы психологии. – 688 с.
35. Обухова, Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы / Л.Ф. Обухова.- М.: Владос,- 2012. - 357 с.
36. Общий практикум по психологии. Общая психология / Петровский А.В. - М.: Эксмо, 2012. - 512 с.
37. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: Учеб. пособие / В.Д. Балин, В.К. Гербачевский и др. – СПб.: Питер, 2016. – 560 с.
38. Практикум по психодиагностике / В.В.Столин, А.Г. Шмелева.- М.: Академия, 2015. - 480 с.
39. Психологический словарь / под ред. А. Н. Зинченко. – М.: Знание, 2012. – 325 с.

40. Психология человеческой агрессивности / Под ред. К.В. Сельченко. – Мн., 2012. – 656 с.
41. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – СПб.: Нева, 2014. - 358 с.
42. Реан, А. А. Психология человека от рождения до смерти / А. А. Реан. - СПб.: Питер, 2014. - 656 с.
43. Решетова, Т. В. Индивидуальные особенности психотерапии в зависимости от когнитивного стиля врача и больного / Т.В. Решетова // Когнитивные стили. Тезисы научно-практического семинара / Под ред. В. Колги. – Таллинн, 1986. – С. 187 - 190.
44. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании / Е.И. Рогов.- М.: Владос, 2016. - 477 с.
45. Рубинштейн, С.А. Основы общей психологии / С.А. Рубинштейн.- СПб.: Нева, 2013. - 720 с.
46. Румянцева, Т.Г. Понятие агрессивности в современной зарубежной психологии / Т.Г. Румянцева// Вопросы психологии. - 2015. - №1. - С. 81-88.
47. Румянцева, Т.Г. Агрессия и контроль / Т.Г. Румянцева // Вопросы психологии. – 2014. – №5/6. – С.35- 40.
48. Рыбалко, Е.Ф. Возрастная и дифференциальная психология/ Е.Ф. Рыбалко. - ЛГУ, 2012. - 468 с.
49. Семенюк, Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения и условия его коррекции / Л.М. Семенюк.– М.: Академия, 2010. – 254 с.
50. Стернберг, Р. Практический интеллект / Р. Стернберг. - СПб.: Питер, 2015. - 272 с.
51. Сочивко, Д. В. К вопросу о соотношении научных интересов и индивидуальных стилей познавательной деятельности у студентов / Д.В. Сочивко // Когнитивные стили. Тезисы научно-практического семинара / Под ред. В. Колги. – Таллинн, 1986. – С. 135 - 141.

52. Тарасова, Е.В. Проявления агрессивности у современных детей: особенности диагностики и коррекции: учебно-методическое пособие / Е.В. Тарасова. - М.: МГПУ, 2014. - 92 с.
53. Теплов, Б. М. Проблемы индивидуальных различий / Б.М. Теплов. - М.: Наука, 1961. – 325 с.
54. Толочек, В. А. Стили профессиональной деятельности / В.А. Толочек. – М.: Смысл, 2014. – 478 с.
55. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э.Фромм. - М.: Республика, 2007. - 450 с.
56. Холодная, М. А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума / М.А. Холодная.-СПб.: Питер, 2009. — 384 с.
57. Хорни, К. Собрание сочинений / К. Хорни. - М. : Смысл, 2007.- 598 с.
58. Хьюстон, М. Введение в социальную психологию. Европейский подход / М. Хьюстон. -М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2014.- 541 с.
59. Чайковская, Н.А. Психология и педагогика: комплекс учебно-методических материалов / Н.А.Чайковская; Нижегород. гос. техн. ун-тим. Р.Е. Алексеева. Нижний Новгород, 2011.- 134 с.
60. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / пер. с англ.; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. — М.: Прогресс,2008.- 458 с.
61. Юнг, К.Ю. Психологические типы / К.Ю. Юнг .- М.: Знание, 2011.- 598 с.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

## Диагностика состояний агрессии, опросник Басса-Дарки

Цель - выявление уровня агрессии.

Юношам давалась следующая инструкция: «Сейчас Вам будет предложен ряд вопросов, на которые Вы должны ответить только «да» (+) или «нет» (-). Вопросы касаются Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь быть не может, поэтому не старайтесь долго их обдумывать или советоваться с товарищами – отвечайте исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлению о самом себе. Все задания выполняются по порядку; пропускать вопросы нельзя».

