

ОПЫТ РАБОТЫ ПО ИЗУЧЕНИЮ ОСОБЕННОСТЕЙ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ С ПОВЫШЕННЫМ УРОВНЕМ АГРЕССИВНОСТИ

Кондакова Е. Е.

Шалагинова К. С.

Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого, Тула.

В статье представлен опыт работы с подростками с повышенным уровнем агрессивности. На основе анализа литературы установлено, что самооценка является необходимым компонентом самосознания, т. е. осознания человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, отношения к окружающему, к другим людям, самому себе. Результаты исследования показали, что характер агрессивного поведения во многом определяется возрастными особенностями формирования самооценки подростка: адаптация к возрастным требованиям и специфики формирования самооценки нередко сопровождается различными проявлениями агрессивного поведения подростков; агрессивное поведение напрямую зависит от уровня самооценки, чем более неадекватен уровень самооценки (неадекватно завышен), тем выше показатели общей агрессии и различных ее составляющих; уровень выраженности агрессивных реакций коррелирует с самооценкой подростка, но агрессивное поведение для подросткового возраста является обычным явлением; в процессе социализации подростка агрессивное поведение имеет ряд важных функций. В норме оно освобождает от страха, помогает отстаивать свои интересы, защищает от внешней угрозы, способствует адаптации.

Ключевые слова: агрессия, агрессивное поведение, самооценка.

FEATURES OF THE SELF-ESTEEM OF ADOLESCENTS WITH A HIGH LEVEL OF AGGRESSIVENESS

Kondakova E. E.

Shalaginova K. S.

Tula state pedagogical University. L. N. Tolstoy, Tula.

The article presents the experience of working with adolescents with a high level of aggressiveness. Based on the analysis of literature demonstrated that self-esteem is a necessary component of consciousness, i.e. of man's awareness of himself, of his physical strength, mental abilities, behavior, motives and goals of their behaviour, attitude to surroundings, to others, to yourself. The results showed that the nature of aggressive behavior is largely determined by the age peculiarities of the formation of the self-esteem of a teenager: adapting to the age requirements and the specifics of formation of self-esteem is often accompanied by various manifestations of aggressive behavior of teenagers; aggressive behavior depends on the level of self-esteem, the more inadequate levels of self-esteem (inadequately inflated), the higher the overall aggression and its various components; the level of severity of aggressive reactions correlates with the self-esteem of the teenager, but the aggressive behavior in adolescence is common; in the process of socialization of a teenager's aggressive behavior has several important functions. Normal it frees from fear, helps defend their interests, protects against external threats, facilitate the adjustment.

Keywords: aggression, aggressive behavior, self-esteem.

Проблема предупреждения агрессивности подростков является междисциплинарной областью научного исследования.

В своих исследованиях мы неоднократно отмечали, что нарастающая волна детской преступности и увеличение числа детей, склонных к агрессивным формам поведения, выдвигают на первый план задачу изучения психологических условий, вызывающих эти опасные явления, а также поиска новых эффективных подходов к нивелированию обозначенных негативных тенденций [4].

Особое место в исследовании и решении проблемы предупреждения подростковой агрессивности должна занимать педагогика, поскольку среди многочисленных факторов, способствующих появлению, развитию и снижению агрессивности, педагогические, в том числе школьные, влияния играют ведущую роль. Стремительное распространение агрессивности в среде подростков требует выявления психологических условий профилактики и психокоррекции агрессивности у подростков.

Подростковый возраст - это период активного формирования самосознания, выработки собственной, независимой системы эталонов самооценивания, постепенной интериоризации оценок, и дальнейшее построение в соответствии с ней своего поведения. Изучение самооценки актуально именно в подростковом возрасте, когда повышается ее регулятивная функция, и она все в большей степени включается в процесс управления поведением личности (данную проблему изучали Б.Г. Ананьев, Т.И. Божович, А.И. Липкина, И.И. Чеснокова и другие ученые) [1,2,6].

Общепризнанными являются представления о связи самооценки с агрессивным поведением несовершеннолетнего, так как самооценка является одним из ведущих личностных проявлений, провоцирующих асоциальное поведение. Отсюда следует педагогический вывод, что агрессивное поведение подростков можно корректировать, влияя на факторы формирования самооценки. Выявление особенностей самооценки агрессивных несовершеннолетних дает возможность проводить диагностику отклонений в поведении на более ранних стадиях их появления, что позволит проводить как коррекционно-педагогическую, так и профилактическую работу [3,5,7].

