

рування, прикрощі, невдачі та інші негативні переживання не призвели людину до стану хронічного емоційного перенапруження та виснаження, необхідно вміти їх правильно долати. З цією метою у профільних ВНЗ, до яких відносяться й аграрні, необхідно здійснювати психологічну підготовку студентів. Оскільки психологічна компетентність, рівень психологічної освіченості і культури є одним із ресурсів стресостійкості особистості.

#### Література

1. Полозенко О. В. Основи загальної психології : навч. посіб. для студ. аграрних ВНЗ / О. В. Полозенко, І. А. Мартинюк, Л. М. Омельченко та ін. – Ніжин : Видавця ПП Лисенко М.М., 2013. – 304 с.
2. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2012. – 256 с. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.labyrinth.ru/fragment/105012/>
3. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – СПб. : Питер, 2004. – 496 с.
4. Селье Г. На рівні цілого організму / Г. Селье. – М. : Наука, 1972. – 122 с.

#### REFERENCES

1. Polozenko O. V. Osnovi zagalnoYi psihologiyi : navch. poslb. dlya stud. agrarnih VNZ / O. V. Polozenko, I. A. Martinyuk, L. M. Omelchenko ta In. – Nizhin : Vidavets PP Lisenko M.M., 2013. – 304 s.
2. Scherbatyih Yu. V. Psihologiya stressa i metodyi korrektsii / Yu. V. Scherbatyih. – SPb. : Piter, 2012. – 256 s. – [Elektronniy resurs]. – Rezhim dostupu: <http://www.labyrinth.ru/fragment/105012/>
3. Grinberg Dzh. Upravlenie stressom / Dzh. Grinberg. – SPb. : Piter, 2004. – 496 s.
4. SelE G. Na rlvnl tslllogo organlzmu / G. SelE. – M. : Nauka, 1972. – 122 s.

#### RESEARCH ON THE CAUSES OF STRESSES IN STUDENTS OF AGRICULTURAL UNIVERSITIE

**O. POLOZENKO, the candidate of pedagogical science, the associate professor of National university of life and environmental sciences of Ukraine**

**Summary.** *The main approaches to understanding the concept of «stress» are presented in the article, attention is accented on the levels of display of stress (physiological, behavioral, emotional, cognitivial), the factors of origin of stress situations are outlined in professional activity of specialists of agrarian industry, reasons of stresses are analysed for the students of agrarian institutes of higher, grounded necessity of psychological training of students.*

**Keywords:** *stress, student, agricultural universitie, psychological training*

УДК 37. 013. 42 : 376

#### ПРОФІЛАКТИКА АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ОВОЛОДІННЯ БОЙОВИМИ МИСТЕЦТВАМИ

**К. В. СОБОЛЮК, магістрант Національного університету  
біоресурсів і природокористування України**

---

© К. В. Соболюк, С. О. Кубіцький, 2015

**С.О. КУБИЦЬКИЙ, кандидат педагогічних наук, доцент,  
професор кафедри соціальної педагогіки та інформаційних  
технологій в освіті Національного університету  
біоресурсів і природокористування України**

**Анотація.** У статті обґрунтовано особливості профілактики девіантної поведінки дітей сільської школи засобами бойових мистецтв. Основна увага звертається на усунення агресивних проявів у поведінці шляхом формування адекватної самооцінки, здатності до саморегуляції, залученням учнів до занять карате, як бойового мистецтва, що загартовує у здоровому тілі здоровий дух, виховує дисципліновану особистість.

**Ключові слова:** *девіантна поведінка, профілактика агресивності, саморегуляція поведінки, бойове мистецтво*

**Аннотація.** В статье обоснованы особенности профилактики девиантного поведения детей сельской школы средствами боевых искусств. Основное внимание обращается на устранение агрессивных проявлений в поведении путем формирования адекватной самооценки, способности к саморегуляции, привлечением учеников к занятиям каратэ, как боевого искусства, которое закаляет в здоровом теле здоровый дух, воспитывает дисциплинированную личность.