### Текст опросника

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполняю
5. Я не всегда получаю то, что мне положено
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами

14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал

15. Я часто бываю не согласен с людьми

16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь

17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему

18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями

19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется

20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор

21. Меня немного огорчает моя судьба

22. Я думаю, что многие люди не любят меня

23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной

24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины

25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку

26. Я не способен на грубые шутки

27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются

28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались

29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится

30. Довольно многие люди завидуют мне

31. Я требую, чтобы люди уважали меня

32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей

33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу"

34. Я никогда не бываю мрачен от злости

35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь

36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания

37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть

38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются

39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ
54. Неудачи огорчают меня
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю
60. Я ругаюсь только со злости
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу

64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает
67. Я часто думаю, что жил неправильно
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение
72. В последнее время я стал занудой
73. В споре я часто повышаю голос
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить



Бланк к методикам «описание поведения», тест агрессивности Баса-Дарки

**ОПИСАНИЯ ПОВЕДЕНИЯ ТЕСТ**

	а	б		а	б		а	б
1			11			21		
2			12			22		
3			13			23		
4			14			24		
5			15			25		
6			16			26		
7			17			27		
8			18			28		
9			19			29		
10			20			30		

**Тест Басса – Дарки**

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	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75

полностью не согласен -3 -2 -1 0 1 2 3 полностью согласен

	-3	-2	-1	0	1	2	3		-3	-2	-1	0	1	2	3
1								23							
2								24							
3								25							
4								26							
5								27							
6								28							
7								29							
8								30							
9								31							
10								32							
11								33							
12								34							
13								35							
14								36							
15								37							
16								38							
17								39							
18								40							
19								41							
20								42							
21								43							
22								44							

## Обработка и интерпретация результатов

Ключи:

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

*1. Физическая агрессия:*

"да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 1,25,31,41,48,55,62,68,

"нет" = 1, "да" = 0 вопросы: 9,7

*2. Косвенная агрессия:*

"да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 2,10,18,34,42,56,63,

"нет" = 1, "да" = 0 вопросы: 26,49

*3. Раздражение:*

"да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 3,19,27,43,50,57,64,72,

"нет" = 1, "да" = 0 вопросы: 11,35,69

*4. Негативизм:*

"да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 4,12,20,28,

"нет" = 1, "да" = 0 вопросы: 36

*5. Обида:*

"да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 5,13,21, 29, 37,44,51,58

*6. Подозрительность:*

"да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 6,14,22,30,38,45, 52,59,

"нет" = 1, "да" = 0 вопросы: 33,66,74, 75

*7. Вербальная агрессия:*

"да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 7, 15, 23, 31, 46,53,60,71,73,

"нет" = 1, "да" = 0 вопросы: 33, 66, 74, 75

*8. Чувство вины:*

"да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54,61,67

*Индекс враждебности* включает в себя 5 и 6 шкалу, а *индекс агрессивности* (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

**Текст опросника «Стиль интеллектуальной деятельности»**

1. Когда между людьми имеет место конфликт на почве идей, я отдаю предпочтение той стороне, которая:
  - 1а. Устанавливает, определяет конфликт и пытается его выразить открыто;
  - 1б. Лучше всех выражает затрагиваемые ценности и идеалы;
  - 1в. Лучше всех отражает мои личные взгляды и опыт;
  - 1г. Подходит к ситуации наиболее логично и последовательно;
  - 1д. Излагает аргументы наиболее кратко и убедительно.
2. Когда я начинаю решать какие-либо проблемы совместно с другими людьми, самое важное для меня:
  - 2а. Понять цели и значение будущей работы;
  - 2б. Раскрыть цели и ценности участников рабочей группы;
  - 2в. Определить порядок конкретных шагов по решению проблемы;
  - 2г. Понять, какую выгоду может принести эта работа для нашей группы;
  - 2д. Чтобы работа над проблемой была организована и сдвинулась с места.
3. Вообще говоря, я усваиваю новые идеи лучше всего, когда могу:
  - 3а. Связать их с текущими или будущими своими занятиями;
  - 3б. Применить их к конкретным ситуациям;
  - 3в. Сосредоточиться на них тщательно и проанализировать;
  - 3г. Понять, насколько они сходны с привычными мне идеями;
  - 3д. Противопоставить их другим идеям.
4. Для меня графики, схемы, чертежи в книгах или статьях обычно:
  - 4а. Полезнее текста, если они точны;
  - 4б. Полезны, если они ясно показывают новые факты;
  - 4в. Полезны, если они подкрепляются и поясняются текстом;
  - 4г. Полезны, если они поднимают вопросы по тексту;
  - 4д. Не более и не менее полезны, чем другие материалы.
5. Если бы мне предложили провести какое-то исследование (например, курсовую или дипломную работу), я, вероятно начал бы с:

