

УДК 152.27:343.96:343.915

Мойсєва О. Є., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ

АГРЕСІЯ ПІДЛІТКІВ: ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТА МОЖЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

Виокремлено чинники, що сприяють виникненню агресивних реакцій у підлітків. Грунтуючись на результатах аналізу внутрішнього, суб'єктивного змісту агресивної поведінки, доведено, що вона полягає в особистісному самозахисті та самоствердженні. Запропоновано програму комплексної корекції агресивності, що передбачає два блоки: «Психокорекційний тренінг підліткової агресивності» й «Тренінг ефективності батьків».

Ключові слова: агресивна поведінка; агресія; підлітковий вік; афективні реакції; програма психокорекції.

У визначенні шляхів корекції агресивної поведінки важлива роль належить виокремленню чинників, що сприяють виникненню агресивних реакцій у підлітків. Агресивній поведінці притаманні вікова та гендерна специфіка, певні динаміка й циклічність. Кожний окремий вияв агресивної реакції зумовлений, зазвичай, складною взаємодією біологічних, фізіологічних, психологічних та соціальних детермінант. У зародженні й формуванні готовності до агресії, а також у її реалізації вагомою є роль ситуативних факторів.

Головними чинниками, що сприяють виникненню агресивних реакцій у підлітків, є: характеристики спрямованості та самосвідомості особистості (низький рівень сформованості моральних уявлень, неадекватні самооцінка й рівень домагань), індивідуально-психологічні (емоційна нестабільність, високий рівень особистісної тривожності, низький рівень розвитку інтелекту, несформованість навичок самоконтролю поведінки та функцій прогнозування її наслідків) і соціально-психологічні

(статус підлітка в колективі однолітків, низький рівень соціальної адаптації, несприятливий емоційний мікроклімат у родині, характер і система виховання, вплив засобів масової інформації та комп'ютерних ігор тощо) передумови функціонування особистості, що можна об'єднати у відповідний симптомокомплекс особливостей підлітків, схильних до агресивних реакцій.

Аналіз внутрішнього, суб'єктивного змісту агресивної поведінки свідчить, що вона полягає в особистісному самозахисті й самоствердженні. Зв'язок агресивної поведінки із самозахистом зафіксований у філогенетично давньому механізмі афекту, що становить інтенсивний і відносно короткочасний емоційний сплеск. Виникнення афекту зазвичай свідчить про недостатню здатність механізмів регуляції, що сформувалися в онтогенезі, вирішити певну ситуацію [1–3].

Про абсолютну досконалість механізмів регуляції поведінки представників дитячо-підліткового та юнацького віку не йдеться як із причин динамічного процесу дозрівання й розвитку психофізіологічних структур і формування особистості, так і їх недостатнього життєвого досвіду. Отже, підґрунтям захисно-поведінкових механізмів зазначеного вікового періоду, що поєднані терміном «загальні афективні реакції», слугує комплекс афективно заряджених переживань, які нерідко виявляються в агресивній поведінці [4]. Формування та розвиток агресії пов'язані в підлітків, найімовірніше, з відсутністю альтернативних способів організації конструктивної активності, спрямованої на реалізацію потреб розв'язання суперечностей і реагування на фрустрацію соціально прийнятним чином.

Про вагомий відсоток в основі агресивної поведінки афективного компонента свідчать відповідні реакції неповнолітніх. Здебільшого цьому сприяє підвищена емоційність, властива зазначеному віку. Її також чітко відображено в поведінкових стереотипах підлітків і юнаків.

Виокремлення емоційності агресії неповнолітніх дає підстави розглядати як програму досліджень розроблення заходів, спрямованих на практичне забезпечення:

а) соціалізації природних емоційних переживань, що опосередковують вищі соціальні почуття, які є особливим рівнем ставлення людини до світу та оточення;

б) формування в підлітка вміння самостійно виявляти причинно-наслідкові зв'язки своїх афективних реакцій та сформованих емоційних ставлень;

в) уміння аналізувати закономірності власних взаємин і переживань;

г) здатність самостійно критично оцінювати свої дії та дії інших як із власних позицій, так і з позиції досить високих вимог етичних норм.

У процесі планування програми психологічної корекції агресії необхідно, передусім, ретельно дослідити, яку функцію вона виконує в кожній конкретній ситуації, які її пропорції серед інших проявів активності та динаміка її виникнення. Тактику психотерапевтичних впливів необхідно будувати залежно від природи агресивної поведінки підлітка. В одному разі слід ігнорувати агресивну тенденцію і не фіксувати на ній увагу; в другому – включити агресивну дію в контекст гри, надаючи їй нового, соціально прийняттого сенсу; в третьому – не прийняти агресію і встановити заборону на такі дії; в четвертому – активно впроваджуватися в ігрову ситуацію до розгортання агресивної дії, в основі якої страх, і домагатися емоційно позитивного вирішення психодрами. Тому вважаємо за доцільне будувати психологічну корекційну роботу з нейтралізації різних форм агресивної поведінки з урахуванням особистісних особливостей підлітків.

