

УДК 159.922.763:159.98

Пирлик М. А.

аспірант кафедри психології

Бердянського державного педагогічного університету

ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ З ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ ЯК УМОВИ ЗНИЖЕННЯ АГРЕСІЇ У ПІДЛІТКІВ

У статті розглянуто дослідження психологів, які вивчали зв'язок агресії та самооцінки. Дослідники довели, що неадекватна самооцінка провокує агресивну поведінку у підлітків. Визначено соціально-психологічні умови попередження агресивної поведінки. Обґрунтовано доцільність формування адекватної самооцінки як умови зниження агресії у підлітків. Представлено програму психологічного тренінгу.

Ключові слова: підліток, самооцінка, агресія, поведінка, психологічний тренінг.

Розвиток особистості починається з першим подихом немовляти. Саме з цього моменту кожна людина та подія вплинуть на цей процес, а кожна помилка з боку батьків, найближчого оточення, педагогів може призвести до негативних наслідків у майбутньому.

У наш час агресивна поведінка підлітків стала однією з актуальних проблем суспільства. Вивченню підліткової агресії присвятили свої дослідження вітчизняні та зарубіжні вчені: В. О. Аверін, А. Бандура, Н. В. Алікіна, Б. Н. Алмазов, С. Я. Беличева, П. Г. Бельський, Р. Дженкінс, Е. Еріксон, П. А. Ковальов, Н. Ю. Максимова, І. А. Невський, Е. В. Ольшанська, А. А. Реан, Л. М. Семенюк, Р. Уолтерс, Д. І. Фельдштейн, А. Фрейд, І. А. Фурманов та ін.

Свої дослідження орієнтували на пошук причин дитячої агресії А. Адлер, А. Бандура, А. Басс, Г. Паренс, А. Фрейд, К. Хорні, А. Алемаскін, А. Белкін, П. Блонський, Л. Виготський, В. Гнатенко, А. Грабаров, Е. Натанзон, В. Степанов та ін. Проте багаторічний досвід вивчення проблем поведінки підлітків не дав єдино вірного методу попередження агресії.

Вивчення самооцінки, як важливого регулятора поведінки людини, призвело до припущення, що неадекватна самооцінка має негативний вплив на розвиток особистості та є детермінантою агресії. Цю думку підтримують Г. М. Андрєєва, Г. К. Валіцкас, Т. Галушко, Ю. Б. Гіппенрейтер, Т. С. Журжу, Н. Д. Константинова, А. Є. Личко, В. Р. Павелків, Н. О. Ратінова, А. О. Реан, Є. М. Собчий, С. М. Хоружий, А. В. Фурманов, О. А. Ясновська та ін. Науковці звертають увагу, що саме адекватна самооцінка сприяє формуванню успішної, впевненої, самостійної особистості. Саме цей аспект спонукає нас до вивчення даної проблеми.

Мета дослідження — обґрунтувати доцільність та розробити програму психологічного тренінгу з формування адекватної самооцінки як умови зниження агресії у підлітків.

Самооцінка — цінність, значимість, якою індивід наділяє себе в цілому та окремі сторони своєї особистості, діяльності, поведінки [8, с. 373].

Самооцінка виконує регуляторну та захисну функції, впливає на поведінку, діяльність та розвиток особистості, на її взаємовідносини з іншими людьми. Вона формується на базі оцінок оточуючих, оцінки результатів власної діяльності, а також на основі співвідношенні реального та ідеального уявлення про себе. Нестійка та конфліктна самооцінка спостерігається у кризові періоди життя особистості, зокрема у підлітковому віці [8, с. 373–374].

Іноді спостерігається певна розбіжність між самооцінкою та оцінкою інших людей. Якщо ці оцінки вищі за самооцінки, то це може стати стимулом для розвитку особистості. В іншому разі таке розходження може призвести до виникнення афекту неадекватності (за таких умов самооцінка потребує корекції) [9, с. 313].

Про негативний вплив завищеної самооцінки на поведінку дізнаємося з результатів досліджень С. М. Хоружого, О. А. Ясновської, об'єктом яких стали делінквентні підлітки. Схожі результати були отримані Н. Д. Константиною, А. Р. Ратіновим, Є. М. Собчик при вивченні дорослих правопорушників.

