

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗМІСТОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ
РІВНЯ САМООЦІНКИ І АГРЕСИВНОСТІ ПІДЛІТКА**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 431 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Спеціалізація: соціальна психологія

Феріде УСЕЙНОВА

Керівник: д. психол. н., професор Ігор ПОПОВИЧ

Рецензент: к. психол. н., доцент Іван КРУПНИК

Херсон – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти дослідження взаємозв'язку самооцінки і агресивності підлітка	6
1.1. Формування самооцінки у підлітковому віці.....	6
1.2. Основні характеристики підліткової агресивності.....	10
1.3. Взаємозв'язок самооцінки з проявами агресивності у підлітковому віці.....	12
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження впливу самооцінки на рівень агресивності підлітка	16
2.1. Методика і результати дослідження психологічних змістових особливостей взаємозв'язку рівня самооцінки агресивності підлітків	16
2.2. Програма психокорекції агресивності для осіб підліткового віку.....	25
ВИСНОВКИ	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	41
ДОДАТКИ	47
Додаток А «Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету».....	47

ВСТУП

Актуальність теми. Актуальною проблемою нашого часу залишається формування творчої особистості, а для цього необхідно придати освітньо-виховному процесу чітко визначеного соціально доцільного напрямку. Як нам вже відомо саме в підлітковому і юнацькому віці надзвичайно інтенсивно відбуваються істотні якісні зрушення у розвитку особистості, які супроводжуються значущими суб'єктивними труднощами у житті юнаків. І тому постають питання щодо гармонійного розвитку і адекватного формування особистості. Не дарма психологи вважають ці вікові проміжки кризовими та критичними. У цей віковий період найбільш імовірні конфлікти між безпосереднім досвідом людини та більш-менш сформованими настановленнями «Я», соціальні очікування підлітків зазнають перманентних змістових перетворень. Особистості необхідна правильна (об'єктивна) самооцінка, яка, на наш погляд, найінтенсивніше формується у підлітковому та юнацькому віці.

Однією з важливих характеристик підліткового віку є входження в суспільне доросле життя. Підлітки по-різному переживають своє входження в «доросле» життя, свої відносини з ровесниками, та суспільством, вони мають постійну потребу в саморозвитку та самовизначенні щодо свого статусу. Особливо важливим для дитини підліткового віку є роль, яку вона відіграє в групі однолітків, досить часто неадекватна самооцінка заважає дитині спілкуватися з ровесника. Неприйняття підлітка в референтній для нього групі є чинником, що провокує агресивні прояви.

Агресивна поведінка є душевним болем, як батьків, вчителів, так і самих підлітків, що часто стають жертвами насилля однолітків. Тому потрібно допомогти підлітку розібратися і усвідомити, що і чому з ним відбувається, і як вийти з цього стану.

Теоретичну основу дослідження складають праці як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Проблеми самооцінки особистості торкалися в своїх працях такі вітчизняні науковці, як І. С. Попович, М. Й. Боришевський, О. Є. Гуменюк, Т. М. Титаренко, С. П. Тищенко, і зарубіжні Т. Шибутані, Р. Бернс, Н. Саржвеладзе та ін.

Ми вивчали цю проблему за участю учнів підліткового віку, у попередніх працях, щоб спробувати більш детально розкрити сутність, механізми та соціально-психологічний зміст самооцінки, щоб в подальшому вивчити її вплив на агресивність особистості підлітка. Таким чином розробити психокорекційну програму для осіб підліткового віку з неадекватною самооцінкою та агресивністю.

З огляду на висвітлені міркування, очевидно є теоретична і практична актуальність запропонованої теми.

Метою є теоретичне та емпіричне дослідження впливу самооцінки на агресивність підлітка та розробка корекційної програми за неадекватної самооцінки та агресивної поведінки.

Для досягнення поставленої мети були сформульовані наступні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичне аналізування проблеми впливу самооцінки на агресивність підлітка.
2. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку самооцінки з рівнем агресивності підлітка.
3. Визначити психологічні особливості та запропонувати корекційну програму для підлітків з неадекватною самооцінкою і агресивністю.

Об'єкт дослідження – самооцінка підлітка.

Предмет дослідження – взаємозв'язок рівня самооцінки і агресивності осіб підліткового віку.

Методи дослідження за допомогою яких вивчалися психологічні змістові особливості взаємозв'язку рівня самооцінки і агресивності підлітків, зокрема: теоретичне аналізування, цілеспрямоване

спостереження, бесіда (з підлітками, батьками та викладачами). Дослідження самооцінки та рівня агресивності, здійснювалося за допомогою опитувальників (методика визначення показників та форм агресії А. Басса та А. Дарки (адаптація О. Осницького), модифікована методика А. С. Будассі). Такий підхід до організації емпіричного дослідження забезпечував його систематичність проведення та логічну послідовність і, що не менш важливо, достатню кількість та інформативність отриманих емпіричних результатів.

Практичне цінність роботи полягає у тому, що використання результатів дослідження впливу рівня самооцінки на агресивність підлітків, допоможе розробити корекційну програму для підлітків, що в свою чергу сприятиме формуванню високого рівня саморегуляції поведінки, якісно впливатиме на формування освітнього простору. Результати дослідження можуть бути корисними в роботі навчально-методичних відділів закладів освіти, класних керівників та батьків.

Апробація результатів дослідження. Результати наукового дослідження було представлено на II Міжнародній науково-практичній конференції «Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості» (м. Херсон, 26-27 вересня 2019 р.).

Публікації. Зміст і основні результати дослідження відображено в трьох одноосібних публікаціях авторки, серед яких: 1 стаття у науковому журналі «Інсайт: психологічні виміри суспільства» (входить до міжнародних науково метричних баз даних); 2 публікації в збірнику матеріалів міжнародної наукової конференції.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що містить 49 найменувань. Повний обсяг роботи становить 47 сторінок, з них основного тексту – 40 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ І АГРЕСИВНОСТІ ПІДЛІТКА

1.1. Формування самооцінки у підлітковому віці

Підлітковий вік – це період змін, нестабільності, чутливого сприйняття оцінювання себе. Підліткові досягнення пов'язані з швидким набуттям нових знань, становленням моральності, відкриттям «Я», опануванням нової соціальної ролі. Період розвитку індивіда від 10-11 до 14-15 років в традиційній класифікації вважають підлітковим віком. В цей період відбувається внутрішній конфлікт усвідомлення себе, своєї ролі, місця, значимості та можливостей. Успіхи і невдачі пов'язані з вибором моделі поведінки, набуттям досвіду, взаємодії з оточуючими. Правила, цінності, які раніше були засвоєні піддаються перевірці, або взагалі ігноруються. З одного боку це період соціалізації, прийняття норм суспільства, з іншого – це період індивідуалізації, відкриття власного «Я», визначення неповторності [9 с.246].