Исследование самооценки подростков с повышенным уровнем агрессивности проводилось на базе центра образования № 27 г. Тулы. В эксперименте приняли участие 10 учащихся 8 класса. Из них 6 мальчиков, 4 девочки. Средний возраст испытуемых 14 лет.

Для диагностики агрессивного поведения и самооценки подростков были использованы следующие методики:

1. Тест агрессивности Л.Г. Почебут;
2. Методика «Диагностика враждебности» К. Изарад;
3. «Лесенка» В.Г. Щур;
4. Опросник самооценки Г.Н. Казанцевой;
5. Тест «Самооценка психических состояний» Г.Ю. Айзенка.

Цель диагностической программы – изучение особенностей самооценки произвольной сферы у подростков с повышенным уровнем агрессивности.

Было проведено экспериментальное исследование особенностей самооценки произвольной сферы подростка с повышенным уровнем агрессивности, в результате которого были получены следующие данные.

Данные теста агрессивности Л. Г. Почебут показывают, что среди испытуемых подростков превалирует количество подростков с высоким уровнем агрессивности, их процент составляет 70 % (7 подростков). Также присутствуют подростки со средним уровнем агрессивности – 30% (3 подростка). Среди них не выявлены подростки с низким уровнем агрессивности.

Согласно методике «Диагностика враждебности» большинство подростков - 60 % (6 человек) имеют высокий уровень враждебности, у сотальных подростков - 40 % (4 человека) уровень враждебности средний. Среди них не зафиксировано подростков с низким уровнем враждебности.

По результатам методики «Лесенка» у 80 % (8 подростков) завышенный уровень самооценки, у 20 % (2 подростка).

Для большинства подростков согласно опроснику самооценки Г.Н. Казанцевой 70 % (7 испытуемых) присуща высокая самооценка, можно назвать ее завышенной. Средняя самооценка присуща только 30 % (3 подросткам).

Сами подростки согласно теста «Самооценка психических состояний» Г.Ю. Айзенка оценивают себя как агрессивных. У подавляющего большинства самооценка агрессии высокая - 80 % (8 человек). Подростки вспыльчивы, неуравновешенны, тревожны, постоянно ищут повод для ссор со сверстниками и учителями.

Подростки со средней самооценкой уровня агрессии 20 % (2 человека) более сдержаны в отношениях со взрослыми, но также подвержены ссорам со сверстниками.

Таким образом, из диагностической работы видно, что характер агрессивного поведения во многом определяется возрастными особенностями формирования самооценки подростка:

- адаптация к возрастным требованиям и специфики формирования самооценки нередко сопровождается различными проявлениями агрессивного поведения подростков;

- агрессивное поведение напрямую зависит от уровня самооценки, чем более неадекватен уровень самооценки (неадекватно завышен), тем выше показатели общей агрессии и различных ее составляющих;

- уровень выраженности агрессивных реакций коррелирует с самооценкой подростка, но агрессивное поведение для подросткового возраста является обычным явлением;

- в процессе социализации подростка агрессивное поведение имеет ряд важных функций. В норме оно освобождает от страха, помогает отстаивать свои интересы, защищает от внешней угрозы, способствует адаптации.

Можно сделать вывод, что существует зависимость самооценки произвольной сферы от повышенного уровня агрессивности подростков, что выражается в таких факторах:

- адаптация к возрастным требованиям и специфики формирования самооценки нередко сопровождается различными проявлениями агрессивного поведения подростков;

- агрессивное поведение напрямую зависит от уровня самооценки, чем более неадекватен уровень самооценки (неадекватно завышен), тем выше показатели общей агрессии и различных ее составляющих;

- уровень выраженности агрессивных реакций коррелирует с самооценкой подростка, но агрессивное поведение для подросткового возраста является обычным явлением;

- в процессе социализации подростка агрессивное поведение имеет ряд важных функций.

В целях профилактики агрессивного поведения и формирования адекватной самооценки подростков была разработана программа из нескольких занятий.

Задачи программы:

1. содействовать обучению подростков приемлемым способам выражения гнева;

2. содействовать обучению подростков навыкам распознавания и контроля, умения владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева;

3. содействовать формированию у подростков способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию.

Указанные цели и задачи достигаются в ходе развивающих занятий, проводимых раз в неделю для подростков.

В качестве основных методов и приемов на занятии в различной последовательности использовались: игры, беседы на различные темы, разыгрывание и решение «трудных ситуаций».

В таблице 1 представлена программа профилактики агрессивного поведения и формирования адекватной самооценки подростков.

