

**РОБОТА ПСИХОЛОГА З ПОДОЛАННЯ
ПІДЛІТКОВОЇ АГРЕСИВНОСТІ**

У даній статті здійснюється теоретичний аналіз понять «агресія» та «агресивність» в підлітковому віці, розглядаються її корекція за допомогою психологічних вправ та ігор.

Становлення агресивної поведінки – це складний і багатогранний процес, у якому діє низка чинників. Найгостріше постає проблема агресивної поведінки в підлітковому віці, коли відбувається перехід до нового щабля розвитку особистості.

Серед підлітків посилюється негативізм, демонстративна поведінка, частішають випадки проявів жорстокості, характерним стає порушення емоційних стосунків з оточенням, проявляється невміння спілкуватися і взаємодіяти з іншими. Тому проблема агресивності підлітків хвилює сьогодні педагогів, психологів, батьків.

Однією з найактуальніших проблем сьогодення є зростання агресивності підлітків. Це пов'язано передусім із загальною соціальною напруженістю, психологічною неврівноваженістю всього суспільства, зростаючою кризою соціальної системи.

Проблема агресивності дітей і молоді в сучасних умовах є актуальною як для суспільства в цілому, так і для вікової психології. Психологи вказують на те, що агресивність ускладнює пристосування дітей до умов життя в суспільстві і посідає одне з перших місць у девіантній поведінці неповнолітніх [5, с. 252].

Особливості агресивної поведінки представників різних вікових груп вивчались як вітчизняними, так і закордонними дослідниками (Г. М. Андреева, К. Бютнер, О. В. Гордякова, С. О. Завражан, В. Ф. Моргун, О. К. Осницький, А. А. Реан, Л. М. Семенюк, Л. С. Славіна, І. О. Фурманов та ін.). Ними висвітлювались проблеми агресивності у зв'язку з конфліктами (Г. С. Васильєва, В. В. Ковальов, М. Д. Левітов, В. С. Мерлін, М. С. Неймарк, Є. Р. Романін та ін.), афектами (В. К. Вілюнас, Т. Дембо, Д. Зільман, К. Ізард, Я. Рейковський та ін.), фрустрацією (А. Бандура, Д. Доллард, Л. П. Колчина, М. Маєр, І. Міллер, Р. Сієре та ін.).

Як відомо, оптимальне здійснення навчально-виховного процесу потребує загальної позитивної модальності психічних станів підлітків та педагога за помірної сили їх вияву. Негативні емоційні стани справляють гальмуючий та деформуючий вплив на загальний розвиток школяра і становлення його пізнавальної сфери. Натомість позитивно забарвлені емоційні стани, що дають особистості відчуття захищеності, власної значущості, оптимізму, стимулюють її пізнавальну активність та допомагають уникати конфліктів у спілкуванні з оточуючими [2].

* © Луганська Т. А.

У зв'язку із сказаним привертає увагу тенденція розвитку надмірної агресивності у підлітків. Цьому сприяють як особливості фізіологічного розвитку в цей період (гормональні зрушення, велика збудженість системи), так і психологічні особливості («відчуття дорослості», реакція емансипації та опозиції, потреба в самоствердженні, гостра чутливість до невдач).

У психологічній науці відсутнє єдине визначення поняття «агресія». Однак більшість авторів вважають, що агресія – це форма поведінки, яка спрямована на заподіявання фізичної або психологічної шкоди живій істоті, а агресивність – тенденція особистості до деструктивних дій, яка набувається в процесі розвитку її в суспільстві [1]; [5]; [6].

Розрізнювання понять «агресія» і «агресивність» дуже важливе. З одного боку не всі агресивні дії пояснюються агресивністю особистості. З іншого – агресивність людини не завжди виявляється в агресивних діях. Це залежить від низки факторів [4].