Протилежної точки зору, враховуючи результати досліджень, дотримуються Г. К. Валіцкас та Ю. Б. Гіппенрейтер: рівень самооцінки у неповнолітніх правопорушників нижчий, ніж у правослужняних підлітків [7].

Агресивність як ознаку низької самооцінки розглядає у своїй роботі і Т. Галушко: невпевнена людина починає гніватися, обурюватися, коли не знає як вчинити, відреагувати на ситуацію, таким чином вона намагається самозахиститися. Людині з низькою самооцінкою важко підкорюватися комусь, тому вона захищає своє «Я» за допомогою агресії [2].

Досліджуючи психологічні засоби корекції міжособистісних стосунків у підлітків з агресивною поведінкою, В. Р. Павелків виявив значущі кореляції між агресивністю та самооцінкою. Занижену самооцінку підліток компенсує шляхом обмеження інтересів інших людей і самоствердження за рахунок їх страждань. Таким чином і відбувається засвоєння агресивної моделі поведінки підлітка [7].

Пусковий механізм агресивної поведінки підлітка у своїх роботах описав В. О. Аверин: поштовх до агресивної поведінки відбувається за умови невідповідності самооцінки підлітка і оцінки соціуму (батьків, педагогів, однолітків) [1]. Отже, не так важливо яка самооцінка у підлітка (завищена чи занижена), головною умовою формування особистості є підтримка СО з боку оточення, реалізація потреби у повазі та визнанні. Якщо підліток не відчуває цього від батьків, педагогів, друзів — він перебуває в умовах гострого дискомфорту, стресу, а згодом шукає підтримку в групах асоціальних однолітків.

Підлітковий вік характеризується ростом пізнавальних здатностей, посиленням інтересу до себе та схильності до самоспостереження, тому цей період є чутливим до формування самооцінки, саме в цей період психологічний вплив на формування адекватної самооцінки буде ефективним [11].

Форми психологічної роботи з підлітками різноманітні, В. В. Рибалка називає такі:

1. організація соціального середовища (впливаючи на соціальні фактори, можна запобігти небажаній поведінці особистості);

2. інформування (лекції, бесіди, розповідження спеціальної літератури або відео- і телефільмів) — вплив на когнітивні процеси особистості з метою підвищення її здібностей до прийняття конструктивних рішень;

3. організація діяльності, альтернативної девіантній поведінки: пізнання (подорожі), випробовування себе (походи у гори, спорт з ризиком), значуще спілкування, любов, творчість, діяльність (професійна, релігійно-духовна, добродійна);

4. організація здорового способу життя (формування уявлень про особисту відповідальність за здоров'я, гармонію з оточуючим світом та своїм організмом);

5. активізація особистісних ресурсів шляхом заняття підлітків спортом, їх творче самовираження, участь у групах спілкування і особистісного росту, арт-терапія;

6. мінімізація негативних наслідків девіантної поведінки (профілактика рецидивів або їх негативних наслідків);

7. найбільш перспективною формою роботи з підлітками є активне соціальне навчання соціально важливим навичкам.

Така модель зазвичай реалізується у формі групових тренінгів, а саме:

– тренінг резистентності (стійкості) до негативного соціального впливу (під час тренінгу змінюються установки на девіантну поведінку, формуються навички розпізнання рекламних стратегій, розвивається здібність говорити «ні» у випадку тиску однолітків, дається інформація про можливий негативний вплив батьків та інших дорослих, наприклад, які зловживають алкоголем);

– тренінг асертивності або афективно-ціннісного навчання засновано на уявленні, що девіантна поведінка безпосередньо пов'язана з емоціональними порушеннями; задля попередження цієї проблеми підлітків навчають розпізнавати емоції, виражати їх прийнятним способом та продуктивно боротися зі стресом, також під час групового тренінгу формуються навички прийняття рішень, підвищується самооцінка, стимулюються процеси самовизначення і розвитку позитивних цінностей;

– тренінг формування життєвих навичок (найбільш важливих соціальних умінь особистості): уміння спілкуватися, підтримувати дружні зв'язки і конструктивно вирішувати конфлікти у міжособистісних відносинах, здібність приймати на себе відповідальність, ставити цілі, відстоювати свою позицію та інтереси, навички самоконтролю, упевненої поведінки, зміна себе та оточуючої ситуації [10].

Предметом роботи тренінгу є система відношень особистості: «Я — Я», «Я — інші люди», «Я — соціальна група», «Я — професія» [3].

