УДК 88.4

ББК 159.922(045)

**ПСИХОЛОГИЧЕСИЙ ТРЕНИНГ КАК ТЕХНОЛОГИЯ СНИЖЕНИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

**БЕЛОВА ЕКАТЕРИНА ЕВГЕНЬЕВНА**

г. Саранск, Россия, katibelova@mail.ru

*Ключевые слова*: агрессивность, агрессивное поведение, технология, психологический тренинг, подросток.

*Аннотация*: Статья посвящена проблеме снижения агрессивного поведения подростков средствами психологического тренинга. Авторами раскрываются особенности агрессивного поведения в подростковом возрасте, обосновывается возможность применения психологического тренинга в коррекционной работе со школьниками, а также доказывается его эффективность в снижении агрессивного поведения. Полученные результаты могут быть использованы педагогом-психологом в работе с детьми подросткового возраста.

**PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A TECHNOLOGY FOR REDUCING AGGRESSIVE BEHAVIOR OF ADOLESCENTS**

**BELOVA EKATERINA EVGENEVNA**

Saransk, Russia

*Key words*:aggressiveness, aggressive behavior, technology, psychological training, teenager.

*Abstract:* The article is devoted to the problem of reducing the aggressive behavior of adolescents by means of psychological training. The author studies the features of aggressive behavior in adolescence, substantiates the possibility of using psychological training in corrective work with schoolchildren, and also proves its effectiveness in reducing aggressive behavior. The results obtained can be used by a teacher-psychologist in working with adolescent children.

В настоящее время проблема агрессивного поведения подростков приобретает все большую актуальность. Во многом это связано с изменением социальной ситуации в нашем обществе. Постепенно идет на спад система традиционных ценностей, регулирующая отношения общества и личности, жизненный уровень в стране ухудшается, начинают стремительно появляться новейшие тенденции развития, значительное количество времени подростки проводят в слабо контролируемом со стороны взрослых он-лайн пространстве.

Агрессивные реакции у подростков оказывают влияние на эмоциональную, поведенческую, познавательную сферы, а также на уровень социального развития, успешность в учебной деятельности и психическое становление в целом. Агрессивные дети жестоки, легко возбудимы и враждебно настроены на окружающий их мир. Такое поведение напрямую влияет на здоровье детей, а также на их социализацию в дальнейшем.

В исследование проблемы агрессивного поведения большой вклад внесли зарубежные (Л. Берковец, А. Миллер, И. Раншбург и другие) и отечественные (Е. И. Бережкова, В. И, Долгова, Л. М. Семенюк и другие) исследователи.

Изучая особенности проявления агрессивного поведения у современных подростков, Е. В. Сурова указывает, что под агрессивными реакциями чаще всего понимают осознанные действия, причиняющие вред, или намеренные нанести ущерб другому человеку или группе людей. Именно агрессивность может определяться как личностное свойство, которое является одной из важных характеристик действий и поступков, устанавливающих взаимоотношения с людьми [5, c. 154].

В подростковом возрасте происходит активное развитие психических процессов и становление личности, а также меняются и перестраиваются интересы ребенка. Они становятся более разграниченными и стойкими. Подросток стремится ориентироваться на взрослую жизнь. Повышение самостоятельности и самоутверждения характеризует этап взросления ребенка. Он стремится занять определенное место в обществе не только среди своих ровесников, но и среди взрослых. Иногда подростковая самоотверженность выходит за рамки дозволенного, нередко подростки оказываются предоставленными сами себе и ощущают полную свободу в своих действиях и желаниях. Такие процессы могут сопровождаться агрессивными проявлениями. С. Н. Ениколопов отмечает, что агрессивность при этом может представлять собой основной способ решения проблем, которые связанны с контролем и сохранением чувства собственной ценности [1, c. 63].

В последнее время число подростков с агрессивным поведением, к сожалению, только растет. В этом возрасте у них возникает интерес к познанию собственного внутреннего мира, появляется желание лучше понимать и узнавать себя, увеличиваются проблемы, связанные с физиологической перестройкой, а также изменением характера и мыслей ребенка. К агрессивному поведению и раздражительности подростка часто приводит слабый рефлексивный анализ и неуверенность в собственных силах.

Нередко подросток категорически отказывается признавать, что в его поведении присутствует излишняя озлобленность или дерзость. Свой протест ребенок проявляет в отказе от общения с психологом, а также в нежелании проходить диагностические тесты. Поэтому родителям и специалисту, работающему с подростками, необходимо найти подходящие слова для эмоциональной поддержки и желания пройти сначала диагностику, а затем включиться в коррекционную работу. В этот период важно найти правильные пути к решению проблемы, определить способы психолого-педагогической коррекцией агрессивного поведения. Для этого целесообразно использовать психологический тренинг, который будет являться эффективной технологией для снижения агрессивного поведения. Именно в процессе тренинга с помощью специальных игр, упражнений и комнаты релаксации у подростка появляется возможность обозначить проблемные стороны своего развития, выстроить личные цели, продемонстрировать свою взрослость и умение контролировать свое поведение.