Складання та реалізація психокорекційних програм у кожному конкретному випадку повинні ґрунтуватися на тій чи іншій теоретичній моделі, власній концепції психолога, урахувати особливості групи та її учасників тощо. Зокрема, як підґрунтя можна запропонувати програму комплексної корекції агресивності, що містить два блоки: «Психокорекційний тренінг підліткової агресивності» й «Тренінг ефективності батьків».

Перший корекційний блок для агресивних підлітків становить психологічний тренінг інтегрального типу з елементами різних психотерапевтичних технік. Його метою є навчання підлітків пошуку альтернативних (соціально прийнятних) способів задоволення потреб та набуття навичок конструктивної взаємодії з оточенням.

Вибір стратегії психокорекційної роботи з агресивними дітьми й підлітками повинен відбуватися, по-перше, урахуваючи принциповий взаємозв'язок внутрішньої (інтрапсихічної) та зовнішньої (психосоціальної) детермінації функціонування особистості. По-друге, необхідно враховувати закономірності процесу трансформації поведінки, що передбачає стадії переосмислення, обмірковування своєї поведінки, підготовки до її змінення, реалізації та дотримання нового стилю поведінки. По-третє, психотерапевтичні дії повинні бути спрямовані на зміни в пізнавальній сфері особистості підлітка через переконання, навчання, пояснення й інтерпретацію мало усвідомлюваних переживань.

Головними завданнями роботи, спрямованої на зниження підліткової агресії, є:

- 1) навчання підлітків соціально прийнятних способів вираження гніву та прояву реакцій на негативну ситуацію загалом;
- 2) навчання підлітків навичок самоконтролю і управління власним гнівом (навичок саморегуляції);
- 3) формування в підлітків конструктивних форм поведінки та підвалин комунікації в проблемній ситуації;
- 4) усунення надмірного емоційного напруження й особистісної тривожності підлітків за допомогою техніки релаксації;
- 5) розвиток позитивної самооцінки підлітків;
- 6) формування здатності усвідомлення власного емоційного світу та почуттів інших людей, розвиток емпатії.

Завдання психокорекційної програми може бути розв'язано за допомогою бесід, рольового програвання ситуацій, виконання вправ на самопізнання і самовиховання, етюдів, пантоміми, образотворчої діяльності, фізичних вправ, рухливих ігор, психогімнастики й ауторелаксації.

Корекційна програма передбачає 12 занять і має певну структуру:

1. Діагностичний блок (три заняття).

Завданнями цього блоку є:

- знайомство (згуртування) учасників тренінгової групи;
- засвоєння правил групової взаємодії;

вирівнювання стану учасників групи (мобілізація або розслаблення);

налаштування на взаємодію в спільному ритмі.

Під час першого етапу тренінгу відбувається, з одного боку, адаптація підлітків до умов роботи групи, а з іншого, – діагностування рівня самооцінки підлітків, адекватності їх домагань, подолання перешкод у спілкуванні, визначення характеру та ієрархії взаємин у групі, запобігання проявам неадекватних компенсаторних засобів поведінки тощо.

Заняття 1. «Знайомство». Вправи: «Привітання», «Презентація імені», «Вироблення правил групової взаємодії», «Снігова куля», «Алфавіт», «Краш-бум-бенг», «Що ти робиш?», «Рефлексія».

Заняття 2. «Самооцінка рис характеру. Самопрезентація». Вправи: «Привітання», «Об'ява», «Ніхто не знає, що я...» («Я ніколи не...»), «Мені приємно, коли...», «Мої сильні та слабкі сторони», «Я – вітер», «Рефлексія».

Заняття 3. «Єдність групи». Вправи: «Привітання», «Гіпнотичні руки (Дзеркало)», «Шосте чуття», «Головом'яч», «Груповий портрет», «Транспорт», «Острів», «Рефлексія».

2. Реконструктивно-формульальний блок (сім занять).

Під час другого етапу тренінгу підлітки навчаються усвідомлювати й долати негативні риси свого характеру; набувати позитивних рис та розвивати їх; поглиблюють адекватне самосприйняття за допомогою негативного й позитивного зворотного зв'язку; уміння оцінювати свій емоційний стан та стан інших людей і відповідно до цього контролювати власну поведінку; опановують методи ауторелаксації й саморегуляції.

