
Рубрика I.

Научно-методическое сопровождение профилактики социальных рисков в системе общего образования

Профилактика агрессивного поведения подростков посредством психологического тренинга

Удалов А.Н.,

психолог-преподаватель, Психологический учебно-образовательный центр «Status Universus», Омск, Россия, udalov777@mail.ru

Для цитаты:

Удалов А.Н. Профилактика агрессивного поведения подростков посредством психологического тренинга [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2019. № 3 (3). С. 68–73. doi:10.17759/bppe.2019160303

For citation:

Udalov A..N. Prevention of Aggressive Behavior of Adolescents through Psychological Training [Elektronnyi resurs]. *Vestnik prakticheskoi psikhologii obrazovaniya* [Bulletin of Practical Psychology of Education], 2019, no. 3 (3), pp. 68–73. doi:10.17759/bppe.2019160303. (In Russ., abstr. in Engl.)

В статье рассматривается понятие психологического кризиса в жизни подростков как процесса развития личности, с одной стороны. А с другой — как фактора, создающего психофизическое напряжение, которое, не находя выхода, приводит в результате к повышенной личностной тревожности. Накапливаясь и не находя разрешения, тревожность реализуется в коммуникации во внешнее окружение через агрессивное поведение. С целью выхода из этой ситуации, профилактики агрессивности, для минимизации внутреннего напряжения и понижения уровня тревожности подростков — были определены ключевые направления профилактической работы. С опорой на них разработана комплексная психологическая тренинговая программа с применением телесно-ориентированных техник и когнитивно-поведенческих методик. Программа была апробирована и показала положительный результат, понизив посредством тренинговых занятий уровень агрессивности от высокого к низкому.

Ключевые слова: агрессия, агрессивное поведение, кризис, профилактика, психологический тренинг, тревожность.

Ребенок в процессе своего роста и развития следует неизбежному течению времени, проживая последовательно один возрастной период за другим. Он претерпевает закономерную — как количественную, так и качественную — трансформацию, отражающуюся в изменениях физической формы, психических процессов и социализации. Как отмечал Л.С. Выготский, каждая стадия возрастной периодизации отличается своей ситуацией развития «исключительным, единственным и неповторимым отношением между ребенком и окружающей его действительностью» [5].

Переходы от одного возрастного периода к другому неминуемо влекут за собой психологические кризисы. Они порождаются, прежде всего, несоответствием между способностями, сформированными на более раннем возрастном этапе (с одной стороны), а с другой — новыми требованиями окружающей среды. Иначе это можно еще обозначить как конфликт между «я могу» и «я хочу». По Л.С. Выготскому, «кризис — это резкий скачок развития, период качественных преобразований... перестройка социальной ситуации развития» [5].

Л.И. Божович предлагает рассматривать кризисы как переломные этапы онтогенетического развития личности, когда у ребенка появляются новые потребности и они определяют его взаимоотношения с социальной действительностью [1]. По мнению К. Г. Юнга, кризис — это «столкновение сознания с задачами, до которых оно еще не доросло». [8] Это время, когда прежние стандарты — как поведения, так и мышления — уже неэффективны и требуют перехода на новый уровень.

В онтогенезе человека подростковый кризис отличается особой сложностью и приходится примерно на возраст 12–14 лет. В этот период более быстрыми темпами идет физическое и умственное развитие, что влечет за собой изменения уровня познавательных интересов, интеллекта и способностей. По-иному начинают строиться взаимоотношения: выступая против обращения с ними, как с маленькими, подростки предъявляют как к себе, так и ко взрослым повышенные требования. Помимо прочего, данный период усугубляется половым созреванием ребенка, создавая посредством влияния гормонов дополнительную нагрузку на растущий организм. Подросток совершает огромный прыжок из детства во взрослость, из ребячества — в самостоятельность и ответственность. Растет внутреннее напряжение, и, как следствие, повышается раздражительность.

Кризис, заставляя человека меняться, обеспечивает ему отличную возможность для развития, вместе с этим, в настоящем моменте создает интенсивное психофизическое напряжение, которое, в свою очередь, приносит телесную и душевную боль. Ожидание неприятностей провоцирует рост тревожности. Тело, пытаясь от нее избавиться, блокирует непрожитые состояния в мышцы. Процесс растягивается во времени, повторяясь от ситуации к ситуации. Недовольство нарастает; тревога, накапливаясь и забирая силы, провоцирует проявление агрессивности. На этом этапе говорить об управлении эмоциями уже не имеет смысла. Они выходят из-под контроля, и «поведение становится источником физических и душевных страданий для близких людей, ведь агрессивное поведение, по определению, осуществляется только в контексте социального взаимодействия» [3].