- 5а. Попытки определить его место в более широком контексте;
- 5б. Определения того, смогу ли я выполнить его в одиночку или мне потребуется помощь;
- 5в. Размышлений и предположений о возможных результатах.
- 5г. Решения о том, следует ли вообще проводить это исследование;
- 5д. Попытки сформулировать проблему как можно полнее и точнее.
6. Если бы мне пришлось собирать от членов какой-то организации информацию, касающуюся ее насущных проблем, я предпочел бы:
- 6а. Встретиться с ними индивидуально и задать каждому свои конкретные вопросы;
- 6б. Провести общее собрание и попросить их высказать свое мнение;
- 6в. Опросить их небольшими группами, задавая общие вопросы;
- 6г. Встретиться неофициально с влиятельными лицами и выяснить их взгляды;
- 6д. Попросить членов организации предоставить мне (желательно в письменной форме) всю относящуюся к делу информацию, которой они располагают.
7. Вероятно, я буду считать что-то правильным, истинным, если это “что-то”:
- 7а. Выстояло против оппозиции, выдержало сопротивление противоположных подходов;
- 7б. Согласуется с другими вещами, которым я верю;
- 7в. Было подтверждено на практике;
- 7г. Поддается логическому и научному доказательству;
- 7д. Можно проверить лично на доступных наблюдению фактах.
8. Когда я на досуге читаю журнальную статью, она будет скорее всего:
- 8а. О том, как кому-нибудь удалось разрешить личную или социальную проблему;
- 8б. Посвящена дискуссионному политическому или социальному вопросу;
- 8в. Сообщением о научном или историческом исследовании;
- 8г. Об интересном, забавном человеке или событии;
- 8д. Точным, без доли вымысла, сообщением о чем-то интересном жизненном опыте.

9. Когда я читаю отчет о работе (или другой текст, например, научный или учебный), я обращаю больше всего внимания на:
- 9а. Близость выводов моему личному опыту;
  - 9б. Возможность выполнения данных в тексте рекомендаций;
  - 9в. Надежность и обоснованность результатов фактическими данными;
  - 9г. Понимание автором целей и задач работы;
  - 9д. Интерпретацию, объяснение данных.
10. Когда передо мной поставлена задача, первое, что я хочу узнать – это:
- 10а. Каков наилучший метод для решения данной задачи;
  - 10б. Кому и когда нужно, чтобы эта задача была решена;
  - 10в. Почему эту задачу стоит решать;
  - 10г. Какое влияние ее решение может иметь на другие задачи, которые приходится решать;
  - 10д. Какова прямая, немедленная выгода от решения данной задачи.
11. Обычно я узнаю максимум о том, как сделать что-то новое, благодаря тому, что:
- 11а. Уясняю для себя, как это связано с чем-то что мне хорошо знакомо;
  - 11б. Принимаюсь за дело как можно раньше;
  - 11в. Выслушиваю различные точки зрения, по поводу того, как это сделать;
  - 11г. Есть кто-то, кто показывает мне, как это сделать;
  - 11д. Тщательно анализирую, как это сделать наилучшим образом.
12. Если бы мне пришлось проходить испытание или сдавать экзамен, я предпочел бы:
- 12а. Набор объективных, проблемно-ориентированных вопросов по предмету;
  - 12б. Дискуссию с теми, кто также проходит испытание;
  - 12в. Устное изложение и показ того, что я знаю;
  - 12г. Сообщение в свободной форме о том, как я применил на деле то, чему научился;
  - 12д. Письменный отчет, охватывающий историю вопроса, теорию и метод.

13. Люди, чьи особые качества я уважаю больше всего, это вероятно:
- 13а. Выдающиеся философы и ученые;
  - 13б. Писатели и учителя;
  - 13в. Лидеры деловых и политических кругов;
  - 13г. Экономисты и инженеры;
  - 13 д. Фермеры и журналисты.
14. Вообще говоря, я нахожу теорию полезной, если она:
- 14а. Кажется родственной тем другим теориям и идеям, которые я уже усвоил;
  - 14б. Объясняет вещи новым для меня образом;
  - 14в. Способна систематически объяснять множество связанных ситуаций;
  - 14г. Служит пояснению моего личного опыта и наблюдений;
  - 14д. Имеет конкретное практическое приложение.
15. Когда я читаю статью по дискуссионному вопросу (или, например, наблюдаю дискуссию в телевизионной передаче), я предпочитаю, чтобы в ней:
- 15а. Показывались преимущества для меня в зависимости от выбираемой точки зрения;
  - 15б. Излагались все факты в ходе дискуссии;
  - 15в. Логично и последовательно обрисовывались затрагиваемые спорные вопросы;
  - 15г. Определялись ценности, которые исповедует та или иная сторона в дискуссии;
  - 15д. Ярko освещались обе стороны спорного вопроса и существо конфликта.
16. Когда я читаю книгу, выходящую за рамки моей непосредственной деятельности (учебной, профессиональной и т.п.), я делаю это главным образом вследствие:
- 16а. Заинтересованности в совершенствовании своих профессиональных знаний;
  - 16б. Указания со стороны уважаемого мной человека на возможную ее полезность;
  - 16в. Желания расширить свою общую эрудицию;