Заняття 4. «Реагування на гнів». Завдання: спонукати підлітків реагувати на гнів, завдаючи ударів у подушку чи боксерську грушу; шляхом тупотіння ногами; голосних криків із використанням «склянки для криків» або «труби», зробленої з ватману; жмакання й розривання паперу тощо. Вправи: «Привітання», «Музика куль», «Битви на кулях», «Дзвінка куля», «Рефлексія».

Заняття 5. «Вербалізація гніву». Завдання: навчити підлітків вербалізації почуття гніву, його художнього зображення, розвивати здатність сприймати гнів через сенсорні

канали. Вправи: «Листи гніву», «Скульптури», «Пластичне зображення гніву», «Малюнок гніву», «Галерея негативних портретів», «Який гнів на смак, дотик тощо», «Рефлексія».

Заняття 6. «Саморегуляція». Завдання: навчити підлітків навичок саморегуляції (визначення та закріплення в рольовій грі правил взаємодії). Виконання вправи: «Привітання», «Правила конфліктної взаємодії», «Дротяна людина», «Скульптура настрою (стану)», «Яка твоя вага», «Музичні імпровізації», «Обладунки (костюм)», «Перекличка», «Рефлексія».

Заняття 7. «Ефективна комунікація». Завдання: формувати в підлітків конструктивні форми поведінки та навчати ефективної комунікації в проблемних ситуаціях. Вправи: «Привітання», «Симфонія конфлікту», «Єдиний ритм», «Розминки з кулями», «Робота з ілюстраціями», «Блокнот самоспостереження», «Карта поведінки», «Корабель серед скель», «Рефлексія».

Заняття 8. «Зняття напруження». Завдання: усунути надмірне емоційне напруження й особистісну тривожність підлітків за допомогою техніки релаксації. Вправи: «Привітання», «Дротяна розминка», «Снігова баба», «Апельсин (лимон)», «Зсунь камінь», «Черпаха», «Розслаблення у позі морської зірки», «М'язова релаксація з використанням глибокого дихання», «Рефлексія».

Заняття 9. «Позитивна самооцінка». Завдання: розвивати позитивну самооцінку підлітків. Вправи: «Привітання», «Реконструкція позитивного образу через дитячі спогади», «Самоцінність», «Мені в тобі подобається...», «Скарбничка гарних вчинків», «Зошит моїх досягнень», «Рефлексія».

Заняття 10. «Усвідомлення емоцій». Завдання: формувати здатність до усвідомлення власного емоційного світу та почуттів інших людей, розвиток емпатії. Вправи: «Привітання», «Як зробити підлітка агресивним», «Ставлення до світу», «Голосно й тихо», «Пара протилежностей», «Робота з фотокартками», «Погляд на світ (Фоторепортаж)», «Метафоричний автопортрет», «Галерея образів», «Символічне зображення емоцій (ігри з картками)», «Танці-протилежності», «Я сумний (радісний), коли...», «Рольова гра, у якій агресор відіграє роль жертви», «Рефлексія».

3. Закріплюючий блок (два заняття).

Завданнями зазначеного блоку є:

закріплення набутих у процесі тренінгу навичок;

оцінка рівня емпатії в спілкуванні;

діагностування ступеня сформованості навичок самоконтролю;

порівняльний аналіз характеру внутрішньогрупової взаємодії в тренінговій групі.

Завдання цього етапу тренінгу розв'язують частково за допомогою вже знайомих учасникам вправ, що дає змогу оцінити ефективність програми шляхом зіставлення початкових та остаточних результатів і нових вправ, зокрема таких, що продемонструють міцність засвоєння навичок і готовність підлітків застосовувати їх у незнайомих ситуаціях.

Заняття 11. «У світі людей». Вправи: «Привітання», «Гіпнотичні руки (Дзеркало)», «Шосте чуття», «Стосунки», «Вінні-Пух та всі інші», «Рефлексія».

Заняття 12. «Фінал». Вправи: «Привітання», «Транспорт», «Музика куль-2», «Якби я був...», «Стонога», «Карнавал звірів», «Рефлексія», «Вогник по колу».

Важливим результатом цього етапу тренінгу є засвоєння та закріплення конструктивних форм поведінки підлітків, подолання перешкод у спілкуванні, а також саморегуляція певного емоційного стану. Психолог повинен контролювати процес засвоєння прийомів учасниками тренінгу та спонукати до їх застосування в повсякденному житті.