Агрессивное поведение в подростковом возрасте — неприятное для окружения, но естественное явление. Только таким образом растущий организм, как ему кажется, имеет возможность найти решение своих внутренних конфликтов, а также сбросить психическую и телесную напряженность. В зависимости от характера подростка и его индивидуальных особенностей агрессивность может иметь разные формы выражения: физическое насилие, угрозы, крик, злые шутки, грубые слова, обидчивость, протест, молчание. Причинами, усиливающими проявление агрессивности в этот период, являются семья и непонимание подростка в ней; негативное влияние компьютерных игр, просмотр журналов, Интернета, телевизора. Но, несмотря на все это, любой кризис и проявление агрессивности в нем есть закономерный этап развития ребенка, и задача родителей, педагогов, психологов помочь подростку прожить это время так, чтобы он как можно меньше травмировал себя и окружающих.

Резюмируя все вышесказанное, можно сделать заключение: ситуации извне создают напряжение. Оно, в свою очередь, закрепляясь в теле, питает тревожность, повторяемость уплотняет зажим и в социальном взаимодействии провоцирует агрессию. Следовательно, чтобы воздействовать на агрессивность как форму социального поведения, необходимо минимизировать влияние внешних причин, решить вопрос с мышечным напряжением тела и научить подростка выстраивать иные модели коммуникации. Исходя из этого, мы можем выделить ключевые направления, в рамках которых будет строиться профилактическая работа:

- повышение самооценки;
- развитие эмпатии;
- снижение уровня агрессивности, тревожности и страха социальных контактов;
- обучение выражению собственной агрессии безопасным способом;
- формирование внутреннего самоконтроля и навыка находить выход из трудных ситуаций.

Для подготовки правильно выстроенной комплексной тренинговой программы будет верным опереться на структуру возрастного периода, что позволит найти нужные инструменты, точно воздействующие на проблему. В подростковый период социальная ситуация развития характеризуется расширением сферы активности и изменением отношений как со взрослыми, так и со сверстниками. Возросшая мера ответственности и увеличение времени занятости приводят подростка в стрессовое состояние, и сколько бы он ни уделял времени отдыху, напряжение становится хроническим состоянием, что приводит к созданию устойчивых мускульных паттернов и активизирует состояние тревожности. В данном случае целесообразным будет включить в профилактическую программу специально подобранные телесно-ориентированные техники.

В подростковый период ведущая деятельность направлена на познание межличностных отношений, на усвоение норм социального поведения. В этот период подростки объединяются в группы и больше времени проводят со сверстниками. Именно поэтому психологический тренинг более всего подойдет как форма групповой работы и способ тренировки и усвоения правил и моделей коммуникации. А также будет способствовать развитию самопознания и формированию чувства взрослости.

Исходя из этого, цель нашего исследования была сформулирована следующим образом: разработка и экспериментальная проверка комплексной психологической тренинговой программы с применением телесно-ориентированных техник и когнитивно-поведенческих методик для профилактики тревожности, и агрессивного поведения подростков.

Рабочая гипотеза: соединение в комплексной тренинговой программе телесно-ориентированных техник с когнитивно-поведенческими методами позволит, убирая внутреннее напряжение, мышечные блоки и обучая конструктивным моделям поведения в коммуникации, влиять на психофизическое состояние подростка и в результате даст снижение уровня и тревожности, и агрессивности.

В программе участвовали учащиеся общеобразовательных школ г. Омска в возрасте 12–14 лет в количестве 96 человек (54 девочки и 42 мальчика). Для сравнительной диагностики в эксперименте была сформирована контрольная группа подростков, которая не участвовала в тренинговой программе, а только проходила тестирование.

Работа проводилась в *три этапа*.

1 этап — первичная диагностика подростков с целью определения уровня проявления тревожности и агрессивности. На первом этапе исследования подростки заполнили анкеты и прошли тестирование.

Была разработана программа из трех пятичасовых тренингов с использованием телесно-ориентированных техник, двух трехчасовых тренингов с элементами игровой психотерапии, направленных на развитие коммуникации и личностных качеств, четырех тематических полуторачасовых тренингов с телесными практиками и акцентом на эмоциональной сфере и одного часового комплекса упражнений. Упражнения выполняются в парах, в тройках, в группах и индивидуально.