- 16г. Желания выйти за пределы собственной деятельности для разнообразия;
- 16д. Стремления узнать больше об определенном предмете.
17. Когда я впервые подхожу к какой-то технической проблеме (например, устранить несложную поломку в электроприборе), я скорее всего буду:
- 17а. Пытаться связать ее с более широкой проблемой или теорией;
- 17б. Искать пути и способы быстро решить эту проблему;
- 17в. Обдумывать альтернативные способы ее решения;
- 17г. Искать способы, которыми другие, возможно, уже решили эту проблему;
- 17д. Пытаться найти самую лучшую процедуру для ее решения.
18. Вообще говоря, я более всего склонен к тому, чтобы:
- 18а. Находить существующие методы, которые работают, и использовать их как можно лучше;
- 18б. Ломать голову над тем, как разнородные методы могли бы работать вместе;
- 18в. Открывать новые и более совершенные методы;
- 18г. Находить способы заставить существующие методы работать лучше и по-новому;
- 18д. Разбираться в том, как и почему существующие методы должны работать.

## Опросник «Стиль интеллектуальной деятельности» - обработка результатов

### Ключ опросника «Стиль интеллектуальной деятельности»

Просуммируйте баллы, соответствующие следующим ответам:

Синтетический стиль: 1а, 2б, 3д, 4г, 5в, 6б, 7а,8б, 9д, 10г, 11в, 12б, 13а, 14б, 15д, 16г, 17в, 18б.

Идеалистический стиль: 1б,2а, 3г,4в, 5а, 6в, 7б, 8а, 9г, 10в, 11а, 12в, 13б, 14а, 15г, 16в, 17а, 18в.

Прагматический стиль: 1в, 2г, 3а, 4д, 5б, 6г, 7в, 8г, 9а, 10д, 11б, 12г, 13в, 14г, 15а, 16д, 17б, 18г.

Аналитический стиль: 1г, 2в, 3в, 4а, 5д, 6д, 7г, 8в, 9в, 10а, 11д, 12д, 13г, 14в, 15в, 16а, 17д, 18д.

Реалистический стиль: 1д, 2д, 3б, 4б, 5г, 6а, 7д, 8д, 9б, 10б, 11г, 12а, 13д, 14д, 15б, 16б, 17г, 18а.

### Интерпретация результатов

Объяснение результатов следует проводить на основании сравнения показателей по каждой отдельной шкале с общей картиной предпочтения стилей интеллектуальной деятельности:

36 или менее баллов: этот стиль абсолютно чужд испытуемому, он, вероятно, не пользуется им практически нигде и никогда, даже если этот стиль является лучшим подходом к проблеме при данных обстоятельствах.

От 42 до 37 баллов: вероятно стойкое игнорирование данного стиля.

От 48 до 43 баллов: для испытуемого характерно умеренное пренебрежение этим стилем интеллектуальной деятельности, то есть, при прочих равных условиях, он, по возможности, будет избегать использования данного стиля при решении значимых проблем.

От 59 до 49 баллов: зона неопределенности. Данный стиль следует исключить из рассмотрения.

От 65 до 60 баллов: испытуемый отдает умеренное предпочтение этому стилю. Иначе говоря, при прочих равных условиях, он будет предрасположен использовать этот стиль больше или чаще других.

От 71 до 66 баллов: испытуемый оказывает сильное предпочтение такому стилю интеллектуальной деятельности. Вероятно, он пользуется данным стилем систематически, последовательно и в большинстве ситуаций. Возможно даже, что время от времени испытуемый злоупотребляет им, то есть использует тогда, стиль не обеспечивает лучший подход к проблеме. Чаще это может происходить в напряженных ситуациях (дефицит времени, конфликт и т.п.).

72 и более баллов: у испытуемого очень сильное предпочтение этого стиля интеллектуальной деятельности. Другими словами, он чрезмерно



фиксирован на нем, использует его практически во всех ситуациях, следовательно, и в таких, где этот стиль является далеко не лучшим (или даже неприемлемым) подходом к проблеме.

