

ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

У статті подано характеристику соціально-психологічному тренінгу як особливій формі групової роботи. Розглянуто тренінгову форму роботи як засіб профілактики агресивної поведінки дітей підліткового віку. Запропоновано програму тренінгу, що вміщує 13 взаємопов'язаних блоків та низку вправ до кожного блоку. Подано характеристику методів, що можуть бути застосовані у процесі психокорекційної роботи з молоддю.

Ключові слова: соціально-психологічний тренінг, тренінгова форма роботи, підлітковий вік, корекція агресивної поведінки, профілактика аутоагресії.

Постановка проблеми. Розглядаючи характеристики й особливості процесу організації занять з підлітками, слід зауважити, що лекції та інші форми поширення наукових знань виконують в основному інформаційну функцію. Часто молодь знає, що потрібно робити, але не має навичок застосування знань на практиці. Тому паралельно з викладанням теоретичного блоку варто застосовувати інтерактивні методи навчання і розвитку. Одним із найбільш дієвих групових методів виступає соціально-психологічний тренінг. Соціально-психологічний тренінг як різновид групової роботи не даремно постійно нарощує свою популярність [2]. Соціально-психологічний тренінг є особливою формою групової роботи з власними можливостями, обмеженнями, принципами, правилами і проблемами. За своєю суттю він є формою навчання, набуття нових навичок, засвоєння інших психологічних можливостей. Особливість такої форми навчання полягає в тому, що той, хто навчається, займає в ній активну позицію, а набуття навичок відбувається в процесі проживання, особистого досвіду поведінки тощо.

Загальновідомо, що підлітковий вік – це період швидких змін як фізіологічних, так психологічних і соціальних. Підлітковому віку властиві сильні коливання емоційного стану, небажання приймати на себе серйозні зобов'язання, відчуття нерозуміння і неприйняття з боку інших, і, як наслідок, вияв агресії та аутоагресії.

Різні автори по-різному розуміють причини виникнення і характер протікання підліткової кризи. Традиційно в якості однієї з основних причин виділяється статеve дозрівання, яке впливає на психологічний і психофізіологічний вигляд, визначає його функціональний стан (підвищену збудливість, імпульсивність, невірноваженість, стомлюваність, дратівливість), викликає статевий потяг (часто неусвідомлений) і пов'язані з цим нові переживання, потреби, інтереси [1].

Зважаючи на те, що тренінгові форми роботи успішно використовуються у психотерапії, консультуванні, психокорекції, навчанні, цілі тренінгу можуть бути різноманітними, охоплювати різносторонні процеси, в тому числі і період вікових криз загалом та кризи підліткового віку зокрема.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. До основних функцій тренінгу науковці відносять перетворюючу, коректуючу, профілактичну, адаптаційну тощо. Доцільність застосування активних форм та методів навчання в практичній роботі з молоддю практикуючих психологів, соціальних працівників, медичних психологів показана як вітчизняними, так і закордонними авторами (О. Ф. Бондаренко, Ю. О. Бохонкова, Н. С. Завацька, В. П. Захаров, Л. М. Карамушка, В. В. Кузнецов,

Г. Л. Ковальов, О. О. Леонтєв, О. Ю. Осадько, Л. О. Петровська, К. Роджерс, Є. П. Сидоренко, А. В. Фомін, М. Форверг, Н. Ю. Хрящева, Т.С.Яценко та інші).

Низка фахівців має спільні погляди щодо форм групової роботи, незважаючи на їх різноманітність. Зокрема, Л. А. Петровська, Г. А. Ковальов, Т. С. Яценко, С. В. Петрушин, І. В. Вачков серед усіх методичних прийомів тренінгу виділяють такі базові методи, як групова дискусія і ситуативно-рольові ігри. До допоміжних відносять психогімнастику та проєктивний малюнок. Розбіжність у класифікації методів, які використовуються в різноманітних тренінгах, не є перешкодою для їх використання в психологічній практиці, оскільки всі вони за умови професійного застосування дають позитивний результат [3].

Мета статті полягає в обґрунтуванні психокорекційної тренінгової програми для підлітків, що спрямована на профілактику агресивності та в характеристиці методів, що можуть бути застосовані у процесі психокорекційної роботи з молоддю.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Психологічна корекція полягає в індивідуальній та груповій роботі з дітьми, що спрямована на зміни емоційно-особистісних реакцій у поведінці, формування адекватних форм реагування і поведінки в цілому, отримання досвіду саморегуляції, зміни мислительних установок і орієнтацій особистості.