2 этап — проведение в течение 21 дня целенаправленных систематизированных занятий для формирования чувства общности и доброжелательного отношения друг к другу, профилактики тревожности и агрессивного поведения у подростков.

3 этап — контрольная диагностика, посредством которой необходимо было выявить результат работы по профилактике агрессивности у подростков. Подростки прошли повторное тестирование. В результате полученных данных осуществлен анализ и сформулированы основные выводы.

Методы исследования.

В работе использовались:

- анкетирование;
- тест Ч. Д. Спилбергера — Ю.Л. Ханина «Оценка уровня тревожности»;
- опросник А. Басса и А. Дарки по выявлению видов и уровня агрессивности (в адаптации Д.Я. Райгородского);
- психологическая тренинговая программа с использованием телесно-ориентированных техник и когнитивно-поведенческих методик.

Комплексная программа, состоящая из тренингов, практических занятий и телесно-ориентированных упражнений, проводилась на базе летнего спортивно-оздоровительного лагеря «Радуга» в

течение трех недель. В день заезда подростки ответили на вопросы анкеты, заполнили опросник и прошли тестирование. На следующий день все участники были разделены на 3 группы по 32 человека, первая из которых стала контрольной и не принимала участие в тренинговой программе. Две группы по 32 человека, в общей сумме 64 человека, прошли программу по следующей схеме.

Основные три пятичасовых тренинга с использованием телесно-ориентированных техник были проведены во второй, девятый, шестнадцатый дни программы. В тренингах были использованы телесно-ориентированные упражнения, направленные на создание положительного настроения, снятие мышечного напряжения, развитие внимания и самоконтроля.

Два трехчасовых тренинга с элементами игровой психотерапии, направленные на развитие коммуникации и личностных качеств, прошли в шестой и тринадцатый дни программы.

Четыре тематических полуторачасовых тренинга с телесными практиками и акцентом на эмоциональной сфере проводились по вечерам в четвертый, седьмой, одиннадцатый, четырнадцатый дни программы.

Третья группа, 32 человека, начиная с середины программы дополнительно по утрам (45 минут) практиковала комплекс специальных упражнений для закрепления умений, полученных на тренингах: двенадцатый, пятнадцатый, восемнадцатый, двадцать первый дни. Общее время практики второй группы составило 27 часов, третьей группы — 30 часов.

Оценка эффективности комплексной тренинговой программы была проведена на основе сравнения результатов диагностического обследования до и после проведения программы, а также сравнения результатов диагностики подростков экспериментальных и контрольной групп до и после проведения тренингов.

В процессе проведения теста Спилбергера — Ханина подросткам предложили 40 высказываний. Необходимо было их прочесть и выбрать один из четырех вариантов ответа. По 1–20 высказываниям оценивалась тревожность как состояние, по 21–40 — как свойство личности. По результатам проведенного теста Спилбергера — Ханина, до начала тренинговой программы средний уровень ситуативной тревожности у подростков в экспериментальной группе номер 2 был 2,24, в группе номер 3 — 2,23, личностной тревожности 2,13 и 2,12. Соответственно, в контрольной группе 2,22 (ситуативная) и 2,17 (личностная). По окончании тренингового комплекса замеры показали в экспериментальной группе номер 2 ситуативную тревожность 1,98 и личностную тревожность 1,89. В группе номер 3 — 1,92 и 1,83. В контрольной группе 2,17 и 2,13. Следовательно, в экспериментальной группе мы наблюдаем значительное снижение уровня как ситуативной, так и личностной тревожности. Кроме того, есть небольшая разница в показателях 2-ой и 3-ей группы — 0,6 единиц. Если учесть, что практика данных групп отличается только количеством и продолжительностью времени занятий, то стоит отметить, что количеством в три часа можно пренебречь, но систематичность и последовательность практики показали, что это не только закрепляет уровень тревожности на достигнутом результате, но и дополнительно снижает его.

В процессе диагностики по опроснику А. Басса и А. Дарки подросткам необходимо было ответить «да» или «нет» на 75 утверждений, каждое из которых относится к индексу агрессивности или враждебности: физическая агрессия, косвенная, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины. Анализ полученных результатов показал, что преобладающими видами реакций у 43% подростков являются: вербальная и физическая агрессия, но при этом индекс агрессивности даже до начала тренинговой программы соответствовал норме как в экспериментальных (19,8), так и в контрольной группе (20,9). После проведения тренинговой программы была проведена повторная диагностика в экспериментальных и контрольной группах. В экспериментальных группах отмечено снижение среднearифметических индексов агрессивных и враждебных реакций. Результаты диагностики контрольной группы остались примерно на том же уровне.