Сводная таблица (балл)

№	Стили интеллектуальной деятельности					Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки									
	СС	ИС	ПС	АС	РС	ФА	ВА	КА	НЕГ	РАЗД	ПОД	ОБ	ЧВ	ИА	ИВ
1	49	72	52	47	50	88	72	26	60	18	33	13	77	62	23
2	55	68	49	50	48	77	80	52	60	45	33	26	77	69,6	29,5
3	75	45	50	48	52	33	40	13	40	36	55	78	55	28,6	66,5
4	60	35	44	73	58	44	72	52	60	27	88	52	66	56	70
5	39	80	59	47	45	44	96	65	80	27	44	39	99	68,3	41,5
6	70	58	55	53	34	22	16	42	40	45	22	78	22	26,6	50
7	57	69	32	54	58	77	80	52	40	72	44	39	77	69,6	41,5
8	55	56	48	72	39	33	64	52	80	36	77	13	22	49,6	45
9	60	39	52	42	77	77	40	78	20	45	33	26	77	65	29,5
10	75	48	60	59	28	22	32	65	60	81	44	52	44	39,6	48
11	57	73	35	54	51	77	56	13	60	18	44	39	99	48,6	41,5
12	38	49	59	55	69	77	40	78	20	63	55	65	22	65	60
13	55	85	39	45	46	44	72	26	40	45	66	26	88	47,3	46
14	54	52	47	66	51	55	64	91	40	27	88	52	55	70	70
15	56	75	49	54	36	77	78	65	20	27	55	65	99	73,3	60
16	72	59	58	34	47	55	32	42	60	18	66	78	66	43	72
17	58	46	45	82	39	33	72	26	40	36	88	26	66	43,6	57
18	40	78	53	58	41	66	72	42	20	45	55	52	99	60	53,5
19	54	21	47	60	88	77	56	65	40	81	44	52	44	66	48
20	38	48	73	55	56	44	64	65	60	85	55	26	44	57,6	40,5
21	56	51	77	51	35	66	40	26	40	81	66	39	66	44	52,5
22	41	55	47	68	59	88	64	39	20	40	77	52	44	63,6	64,5
23	46	69	41	56	58	77	80	65	40	18	55	39	77	74	47
24	60	54	73	39	44	55	48	52	60	81	44	26	66	51,6	35
25	52	55	60	58	45	55	64	65	60	63	22	78	22	61,3	50
26	47	50	75	38	60	44	48	52	40	72	11	26	44	48	18,5
27	60	72	44	55	39	66	56	39	20	45	55	52	99	53,6	53,5
28	47	55	71	46	51	33	64	65	40	85	44	52	66	54	48
29	68	51	56	40	55	66	48	52	20	72	55	78	44	55,3	66,5
30	35	44	79	60	52	55	40	52	60	18	33	26	22	49	29,5
31	35	84	48	56	47	77	72	65	40	63	44	39	88	71,3	41,5
32	54	48	70	51	47	66	32	42	20	72	55	65	44	46,6	60
33	47	42	59	50	72	88	40	78	40	27	11	26	22	68,6	18,5
34	80	59	34	43	54	55	32	52	80	45	22	78	55	46,3	50
35	42	52	74	57	45	44	48	65	60	72	33	52	44	52,3	42,5
36	36	40	83	60	51	22	16	39	20	63	44	52	33	25,6	48
37	47	67	42	59	55	44	72	42	40	72	55	78	77	52,6	66,5
38	48	59	78	38	47	55	64	39	40	72	55	65	55	52,6	60
39	59	49	44	80	38	22	80	52	80	27	88	65	66	51,3	76,5

40	71	62	56	36	45	55	72	52	20	63	22	78	22	59,6	50
41	37	61	52	42	78	77	48	65	40	45	88	26	44	63,3	57
42	51	60	34	49	76	66	16	78	20	63	44	39	55	53,3	41,5
43	58	72	31	55	54	44	80	26	60	45	66	52	77	50	59
44	49	34	50	59	78	55	48	91	80	63	33	39	55	64,6	36
45	55	74	46	39	56	44	80	13	60	36	44	26	77	45,6	35
46	47	51	58	50	64	66	16	78	20	45	44	39	22	53,3	41,5
47	36	58	52	59	65	66	64	78	40	27	11	65	55	69,3	38
48	44	65	54	57	50	33	64	13	20	45	22	52	88	36,6	37
49	52	51	53	48	66	55	32	65	40	63	77	26	66	50,6	51,5
50	48	50	59	42	71	44	64	78	60	18	55	65	55	62	60
51	53	68	43	47	59	66	64	39	20	40	22	39	99	56,3	30,5
52	32	47	72	58	61	55	48	42	40	81	44	52	66	48,3	48
53	60	54	57	28	71	66	64	65	60	45	55	39	66	65	47
54	70	43	46	57	54	55	16	52	20	45	44	65	55	41	54,5
55	43	55	52	51	69	77	48	91	60	63	66	52	77	72	59
56	36	57	51	53	73	66	64	78	20	45	44	26	66	69,3	35
57	44	66	54	51	55	44	72	39	40	27	66	52	88	51,6	59
58	66	71	56	54	23	55	80	26	40	36	55	26	88	53,6	40,5
59	57	47	50	41	75	77	72	91	60	45	44	39	77	80	41,5
60	69	46	59	45	51	66	64	13	40	18	44	78	44	47,6	61