Основними етапами психокорекційної роботи є діагноз, прогноз, створення психолого-педагогічної корекційної програми, її виконання та аналіз ефективності. Приступаючи до тренінгової психокорекційної роботи, слід пам'ятати, що головне у стосунках з підлітком – це взаємодопомога і довіра. Проблеми учасників психокорекційного тренінгу можуть бути обговорені з батьками і педагогами тільки за проханням і лише зі згоди підлітка. Втрата довіри, розголошення таємниці, навіть мимовільно, є психологічною травмою і може призвести до надзвичайно небажаних наслідків.

При виявленні психологічних особливостей підлітка слід звернути увагу на особливості та наявність акцентуацій характеру, систему самооцінки і специфіку оцінки інших, мотиваційну структуру, емоційно-вольову сферу особистості.

Підліток зазвичай активно прагне до змін, покращання рис свого характеру, часто навіть відчуває ненависть до себе за своє “слабовілля” або “запальність” [3].

Особистість підлітка слід розглядати не окремо, а в групі, до якої він належить. Адже провідний для даного віку вид діяльності – спілкування – найбільш активно реалізується в групі. Саме тому психокорекційний тренінг, на наш погляд, є однією з найбільш вдаливих форм роботи з підлітками.

Мета тренінгу: корекція та формування регулятивних, емоційно-вольових якостей; оптимізація процесу міжособистісної взаємодії; сприяння кращому розумінню себе; формування вмінь розуміти інших та конструктивно взаємодіяти з ними; сприяти усвідомленню життєвих перспектив, цілей, та шляхів їх досягнення.

Програма тренінгу для роботи з підлітками представлена у таблиці 1.

Таблиця 1

Тренінгова програма		
№ п/п	Тема	Методичні поради (вправи)
1.	Знайомство	Вступна бесіда Вправа «Здрастуй» Вправа «Презентація» Вправа «Ринкова площа»

		Вправа на релаксацію «Воскова свічка» Рефлексія заняття
2.	Усвідомлення учасниками себе в системі міжособистісних стосунків	Вправа «Привітання» Вправа “Хто Я?” Вправа “Мої сильні і слабкі сторони” Вправа “Вияви і аналіз поведінки самовпевненої, сміливої, нахабної, злої... людини” Вправа “Мені приємно, коли...” Рефлексія заняття
3.	Ставлення до невдач у навчанні	Вправа «Побажання» Евристична бесіда “Від чого залежить хороша успішність?” Вправа «Порада» Вправа «Бачення інших» Вправа «Завершення дня» Рефлексія заняття Домашнє завдання
4.	Образа	Вправа «Привітання» Обговорення домашнього завдання Вправа “Дитячі образи” Вправа “Як виразити образу і незадоволення” Вправа «Коли мене несправедливо образили» Вправа «Капелюх» Вправа “Скринька образ” Рефлексія заняття Домашнє завдання
5.	Агресивність	Обговорення домашнього завдання Вправа «Важлива інформація» Діагностика агресивності (опитувальник Басса-Дарки) Вправа «Шукаємо секрет» Вправа “Я не люблю...” Вправа «Розтисни кулак» Вправа «Леви» Рефлексія заняття Домашнє завдання
6.	Ризик	Обговорення домашнього завдання Розповідь про хлопця, що любив ризикувати Вправа “Мотиви наших вчинків” Вправа «Добрий, поганий, лихий» Вправа «Найдовша мотузка» Рефлексія заняття