Підлітковий період – це час інтенсивного формування самооцінки, в цей період дитина вчиться спрямовувати свідомість на власні психічні процеси, включаючи свої переживання та потреби пізнати себе як особистість. Криза самооцінки відбувається на межі молодшого шкільного віку і підліткового. Помічено різкий зріст незадоволеності собою. Підлітки оцінюють себе через власні погляди на життя та вимоги, а не тільки через вимоги авторитетних дорослих [1].

Встановлено, що до кінця підліткового періоду відбуваються такі зміни:

- значним регулятором поведінки особистості може стати самооцінка;
- змінюється значущість різних якостей особистості;
- морально-психологічні особливості особистості стають

основним критерієм оцінки себе та іншого, це проявляється у взаєминах з іншими [3].

Від міри зацікавленості школяра в різних видах діяльності залежать зміст і характер уявлення про себе та інших, а також від досвіду спілкування з дорослими і ровесниками.

Існує три основні стадії розвитку самооцінки підлітка:

1. стадія 10 – 11 років (переважає критичне ставлення до себе, діти глибоко переживають невміння оцінити себе, підкреслюють свої недоліки);
2. стадія 12 – 13 років (з'являється потреба в позитивному ставленні до себе як до особистості та самоповазі); 8
3. стадія 14 – 15 років (в цей період виникає «оперативна самооцінка», вона визначає ставлення підлітка до самого себе у теперішній час, підліток зіставляє свої якості і властивості з нормами) [5; 6].

Активне формування образу «Я» відбувається в підлітковому віці на фазі індивідуалізації. Потреба усвідомити себе як особистість, почуття дорослості й самосвідомість стає провідним центральним психічним новотвором підлітка. У дитини виникає потреба в самооцінці, порівнянні себе з іншими особами, з'являється інтерес до свого внутрішнього життя, якостям власної особистості[23].

Потреба в самосвідомості і само сприйнятті виникає із практичної діяльності, причиною того є зростаючі вимоги дорослого колективу, і для того, щоб знайти своє місце в колективі підліток має потребу адекватно оцінити свої можливості [20].

Спочатку як і раніше в основі самосвідомості підлітка лежать судження про нього інших індивідів: ровесників, дорослих (учителів і батьків), колективу, друзів, оточуючих. Молодший підліток немов дивиться на себе іншими очима. Підростаючи, дитина починає більше довіряти своєму відчуттю і скептично ставитись до оцінок дорослих, для

неї наразі стають важливими власні знання про ідеал, оцінки її друзів і оточуючих однолітків; крім цього, виявляється тенденція самостійно оцінювати й аналізувати власну особистість [28]. Але через те, що підліток ще не має достатнього рівня в правильному аналізуванні власних особистісних проявів можливі конфлікти, які викликані протиріччям між рівнем домагань підлітка, відношенням до нього з боку старших, його думкою про себе і реальним положенням в колективі. Доведено, що в підлітків, негативно сприйнятих однолітками та друзями, складається більш низька самооцінка, і навпаки [29].

Таким чином, справжня самооцінка починає розвиватися тільки в підлітковому віці. Самооцінка – оцінка людиною самого себе з переважною опорою на критерії свого внутрішнього світу, обумовлені власним «Я». Це означає, що оцінка оточуючих перестає відігравати домінуючу роль, вона тепер не є значимою [22].

Дослідник І. С.Кон таким чином описував розвиток самосвідомості й образу «Я»: «Дитина міняється, росте, набирається сил до перехідного віку, але тяги до інтроспекції це не викликає. Якщо це відбувається тепер, то по тій причині, що фізичне дозрівання є одночасно соціальним чинником, знаком дорослішання, змужніння, за яким пильно стежать і на яке звертають увагу інші, дорослі й однолітки. В першу чергу актуалізує питання: «Хто Я?» саме суперечливості положення підлітка, зміна рівня домагань та його соціальних ролей» [17, с. 41].

У цей період зовнішнє керування переходить до самоврядування. Проте, його повний розвиток припадає вже на юнацький, ранній і дорослий періоди життя, а у підлітків ми спостерігаємо лише зародження цього процесу. У підлітковому віці орієнтуючись у своїх смаках і зразках на референтну групу людина переглядає багато цінностей. [15].

Негативні оцінки себе характерні для молодшого підліткового віку

(в 12-літніх це проявляється особливо яскраво). Але вже до 13 років спостерігається позитивна динаміка в само сприйнятті. Більш диференційовану оцінку власної поведінки в різних ситуаціях, людина має до юнацького віку, з'являється відносно стійка система знань про себе, розгорнута система самооцінок та таким чином складається «Я-образ»[4].

Провідною діяльністю підлітка є інтимно-особистісне спілкування, адже підліток здатен до узагальнення у досить не легкій області – діяльності по засвоєнню норм людських взаємовідносин. Це дає йому можливість самоствердитись та виявити себе. Саме тому у школі та поза нею підлітки активізують інтимно-особистісне й стихійно-групове спілкування. Підлітком з безлічі сфер спілкування виділяється референтна група однолітків, на думку яких він орієнтується в спірних і значимих для себе ситуаціях та з вимогами якої він рахується [10]. У мотиваційно-потребовій сфері – сфері емоційних контактів, спілкування підліток також проявляє себе досить яскраво. Почуття аффіліації – це прагнення приналежності до певних груп собі подібних, і у підлітковому віці надзвичайно розвинене це почуття [10]. Підліток гостро переживає сварки з товаришами, нерідко як трагедія сприймається дійсна або мнима втрата звичного положення. Одну з головних ролей у формуванні особистості відіграє самооцінка свого місця в соціумі, будучи регулятором поведінки й діяльності та визначаючи в значній мірі соціальну адаптацію і дезадаптацію індивіда [21].

Розвивається різке відчуття особистісного дискомфорту, якщо потреба в самоповазі залишається не реалізованою і самооцінка підлітка не знаходить опори в соціумі. Перехід підлітка в групу де характеристика його особистості оточуючими відповідає самооцінці або може перевершувати її є одним з розповсюджених шляхів рішення таких проблем. Іноді описаний шлях зняття протиріччя між самооцінкою і оцінкою може приводити до негативних наслідків, це залежить від того,

у яку неформальну групу включається підліток [27].

Самооцінка підлітка найчастіше не диференційована і нестабільна. Згідно з літературними джерелами, на підлітковий вік доводиться найсуперечливіший, конфліктний етап розвитку самооцінки особистості. Підлітки по - різному оцінюють себе в різні вікові періоди. Самооцінка молодших підлітків недостатньо цілісна, нестабільна, тому в їх поведінці може виникнути не контрольовані та неоправдані вчинки. На самосвідомість і психіку впливає різниця в темпах розвитку.