Где ФА – физическая агрессия, ВА - вербальная агрессия, КА - косвенная агрессия, НЕГ – негативизм, РАЗД- раздражение, ПОД – подозрительность, ОБ – обида, ЧВ – чувство вины, ИА – индекс агрессивности, ИВ - индекс враждебности.

**Программа тренинга «Учимся управлять собой»  
(18 часов)**

Цель тренинга - ознакомить участников с простыми и действенными приемами саморегуляции.

Задачи тренинга:

1. Помочь участникам тренинга в овладении приемами саморегуляции, вооружить знаниями о приемах саморегуляции.
2. Повысить психическую устойчивость в критических ситуациях.
3. Развить умение управлять своим поведением, «подавать себя» в общении с окружающими людьми, изменять свое поведение в соответствии с ситуацией.

**Занятие № 1.**

**Цель:** создать благоприятные условия для работы тренинговой группы, ознакомить участников с правилами работы в тренинговой группе, способствовать самораскрытию членов группы, снять эмоциональную напряженность.

**1.1. «Знакомство».**

В начале работы каждый участник оформляет карточку-визитку, где указывает свое имя. Участники садятся в круг и, поочередно представляясь, говорят о себе, подчеркивая свои особенности (привычки, качества, умения, привязанности и т.д.).

**1.2. «Как я себя сейчас чувствую».**

Участники группы по очереди отмечают свое состояние в данный момент (тревожное, возбужденное, агрессивное и т.д.), одновременно отмечая цветом (фломастером) клеточку напротив своей фамилии.

**1.3. «Принятие правил работы в группе»**

Обсуждаются перечисленные выше правила, что не исключает введение и принятие новых. Занятие не начинать, пока все не придут к единому мнению насчет принятия правил, времени работы и отдыха.

**1.4. «Контраргументы»**

Тренер: «Давайте попробуем хотя бы немного разобраться в себе, своих недостатках, привычках, которыми вы недовольны. Для этого разделите лист бумаги пополам. Слева, в колонку «недовольство собой», предельно откровенно запишите все то, чем вы недовольны в себе именно сейчас, сегодня, на данном занятии. На это отводится 5-8 минут, желательно заполнить всю левую часть таблицы. Затем на каждое недовольство собой приведите контраргументы, т.е. то, что можно противопоставить, что принимают в вас окружающие и вы сами, запишите это в колонке «Принятие себя».

На второй этап работы также отводится 5-8 минут. Затем участники объединяются в группы по 3-4 человека и приступают к обсуждению своих записей в таблице.

### **1.5. «Мои сильные стороны»**

Тренер: «Хорошо довольствоваться тем, что у нас есть, никогда не довольствуясь тем, что мы из себя представляем. Каждый из вас должен рассказать другим участникам о своих сильных сторонах - о том, что он любит, ценит, принимает в себе, что дает ему чувство свободы и уверенности. Существенно отметить те качества, которые вам импонируют, но вам не свойственные и которые вы хотите выработать в себе. Важно, чтобы вы не умаляли своих достоинств, чтобы вы говорили прямо, уверенно, без всяких «но», «если», «может быть» и т.п. Вам дается на это 3 минуты. даже если вы закончите свою речь раньше, оставшееся время принадлежит все равно вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться.

Вы не обязаны объяснять, почему те или иные качества вы считаете своей сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены»

Тренер отводит участникам 3-5 минут на подготовку, и затем предлагает первому члену группы начать. По истечении трех минут ведущий дает сигнал, что время истекло. Далее – второй участник, которому тоже дается 3 минуты.

Обсуждение того, что было труднее: определить или озвучить свои сильные стороны.

### **1.6. «Мудрец».**

Не секрет, что большинство людей не могут сразу достаточно точно сформулировать, чего они хотят в жизни вообще и в данный момент, в частности. Их желания неточны и противоречивы, что мешает выявлению и решению их личных проблем.

Это упражнение помогает осознать собственные проблемы и их иерархию.

Участники должны закрыть глаза и представить себе зеленый луг, дерево и сидящего под ним мудреца. У вас есть редкий шанс получить от этого мудреца ответ на любой вопрос. Следует тщательно подумать, как можно использовать свой шанс, какие вопросы задать ему. При этом после каждого вопроса не спешить задавать следующий, а постараться услышать и запомнить ответ мудреца.

