**Дата:** 08.11.2021

**Группа:** АДП-22

**Предмет:** Психология личности и профессиональное самоопределение.

**Тема:**  Способы работы с агрессией.

**Преподаватель:** Колмакова Ирина Владимировна

**Почта:** kolmak0wairina@yandex

**Задание:** изучить материал, сделать **краткие** записи.

Современный мир очень активен, быстро меняется, меняются жизненные ценности, нравственные нормы. Все чаще встречаются люди с повышенной тревожностью, раздражительностью, агрессивностью.

 Сегодня мы поговорим об агрессии, попробуем разобраться в этой серьезной проблеме, определим причины и последствия агрессивного поведения.

Что же такое агрессия?

**Агрессия**– это поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда другим людям; поведение, противоречащее *нормам*(правилам) сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицат. переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т. п.).

**Агрессивность –** это черта характера, проявляющаяся в негативном отношении к окружающим.

Психологи выделяют несколько видов агрессивных реакций:

* физическая агрессия – использование физической силы против другого лица;
* вербальная – выражение негативных чувств через словесное содержание (угрозы, проклятия) и через форму (визг, крик);
* косвенная – агрессия ни на кого не направленная;
* раздражение – готовность, при малейшем возбуждении, к проявлению негативных чувств (вспыльчивость, грубость);
* обида – зависть и ненависть к окружающим за реальные или вымышленные действия;
* подозрительность – недоверие или убеждать в том, что другие люди планируют и приносят вред;
* негативизм – открытое проявление недовольства чем-либо или кем-либо.

*Подумайте о том, как человек проявляет свою агрессивность? Какие причины провоцируют вашу агрессивность? Что значит защитная реакция на страх?*

***Практическая работа* –**диагностика уровня агрессивности.

**Опросник «Басса-дарки»
«Диагностика состояния агрессии»**

Агрессивные проявления можно разделить на два основных типа: первый – мотивационная агрессия как самоценность, второй – инструментальная как средство (подразумевая при этом, что и та, и другая могут проявляться как под контролем сознания, так и вне него и сопряжены с эмоциональными переживаниями (гнев, враждебность). Практических психологов в большей степени должна интересовать мотивационная агрессия как прямое проявление реализации присущих личности деструктивных тенденций. Определив уровень таких деструктивных тенденций, можно с большой степенью вероятности прогнозировать возможность проявления открытой мотивационной агрессии. Одной из подобных диагностических процедур является опросник Басса-Дарки.

А. Басс, воспринявший ряд положений своих предшественников, разделил понятия агрессии и враждебности и определил последнее как «реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий». Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие **виды реакций:**

1. *Физическая агрессия* – использование физической силы против другого лица.

2.*Косвенная* – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

3. *Раздражение* – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

4. *Негативизм* – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

5. *Обида* – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

6. *Подозрительность* – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

7. *Вербальная агрессия* – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

8.*Чувство вины* – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет». Так как дошкольник не может сам объективно ответить на вопросы, на них за него могут ответить его родители.

**Проверьте свой уровень агрессивности, используя ОПРОСНИК «БАССА-ДАРКИ»**

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим

да

нет

2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю

да

нет

3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь

да

нет

4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню

да

нет

5. Я не всегда получаю то, что мне положено

да

нет

6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной

да

нет

7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать

да

нет

8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести

да

нет

9. Мне кажется, что я не способен ударить человека

да

нет

10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами

да

нет

11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам

да

нет

12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его

да

нет

13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами

да

нет

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

да

нет

15. Я часто бываю несогласен с людьми

да

нет

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

да

нет

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

да

нет

18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями

да

нет

19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется

да

нет

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

да

нет

21. Меня немного огорчает моя судьба

да

нет

22. Я думаю, что многие люди не любят меня

да

нет

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

да

нет

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

да

нет

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

да

нет

26. Я не способен на грубые шутки

да

нет

27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмехаются

да

нет

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

да

нет

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

да

нет

30. Довольно многие люди завидуют мне

да

нет

31. Я требую, чтобы люди уважали меня

да

нет

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

да

нет

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

да

нет

34. Я никогда не бываю мрачен от злости

да

нет

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

да

нет

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

да

нет

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

да

нет

38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются

да

нет

39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям

да

нет

40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены

да

нет

41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня

да

нет

42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь

да

нет

43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием

да

нет

44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел

да

нет

45. Мой принцип: «Никогда не доверять «чужакам»

да

нет

46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю

да

нет

47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею

да

нет

48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь

да

нет

49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева

да

нет

50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться

да

нет

51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать

да

нет

52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня

да

нет

53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ

да

нет

54. Неудачи огорчают меня

да

нет

55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие

да

нет

56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее

да

нет

57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку

да

нет

58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо

да

нет

59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю

да

нет

60. Я ругаюсь только со злости

да

нет

61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть

да

нет

62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее

да

нет

63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу

да

нет

64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся

да

нет

65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить

да

нет

66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает

да

нет

67. Я часто думаю, что жил неправильно

да

нет

68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки

да

нет

69. Я не огорчаюсь из-за мелочей

да

нет

70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня

да

нет

71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение

да

нет

72. В последнее время я стал занудой

да

нет

73. В споре я часто повышаю голос

да

нет

74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям

да

нет

75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить

да

нет

**При составлении опросника использовались принципы:**

1) вопрос может относиться только к одной форме агрессии;

2) вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

**1. Физическая агрессия:**

«да» – 1, «нет» – 0 : № 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68; «нет» – 1, «да» – 0 : 9, 7.