1.2. Основні характеристики підліткової агресивності

Екологічні, економічні, соціальні та ідеологічні обставини, що склалися в нашому суспільстві, зумовлюють ріст різних взаємовідносин у розвитку і поведінці підростаючого покоління. Тривогу серед них викликають не тільки відчуження, але і зростаючий рівень агресивності, цинізму та жорстокості. Найбільш гостро цей процес простежується у підлітковому віці.

Схожими за змістом до терміну «агресія» є такі слова : насильство, напад, прояв ворожості, захоплення, злість, роздратованість. О. О. Реан вважає, що у тих випадках, коли жертва прагне уникнути завдання моральної чи фізичної шкоди слід використовувати термін «агресія» [33].

Згідно з твердженням А. Басса, агресія – це будь-яка поведінка, що завдає шкоди іншим або містить погрозу [7].

Р. Берон робить наголос на тому, що агресія це ті дії, які пов'язані з навмисним завданням шкоди тільки живим істотам [7, с. 23].

За словами А. Бандури, агресивні підлітки мають певні загальні риси: відсутність духовних запитів, бідність ціннісних орієнтацій, нестійкість й вузькість інтересів. У таких дітей, як правило, не розвиненні або слабо розвинені моральні уявлення, підвищена навіюваність, наслідування. Їм властива, розлюченість як проти

дорослих, так і проти оточуючих однолітків та емоційна грубість. У таких підлітків спостерігається неадекватна самооцінка [12].

Найбільш повну картину агресивної поведінки підлітків дає аналізування її мотивації. Помітну роль у ній відіграють страх, помста, гнів, ворожість. Найчастіше агресивна поведінка виражається у образах, бійках, зрідка в згвалтуванні, пошкодженні чи знищенні майна [14].

Підліткова агресія – частіше за все наслідок первинної загальної запеклості, заниженої самоповаги в результаті пережитих життєвих невдач і несправедливостей (розлучення батьків та ін.). Жорстокість нерідко демонструють також жертви гіперопіки, що не мали в дитинстві власної думки, та не вмюють відповідати за свої вчинки. Жорстокість в такому випадку – своєрідна помста, самоствердження [21].

Одну із найважливіших ролей в надбанні агресії відіграє сімейний мікроклімат в якому росте дитина. Він не рідко стає жертвою жорстокого поводження батьків, тому, наслідуючи такий тип поведінки, агресивно поводить з ровесниками, а ставши дорослим, агресивність проявляється на власних дітях [11].

Не буває жодної програми теленовин, де не було б хоча б одного повідомлення про агресію чи насильство. Статистика яскраво демонструє, як часто люди завдають болю та страждань своїм рідним і близьким, вбивають один одного. Відомо, що комп'ютерні ігри теж служать джерелом агресивності і цікавим є той факт, що така агресія дозволяє герою добитися своєї мети, тобто звичайно «працює», і тому підлітки схильні переймати поведінку, за яку герої ігор та кінофільмів одержують винагороду [35].

Р. Бэрона стверджує, що підлітковий вік – це час максимального прояву агресивності. У підлітка відсутні розвинені механізми контролю і самоконтролю і тому агресивність проявляється спонтанно, мимовільно і максимально сильно [7].

Психологи стверджують, що діти, до яких застосовують дуже

суворі покарання, виділяються агресивністю по відношенню до однолітків. Цікаво те, що фізичні покарання за агресивну поведінку підсилюють жорстокість і агресивність [21].

Узагальнюючи наші дані, ми можемо виділити основні чинники становлення агресивних форм поведінки:

1. Сімейні відносини, як перший чинник агресивної поведінки.
2. Статус в колективі однолітків, взаємини з ровесниками, адекватність самооцінки.
3. Телебачення та комп'ютерні ігри, засоби масової інформації.

Таким чином, агресивність підлітків формується через незадоволення своєю позицією у суспільстві та форма протесту проти нерозуміння їх дорослими, що проявляється у відповідній поведінці [2].

Звичка до агресивної поведінки стає бар'єром на шляху до успішної соціалізації підлітка.

1.3. Взаємозв'язок самооцінки з проявами агресивності у підлітковому віці

В підлітковому віці в дитини відбувається переорієнтація звичних цінностей. Підліток прагне зайняти нову соціальну позицію, ту яка буде відповідати його потребам і можливостям. При цьому життєво необхідним для нього стає прийняття у світ однолітків, і це викликає переживання підлітком власної цінності. Невипадково витoki агресивності підлітків лежать в стосунках з однолітками.

Діти підліткового віку по-різному переживають свої відносини з однолітками: деякі ідеалізують свої відносини з іншими та не усвідомлюють свого реального положення, а деякі, навпаки, гіперболізують ситуацію та часто переносять невдачі і падіння з однієї сфери відносин в іншу [11].

Соціальне оточення підлітка постійно змінюється і розширюється. Найближче його коло спілкування складають не тільки друзі, класний

колектив та родина. Особливо істотно впливають на психіку дитини соціальні мережі в підлітковому віці. Підліток може себе проявляти в різноманітних ролях, негативних чи позитивних. Діти, які незадоволені взаємовідносинами в класних колективах, можуть приєднуватися до груп підлітків за місцем проживання, адже там задовольняється більша частина їх інтересів і де знаходить виявлення їх нереалізована в школі інтереси і соціальна активність [47].

Підліткова та юнацька група – це своєрідний соціальний «полігон», на якому реалізуються певні соціальні ролі та формується поведінка [6]. У групах підлітки також вчаться вирішувати суперечки та конфліктні ситуації. Суперечки та конфлікти з однолітками найчастіше є проявом боротьби: у хлопчиків – за лідерство, або за чиюсь дружбу, у дівчаток – за представника протилежної статі [35].

Взаємовідносини між підлітками створюють прояв дорослих взаємин і відіграють провідну роль в процесі їх соціалізації, так як отриманий досвід можна реалізовувати у подальшому житті [34].

Розвиток самосвідомості та її найважливішої сторони – самооцінки – це складний і тривалий процес, що супроводжується у підлітка суттєвими переживаннями. Підліткам властиві запальність, неврівноваженість, різкі зміни настрою, іноді пригніченість тощо.

Ще дуже не впевненні спроби аналізу своїх можливостей супроводжуються сумнівами і ваганнями у собі, а іноді підняттям самовпевненості. Такі вагання у власній персоні часто призводять підлітків до неправильних форм самовираження – розв'язності, бравади, порушення дисципліни виключно для того, щоб показати свою незалежність [22].

В процесі вивчення впливу соціальних чинників на її формування самооцінки, а також мінливості в залежності від ситуації, у представників всіх груп суспільства дослідники ставлять три важливих запитання, що стосуються імовірних змін самооцінки підлітків залежно

від статусу:

1. Чи впливає соціальний контекст на зміну аспектів самооцінки, пов'язаних з уявленням про цінність своєї особистості і можливостями впливу і влади?