Зазначимо, що агресивна поведінка притаманна всім людям і є необхідною умовою їхньої життєдіяльності. У певні вікові періоди – ранньому та підлітковому віці – агресивні дії вважаються такими, що деякою мірою сприяють становленню самостійності, автономності особистості. Цілковита відсутність агресивності у ці періоди може бути наслідком порушень розвитку, наприклад, витіснення чи формування реактивних утворень. Агресивність, необхідну для розвитку індивіда, називають нормативною і її слід відмежовувати від ненормативної агресивності, тобто схильності до надмірно частого виявлення агресивних дій як стійкого стану особистості.

Як уже говорилося, найгостріше постає проблема агресивної поведінки у підлітковому віці, коли здійснюється перехід до нового щабля розвитку особистості; серед підлітків посилюється негативізм, демонстративна стосовно дорослих поведінка, частішають випадки виявів жорстокості й агресивності. Агресивність супроводжують неадекватне самооцінювання (занижене або завищене), неадекватний рівень домагань, що не відповідає можливостям підлітка; підвищена емоційна напруженість і тривожність; різний ступінь неадекватності уявлень підлітків про своє місце в сім'ї, про ставлення до них однолітків, низький рівень сформованості комунікативних навичок тощо. Слід зазначити, що агресія підлітків безпосередньо не пов'язана з порушенням усталених правил і норм і відокремлюється від асоціальної поведінки.

Становлення агресивної поведінки – складний і багатогранний процес, у якому діє ціла низка чинників.

Агресивна поведінка визначається впливом сім'ї. Характер стосунків між батьками, між батьками та дітьми, дисгармонія в сім'ї є чинниками, що визначають агресивну поведінку дітей.

Особистісні характеристики також відіграють важливу роль у формуванні агресивної поведінки. До них ми відносимо

ПСИХОЛОГІЯ

підвищений рівень психопатизації, нестійкість емоційного стану, що виявляється в підвищеній збудженості, подразливості, а також депресивності, яка призводить до підвищення рівня тривожності, скутості, невпевненості в собі.

Основними формами агресивної поведінки підлітків є:

- фізична агресія, тобто застосування фізичної сили проти іншої сили;
- негативізм, спрямований проти керівництва і встановлених правил;
- підозріливість, тобто недовіра до людей, яка ґрунтується на переконанні, що вони мають намір зашкодити;
- вербальна агресія, тобто вираження почуттів через чвари, образи, приниження;
- аутоагресія – агресія, спрямована на самого себе.

Агресивна поведінка підлітків постає як спосіб:

- задоволення потреб у спілкуванні;
- самовираження та самоствердження;
- відреагування на неблагополучну обстановку в сім'ї та на жорстоке ставлення з боку батьків;
- досягнення значущої мети.

Таким чином, у підлітковому віці агресивна поведінка є своєрідним захисним механізмом.

Враховуючи всі чинники, що беруть участь у становленні агресивної поведінки підлітків, можна попередити чи обмежити вияв деяких форм агресії.

Агресивні діти, як правило, виростають у сім'ях, де існує величезна дистанція між ними і батьками, де мало цікавляться розвитком дітей, недостатньо тепла і ніжності. Батьки не зважають на вияв дитячої агресії. У таких сім'ях карають дітей силовими методами, особливо фізичними.

Саме в лоні сім'ї дитина проходить первинну соціалізацію. На прикладі взаємин між членами сім'ї вона вчиться ставитися до інших, засвоює норми поведінки, які зберігаються у зрілому віці.

Кожна дитина має право на те, щоб її любили, але не кожен батьки можуть навчити дитину бути в міру поступливою та неагресивною. Існує небезпека, що стиль спілкування, який базується на силі, ізолює вихованця в його середовищі, призводить до відставання у навчанні та до невміння спілкуватися на належному рівні. Згодом від агресивних дітей відвертаються батьки, друзі, а в них розвивається комплекс неповноцінності [2].