		Домашнє завдання
7.	Порушення поведінки. Покарання	Вправа «Привітання» Обговорення домашнього завдання Бесіда про морально-етичні правила поведінки Дискусія “За що карають і як” Обговорення конкретних ситуацій з життя підлітків Вправа «Протилежності» Вправа «Вийти з кола» Вправа «Сороконіжка» Рефлексія заняття
8.	Шкідливі звички	Дискусія «Наше життя таке, яким ми його створили» Заповнення анкети «Ставлення до шкідливих звичок» Розповідь про наркотичні речовини та алкоголь Гра «Це міф чи факт?» Рефлексія заняття
9.	Повага до себе і до оточуючих	Вправа «Ярлики» Вправа «Комплімент» Вправа «Люди, яких я поважаю. Люди, чия повага я прагну досягти» Вправа «Я – прибулець» Вправа «Повідомлення» Рефлексія заняття
10.	Емоційно-вольова регуляція	Вправа “Мій сьогоднішній настрій” Вправа “Відгадай емоції” Бесіда на тему: “Як конструктивно розв’язувати конфлікти і долати труднощі” Вправа «Обзивалки» Вправа «Подарунки» Кольоровий аутотренінг Вправа «Задоволення роботою групи»
11.	Моя сім’я	Вправа «Пташеня» Вправа «Інтерв’ю» Психодіагностичний малюнок «Моя сім’я» Вправа «сімейний портрет» Дискусія «Що мене влаштовує у сім’ї, а що ні» Рефлексія заняття
12.	Дружба	Вправа «Асоціації» Дискусія «Скажи хто твій друг, і я

		скажу хто ти» Вправа «Я радий Вас бачити» Вправа «Я любитиму тебе...» Обговорення твору «Щоденник ненародженої дитини» Вправа «Сонце й планети» Рефлексія заняття
13.	Життєві цінності	Вправа «Цінності» Дискусія «Що таке щастя» Вправа «На острові» Вправа «Моє захоплення» Вправа «Мій символ» Вправа «Дерево дружби» Вправа «Сірник» Вправа «Конверт» Завершення тренінгової роботи Рефлексія Вправа «Валіза»

Теоретичною основою запропонованої роботи є положення гуманістичної психології про самоактуалізацію особистості. Головною умовою успішного проведення тренінгу є задоволення таких важливих людських потреб, як спілкування, повага, реалізація особистого потенціалу, саморегуляція.

Заняття можуть містити психокорекційні вправи-тести («Про повагу до себе», «Як жити серед людей», «Жорстокість», «Ризик», «Образ і образливість», «Вміння прощати», «Кожна людина неповторна» та ін.) і можуть проводитися у поєднанні з легкою приємною музикою, що сприяє поетапному саморозкриттю особистості, формуванню духу співробітництва, взаємоповаги, налагодженню позитивного психологічного клімату. Підлітки навчаються мистецтву володіти собою, приймати рішення, звільнятися від страхів, тривоги, невпевненості, зменшувати вияв агресії.

Неповнолітні повинні бути підготовлені до життя й мати певні навички поведінки в різних ситуаціях. Все це відпрацьовується в іграх («Хто я», «Мої сильні і слабкі сторони», «Інтерв'ю» тощо), групових дискусіях («Який зміст слів», «Несправедливість ранить сильніше, ніж зуби тварини», «Що таке підлість»), в моделюванні різноманітних життєвих ситуацій. На нашу думку, доцільним у процесі занять є використання психодіагностичних методик, що дає змогу підліткови краще пізнати себе, особливості власних індивідуально-типологічних властивостей.

Характеристика методів, які доцільно використовувати в процесі тренінгової роботи з підлітками подана в таблиці 2.

Таблиця 2

Методи профілактики асоціальної поведінки підлітків

Назва методу	Сутнісна характеристика
Групова дискусія	Специфіка використання даного методу полягає в забезпеченні спонтанності поведінки членів тренінгової групи, оптимізації міжособистісної взаємодії та рефлексії.
Методи невербальної взаємодії	Саме невербальна поведінка чи не найбільше здатна цілісно виражати психологічний зміст як свідомого, так і несвідомого, втіленого в ній. Функції невербальних техник