2. Як може змінюватися самооцінка підлітка залежно від різних ситуацій: у класі, в родині, серед друзів, під час спілкування з особами протилежної статі або з дорослими?

3. Наскільки дія таких чинників, що формують самооцінку, як контроль і підтримка батьків, зумовлена соціальним контекстом?

Самооцінка підлітків залежно від контексту може бути і мінливою і стійкою. Її мінливість проявляється в основному в аспекті можливостей впливу влади, а стійкість в ціннісному аспекті.

Якщо у людини сформувалося відчуття власної цінності, вона проносить його, в більш менш не змінному стані, крізь різні життєві ситуації [22].

Часто самооцінка у підлітка є внутрішньо суперечливою: свідомо він сприймає себе як особу, ставить себе вище за інших людей, вірить в себе та свої здібності, в той же час його огортають сумніви, які він намагається не допустити у свою свідомість. Але саме ця підсвідома невпевненість виражається у переживанні, пригніченості, поганому настрої, іноді навіть в агресивній поведінці, занепаді активності, невірноваженості тощо. Причину таких станів підліток сам не розуміє, а вони знаходять своє відображення в його образливості, гніві, конфліктах з оточуючими дорослими та ровесниками [23].

Рівною мірою небажаними є і занижена і завищена самооцінки тому, що в першому випадку є небезпека формування негативних якостей, таких як безініціативність, труднощі спілкування з іншими, в другому – нетерпимість до думок інших, зарозумілість [44].

Внутрішня напруженість, роздратованість, запальність, нестабільність психоемоційного стану, перепади настроїв – яскраві

ознаки агресивності і негативізму, що є не бажаним і загалом зумовлює досить високий рівень конфліктності в підлітків до яких негативно відносяться однолітки. Часто таких підлітків однокласники зневажають або ізолюють від колективу [34].

Отже, прояви агресивної поведінки підлітка пов'язані із статусом дитини у колі своїх друзів та оточуючих його людей, заперечення його іншими. Дуже важливим також є його положення та оцінка в сім'ї.

Ще важливим є рівень обізнаності в своїх силах та можливостях. Адже впевнена у собі людина викликає таку відповідну реакцію в оточуючих, тому дитині так важливо мати авторитет серед своїх однолітків. Низький соціальний статус у групі однолітків, неадекватний рівень самооцінки провокує підлітка до застосування агресії.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА РІВЕНЬ АГРЕСИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1. Методика і результати дослідження психологічних змістових особливостей взаємозв'язку рівня самооцінки і агресивності підлітків

Як вже було зазначено в теоретичній частині, на рівень прояву агресивності як один із чинників впливає рівень самооцінки. Тому для нашого дослідження важливим було вивчення рівня самооцінки підлітків, а також визначення особливостей проявів агресивності за методикою А. Басса та А. Дарки і порівняння результатів даних методик.

У дослідженні брало участь 25 школярів 8, 9 класів ЗОШ № 4 м. Генічеськ віком 13 до 15 років. На рис. 1.1 представлена статистична вибірка відносно віку.

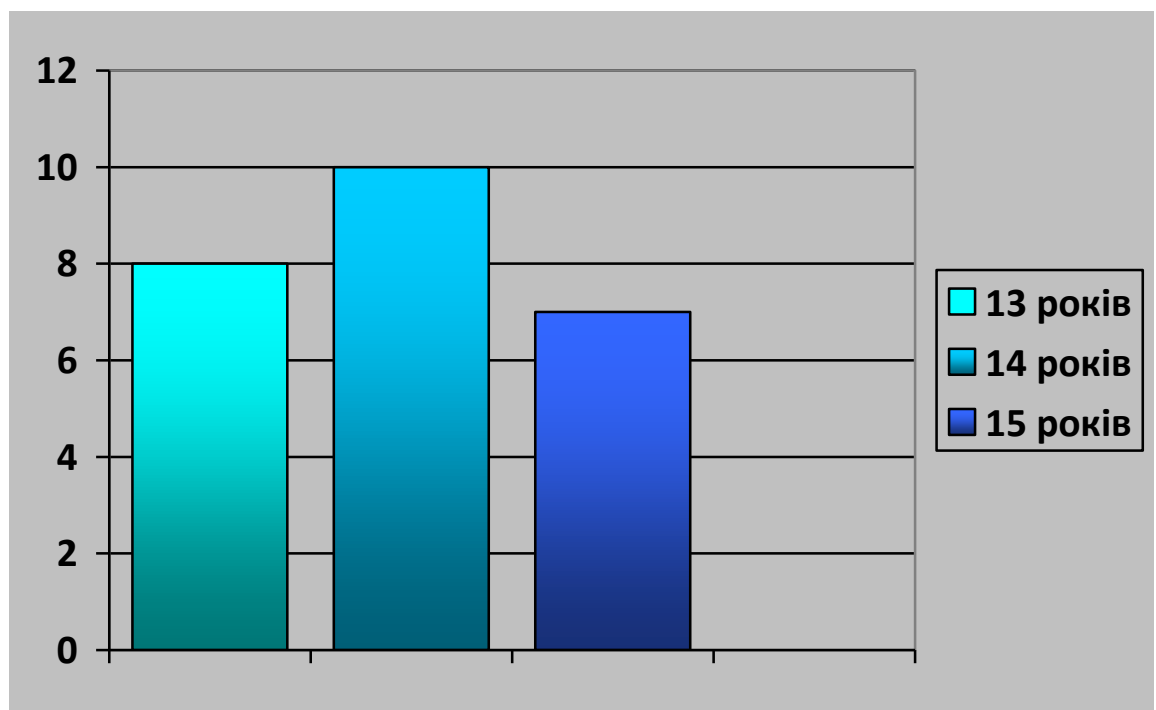


Рис. 1.1. Порівняльна діаграма статистичної вибірки відносно віку.

За статтю склад класів неоднорідний, кількість дівчат переважає кількісний склад хлопців. На рис. 1.2 зображена порівняльна діаграма відносно статі респондентів.