Проблема агресивної поведінки підлітків потребує практичного вирішення. Потрібно констатувати необхідність розробки корекційних заходів з урахуванням підходу до агресивності як до індивідуально-типологічної властивості особистості. Виходячи з цього, корекції слід піддавати не лише поведінкові прояви агресивності, а й внутрішньо-особистісні. Кінцева мета будь-якої форми психокорекційної чи психотерапевтичної роботи

ПСИХОЛОГІЯ

полягає у зміні ситуації в когнітивній, емоційній та комунікативній сферах. Проте варто зазначити, що вірогідність та динаміка змін у кожній з них залежить саме від адекватності вибору форм роботи психолога.

Методологічною основою програми корекції агресивної поведінки підлітків першочергово стали принципи структурного, когнітивного, діяльнісного та особистісно-орієнтованого підходів. Виходячи з окресленої спрямованості програми корекції, ми ставили таку ціль корекційної програми: проаналізувавши специфіку агресивних реагувань підлітків, надати їм психологічні можливості стосовно саморегуляції емоційних станів негативного спрямування, а також навчати підлітків конструктивного відпрацювання негативних та інших агресивних тенденцій у когнітивному, емоційному та поведінковому проявах. Як бачимо, вказана ціль охоплює весь комплекс психологічних складників роботи з підлітками: комунікативний, поведінковий та мотиваційний.

Тому одним з основних завдань корекційної програми щодо подолання агресивних проявів поведінки підлітків, є покращання взаємин підлітка з однолітками та педагогами з метою підвищення рівня психологічного комфорту підлітка у шкільному класі [7].

Здійснюючи корекційну роботу, ми використовували матеріали В. М. Рибачук «Психологічні можливості корекції агресивної поведінки у підлітків»

Метою програми є навчання підлітків прийомам спілкування, стимулювання розвитку їх комунікативної культури; формування уміння конструктивно діяти в конфліктних ситуаціях; формування мотивації самовиховання і саморозвитку.

Корекційна робота з агресивними підлітками включає в себе 3 блоки відповідно до емоційного, когнітивного та поведінкового складників. На кожному етапі здійснювалась діяльність з корекції підвищеного рівня агресивності у вигляді вправ, ігор, дискусій тощо. Наведемо опис вправ, які були застосовані в ході корекції.

Завданням корекційної роботи емоційного блоку: навчання підлітків прийомам саморегуляції, уміння володіти собою в різних ситуаціях. З цією метою застосовувалися вправи «Ображалки», «Знавці емоцій» та ін.

Вправа «Знавці емоцій»

Мета: збагачення емоційної сфери підлітка, розвиток інтересу та здатності до розуміння свого внутрішнього світу і емоцій інших людей.

Інструкція: (Підлітки сидять у колі). Чи багато ви знаєте емоцій? Давайте пограємо у гру, яка допоможе нам повторити всі емоції, які ми знаємо, а комусь дізнатися і нові. Гра називається «Знавці емоцій». Той, у кого в руках м'яч, називає одну емоцію і передає м'яч сусідові справа. Повторювати сказане раніше не можна. Той, хто не може назвати емоцію,

ПСИХОЛОГІЯ

виходить з кола. Залишився – найбільший знавець емоцій в групі (можна встановити нагороду – медаль або грамоту). Щоб користі від гри було більше, а програш інших не був образливим, попереджуємо, що це перший тур, а через якийсь час гру можна повторити.

Розминка: «Ображалки»

Мета: Знайомство з ігровими прийомами, що сприяють розрядці гніву в прийнятній формі за допомогою вербальних засобів.

Зміст: Учасники гри передають по колу м'яч, при цьому називають один одного різними необразливими словами. Це можуть бути назви дерев, фруктів, грибів, риби, квітів тощо. Кожне звернення обов'язково повинно починатися зі слів «А ти...». Наприклад: «А ти – морквина!». У заключному колі граючі обов'язково говорять своєму сусідові що-небудь приємне, наприклад: «А ти – моя радість!».

Завдання корекційної роботи когнітивного блоку: відпрацювання навичок спілкування можливих конфліктних ситуаціях. застосовувалися методи: «Розповіді по фотографіях», «Я хочу сказати «Спасибі!».