**Ключевые слова:** *девиантное поведение, профилактика агрессивности, саморегуляция поведения, боевое искусство*

**Постановка проблеми.** Перебудова нашого суспільства, пов'язана з переходом на ринкові відносини, призвела не лише до економічних та політичних змін, а й до змін моральних норм, поведінки людей, а особливо молодого покоління. Шкільні психологи, батьки, педагоги відзначають, що у дітей та підлітків зростає асоціальна спрямованість поведінки, вони стають вразливішими та агресивнішими. Агресивні тенденції стали характернішими навіть для поведінки дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Підліток займає проміжне становище між дитинством і дорослістю. Труднощі виховання значною мірою визначаються недоліками у розвитку здатності учнів до оцінки своїх вчинків. Причинами таких труднощів є несформованість у важких підлітків критеріїв самооцінки, некритичність, неадекватність оцінки, невміння здійснювати операції оцінювання, а також нездатність до саморегуляції, адже сьогодні, школа послабила власні позиції у вихованні дітей, і створює зони підвищеної конфліктності між однолітками з різних соціальних груп. Це призводить до появи агресивності у середині навчального закладу та біля нього, в системі відносин «учитель-учень», «учень-учень» [1]. Сучасна школа перестає бути тим середовищем, де б підліток зміг навчитися вирішувати свої особисті проблеми сам і більш ефективно взаємодіяти з соціумом. Вона на сьогоднішній день, на жаль, є місцем отримання знань, і тільки. У багатьох сільських школах мало або взагалі немає дозвіллевих центрів, різних організацій і гуртків. У зв'язку з цим, велика частина важких підлітків дорослішає серед однолітків на вулиці, у дворах, барах і т.ін. Часто саме в таких компаніях важкі підлітки починають палити, пити, вживати наркотики і займатися злочинною діяльністю [2].

Тобто, як ми бачимо, однією з актуальних проблем, яка постає сьогодні перед психологами та педагогами, є проблема агресивності дітей.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Учені та дослідники дедалі більше уваги приділяють вивченню самого феномена агресії, агресивних про-

явів і тенденції поведінки, питань профілактики агресивності (А. Басс, Р. Бэрон, А. Дарка, Е. Еріксон, С. Колосова, М. Левітов, К. Лоренц, Д. Ричардсон, Г. Паренс, О. Степанова, З. Фрейд, Е. Фромм, І. Фурманова, Дж. Хейлі та ін.). Чимало праць присвячено вивченню різноманітних форм агресивної поведінки дітей (О. Бовть, Р. Благуца, В. Татенко, Б. Ткач, С. Харченко, Л. Чаговець), проблем агресивності у зв'язку з конфліктами (Г. Васильєва, В. Ковальов, М. Левітов, В. Мерлін, М. Неймарк, Є. Романін та ін.), вивченню особливостей розвитку емоційної сфери у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку (Л. Венгер, О. Запорожець, В. Котирло, В. Мухіна, О. Кононко).

У педагогічній теорії та практиці досліджуються проблеми виховної роботи з «важкими» дітьми, в тому числі й агресивними, в контексті порушення норм поведінки й дисципліни (А. Макаренко, І. Невський, М. Оржеховська, С. Подмазін, С. Сироткін, Л. Славина, В. Сорока-Росинський та ін.), в рамках досить нових галузей наукового знання – колекційної (О. Гонєєв, І. Зіміна, Н. Ліфінцева, І. Підласий, Н. Ялпаєва та ін.) та психологічної педагогіки (О. Асмолов, К. Бютнер). Методичні підходи до профілактики й корекції агресивності особистості розроблені відносно дітей дошкільного й підліткового віку, а молодші школярі вивчені недостатньо (О. Бовть, М. Дідич, В. Зубань, І. Кухранова, В. Поліщук, С. Шебанова).