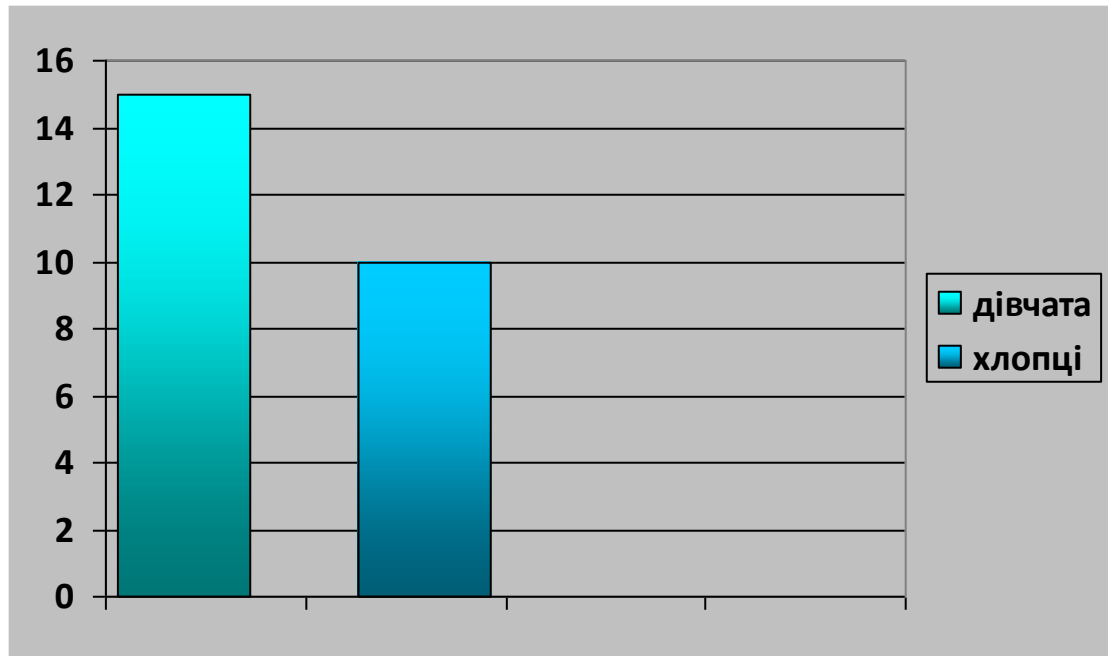


Рис. 1.2. Порівняльна діаграма статистичної вибірки відносно статі

Для визначення рівня самооцінки наших підлітків було обрано модифіковану методику С. А. Будассі. Після проведення даної методики ми отримали такі результати:

- адекватна самооцінка була виявлено в 11 респондентів;
- завищена самооцінка у 6 підлітків;
- занижена самооцінка у 8 досліджуваних.

З показаних результатів ми бачимо, що кількість підлітків з неадекватною самооцінкою перевищує кількість дітей з адекватною самооцінкою.

Порівняльна діаграма статистичних даних відносно самооцінки наведена на рис. 1.3.

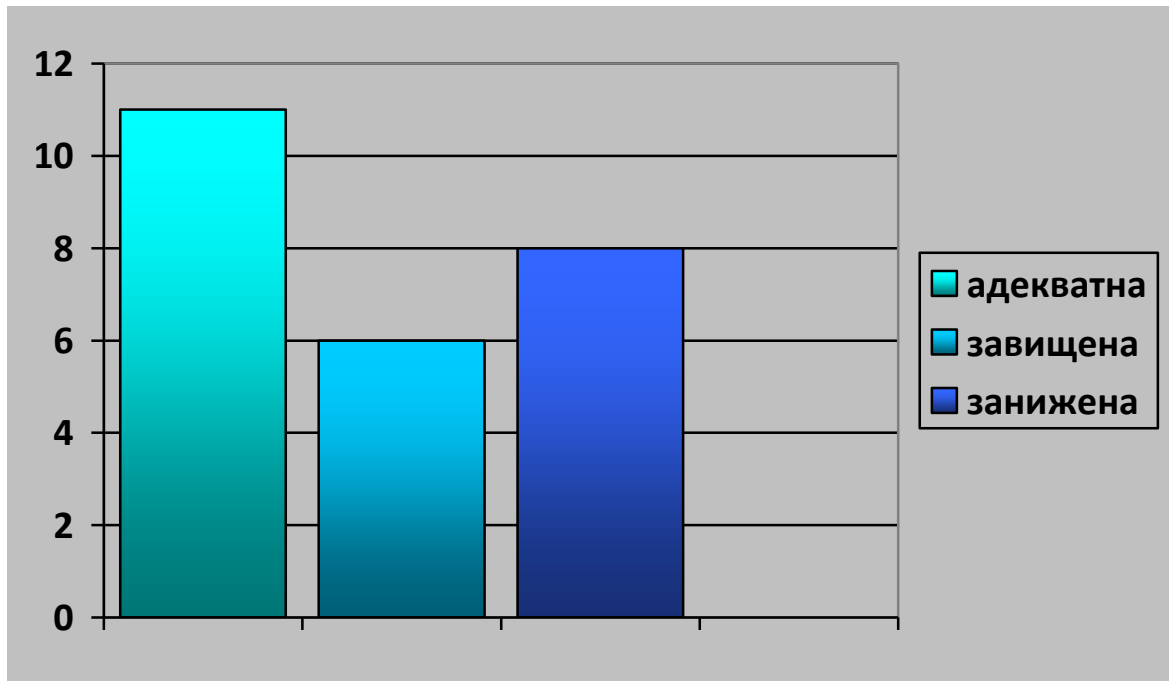


Рис 1.3. Порівняльна діаграма рівнів самооцінки

Зростання для підлітків значимості нових референтних груп сильно відображається на контактах з батьками. В підлітковому віці діти більше вільного часу проводять поза сім'єю, пізно лягають спати та все менше хочуть проводити вечори вдома, рідше супроводжують дорослих під час відпустки. Одночасно у них знижується готовність слідувати вказівкам батьків бути і слухняними. Це обумовлено тим, що підлітків пізнають інший світ і дорослі все більше втрачають виключні властивості, якими раніше захоплювалися діти. Потреба підлітків бути самостійними і матеріально незалежними від батьків викликають проблеми в економічній сфері сім'ї. Часто батьки, намагаються використати дану ситуацію і пов'язати функції контролю та регламентації з економічними санкціями або стимулами.

В залежності від батьківських очікувань і уявлень щодо власної дитини процес самостійності та автономності може бути загальмований або прискорений. Таким чином не існує конфліктів в тих відносинах де батьки вважають дитину здатною до самостійності і сприймають її як

сильну особистість. А батьки, які вважають дитину залежною і дуже несамостійною, приписують їй нездатність створювати нові взаємини, чим знижують самооцінку підлітка і заважають успішно знаходити друзів та всіляко перешкоджають її самостійності.

На розвиток особистості підлітка істотно впливає спілкування серед однолітків. Не дивлячись на те що думка батьків вже не сприймається як то було раніше, дуже важливе їх відношення і дії стосовно дитини. Те наскільки дитина почуває себе спокійною, емоційно-комфортною залежить від стилю спілкування та від положення серед однолітків.

Між учасниками групи може виникати як взаємне тяжіння, так і взаємне відштовхування; можливо, що людина неприємна для одних приваблива для інших, також можлива взаємна байдужість.