Вправа «Розповіді по фотографіях»

Мета: емоційний розвиток, стимулювання інтересу й уваги до власного внутрішнього світу, до розуміння чужих емоцій і співпереживання.

Інструкція. Кожен підліток отримує по одній фотографії: «Подивіться уважно на фотографію, яка у вас в руках. Подумайте, який настрій у людини на фотографії, які емоції вона відчуває? Спробуйте придумати, чому людина відчуває такі емоції, що відбулося до того, як її сфотографували?»

Вправа «Я хочу сказати «Спасибі»

Інструкція: Ми часто, а може бути і не дуже часто, говоримо «Спасибі». Так прийнято. Прийнято дякувати за подарунки, за смачний обід, за надану послугу і за багато чого іншого. Слово «спасибі» приємно не тільки для того, хто його чує, але і тому, хто вимовляє. Не вірите? Давайте перевіримо. Часто ми забуваємо або просто не встигаємо подякувати людині за щось важливе, що він для нас зробив або робить. Зараз протягом двох хвилин ми посидимо мовчки. В цей час постарайтеся згадати людину, з якою ви хотіли б сказати «спасибі», і за що саме ви вдячні йому. Коли ви будете готові, я попрошу вас сказати, кого ви хотіли б подякувати і за що. Почніть зі слів: «Я хочу сказати «спасибі»...».

Завдання корекційної роботи поведінкового блоку: навчання способам вираження гніву в прийнятній формі. У цьому блоці мали застосування вправи: «Чудовисько», «Пілот і диспетчер», «Тріска в струмку».

Вправа «Чудовисько»

Мета: зняття агресії, розслаблення, створення сприятливого емоційного настрою.

ПСИХОЛОГІЯ

Інструкція: Кожен учасник гри зараз отримає повітряну кульку. Її по-трібно надути і зав'язати. Після того, як кулі готові: розділіться на дві команди за кольором куль. Кожна команда за допомогою скотча робить з кульок фігуру «чудовиська». Після того, як «чудовиська» готові: команди, поміняйтеся своїми фігурами. Ваше завдання – без допомоги рук, тільки спинами, животами, плечима лопнути це чудовисько до останньої кульки.

Гра «Пілот і диспетчер»

Мета: набуття досвіду довіри оточуючим.

Інструкція: Зараз ми з вами пограємо в гру «Пілот і диспетчер». Літаки літають на великій відстані, і буває так, що вони потрапляють в зону поганої видимості. Тоді не збитися з шляху допомагає диспетчер. Давайте

Виберемо того, хто буде пілотом на літаку і диспетчера. Інші спостеріга-тимуть, як летить наш літак. Диспетчер встає позаду пілота на відстані і керує польотом виключно словами. Пілот, виконуючи вказівки диспетчера, повинен пролетіти безперешкодно по кімнаті до зазначеного пункту призначення.

Кожен підліток має спробувати себе диспетчером та пілотом.

Гра «Тріска в струмку»

Мета: формування довіри до оточуючих.

Зміст: з групи вибирається один підліток, який буде «тріскою». Інші будуть «струмком». Вони стають у дві шеренги, одна навпроти одної на відстані приблизно 1 метра. «Тріска» закриває очі і повільно, маленькими кроками рухається по «струмку». Всі, хто задіяний у «струмочку», намагаються ніжно долонями направляти «тріску» то вперед, то вліво, то вправо. Руки повинні бути плавними. Після того, як «тріска» пропливе весь струмок, вибирається інша «тріска». У цій ролі повинні побувати всі учасники гри.

На підсумковому етапі корекційної роботи, мета якого – формування і розвиток позитивних якостей особистості підлітків, нами були використані вправи: «Агресивна поведінка», гра «Скарбничка успіхів», «Емоції», «Двоє з одним олівцем», «П'ять добрих слів».

Вправа «Агресивна поведінка»

Мета: Дослідження агресивної поведінки.