Розроблений нами психологічний тренінг формування адекватної самооцінки побудовано за типом «Я — Я» тренінгу: тренінг особистісного росту, що орієнтований в першу чергу на внутрішньоособистісний контекст робо-

ти учасників, систему відношень до самого себе, розвиток рефлексивних здібностей; група є засобом підтримки та джерелом зворотного зв'язку.

В основу розробленої нами програми психологічного тренінгу покладено соціально-психологічні умови попередження агресивної поведінки, що були виділені шляхом аналізу попередніх досліджень: наявність сприятливих умов для самопізнання; розвинена саморефлексія; здатність усвідомлювати і свідомо контролювати свою поведінку відносно інших; адекватне уявлення про себе та оцінювання себе; відчуття підтримки з боку оточення.

Мета тренінгу: зниження рівня агресії підлітків шляхом формування у них адекватної самооцінки.

Завдання тренінгу:

- згуртувати учасників, формувати взаємну довіру;
- створити мотивацію для подальшого розвитку учасників;
- розвинути навички саморефлексії;
- розвинути вміння адекватно виражати свої почуття і розуміти почуття інших людей;
- формувати вміння самостійно ухвалювати рішення та відповідати за них;
- сформувати адекватне уявлення про себе та оцінювання себе;
- формувати адекватні форми поведінки шляхом розвитку адекватної самооцінки.

Спілкування в умовах психологічного тренінгу має будуватися на таких **принципах:**

«Тут і тепер» — розмова про те, що відбувається в групі кожний конкретний момент; виключення загальних, абстрактних міркувань.

Персоніфікація висловлювань — відмова від знеособлених суджень типу «звичайно вважається», «деякі тут вважають» і т. п., заміна їх адресними: «я вважаю», «на мою думку».

Акцентування мови почуттів — уникання оціночних суджень, їх заміна описом власних емоційних станів (не «ти мене образив», а «я відчув образ, коли ти...»).

Активність — включеність у інтенсивну міжособистісну взаємодію кожного члена групи, дослідницька позиція учасників.

Довірче спілкування — щирість, відкрите вираження емоцій та почуттів.

Конфіденційність — рекомендація не розголошувати зміст спілкування учасників тренінгу поза межами групи [3].

Вищезазначені принципи є підґрунтям для формування правил групи.

Цільова група: цикл занять розрахований на роботу з підлітками, а саме учнями 8–9 класів, які мають високий рівень агресії та неадекватну самооцінку.

Заняття проводяться в групі по 12–15 осіб, 1 раз на тиждень по 2 академічні години або 2 рази по одній годині.

Орієнтовна структура заняття: кожне заняття проводиться у стандартній формі і включає такі елементи: ритуал привітання, розминка (зняття емоційного напруження), актуалізація набутого досвіду з попередніх

занять, оголошення теми і мети заняття, основний зміст (використання розвивально-корекційних вправ залежно від мети і завдань заняття), рефлексія з приводу проведеного заняття та ритуал прощання.

Програма складається із 12 занять, які згруповано у межах **тематичного планування**:

- **Вступне заняття (1 година)**: формування позитивної мотивації до занять; розробка та прийняття правил і ритуалів групи.

- **I блок «Хто я?» (3 години)**: формування інтересу до власної особи; актуалізація рефлексивних процесів; робота над згуртуванням групи, створенням атмосфери довіри між учасниками та тренером.

- **II блок «Я серед людей» (3 години)**: розвиток вміння адекватно виражати свої почуття і розуміти почуття інших людей.

- **III блок «Мій внутрішній світ» (4 години)**: формування адекватної самооцінки та навчання успішної взаємодії, адекватного розв'язання конфліктних ситуацій.

- **Підсумкове заняття (1 година)**: підбиття підсумків циклу занять; узагальнення набутого досвіду.

За основу ведення роботи з підлітками взято два основних механізми: пряме й непряме підкріплення через виконання тренінгових вправ, а також поєднання індивідуальної і групової форм роботи.

Під час тренінгових занять психологом використовуються інтерактивні, рольові ігри, групові дискусії, короткі інформаційні блоки, психодіагностичні методики, елементи арт-терапії, казкотерапії, роботи з метафорами.

Основною формою підсумків виконання окремих вправ є групове обговорення результатів та формулювання висновків, а заняття — самозвіти про самопочуття, настрої, досягнення, самооцінювання тощо.