Висока самооцінка дозволяє яскраво демонструвати якості своєї особистості і такий підліток має можливість досить часто стати в колективі однолітків «соціометричною зіркою», але з огляду на те що індивіди з завищеною самооцінкою рідко зважають на думку інших згодом втрачають «привілейований» статус. За ними часто спостерігається прояв агресії щодо однолітків, найчастіше – фізична та вербальна, цим вони стверджують своє становище серед підлітків.

У значної кількості підлітків виявлено неадекватну самооцінку, критичне ставлення до слів та вчинків інших та завищення рівня вимог. Це ускладнює їх взаємовідносини з однолітками, провокує грубу й самовпевнену поведінку, соціальні конфлікти, прояви негативізму.

Діти з заниженою самооцінкою також піддаються впливу агресії. В їх випадку вона є захисним механізмом проти оточуючих.

Існує декілька типів агресії серед підлітків:

- фізична агресія;
- вербальна;
- непряма;
- негативізм;

- роздратування;
- підозріливість;
- образливість;
- почуття провини;
- ауто агресія.

Щоб визначити форми та рівневі показники виразності агресії поведінки у учнів підліткового віку, ми використовували опитувальник А. Басса й А. Дарки, що визначає кількісні і якісні характеристики прояву агресії. Ми отримали наступні результати, у нашій вибірці 77 % учнів з високим та середнім рівнем вираженості агресії. Низький рівень показали 23% досліджуваних. Дані тестування у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Показники рівнів агресії загальної вибірки (25 осіб)

Рівні агресії %		
Низький	Середній	Високий
23,0	42,0	35,0

Отримані нами дані показують також і значні відмінності у прояві агресивності між хлопцями та дівчатами підліткового віку. У хлопців спостерігається вищий ніж у дівчат рівень агресії. Порівняння рівнів прояву агресії дано у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Рівні прояву агресії у підлітків

Стать	Рівні агресії, %		
	Низький	Середній	Високий
Хлопці	2	9	6
Дівчата	4	2	2

Дані таблиці 1.2. знайшли своє відображення у діаграмі на рис. 1.4.

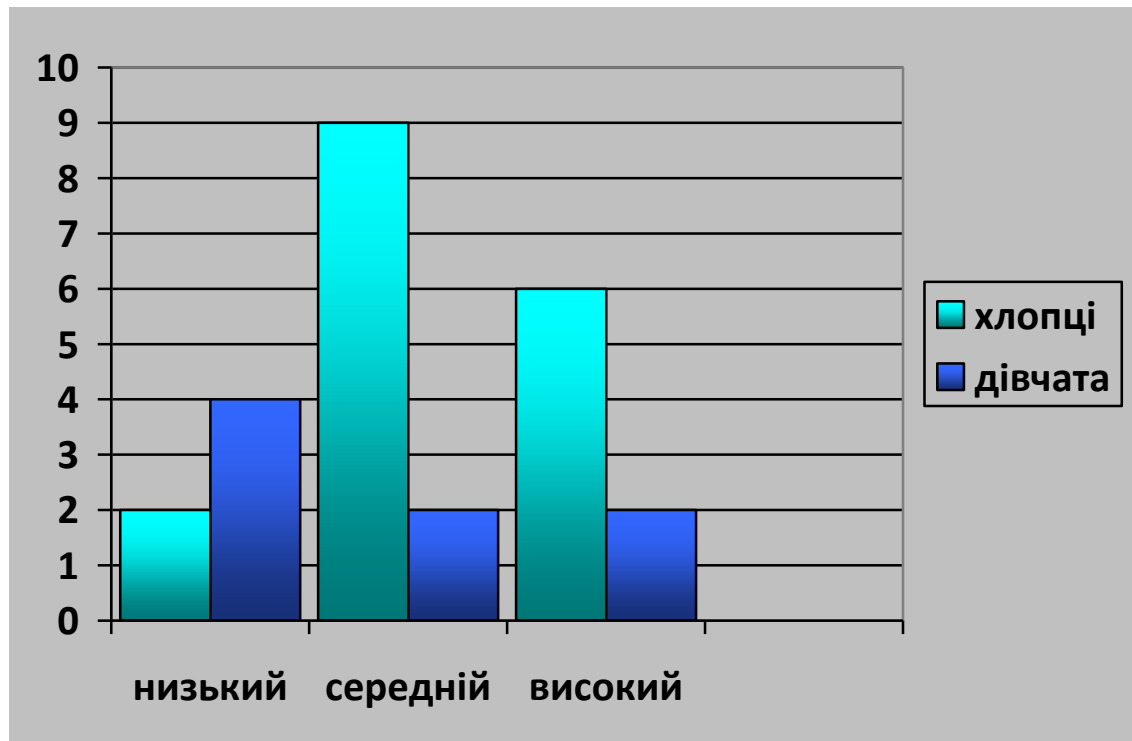


Рис 1. 4. Рівні прояву агресії у дівчат та хлопців підліткового віку

Після проведеної методики у групі досліджуваних ми отримали наступні результати: найбільшому відсоткові підлітків (27%) притаманний вербальний тип агресії; фізична агресія (використання фізичної сили проти іншої особистості) притаманна 23 % опитуваних; негативізм як форма агресії притаманний 15% респондентів; підозрілість притаманна 13 % опитаних підлітків; образливість – 9 % респондентів; дратівливість – 7 % опитуваних; аутоагресія притаманна для 6 % опитаних. У жодного із опитуваних не виявлено непрямой агресії.

Подана діаграма рис. 1.5. наочно представляє співвідношення форм агресії, характерних для досліджуваних підлітків.