На основании полученных результатов можно сделать вывод, что уровень агрессии у подростков снизился. Показатели высокого уровня агрессивности полностью отсутствуют. Количество подростков со средним уровнем агрессивности уменьшилось, а количество с низким уровнем агрессивности возросло. А это значит, мы можем утверждать, что профилактическая комплексная тренинговая программа с использованием телесно-ориентированных техник и когнитивно-поведенческих методик эффективна. Однако для устойчивого результата необходимо, чтобы профилактика носила не эпизодический, а системный, комплексный характер.

Литература

1. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. М.: Международная педагогическая академия, 1995. 208 с.
2. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. СПб: Речь, 2006. 144 с.
3. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб: Питер, 2001. 352 с.
4. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. М.: Эксмо, 2007. 416 с.
5. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4. Проблема возраста. М.: Педагогика, 1983. 368 с.
6. Можгинский Ю.Б. Агрессивность детей и подростков. Распознавание, лечение, профилактика. М.: Когито-Центр, 2008. 179 с.
7. Петрова А.Б. Психологическая коррекция и профилактика агрессивных форм поведения несовершеннолетних с девиантным поведением. М: Флинта, МПСИ, 2008. 152 с.
8. Юнг К. Г. Архетип и символ. М.: Канон+, 2019. 336 с.

Prevention of Aggressive Behavior of Adolescents through Psychological Training

Udalov A.N.,

*Educational Psychologist, Psychological Educational Center "STATUS UNIVERSUS", Omsk, Russia,
udalov777@mail.ru*

The article considers the concept of a psychological crisis in the life of adolescents as a process of personality development, on the one hand. And on the other hand, as a factor creating psychophysical tension, which, not finding a way out, results in increased personal anxiety. Accumulating and not finding a solution, anxiety is realized in communication to the external environment through aggressive behavior. In order to get out of this situation, to prevent aggressiveness, to minimize internal stress and lower the level of anxiety of adolescents, the key areas of preventive work were identified. Based on them, a comprehensive psychological training program was developed using body-oriented techniques and cognitive-behavioral techniques. The program was tested and showed a positive result, lowering the level of aggressiveness from high to low through training sessions.

Keywords: *aggression, aggressive behavior, crisis, prevention, psychological training, anxiety.*

References

1. Bozhovich L.I. Problemy formirovaniya lichnosti [Problems of personality formation]. Moscow: Mezhdunarodnaya pedagogicheskaya akademiya, 1995. 208 p.
2. Breslav G.E. Psikhologicheskaya korrektsiya detskoi i podrostkovoii agressivnosti [Psychological correction of child and adolescent aggressiveness]. Saint-Petersburg: Rech', 2006. 144 p.
3. Baron R., Richardson D. Agressiya [Aggression]. Saint-Petersburg: Piter, 2001. 352 p. (In Russ.).
4. Vachkov I.V. Psikhologiya treningovoi raboty: Soderzhatel'nye, organizatsionnye i metodicheskie aspekty vedeniya treningovoi gruppy [Psychology of training: Substantial, organizational and methodological aspects of conducting a training group]. Moscow: Eksmo, 2007. 416 p.
5. Vygotskiy L.S. Sbranie sochinenii: V 6 T. T. 4. Problema vozrasta [Collected Works: in 6 vol. Vol. 4. Age problem]. Moscow: Pedagogika, 1983. 368 p.

-
6. Mozhginskiy Yu.B. Agressivnost' detey i podrostkov. Raspoznavanie, lechenie, profilaktika [Aggressiveness of children and adolescents. Recognition, treatment, prevention]. Moscow: Kogito-Tsentr, 2008. 179 p.
 7. Petrova A.B. Psikhologicheskaya korrektsiya i profilaktika agressivnykh form povedeniya nesovershennoletnikh s deviantnym povedeniem [Psychological correction and prevention of aggressive behaviors of minors with deviant behavior]. Moscow: Flinta, MPSI, 2008. 152 p.
 8. Yung K. G. Arkhetip i simvol [Archetype and symbol]. Moscow: Kanon+, 2019. 336 p. (In Russ.).