Інструкція: Візьміть кожен по аркушу паперу і напишіть на ньому все, що робить людина, про яку можна сказати: «Так, вона дійсно агресивна». Випишіть невеликий рецепт, слідуєчи якому, можна створити агресивну дитину. Наприклад: пара міцних кулаків, гучний голос, велика порція жорстокості і т.д. (Потім попросіть кількох підлітків продемонструвати елементи такої поведінки, а група повинна відгадувати, що саме вони показують.)

А тепер подумайте про те, які елементи агресивної поведінки ви зустрічаєте тут, у цій групі. Що вам здається агре-

ПСИХОЛОГІЯ

сивним? Коли ти сам проявляєш агресивність? Яким чином ти можеш викликати агресію по відношенню до себе?

Візьміть ще один аркуш паперу, розділіть його вертикальною лінією посередині. Зліва запиши, як оточуючі протягом дня проявляють агресію по відношенню до тебе. Праворуч запиши, як ти сам проявляєш агресію по відношенню до інших.

На цю вправу можна відвести 10-15 хвилин. Після цього просимо підлітків зачитати свої записи.

Аналіз вправи:

– Ви можете уявити, що хто-небудь з вас стане забіякою або таким собі "Рембо"?

– Бувають такі діти, які проявляють свою агресію не кулаками, а якимось іншим способом?

– Чому і діти, і дорослі так часто намагаються відчувати свою перевагу, принизивши інших?

– Як веде себе жертва агресії?

– Як стають жертвою? Що можна зробити, щоб не бути жертвою?

– В чому проявляється рівноправність між дітьми?

– Як би ти описав свою власну поведінку?

Гра «Скарбничка успіхів»

Мета: підвищення самооцінки підлітків

Для цієї гри потрібні олівці та папір.

– Ми всі бажаємо досягти успіху в житті, але часто не вміємо зробити перший, вирішальний крок, який є його запорукою. Відчуття успіху дає твереза оцінка того, чого ми досягли і яким чином. Звичайно, для цього потрібно помічати свої досягнення.

– Згадайте три свої добрі вчинки за останній тиждень. Якщо згадати більше – добре, але виберіть найсуттєвіші, якими ви пишаєтесь, і запишіть їх у щоденнику. Похваліть себе за це, намагаючись бути об'єктивними.

Гра «Емоції»

Мета: виявлення вміння розуміти інших. Учасники поділяються на пари. Кожен отримує конверт із завданням виразити мімікою емоції (гнів, очікування, страждання, страх, здивування, радість, захоплення, сум, образу, підозру та інші). Кожен по черзі в парі виступає демонстратором емоцій, а інший повинен їх відгадати. Результати обговорюються. Кожен висловлює свої враження від вправи.

Гра «Двоє з одним олівцем»

Мета: формування навичок співробітництва, взаєморозуміння.

Інструкція. Партнери не повинні розмовляти один з одним. Спілкування може бути тільки невербальним. Вправа супроводжується приємною музикою. Кожна пара отримує аркуш паперу і один олівець (фломастер). Кожна команда повинна намалювати картинку, сидячи за одним столом (або поряд один з одним).

ПСИХОЛОГІЯ

– Ви не повинні перемовлятися й домовлятися про те, що буде малювати. Можна тільки дивитися один на одного, щоб угадати ідею партнера. На виконання завдання відводиться 3-4 хв., стільки звучить музика. Після завершення роботи учасники демонструють свої «шедеври». Обговорюються проблеми порозуміння. Чи вдалося дійти одного рішення? Гру можна ускладнити: залучити 3-х учасників.

Вправа «П'ять добрих слів».

Мета: отримання зворотного зв'язку від групи, самопізнання. Необхідні аркуші паперу, олівці або фломастери.

Учасники об'єднуються в підгрупи по 5 осіб.

Інструкція. Кожен із вас повинен окреслити свою руку на аркуші паперу, а на долоні написати своє ім'я. Передавайте свій листок сусіду праворуч, а самі отримуйте малюнок від сусіда ліворуч. В одному з «пальців» чужого малюнка напишіть щось приємне із якостей його володаря (наприклад: «Ти чуйний», «Ти відвертий», «Ти пишеш гарні вірші» тощо). Інший робить запис на наступному «пальці» і так доти, поки «рука» не повертається до власника.