Термин «тренинг» может быть представлен в разных значениях: обучение, воспитание и тренировка. В основном тренинг рассматривается как групповая форма работы, у него имеются значительные преимущества по сравнению с индивидуальной работой. Наиболее подробно эти преимущества отражены в книге К. Рудестама. К ним автор относит следующее:

1. Работа в группе помогает с решением многих межличностных проблем. Человек может обнаружить трудности и проблемы в самом себе, понимает, что появляется возможность решить их, также уходит от собственного внутреннего замыкания и настраивается на доверительный контакт и работу в группе.
2. Группа – это некая модель социума, только в миниатюре. Непосредственно в тренинге изменяется и строится положительная система взаимоотношений и жизнедеятельности каждого из участников тренинга. Появляется возможность изучить и проанализировать психологические закономерности поведений и действий других людей и в том числе самого себя.
3. У каждого из участников формируются новые знания и умения, появляется возможность получить обратную связь и эмоциональную поддержку от людей с похожими проблемами.
4. В тренинговой группе участники могут попробовать применить различные стили поведения, использовать их в зависимости от статуса партнеров. В реальной жизни такой процесс будет непонятным, а на тренинге выступает как «пробный полигон», где можно применять новые приемы и модели поведения, а также научиться по-новому относится к себе и другим людям.
5. Взаимодействие в групповой работе устроено так, что создается атмосфера понимания, помогающая выяснить психологические проблемы каждого участника [4, c. 95].

Несомненно, особое значение в тренинге играет роль ведущего, его личностные особенности, в том числе знания, умения и навыки, являющиеся, в некотором смысле, средством для развития каждого участника и группы в целом. Групповой тренинг помогает самораскрытию личности, а также позитивно влияет на самопознание и самосовершенствование. Следовательно, открытие себя для других позволяют снизить агрессивные реакции, раздражительность и повысить уверенность в себе.

По мнению Н. В. Перешенко, тренинг – есть некоторое психологическое взаимодействие, в процессе которого программа и каждое отдельно взятое занятие имеют своей целью достижение необходимых изменений путем введения индивида в развитие группы. Тренинг, вне всякого сомнения, способен помочь подросткам в самовыражении и общении со сверстниками, благодаря преодолению конфликтов, агрессивности и неуверенности в себе через специальные игры и упражнения на занятии. Психологический тренинг является перспективной и результативной формой работы с детьми подросткового возраста, так как представляет собой увлекательный, динамичный и требующий активности процесс [3, c. 48].

Возможности снижения агрессивности с помощью психологического тренинга изучались И. А. Корецкой. Автор считает, что тренинг снижения агрессивного поведения может решить такие важные задачи как: определение личных потребностей подростков, выброс негативных чувств и эмоций, регулирование своего эмоционального состояния, внутриличностный контроль, сдерживание агрессивных импульсов, формирование положительных жизненных установок [2, c. 419].

С целью изучения агрессивного поведения подростков нами было проведено исследование на базе ГБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 6» г. Жигулевска Самарской области. Основными участниками эксперимента были учащиеся 6 класса. В ходе диагностической работы нами использовались следующие методики: опросник «Агрессивность и враждебность» А. Басса – А. Дарки и «Тест агрессивности» Л. Г. Почебут. На основе проведенных методик было выявлено, что доминирующим типом агрессивных реакций оказалась вербальная агрессия, что составило 70 % от количества испытуемых. Следующие типы, часто проявляющиеся у подростков это: обида (63 %,) раздражение (59 %), негативизм (55,5 %). Также выявлена высокая степень агрессивности и низкая степень адаптированности у 22 % испытуемых, средняя степень агрессивности и адаптированности у 45 %. Тем самым, можно сделать вывод о том, что чаще всего для подростков характерно проявление вербальной и эмоциональной агрессии. Для подростков с высоким и средним уровнем агрессии необходима психолого-педагогическая коррекция, которая способствовала бы снижению таких проявлений.

С учетом полученных результатов нами была спроектирована программа психологического тренинга снижения агрессивного поведения подростков. Программа получила название «Бой с тенью». Ее содержание основывается на программе Н. А. Сакович «Игры в тигры», которая доказала свою эффективность в работе с агрессивными подростками.

Разработанная программа состоит из 12 занятий, которые поводятся два раза в неделю по 1 часу, в зависимости от состояния обучающихся и сложности заданий на момент тренинга. Целевая аудитория: подростки в возрасте 11–13 лет. Целью данной программы является снижение агрессивного поведения посредством рефлексии и позитивных способов решения конфликтных ситуаций. В содержание занятий включаются психологические игры и упражнения, направленные на снижение агрессивного поведения. В процессе реализации программы устанавливается положительный контакт и доброжелательные отношения между участниками тренинга. На смену агрессивности приходят взаимопомощь, конструктивные способы решения проблемных ситуаций и стабильное эмоциональное состояние.

Таким образом, для снижения агрессивного поведения подростков, наиболее эффективной технологией является психологический тренинг.

**Список использованных источников**

1. Ениколопов, С. Н. Понятие агрессии в современной психологии / С. Н. Ениколопов // Прикладная психология. – 2010. – № 1. – С. 60–72. – Режим доступа: <http://psychlib.ru/mgppu/periodica/pp102001/PP011060.HTM#hid1> (дата обращения 14.03.2021).
2. Корецкая, И. А. Возможности снижения агрессии с помощью тренингов / И. А. Корецкая, Л. Д. Азнабаева // Молодой ученый. – 2017. – № 11 (145). – С. 418–420. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/145/40842> (дата обращения: 16.03.2021).
3. Перешенко Н. В. Девиантный школьник: профилактика и коррекция отклонений / Н. В. Перешенко, М. Н. Заостровцева, Москва : ТЦ Сфера, 2006. – 192 с.
4. Руденстам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 384 с. – ISBN: 5-88782-397-6.
5. Сурова, Е. В. Особенности проявления агрессии у современных подростков: опыт изучения / Е. В. Сурова // Молодой ученый. – 2018. – № 6 (192). – С. 154–157. – Режим доступа: https://moluch.ru/archive/192/48347/ (дата обращения: 16.03.2021).