**Метою** статті є обґрунтування особливостей профілактики девіантної поведінки, спрямованого на усунення агресивних її проявів, шляхом формування адекватної самооцінки, здатності до саморегуляції, залученням учнів до занять карате, як бойового мистецтва, що загартовує у здоровому тілі здоровий дух, виховує дисципліновану особистість.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Становлення і розвиток молодшої особистості є пріоритетним завданням будь-якої держави, дослідження процесів, що мають місце у процесі оволодіння бойовими мистецтвами, набуває принципової актуальності. Особливий інтерес в цьому процесі становить саморегуляція підлітків й особливості її проявів у кризовому, підлітковому віці. Молоде покоління проходить складний шлях розвитку й адаптації з новою соціальною ситуацією, відбувається конфронтація й асиміляція з суспільними нормами, підліток починає проявляти інтерес до різних видів діяльності, в тому числі й спортивних. Особливої уваги, серед всіх видів спортивної діяльності, заслуговує бойове мистецтво. Саме такий напрямок роботи, повною мірою, сприяє подоланню певних негативних якостей і деструктивних тенденцій.

На думку С. Д. Максименка, здатність до саморегуляції є суттєвою ознакою особистості і детермінує три послідовні етапи становлення саморегуляції поведінки у системі інтеграції особистості, а саме: 1) базальна емоційна саморегуляція; 2) вольова саморегуляція; 3) смислова, ціннісна саморегуляція [4, с. 48-49]. У зв'язку з кризовим періодом пов'язаним, як з фізіологічними змінами в організмі, так із змінами соціальної ситуації, у підлітків доволі часто спостерігається недостатній рівень розвитку саморегуляції, що проявляється у девіантних проявах, адикціях, значних коливаннях настрою і т.ін. Вступаючи у доросле життя, підліток розширює своє соціальне коло, отримує нові права та обов'язки, проходить процес асиміляції з новими соціальними нормами й відповідно удосконалюється процес психічної регуляції власної активності й поведінки. Позитивну роль у цьому процесі відіграє спорт, зокрема, і оволодіння бойовими мистецтвами. Як відомо, останні сприяють формуванню у індивіда дисциплінованості, цілеспрямованості, стійкості, наполегливості, позитивного

образу «Я» і самооцінки. На думку М. Й. Боришевського, механізми саморегуляції базуються саме на таких структурних компонентах самосвідомості, як: самооцінка, образ «Я», рівень домагань [3], що дозволяє припустити наявність істотної кореляції між саморегуляцією і навчанням бойових практик. Вивчення бойових мистецтв, які включають в себе не лише фізичний, але, в великій мірі, й духовний аспект забезпечує розвиток і становлення саморегуляції підростаючого покоління. Взаємодіючи з ровесниками й учителем підліток учиться контролю над своєю емоційною сферою, опановуючи ідеї бойових шкіл формується система цінностей, а відповідно і моральна саморегуляція поведінки. Виступаючи референтною особою, сенсей (наставник) передає для учнів мотивацію до саморозвитку й самовдосконалення, до стійкості й досягненні успіху, що впливає на здатність підлітків керувати своїм внутрішнім станом [6].

Спорт і бойові мистецтва формують у підлітків позитивний образ «Я», адекватну самооцінку, стійкість, цілеспрямованість, що в свою чергу забезпечує швидкий і гармонійний розвиток саморегуляції поведінки. Зважаючи на кризовий, віковий період подібні заняття дозволяють запобігти розвитку деструктивних тенденцій й розвинути в молодому поколінні соціально бажані риси характеру [5].

Метою виховання в бойових мистецтвах є створення передумов для зміни поведінкових моделей учня. Якщо процес виховання не викликає таких змін, то він не має виховної цінності. Результатом виховної діяльності повинні бути конкретні та постійні зміни поведінки. Важливо, щоб ці зміни були спрямовані в позитивне русло. Це повинні бути конструктивні, чіткі і постійні зміни, які сприяли б учню в досягненні поставленої перед собою мети. Зміни повинні бути корисними для самого учня, і для суспільства, до якого він належить.

Якщо розглядати в цьому аспекті бойові мистецтва, то вони володіють величезною виховної цінністю. Заняття бойовими мистецтвами здатні викликати значні позитивні зміни у фізичному, психологічному та емоційному розвитку людини. Оскільки тренувальні методики бойових мистецтв ґрунтуються на законах природи, організм людини може легко пристосуватися до виконання фундаментальних технік, внаслідок чого учень здатен досягти піку свого фізичного розвитку.