Ведучий може зібрати аркуші, зачитати «компліменти», а група відгадує, кого вони стосується.

Після заняття учасники забирають листки з «долонями» як пам'ятки на «чорний день».

Колективне обговорення:

– Які почуття ти відчував, коли читав написи на своїй «долоні»?

– Чи всі твої переваги відомі іншим.

Підсумовуючи, зазначимо, що проблема виховання підлітків з агресивною поведінкою є однією з центральних психологопедагогічних проблем. Все частіше доводиться стикатися з явищами ігнорування суспільних норм і агресивної поведінки у підлітковому віці. Не залишає сумніву те, що підліткова агресивність повинна підлягати психологічній корекції.

Робота за поданою програмою дала можливість навчити підлітків прийомам спілкування, стимулювання розвитку їх комунікативної культури; формування уміння конструктивно діяти в конфліктних ситуаціях; формування мотивації самовиховання і саморозвитку, забезпечення необхідними психологічними ресурсами і засобами.

Після реалізації психокорекційної програми ми проводимо повторне психодіагностичне дослідження та порівнюємо його результати з попередніми, отриманими до проведення психокорекційної програми.

Таке порівняння засвідчує ефективність психокорекційної програми: зниження рівня агресивності в підлітків з урахуванням відповідних особливостей.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на розширення психологічних можливостей корекції підліткової агресивності засобами тренінгових форм роботи.

Література:

1. Бэрн Р. Агрессия /Бэрн Р., Ричардсон Д. – СПб., 1997. – 352 с.
2. Горішна М. Агресія у спілкуванні // Психол. журн. – 2005. – № 35(179). – С. 37–38.
3. Максименко К. Агресивність підлітків. Експериментальне вивчення // Психол. журн. – 2003. – № 6 (54). – С. 23.
4. Овчарова Р. Технологии практического психолога образования. – М., 2000. – 448 с.
5. Реан А. Агрессия и агрессивность личности / Реан А. // Психол. журн. – 1996. – № 5. – С. 12–13.
6. Романов И. Теория агрессивности и детская агрессия/ Романов И., Бондаренко С. // Вопр. психол. – 1992. – № 5–6. – С. 8–12.
7. Рибачук В. Психологічні можливості корекції агресивної поведінки у підлітків // Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. – Випуск 51. – С. 180–190.

Сергеева О. А.*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАСТНИКОВ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

У статті обґрунтовано доцільність застосування практичними психологами методу аутотренінгу для корекції тривожності учасників навчально-виховного процесу в закладах освіти.

Градус социально-психологического напряжения общественной жизни в Украине в настоящее время можно смело назвать высоким. Его определяют: катастрофическое снижение уровня жизни среднестатистического украинца, фрустрация его в самоактуализации и собственной значимости, крушение морально-этических идеалов – понятий: «что такое хорошо» и «что такое плохо». Пирамида потребностей Маслоу не удовлетворяется, мягко говоря, и для многих граждан нашей страны выглядит уже не пирамидой, а небольшим возвышением над уровнем нашей многострадальной украинской земли. Главное для большинства сограждан – удовлетворить низшие (витальные) потребности в еде, сне, чтобы просто выжить, а высшие, духовные потребности, как мы знаем, не удовлетворяются, пока не удовлетворены низшие – физиологические. Среднестатистический украинец не чувствует себя в безопасности и не ощущает стабильности, проживая на родной земле. Смертность уже давно превышает рождаемость, лавинообразно растет уровень заболеваемости. И во всем этом чудовищном оркестре первую скрипку играет уровень тревожности человека. Именно повышенная тревожность является причиной социально-психологического напряжения общественной жизни в Украине.

В связи с этим логично было бы поставить вопрос о первостепенном значении в работе практического психолога

* © Сергеева О. А.