Другий блок становить програма для батьків підлітків із порушеннями поведінки, спрямована на створення психологічних умов для подолання батьківських обмежень і набуття досвіду позитивної взаємодії з власними дітьми за допомогою практичного поглиблення комунікативних навичок та змінення стилю сімейного виховання з метою створення обстановки, що сприяє корекції поведінки агресивних підлітків. Тренінг передбачає інформування батьків про індивідуально-психологічні особливості особистості підлітка з агресивною поведінкою та навчання ефективних способів взаємодії з ним. У процесі роботи підлягають розв'язанню такі завдання:

розпізнання та ідентифікація власних негативних емоційних станів, що виникають у спілкуванні з агресивними підлітками; навчання цілеспрямованих способів відображення негативних емоцій і прийомів регуляції психічної рівноваги; зняття особистісної скутості й обмежень; переосмислення власної позиції у виконанні соціальної ролі батьків; поглиблення взаєморозуміння між батьками і дітьми та формування взаємоповаги до прав і потреб один одного; зниження тривожності й набуття впевненості в собі; формування готовності обговорювати з дітьми всі суперечливі й конфліктні ситуації в родині тощо.

Корекційна програма для батьків передбачає п'ять занять і має свою структуру:

Заняття 1. «Вступ до роботи. Знайомство».

Завданнями заняття є:

знайомство учасників тренінгової групи;
засвоєння правил групової взаємодії;
налаштування на взаємодію в спільному ритмі;
визначення кола проблем у взаємодії з підлітками.

Завдання може бути розв'язано за допомогою вправ «Привітання», «Ім'я моєї дитини», «Стилі виховання», «Прокурор та адвокат», «Реальність та упередження» («Позитивні наміри дитини у фокусі уваги дорослих»), «Рефлексія».

Заняття 2. «Конструктивне спілкування».

Завданнями заняття слід уважати:

навчання прийомів ефективної взаємодії з підлітками;
оволодіння мовою «Я-висловів» («Я-повідомлень»);
усвідомлення почуттів, що виникають у момент розгортання конфлікту з підлітком.

Заняття містить комплекс вправ: «Привітання», «Так і ні», «Я-вислови» («Я-повідомлення»), «Асоціації», «Рефлексія».

Заняття 3. «Активне слухання».

Завданнями цього заняття є:

розвиток навичок «активного слухання»,
формування вміння вербалізувати почуття.

Вправи: «Привітання», «Активне слухання», «Приєм парафраз», «Почуй мої почуття», «Робота з картками» («Ситуації»), «Рефлексія».

Заняття 4. «Саморегуляція».

Завданнями цього заняття слід уважати:

формування навичок усвідомлення власних почуттів;
навчання прийомів саморегуляції емоційного стану,
зняття напруження й відновлення гармонійного стану.

Вправи: «Привітання», «Сад моєї душі», «Прогресивна м'язова релаксація із застосуванням глибокого дихання», «Продуктивне хвилювання», «Приборкання гніву», «Рефлексія».

Заняття 5. «Правила взаємодії в родині».

Завданнями цього заняття є:

заохочення прагнення до формування позитивних настанов у взаємодії з підлітком;
навчання рівноправних відносин із підлітком;
формування адекватної самооцінки в ролі батьків;
визначення правил взаємодії з підлітками та меж дозволеного.

Вправи: «Привітання», «Я гарний батько (мати), тому що...», «Батьки – теж люди», «Визначення меж дозволеного», «Рефлексія».

Практика виховання свідчить про те, що одні й ті самі виховні впливи мають бути диференційованими та заснованими на психологічно обґрунтованих засобах взаємодії. Ця обставина потребує не лише методологічного, а й психологічного аналізу проблеми розвитку людської мотивації та, зокрема, аналізу внутрішніх механізмів, на які слід спрямовувати виховні впливи й унаслідок яких формуються мотиваційні відносини.

Отже, психологічна допомога агресивним підліткам може набувати форми запропонованої системи психологічних форм і засобів психопрофілактики та психокорекції агресивності особистості в умовах активного соціально-психологічного навчання.

Список використаних джерел

1. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1972. – 573 с.
2. Личко А. Е. Подростковая психиатрия / А. Е. Личко. – М. : Медицина, 1985. – 416 с.
3. Ситковская О. Д. Судебно-психологическая экспертиза аффекта : [метод. пособие] / О. Д. Ситковская. – М., 1983. – 70 с.
4. Гурьева В. А. Психопатология подросткового возраста (теоретический, клинический и судебно-психиатрический аспекты) / В. А. Гурьева, В. Я. Семке, В. Я. Гиндикин. – Томск : Изд-во Том. ун-та, 1994. – 310 с.