Карате – це унікальна система виховання. Людина, яка починає займатись карате, укладає своєрідний договір в першу чергу із собою та навколишнім світом. Вона повинна слідувати певним правилам та дотримуватись принципів і традицій [7].

*1. Розуміння і повага загальнолюдських цінностей і думки інших людей.* Бойові мистецтва в більшій мірі вчать поваги загальнолюдських цінностей на прикладах системи етикету і взаємин між інструктором і учнями. З першого дня занять учні вчать поважати своїх викладачів і старших товаришів, які тренуються разом з ними. Молодші виражають свою повагу до старших поклонами, а також кланяються, входячи в спортивний зал і покидаючи його, віддаючи тим самим данину поваги місця, де вони отримують знання. Крім того, вони вчать поважати саме життя і ніколи не використовувати свою майстерність на шкоду іншим, не маючи на те вагомих причин.

*2. Стійкі звички до роботи і самодисципліни.* Дисципліна, як і повага, є одним з наріжних каменів виховного процесу в бойових мистецтвах. Недисциплінований учень фізично не в змозі опанувати складними і тими, які вимагають наполегливої праці, технічними прийомами мистецтва. Щоб досягти успіху, кожен боєць повинен наполегливо працювати і постійно стежити за влас-

ною дисципліною. Інструктор може сприяти вихованню самодисципліни учня, допомагаючи йому ставити перед собою цілі і напружено трудитися для їх досягнення.

3. *Етична поведінка, заснована на дотриманні норм моральності та моралі.* Викладання бойових мистецтв учням, при не усвідомленні важливості етичної поведінки, вкрай небезпечно. Учні повинні розуміти необхідність правильного використання своїх знань навіть в тих випадках самооборони, коли нанесення фізичної шкоди противнику на перший погляд може виявитися виправданим. Кваліфікований інструктор завжди пояснить своїм учням, коли і в яких межах допустимо застосовувати отримані на тренуваннях знання і яку кількість сили необхідно вкладати в самооборону. Він не стане навчати тих, для кого бойові мистецтва є лише інструментом насильства.

4. *Інтелектуальна допитливість і прагнення до продовження освіти.* Бойові мистецтва – це вид діяльності, однаково відповідний для людей будь-якого віку і фізичних здібностей. Складаючи навчальні плани, інструктор повинен враховувати можливості учнів різних вікових груп. Якщо інструктор займається з кожною віковою групою відповідно до можливостей і прагненнями своїх учнів, він спонукає їх продовжувати вивчення бойових мистецтв впродовж всього життя, тому що на кожному рівні його вихованці будуть робити нові відкриття і ставити перед собою нові цілі.

5. *Духовне і фізичне здоров'я.* Духовне і фізичне здоров'я є головним і найбільш очевидним результатом занять бойовими мистецтвами. З самого першого дня тренувань учні відчувають себе здоровішими. Вони вчаться правильно виконувати фізичні вправи, тонізувати організм, природно рухатися, розвивати координацію і ще багато чому іншому. В міру зміцнення фізичного здоров'я в учнів розвивається впевненість у собі. Об'єктивні знання про зростання власних фізичних можливостей допомагають учням позбавитися від психологічної напруги і відчути себе повністю здоровими людьми. Саме це і визначається як духовне здоров'я [7].

Говорячи про філософію карате, слід зауважити, що в її основі лежить перш за все – ідея ненасильства.

**Висновки.** Кожен вид спортивної діяльності має свої особливості, які впливають на усунення агресивних проявів у поведінці, шляхом формування адекватної самооцінки, здатності до саморегуляції поведінки особистості. У спорті розвиток саморегуляції є формуванням особливого психічного стану, який сприяє найбільш повному використанню спортсменами свого потенціалу.