После окончания упражнения каждый рассказывает своей группе от том, какие вопросы он задавал и какие ответы он услышал (каждый участник уточняет свои первоначальные проблемы и возможности их решения).

Обсуждение: насколько получилось это упражнение.

Рефлексия занятия: что понравилось, а что – нет; что получилось, а что – нет; что запомнилось; пожелания тренеру в дальнейшей работе.

Ритуал прощания:

- все отмечают цвет настроения в соответствующем квадратике.

- все встают в круг, берутся за руки, по цепочке пожимают друг другу руку.

## **Занятие № 2.**

**Цель:** способствовать дальнейшему сплочению группы, уяснение сути саморегуляции, обучение навыкам саморегуляции с помощью управлением дыханием и управлением тонусом мышц.

Приветствие: все встают в круг, передать по цепочке улыбку соседу справа.

Многие интуитивно используют **естественные способы регуляции организма**. Это длительный сон, вкусная еда, общение с животными и природой, баня, массаж, музыка, движение, танцы и многое другое.

К сожалению, подобные средства нельзя использовать непосредственно во время учебы, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

**Но есть приемы, которые можно применять и во время работы.**

**Поэтому важно:**

Разобраться, какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса владеете вы;

Осознать их;

Перейти от спонтанного применения естественных способов регуляции к сознательному в целях управления своим состоянием;

Освоить способы саморегуляции или самовоздействия.

**Все это и составляет суть саморегуляции.**

**Саморегуляция** – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Таким образом, саморегуляция может использоваться с помощью **четырех основных средств, используемых по отдельности и в различных сочетаниях:**

1. Управления мышечным тонусом;
2. Дыханием;
3. Управлением образами;
4. Воздействием словом.

В результате саморегуляции могут возникать **три основных эффекта**:

1. Эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
2. Эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
3. Эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Своевременная саморегуляция предотвращает накопление перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности, усиливает мобилизацию ресурсов организма.

***Попробуйте задать себе вопросы:***

- Что помогает вам поднять себе настроение, переключиться?
- Что я могу использовать из вышеперечисленного?
- Мысленно, а лучше на бумаге, составьте перечень этих способов.
- Подумайте, какие из них вы можете использовать сознательно, когда чувствуете напряженность и усталость.

Какими естественными приемами саморегуляции владеете **вы**?

- Смех, улыбка, юмор
- Размышления о хорошем, приятном
- Различные движения типа потягивания, расслабления мышц
- Наблюдение за пейзажем за окном
- Рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных и дорогих для человека вещей
- Мысленное обращение к высшим силам (Богу)
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах
- вдыхание свежего воздуха
- чтение стихов.

**Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием.**

**Способ 1. Упражнение:**

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка остается неподвижна);

на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;

снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

**Следующие два упражнения – на сочетание управлением дыханием и тонусом мышц.**

**Способ 2. Упражнение:**

Сядьте удобно, откиньтесь на спинку стула, закройте глаза.

Сосредоточьтесь на своем дыхании.

Сделайте полный вдох, затем легкий спокойный выдох. Ощутите как воздух “вливается” в вас, заполняет сначала брюшную полость, затем грудную клетку и легкие.

Спокойно, без усилий, сделайте новый вдох и опять легкий, спокойный выдох.

Продолжайте дышать в таком же удобном для вас ритме.

Обратите внимание, какие части вашего тела соприкасаются со стулом и полом.

В тех частях тела, где поверхность поддерживает вас, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее. Вообразите, что кресло и пол приподнимаются, чтобы поддержать вас.

Расслабьте те мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя.

Немного побудьте в таком состоянии. Почувствуйте опять ритм своего спокойного дыхания, воздух, заполняющий вас при вдохе и “вытекающий” при выдохе, поверхности, которые вас поддерживают.

Теперь сожмите кулаки, но сильнее, чем в предыдущий раз. Подержите их сжатыми несколько секунд, а затем разожмите. Почувствуйте, что руки расслабились еще больше.

Сожмите кулаки в третий раз, но теперь так сильно, как только возможно. Через несколько секунд разожмите и немного посидите в расслабленном состоянии. Не забудьте опять почувствовать свое дыхание, воздух поверхности.

Проводите такое же трехкратное напряжение-расслабление с другими мышцами тела: руки, ноги, спина, плечи, шея.

После этого напрягите одновременно все мышцы так сильно, как только сможете. Постарайтесь сохранить это напряжение секунд 10.