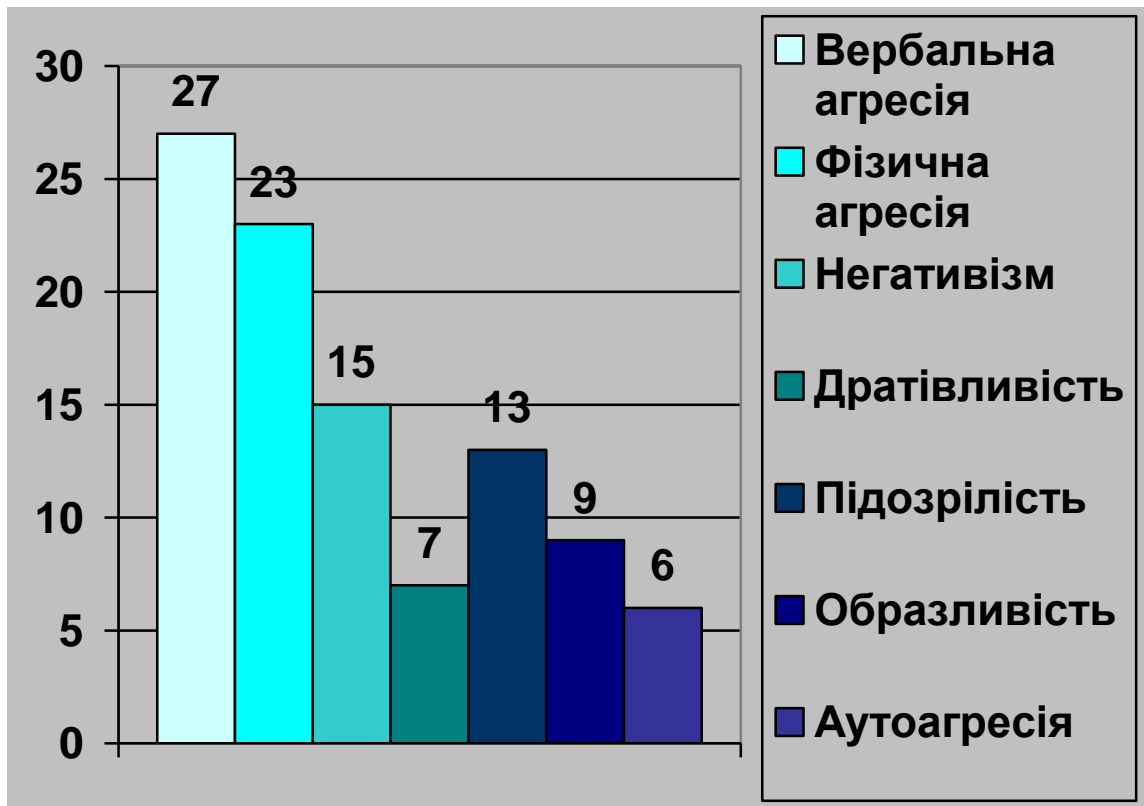


Рис. 1.5. Співвідношення видів агресивності у досліджуваних підлітків

Група однолітків, з якими проводить більшість свого часу підліток, впливає на розвиток його особистості. Саме в умовах спілкування з однокласниками і однолітками підліток постійно зустрічається з необхідністю розвитку і застосування на практиці прийнятих в даній групі правил і норм поведінки.

За допомогою методики А. Басса та А. Дарки, можливо виявити індекс ворожості - включає усереднені результати роздратованості, підозрліості й образи та індекс агресивності представлений загальними показниками фізичної, вербальної та невербальної агресії та негативізму.

Більш того досліджено, що в представників різної статі рівень прояву то чи іншої форми агресії різний, індекс агресивності та індекс ворожості також відрізняються.

Дані цього факту знайшли своє відображення в таблиці 1.3

Таблиця 1.3

Показники форм агресивної поведінки за статтю

Форми агресивної поведінки	Усереднені Показники	
	Хлопці	Дівчата
1. Фізична агресія	67.5	65
2. Вербальна агресія	70	69
3. Непряма агресія	67	64
4. Негативізм	66.5	62.7
5. Роздратованість	55	54
6. Підозрілість	45	47
7. Образа	49	51
8.Провина (аутоагресія)	63	64

В будь-який віковий період вагоме значення має взаємодія людей в групі, але особливе значення вона набуває саме в підлітковому віці, коли батьківський авторитет заміщується авторитетом групи й відбувається становлення особистості.

Група однолітків, з якими проводить час підліток, впливає на розвиток його особистості. Саме в умовах спілкування з однолітками підліток постійно зустрічається з необхідністю застосування на практиці прийнятих в даній групі норм поведінки.

Під час нашого дослідження ми виявили, що підліткам із заниженою самооцінкою властиві почуття провини, високий рівень ворожості, підозрілість та аутоагресія, а підлітки із завищеною самооцінкою мають високий індекс агресії, у них найбільш проявляється фізична та вербальна агресивність.

Дані досліджень показано у таблиці 1.3

Таблиця 1.4

Рівень самооцінки і форма агресії

№ респондента	Рівень самооцінки	Форми агресії									Індекс агресії	Індекс ворожості
		1	2	3	4	5	6	7	8	9		
1	Адекватна	С	С	С	С	С	С	Н	Н	С	С. р.	Н. р.
2	Завищена	В	В	В	С	С	С	В	В	С	В.р	В.р
3	Адекватна	С	С	Н	С	С	С	С	С	Н	С. р.	С. р.
4	Занижена	В	В	В	С	С	Н	В	В	В	В.р	В.р.
5	Завищена	В	В	В	С	С	С	В	В	Н	В.р.	В.р.
6	Адекватна	С	С	Н	С	Н	С	С	В	Н	С. р.	С. р.
7	Завищена	В	В	В	С	С	Н	В	В	С	В.р.	В.р.
8	Адекватна	С	С	С	С	С	Н	С	Н	Н	Н. р.	Н. р.
9	Занижена	Н	С	В	В	В	С	С	Н	В	С. р.	Н. р.
10	Адекватна	Н	В	Н	С	С	С	С	С	С	С. р.	С. р.
11	Занижена	С	С	Н	С	С	Н	С	С	Н	С. р.	С. р.
12	Завищена	В	В	В	С	С	С	В	В	С	В.р.	В. р.
13	Занижена	В	В	В	С	С	Н	В	В	В	В.р.	В.р.
14	Адекватна	С	С	С	Н	Н	С	С	С	С	Н. р.	С. р.
15	Занижена	С	С	С	С	С	С	В	В	С	Н. р.	С. р.
16	Адекватна	С	С	С	С	С	С	Н	Н	С	С. р.	Н. р.
17	Занижена	С	С	С	С	С	С	Н	Н	С	С. р.	С. р
18	Занижена	С	С	С	С	С	С	Н	С	С	С. р.	С. р
19	Адекватна	Н	Н	В	В	В	С	С	С	С	С. р.	Н. р.
20	Занижена	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С. р.	С. р
21	Адекватна	С	С	С	С	С	С	С	С	С	Н. р.	С. р
22	Завищена	В	В	В	Н	Н	С	В	В	С	В.р.	В.р.
23	Завищена	В	В	В	Н	С	Н	В	В	С	В.р.	Н.р
24	Адекватна	С	С	С	С	С	С	С	С	С	Н. р.	С. р
25	Адекватна	С	С	С	С	Н	Н	С	С	С	Н. р.	С. р

Отже, висунута нами гіпотеза знайшла підтвердження, адже проведені дослідження свідчать, що підлітки з неадекватною самооцінкою мають високий рівень прояву агресії .

2.2. Програма психокорекції агресивності для осіб підліткового віку.

Корекційно-розвивальна програма

«Я СЕБЕ КОНТРОЛЮЮ»

Пояснювальна записка

Враховуючи результати дослідження агресивності серед учнів 8-9 класів, ми розробили корекційно-розвивальну програму, яка спрямована на корекцію і попередження агресивності в дітей підліткового віку та додали вправи на розвиток соціально-комунікативного потенціалу особистості учнів і формування адекватної самооцінки.

Дана програма націлена на формування адекватної самооцінки, глибше пізнання підлітком себе, ознайомлення з різними видами поведінки та способами вирішення суперечок і конфліктів, пізнання що таке агресія і як її контролювати.