Для успішної реалізації програми доцільно:

- формувати позитивну мотивацію учасників, а саме: підтримка будь-яких починань, введення заохочень, закріплення позитивних моментів;

- дотримуватися регламенту занять, правил і ритуалів групи;

- чергувати вербальні і невербальні засоби, групові та індивідуальні форми роботи;

- проводити демонстративні сесії (першим вправу виконує тренер) та докладний, чіткий інструктаж;

- поступово переходити від контролю ведучого за виконанням завдань до взаємоконтролю, а згодом і до самоконтролю;

- з метою закріплення отриманої інформації на підсвідомому рівні, розвитку творчого потенціалу учасників використовувати роботу з метафорами та елементи казкотерапії.

Наша система тренінгових занять узгоджувалась з принципами інтегративності, систематичності та системності, комплексності, адресності, позитивності інформації, масовості, мінімізації негативних наслідків, спрямованості у майбутнє.

Програма тренінгу допоможе шкільним практичним психологам, класним керівникам під час психолого-педагогічної роботи з агресивними учнями.

Список літератури

1. Аверин В. А. Психология детей и подростков / В. А. Аверин. — СПб., 1998. — С. 361–371.
2. Галушко Т. Низкая самооценка / Т. Галушко. — К.: Фарес, 2005. — 90 с.
3. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков / А. Г. Грецов. — СПб.: Питер, 2009. — 160 с.
4. Заняття психолога з підлітками / Упоряд. Т. Гончаренко. — К.: Вид. дім «Шкіл. світ», 1989. — 120 с.
5. Захарук Т. В. Самопізнання та самовдосконалення. Корекційно-тренінгова програма формування позитивної Я-концепції підлітків з девіантною поведінкою / Т. В. Захарук. — Чернівці: Рута, 2007. — 72 с.
6. Зобенько Н. А. Профілактика девіантної поведінки неповнолітніх у Російській Федерації (1990–2005): Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. А. Зобенько. — Івано-Франківськ, 2007. — 20 с.
7. Павелків В. Р. Психологічні засоби корекції міжособистісних стосунків у підлітків з агресивною поведінкою: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец.: 19.00.07 / Віталій Романович Павелків. — К., 2006. — 20 с.
8. Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Астрель, 2007. — 479 с.
9. Психологічна енциклопедія/ Автор-упорядник О. М. Степанов. — К.: Академія, 2006. — 424 с.
10. Рибалка В. В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій в учнівській молоді: Метод. рекомендації / В. В. Рибалка. — К., 2007. — 68 с.
11. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: В 2 кн. — М.: Владос, 2004. — Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста / Е. И. Рогов. — 384 с.
12. Фурманов И. А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция / И. А. Фурманов. — Мн.: Ильин, 1996. — 192 с.

Пирлик М. А.

аспирант кафедры психологии

Бердянского государственного педагогического университета

ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА ПО ФОРМИРОВАНИЮ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ КАК УСЛОВИЯ СНИЖЕНИЯ АГРЕССИИ У ПОДРОСТКОВ

Резюме

В статье рассмотрены исследования психологов, которые изучали связь агрессии и самооценки. Исследователи доказали, что неадекватная самооценка провоцирует агрессивное поведение у подростков. Выделены социально-психологические условия предупреждения агрессивного поведения. Обоснована целесообразность формирования адекватной самооценки как условия снижения агрессии у подростков. Представлена программа психологического тренинга.

Ключевые слова: подросток, самооценка, агрессия, поведение, психологический тренинг.

Pyrylyk M.

Post-graduate of the Department of psychology
Berdyansk state pedagogical University

**ORGANIZATION OF PSYCHOLOGICAL TRAININGS
FOR THE FORMATION OF ADEQUATE SELF-ESTEEM
AS THE CONDITIONS OF REDUCTION OF AGGRESSION AMONG
TEENAGERS**

Summary

In the article the research psychologists who studied the relationship of aggression and self-esteem. Researchers have shown that inadequate self-esteem provokes aggressive behavior of teenagers. Defined socio-psychological conditions for prevention of aggressive behavior. The expediency of formation of an adequate self-esteem as the conditions of reduction of aggression among the teenagers. Presented the program of psychological training.

Key words: teenagers, self-esteem, aggression, behavior, psychological training.