	сприяють: зближенню членів групи; взаємопізнанню; експлікації таких виявів психічної діяльності підлітків, які важко вербалізувати. Позитивною якістю цього методу є емоційна забарвленість взаємодії учасників групи, спонтанність, правдивість особистісних виявів.
Психомалюнок	Теми малюнків можуть добиратися залежно від особливостей групових процесів, динаміки групи, вираження почуттів учасниками, історій їхнього життя, ставлень до минулого. Мова кольорів і форм стане зрозумілою кожному неповнолітньому після того, як він скористається власним досвідом їх інтерпретації.
Психодрама	При орієнтації групової психокорекції на глибинне самопізнання та пізнання інших найціннішим став матеріал, що виник спонтанно в ситуації “тут і тепер”. Ця спонтанність каталізувалася, й змістово детермінувалася тенденціями несвідомого, що забезпечило активність і неповторність поведінки учасників психодрами. Сюжет психодрами, як правило, пов’язувався з певними внутрішніми переживаннями суб’єктів, їх минулим досвідом або сподіваннями на майбутнє. Визначення сюжету психодрами зводився до мінімуму. В процесі психодрами кожний член групи мав можливість вставити репліку за іншого з метою загострення проблеми або внесення коректив взаємодію. Особливо важливою є зміна ролей, повторне їх програвання, що дає можливість глибше зрозуміти внутрішню запрограмованість поведінки. Особистий досвід переживання в процесі психодрами дає підліткам поштовх до ретроспективного аналізу свого життя
Рольова гра	Рольова гра відрізняється від психодрами соціальним спрямуванням сюжету. Мінімізація інформації про те, “що робити”, дає змогу учасникам гри виявити творчу самодіяльність. Метод розігрування рольових ситуацій дає можливість побачити членів групи не лише в міжособистісних взаєминах, а й у процесі виконання певної соціальної ролі. Метод розігрування рольових ситуацій сприяє кращому розумінню інших людей, вмінню розділити їх точку зору, сприймати їх не як уявний образ, а такими, якими вони є насправді.

У процесі тренінгової роботи доцільно використовувати психогімнастичні вправи, основна мета яких – зняття фізичних блоків.

Вправи на розслаблення доцільно впроваджувати з метою створення невимушеної, вільної від зайвого контролю обстановки.

Висновки. Отже, корекція агресивної поведінки підлітків повинна бути спрямована, насамперед, на усвідомлення та знешкодження причини, що її провокують. Тому перед плануванням корекційної роботи з підлітками обов’язково необхідно

здійснити так званий “соціальний анамнез” – вивчення соціального оточення підлітка, взаємовідносин з членами сім’ї, однолітками, вчителями, референтними групами тощо. Варто періодично проводити соціометричні дослідження з метою з’ясування статусу неповнолітнього в різних групах: класі, вдома, неформальній групі, гуртках за інтересами та інших колективах.

Література

1. Аутоагресивна поведінка підлітків [Текст]: монографія / О.В. Погорілко, А.М. Скрипніков, Л.О. Герасименко, Р.І.Ісаков. – Полтава: ТОВ «АСМІ», 2017. 141 с.
2. Борисюк А. С. Тренінг формування мотивації до підтримання психічного здоров’я молоді. Психічне здоров’я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Львів, 20 жовтня 2017 р.). Львів, 2017. С. 49-53.
3. Профілактика та корекція важковиховуваності: цикл тренінгових вправ / Укл. А.С. Борисюк, О.В. Двіжона. – Чернівці: Книги – XXI, 2006. 88 с.

Транслітерація

1. Autoagresivna povedinka pldlItkIv [Tekst]: monografIya / O.V. PogorIlko, A.M. SkripnIkov, L.O. Gerasimenko, R.I.Isakov. – Poltava: TOV «ASMI», 2017. 141 s.
2. Borisyuk A. S. TrenIng formuvannya motivatsIyi do pIdtrimannya psihIchnogo zdorov'ya molodI. PsihIчне zdorov'ya osobistostI u krizovomu suspIlstvi: zblrnik tez II VseukraYinskoYi naukovo-praktichnoYi konferentsIyi (LvIv, 20 zhovtnya 2017 r.). LvIv, 2017. S. 49-53.
3. Proflaktika ta korektsIya vazhkovichovuvanostI: tsikl trenIngovih vprav / Ukl. A.S. Borisyuk, O.V. DvIzhona. – ChernIvtsI: Knigi – NHI, 2006. 88 s.

Borisyuk A. S.

TRAINING AS AGRICULTURAL CORRECTION BEHAVIORS OF ADOLESCENTS

The article provides a characteristic of the socio-psychological training as a special form of group work. The training form of work is considered as method for preventing aggressive behaviour in adolescents. Training program, which contains twelve interconnected blocks and series of exercises for each block, is offered. The characteristics of the methods that can be applied in the process of psycho-correction work with youth, is described.

Key words: *socio-psychological training, training form of work, adolescence, correction of aggressive behavior, prevention of autoaggression.*

Борисюк Алла Степанівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та філософії Вищого державного навчального закладу України «Буковинський державний медичний університет», м. Чернівці.