**2. Косвенная агрессия:**

«да» – 1, «нет» – 0 :№ 2, 10, 18, 34,42, 56, 63; «нет» – 1, «да» – 0 : 26, 49.

**3. Раздражение:**

«да» – 1, «нет» – 0 : № 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72; «нет» – 1, «да» – 0 : 11, 35, 69.

**4. Негативизм:**

«да» – 1, «нет» – 0 : № 4, 12, 20, 28; «нет» – 1, «да» – 0 : 36.

**5. Обида:**

«да» – 1, «нет» – 0 : № 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58.

**6. Подозрительность:**

«да» – 1, «нет» – 0 : № 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59; «нет» – 1, «да» – 0 : 33,66**,** 74, 75.

**7. Вербальная агрессия:**

«да» – 1, «нет» – 0 : № 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73; «нет» – 1, «да» – 0 : 33, 66, 74, 75.

**8. Чувство вины:**

«да» – 1, «нет» – 0 : № 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

**Свои ответы запишите в тетрадь!!!**

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

***Нормой агрессивности является*** величина ее индекса, равная 21 плюс-минус 4, а враждебности – 6,5–7 плюс-минус 3. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность как свойство личности и агрессия как акт поведения могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому опросником Басса-Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками: личностными тестами психических состояний (Кэттелл, Спилберг), проективными методиками (Люшер) и т. д.

**Работа в режиме тренинга – упражнения на преодоление агрессивности**

Разные способы преодоления агрессии

Когда вам плохо, когда гнев пытается вырваться наружу, как необузданное чудовище, когда вы хотите избавиться от пугающих воздействий обиды, подозрительности, раздражения, представьте свечу, в пламени которой сгорает все плохое. Прислушайтесь к шуму воды, открыв кран, представьте, как вода смывает всю злость и агрессию, очищая вашу душу. Включите приятную музыку, посмотрите любимые фотографии или насладитесь картинами природы.

1) «Посчитаем». В ситуации, когда партнер по общению переходит за рамки допустимой агрессивности, попробуйте переключить свое внимание и начните считать какие-нибудь мелкие детали на его одежде: пуговицы, бусы, клеточки, цветочки и т.д.

2) «Обезьяна». В подобной ситуации также, чтобы не испортить общее отношение к "собеседнику из-за разногласий или лишних эмоций. Представьте, что на плече вашего собеседника сидит маленькая обезьянка и повторяет все его отчаянные жесты, движения. Как только вы позволите своему воображению заработать, оно вызовет у вас улыбку, а она является самым лучшим механизмом для усмирения страстей.

3) «РАЗРЫВАНИЕ БУМАГИ»

Для этой игры понадобятся старые газеты или журналы. Детям предлагается разорвать их на мелкие кусочки, размер которых значения не имеет. Дети бросают обрывки бумаги в общую кучу, а после того как вся бумага будет порвана, начинают подбрасывать обрывки в воздух, обсыпая ими друг друга. После проведения этого упражнения дети обсуждают, что чувствует человек, когда дает выход своей энергии.

4) Дыхание на счет 1 – 2 – 3 (вдох – пауза – выдох)

5) Клубочек с пожеланиями, добрыми словами – скажите что-то хорошее своему соседу, передайте клубочек, держа нить в руке. Натяните нить, закройте глаза, почувствуйте себя единым целым, ощутите тепло надежного дружеского плеча. Каждый из вас важен и ценен в этой жизни!

Подведение итогов занятия

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое агрессия и агрессивность?

2. Как можно преодолеть агрессию?

3. Какую роль играет агрессия в жизни человека?

На прощание я хочу рассказать вам еще одну притчу.

«Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.- В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, грубость, агрессию. Другой волк представляет добро – мир, любовь, верность, отзывчивость. Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил: - А какой волк в конце побеждает? Старый индеец улыбнулся и ответил: - Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

Я очень хочу, чтобы после нашего занятия, у вас не было сомнения в том, какого волка в себе вам нужно кормить!

**ПАМЯТКА**

Если тебя рассердили действия одногруппника и тебе захотелось его ударить, то предлагается сделать следующее:

·        Закалять психику и тело:

    обливания, контрастный душ,бассейн, водные процедуры.

·        Осознать последствия и постараться не допустить, чтобы они стали реальными.

·        Пойти к психологу.

·        Снять напряжение с помощью:

счёта до 10; умывания   или обмывания рук;

направления агрессии на неодушевлённый предмет: эспандер, шарики, подушку (если дома), боксёрскую грушу, если вы находитесь в спортивном зале.

                              Делайте эти безопасные упражнения до изнеможения!!! **☺**

Если тебя втягивают в драку, рекомендуется:

·        Отойти от этого человека в сторону, зайти в класс.

·        Сказать обидчику о том, что ты чувствуешь в данный момент:

- Я зол, но отказываюсь драться с тобой. - Я возмущён твоим поведением.

- Отойди от меня, я не хочу с тобой разговаривать.- Я вижу, ты хочешь втянуть меня в драку, я прав?

·        Не нападать первым.

·        Перевести конфликт в шутку.

Если ты стал свидетелем драки между одноклассниками, надо:

·        Предложить драчунам продолжить разбор отношений  на следующей перемене

(есть надежда, что ребята забудут обиду и помирятся,также за это время можно сказать о случившемся учителю или психологу, они   окажут им помощь в примирении).

·        Выяснить причину ссоры, попытаться объяснить, что это не причина для драки,

    Рассказать о возможных последствиях ( моральные и физические травмы).

·        Если вышеназванные способы не помогают, позвать учителя.