Заняття карате, як вид бойового мистецтва, володіють великим потенціалом щодо розвитку саморегуляції поведінки підростаючого покоління: формують моральні якості підлітка, стабілізують його психіку, дають можливість контролювати свої емоції, розвивати концентрацію та вольові якості, підвищувати рівень саморегуляції, впливають на міжособистісні стосунки, прояв толерантності під час спілкування, формування адекватної самооцінки, виховання дисциплінованості. Навчально-тренувальний процес максимально підвищує рухову активність, фізичний розвиток, здоров'я та самопочуття підлітка.

### Література

1. Іванова В. В. Прояви агресивності у підлітковому віці / В. В. Іванова // Практична психологія та соціальна робота. – 2008. – № 5. – С.14-16.
2. Кобзева О. В. Динаміка агресивності у дітей підліткового віку на селі / О. В. Кобзева // Науковий огляд. – 2006. – № 2. – С. 196-201.

3. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 4. – С. 5-12.
4. Максименко С. Д. Генезис существования личности: монография / С. Д. Максименко. – К.: Изд-во ООО «КММ», 2006. – С. 48-49.
5. Мякцінова Я. Профілактика негативних явищ серед молоді й підлітків / Я. Мякцінова // Шкільний світ. – 2010. – № 29-30. – С. 9-11.
6. Наконечний І. Ю. Розвиток саморегуляції поведінки підлітків під час навчально-тренувальних занять панкратіоном / І. Ю. Наконечний // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка / За ред. С. Д. Максименка, Л.А.Онуфрієвої. – Вип. 12. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. – С. 715-727.
7. Нишияма Х., Браун Р. Каратэ, или искусство борьбы «пустой рукой». Ч. 1.: / Пер. с англ. и под. ред. А. Алекса. – Харьков: РИО Облполиграфиздата: 1991. – 120 с.

#### REFERENCES

1. Ivanova V.V. Proiavy agresyvnosti u pidlitkovomu vitsi / V.V. Ivanova // Prac-tychna psykholoгиia ta sotsialna robota. – 2008. – № 5. – P. 14-16.
2. Kobzeva O.V. Dynamika agresyvnosti u ditei pidlitkovogo viku na seli / O.V. Kobzeva // Naukovyi oгиad. – 2006. – № 2. – P. 196-201.
3. Konopkin O.A. Psikhicheskaia samoreguljatsiia proizvolnoi aktivnosti cheloveka / O.A. Konopkin // Voprosy psikhologii. – 1995. – № 4. – P. 5-12.
4. Maksimenko S.D. Genesis sushchestvovaniia lichnosti: monografiia / S.D. Maksimenko. - K.: Izd-vo ООО «КММ», 2006. – P. 48-49.
5. Myaktinova Ya. Profilaktyka negatyvnykh yavlyshch sered molodi y pidlitkiv / Ya. Myaktinova // Shkilnyi svit. – 2010. – № 29-30. – P. 9-11.
6. Nakonechnyi I.Yu. Rozvytok samoreguljatsii povedinky pidlitkiv pid chas navchalno-trenavalnykh zaniat pankrationom / I.Yu. Nakonechnyi. – 2011. – P. 4.
7. Nyshyama Kh., Braun P. Karate, ili iskusstvo borby «pustoi rukoi». Ch. 1.: / Per. s angl. i pod red. A. Aleksa. – Kharkov: RIO Oblpoligrafizdata, 1991. – 120 p.

#### PREVENTION AGGRESSIVE POVEDIKY TEENAGERS IN THE PROCESS OF MASTERING MARTIAL ARTS

**K. SOBOLYUK**, undergraduate of the National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine

**S. KUBITSKIY**, Ph.D., associate professor, Department of Social Pedagogy and Information Technologies in Education of the National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine

***Summary.** In the article the features of prevention of deviant behavior of children in rural schools means martial arts. The main attention is paid to eliminating manifestations of aggressive behavior by forming adequate self-esteem, the ability to self-regulation, the involvement of students in training karate as martial art that tempers in a healthy body healthy mind and has a disciplined person.*

**Keywords:** *deviant behavior, prevention of aggression, self-regulation of behavior, martial arts*