Таблица 1

Программа профилактики агрессивного поведения и формирования адекватной самооценки подростков

№	Тема	Цель	Задачи	Содержание
1	«Агрессия в жизни подростка»	обучение подростков навыкам распознавания и контроля над деструктивным поведением	- Обучение подростков вербализации своих мыслей и чувств; - Снижение эмоционального напряжения; - Создание положительного эмоционального	- Упражнение «Мой гнев» - Упражнение «Почему я злюсь» - Игра «Обзывалки» - Упражнение «Чудо-ладошка» - Упражнение «Ситуации» - Упражнение

			настроения и атмосферы принятия каждого; - Развитие способности выражать свое эмоциональное состояние	«Выставка»
2	«Мои эмоции»	обучение выражать эмоции социально приемлемыми способами	- Обучение подростков вербализации своих мыслей и чувств; - Снижение эмоционального напряжения; - Создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого; - Развитие способности выражать свое эмоциональное состояние	- Упражнение «Эмоции в мимике» - Игра «Угадай эмоцию» - Игра «Изобрази эмоцию»
3	«Я тебе доверяю»	формирование конструктивных навыков общения	- Тренировка психомоторных функций; - Обучение навыкам релаксации и самоконтроля; - Снижение эмоционального напряжения; - Создание положительного эмоционального настроения; - Развитие самооценки	- Упражнение «Вырази свое состояние» - Упражнение «Поменяйтесь местами, те кто...» - Упражнение «Слепой и поводырь» - Упражнение «Пожелание»
4	«Уважай себя, уважай других»	формирование терпимого отношения к другим людям	- Формирование взаимного уважения; - Обучение оказанию помощи другим людям; - Снижение эмоционального напряжения; - Создание положительного	- Упражнение «Ворона и голуби» - Упражнение «Зеркало и обезьяна» - Упражнение «Трио» - Обсуждение рассказа Л.Н. Толстого «Старый дед и внучек»

			эмоционального настроения; - Развитие самооценки	
5	«Мир вокруг меня»	отработка навыков адекватного восприятия других людей	- Привитие новых форм поведения; - Обучение самостоятельному принятию верных решений; - Обучение распознаванию эмоций по внешним сигналам; - Формирование адекватных форм поведения; - Обучение детей приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях	- Упражнение «Печатная машинка» - Упражнение «Считалочка» - Упражнение «Спички» - Упражнение «Передача чувств прикосновением» - Упражнение «Объявление»
6	«Способы разрешения конфликтных ситуаций»	отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях	- Привитие новых форм поведения; - Обучение самостоятельному принятию верных решений; - Обучение распознаванию эмоций по внешним сигналам; - Формирование адекватных форм поведения; - Обучение детей приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях	- Упражнение «Удобное место» - Информационное сообщение «Психологические установки» - Информационное сообщение «Конфликт. Стратегии управления конфликтами» - Проигрывание стратегий поведения в конфликте - Упражнение «6 и 9» - Упражнение «Увольнение»
7	«Управление эмоциональным состоянием»	формирование умения управлять собственным эмоциональным состоянием	- Формирование одобренных в обществе моральных представлений; - Обучение осознанию своего поведения; - Обучение	- Упражнение «Поменяйтесь местами, те кто...» - Мозговой штурм «Составление банка эмоциональных состояний» - Упражнение «Звуковая гимнастика»

			регулированию поведения в коллективе в соответствии с нормами и правилами принятыми в коллективе; - Формирование адекватных форм поведения	- Упражнение «Мне сегодня»
8	«Откровенно о себе»	формирование адекватной самооценки	- Обучение подростков оценивать себя с точки зрения окружающих; - Обучение подростков смотреть на мир критически	- Упражнение «Конверт откровений» - Упражнение «Мои сильные стороны» - Упражнение «Мои добрые дела»
9	«Давайте говорить друг другу комплименты»	формирование адекватной самооценки	- Обучение подростков оценивать себя с точки зрения окружающих; - Обучение подростков смотреть на мир критически	- Упражнение «Автопортрет» - Упражнение «Горячий стул» - Упражнение «Комплименты»
10	«Впечатление»	формирование адекватной самооценки	- Обучение подростков оценивать себя с точки зрения окружающих; - Обучение подростков смотреть на мир критически	- Упражнение «Прокуроры и адвокаты» - Упражнение «Впечатление»

Рекомендации педагогам по коррекции агрессивного поведения и формирования адекватной самооценки подростков:

- снятие провоцирующих факторов агрессивного поведения у подростков;
- снижение уровня личностной тревожности;
- обучение подростков конструктивным поведенческим реакциям в конфликтной ситуации;

- обучение подростка техникам и способам управления собственным гневом;

- развитие самоконтроля;