Затем дайте напряжению постепенно уйти – пусть ваше тело вяло обмякнет в кресле. Отметьте, какими ощущениями все сопровождается, насколько замедлен и глубок вдох после того, как вы начали осваиваться от напряжения, и как ощущается уход, “вытекание” напряжения.

Продолжая спокойно сидеть, углубите состояние расслабления, мысленно прослеживая каждую часть своего тела, позволяя ей тем самым расслабиться еще больше. Мысленно медленно продвигайтесь по всем частям тела, при необходимости возвращайтесь к некоторым из них до тех пор, пока вы не почувствуете, что достигли удовлетворяющего вас уровня расслабления во всем теле. Дайте возможность чувству внутренней умиротворенности разлиться по всему телу.

**Способ 3. Упражнение:**



Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох,

глубоко выдохните;

задержите дыхание так долго, как сможете;

сделайте несколько глубоких вдохов;

снова задержите дыхание.

### **Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.**

#### **Способ 4. Упражнение:**

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

дышите глубоко и медленно;

пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывает рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

попытайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе);

почувствуйте это напряжение;

резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;

сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете ощущение тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев ( можно делать гримасы – удивления, радости и пр.)

#### **Способ 5. Упражнение “Лимон” (управление состоянием мышечного расслабления и напряжения)**

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно сжимать его до тех пор, пока не почувствуете, что “выжали” весь сок. Расслабьтесь, запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

#### **Способ 6. Упражнение “Сосулька”:**

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы шеи, плеч, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

Упражнение можно выполнять лежа на полу.

### **Способ 7. Упражнение “Воздушный шар”:**

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы- большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног, и т.д. Запомните ощущение в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Обсуждение, подведение итогов занятия.

Диагностика эмоционального состояния членов группы с помощью цвета.

## **Занятие № 3.**

**Цель:** обучение способам саморегуляции с помощью воздействия слова, а также с помощью воздействия образов.

Ритуал приветствия: все берутся за руки и по цепочке говорят друг другу приятные слова.

### **Способы, связанные с воздействием слова.**

#### **Способ 8. Самоприказы.**

Самоприказ – короткое, отрывистое распоряжение, отданное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены, что надо вести себя тем или иным образом, но испытываете трудности с выполнением.

“Разговаривать спокойно!”

“Молчать, молчать!”

“ Не поддаваться на провокацию!” – это помогает сдерживать эмоции, вести

себя достойно. Сформулируйте самоприказ;

Мысленно повторите его несколько раз.

#### **Способ 9. Самоодобрение (самоощереение).**

Часто люди не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно- психических нагрузок, – одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому полезно поощрять себя самим.

в случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: “Молодец!”, “Умница!”, “Здорово получилось!”.

Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз!

Упражнение: каждый на листе бумаги выписывает 10 своих качеств, за которые он бы себя похвалил (3 минуты), затем каждый читает их вслух, а члены группы добавяют еще по 1 качеству. И так с каждым участником.

### **Способы, связанные с использованием образов.**

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений.

Если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образ, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

#### **Способ 10.**

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, - это ваши ресурсные ситуации.

Упражнение: определение модальности каждого члена группы. Для этого все участники тренинга определяют с помощью теста “Ваша репрезентативная система” свою ведущую модальность. Тренер рассказывает об основных модальностях, приводит примеры.

Материал: таблицы с характеристикой каждого типа модальности.

Ресурсные ситуации старайтесь запоминать в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте :

- 1) зрительные образы, события ( что вы видите: облака, цветы, лес)
  - 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка)
  - 3) ощущения в теле ( что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).
- При ощущении напряженности, усталости ( все это нужно проделать):
- 1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
  - 2) дышите медленно и глубоко;
  - 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
  - 4) проживите её заново, вспоминая все сопровождающие её зрительные, слуховые и телесные ощущения;
  - 5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
  - 6) откройте глаза и вернитесь к работе.

#### **Способ 11. Упражнение “Разгладим море”.**

Представьте себе какую-то конфликтную ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние (давление, сжатие, жжение, пульсация).

Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее “огненное море” эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала.

Что вы теперь чувствуете? Попробуйте ещё раз.

## **Способ 12. Упражнение .**

При ощущении напряженности, усталости можно воспользоваться следующим упражнением:

- 1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
- 2) дышите медленно и глубоко;
- 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
- 4) проживите её заново, вспоминая все сопровождающие её зрительные, слуховые и телесные ощущения;
- 5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
- 6) откройте глаза и вернитесь к работе.

Рефлексия тренинга: какие ожидания оправдались, какие – нет, чему научились, что давалось легко, а что не очень, пожелания к тренеру.

Ритуал прощания: все желают друг другу исполнения какого-то желания (на выбор того, кто желает).