- формирование собственных эмоций, развитие эмпатии;

- особенности оценивания - оценка должна быть содержательной с подробным объяснением причины; оценивается не вся деятельность, а отдельные элементы;

- создание общей эмоциональной атмосферы в классе. Это показатель профессионализма педагога, успешности его воспитательной работы. Важно создание ситуации комфорта, нельзя нагнетать обстановку, необходимо создавать ситуации успеха, поощрение, поддержка, воздерживаться от советов и рекомендации, лучше предоставлять выбор;

- упор на успешность. Поддерживающие реакции: «Ты сможешь, у тебя получится»;

- учет индивидуальных особенностей ребенка, его темперамента, типа мыслительной деятельности, типа восприятия окружающего мира;

- поддержание в классе атмосферы принятия, безопасности, чтобы каждый агрессивный подросток чувствовал, что его ценят вне зависимости от поведения – всегда ищите, за что можно похвалить и подчеркивайте достоинства ребенка, обсуждая недостатки наедине;

- наблюдение за самочувствием ребенка, помогите понять, что, делая краткие схематические выписки и таблицы, помогает лучше запомнить материал, покажите ему, как это делается на практике;

- избежание сравнения учеников друг с другом, т.к. это способствует повышению агрессии, снижению уровня школьной мотивации, возникновению у детей мотива избегания неудачи, формированию заниженной самооценки, неврозов, ухудшению взаимоотношений между учителем и учеником;

- при работе с детьми, испытывающими социальный стресс, детьми – «изгоями», детьми, негативно относящимися к школе, необходимо в первую очередь наладить контакт с ними и установить доверительные отношения. Нужно постараться выяснить, какие проблемы тревожат ребёнка, предложить свою помощь;

- при работе с неуверенными в себе подростками необходимо помнить, что любой ответ у доски, повышенное внимание, приводит таких детей в состояние стресса;

- обучение детей снимать мышечное напряжение, расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку, обучать умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство. Хвалить ребенка за определенный результат;

- объяснять неудачи подростков в учебе и общении не низкими умственными способностями, а недостатками прилагаемых усилий, таким образом, ребенок не будет считать себя «просто глупым и ни на что неспособным» и поверит в свои возможности;

- заканчивать урок общей оценкой работы класса и отдельных учеников. Пусть все испытают чувство удовлетворенности от результатов труда на уроке;

- общение строить спокойно, доброжелательно. Использовать в беседе правила критики, правила эффективного общения. Делая замечание ребенку, характеризуйте поступок, но не личность.

- объяснять, что систематическая подготовка к экзамену дает возможность быть более подготовленным и уверенным.

Рекомендации родителям подростков по исправлению агрессивного поведения и формированию адекватной самооценки:

- сохранять в своей семье атмосферу открытости и доверия;

- не давать своему ребенку несбыточных обещаний, не вселять в его душу несбыточных надежд;

- не ставить своему ребенку каких бы то ни было условий;

- быть тактичными в проявлении мер воздействия на ребенка;

- не наказывать своего ребенка за то, что позволяете делать себе;

- не изменять своим требованиям по отношению к ребенку в угоду чему-либо;

- не шантажировать ребенка своими отношениями друг с другом;

- не бояться поделиться со своим ребенком своими чувствами и слабостями;

- не ставить свои отношения с собственным ребенком в зависимости от его учебных успехов;

- не оказывать на ребенка никакого нажима, помогая ему тем самым самостоятельно принимать решения;

- всегда находить время, чтобы поговорить с ребенком.

Список использованной литературы

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. (Психологическое исследование) [Текст] / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 2014. – 183 с.

2. Бороздина Л.В. Что такое самооценка [Текст] / Л.В. Бороздина // Психологический журнал. – 2011. – № 6. – С. 8 – 12.

3. Захарова А.В. Психология формирования самооценки [Текст] / А.В. Захарова. – М.: Алгоритм, 2017. – 277 с.

4. Кочетова Е.Ю., Шалагинова К.С. Опыт реализации программы сопровождения подростков, склонных к проявлению насилия. Академия педагогических идей Новация. 2017. № 7. С. 20-32.

5. Курбанова З.С. Психологические условия развития самооценки подростков [Текст] / З.С. Курбанова. – М.: ВЛАДОС, 2015. – 244 с.

6. Липкина А.И. Самооценка школьника [Текст] / А.И. Липкина. – М.: Знание, 2014. – 344 с.

7. Таров Д.А. Формирование адекватной самооценки учебной деятельности у подростков [Текст] / Д.А. Таров. – М.: Алгоритм, 2016. – 224 с.