Мета: профілактика та зниження рівня агресивності в підлітковому віці шляхом розвитку соціально-комунікативних навичок, формування адекватної самооцінки, прийняття себе і інших, вивчення способів реагування в різних ситуаціях.

Завдання:

- сприяти формуванню навичок креативного вирішення кризових ситуацій та навичок неагресивного спілкування;
- створити умови для розвитку креативного мислення;
- зняти негативні установки щодо оточення та формувати навички позитивного спілкування;
- усвідомлення характеристик «безконфліктного та неагресивного» простору;
- формувати адекватну самооцінку, шляхом усвідомлення та демонстрації власних здібностей та можливостей;

- створити умови для отримання досвіду рефлексії і самоаналізування;
- допомогти учасникам в саморозкритті, тренування умінь сприймати світ глибоко і нестандартно, пробудження творчих ресурсів і ресурсів уяви;
- допомогти учням обрати правильний життєвий шлях, пізнати себе, свій внутрішній потенціал, усвідомити власні цінності.

Учасники: учні 8-9 класів (10-12 осіб).

Обладнання: маркери, плакати-заготовки для вправ; кольоровий папір; ножиці; клей; кольорові журнали; білий папір формату А4 і А2; (обладнання відповідно до кількості учнів у групі).

Організація занять: Заняття проводити 2 рази на тиждень. Програма розрахована на 8 занять по 45 хвилин кожне.

Прогнозований результат: вміння контролювати свій емоційний стан, зменшення агресивних проявів, досягнення позитивних змін в поведінці, розвиток адекватної самооцінки.

Заняття 1

Мета: знайомство учасників групи один з одним та з тренером створення партнерських відносин та безпечної атмосфери, ознайомлення учасників з принципом роботи тренінгу; освоєння активного стилю спілкування та розвиток у групі співробітництва завдяки вирішенні групової творчої задачі; розвиток креативного мислення, стимулювання творчої роботи в групі, розвиток здібностей візуалізації образу.

1. Вступ Знайомство з тренером та розповідь тренера про програму і тематику занять

2. Очікування

Хід вправи: малюємо на аркуші гору, очікування учасників, розміщуються вершині гори, а біля підніжжя гори розміщуємо сліди учасників. Наприкінці кожного заняття учасники аналізують, які

очікування справдилися, і при необхідності переносять сліди з підніжжя гори ближче до вершини.

3. Правила роботи

Мета: для ефективної роботи і співпраці необхідні правила, тому пропонуємо учасникам їх придумати.

Хід вправи: для нашого комфорту і активної праці необхідно домовитися про умови: що треба робити і яким бути під час занять, тобто я пропоную створити правила групи. Всі пропозиції обговорюються та записуються.

Наприклад:

1. Вимкнутий телефон..
2. Добровільна участь у виконанні вправи
3. Бути толерантним.
4. Говорити тільки про себе, свої почуття.
5. Один говорить – усі слухають.

4. Знайомство

Вправа «Презентація імені»

Мета: створення товариських відносин, безпечної атмосфери, стимулювання креативного мислення, розуміння себе та інших.

5. Вправа: «Мій портрет у променях сонця»

Мета: розвиток позитивного самосприйняття, розуміння своїх сильних сторін, розвиток самосвідомості та впевненості в собі.

6. Підсумки

Аналізуємо наскільки справдилися очікування учасників на даному етапі. І якщо це потрібно переміщуємо наші сліди вище до вершини гори

Заняття 2

Мета: налаштування на позитив, усвідомлення свого місця у житті, розвиток здібності розуміння як своїх емоцій так і почуттів оточуючих людей.

1. Вправа «Емоція»

Мета: розвиток креативного мислення, знайомство з емоціями та їх проявами; ця вправа розвиває акторські здібності, допомагає відчути себе розкутим, вільним.

2. Вправа «Невербальна інсценізація»

Мета: розвиток акторської майстерності, зменшення напруги в колективі, допомогти учасникам в саморозкритті, пробудження творчих ресурсів і ресурсів уяви.

Кожному учаснику потрібно відобразити сцену – пантоміму: «Мені сумно», «У мене болить зуб», «Як приємно помріяти», «Я загубив гроші», «Я отримав п'ятірку на вступних екзаменах до інституту».

3. Вправа «Я – найкращий»

Мета: розвиток впевненості в собі, розуміння свого внутрішнього «Я», підвищення самооцінки.

Під час вправи діти повинні знайти в собі позитивні якості та зрозуміти свою силу і значимість.

4. Вправа: «Мій світ»

Мета: постановка цілі життя та усвідомлення свого місця у житті.

Через малюнок дитина передає свій внутрішній стан і малюючи мрію стає на один крок ближче до неї. Також малюнок є інформативним для психолога щодо положення підлітка серед його батьків та друзів.

5. Вправа: «Три бажання»

Мета: розуміння сенсу життя, розвиток вміння формувати свої цілі та мрії, вміння ставити мету.

6. Підсумки

Пропонуємо учасникам висловити, що вони дізнались нового про себе, що відкрили цікавого та поглянути на очікування і визначити хто стільки шляху подолав. «Перемістити» на відповідну відстань слід.

Заняття 3

Мета: освоїти на практиці методику рефреймінгу, яка дозволяє відмовитися від минулого досвіду і побачити предмет дослідження по-новому; допомогти учасникам тренінгу подолати внутрішні бар'єри, страх і невпевненість перед іншим людьми; у процесі спільної творчості виявити причини, які сприяють та перешкоджають успішному пошуку спільної мови; побудити учасників до активного прояву креативних якостей: гнучкості та швидкості мислення, винахідливості, спостережливості і уваги.

1. Вправа «Рефреймінг»

Рефреймінг – зміна точки зору на ситуацію для придання їй іншого значення. Суть його полягає в тому, щоб побачити речі у різних перспективах та в різному контексті. Він є невід'ємним елементом творчого мислення. Для того, щоб зрозуміти реальність інших людей, потрібно навчитися дивитися на світ їх очима – без цього неможливе ефективне спілкування. Зміна кута зору, фокусування уваги на інших аспектах – веде до зміни сенсу ситуації. Зміна сенсу ситуації – веде до зміни пов'язаних із нею відчуттів. Звідси випливає і зміна поведінки: у вас з'являється вибір.

2. Вправа «Я – словами інших»

Мета: розвинути вміння розуміти себе та інших, давати оцінку своїм вчинкам, зрозуміти своє місце в життя інших.

Хід вправи: доповніть речення: Мій друг сказав би про мене ...

3. Мозковий штурм «Риси успішної людини»

Мета: розвиток навичок аналізу, задіяти підсвідомість учнів, підведення до розуміння важливості рішучості і позитивних рис у досягненні успіху.

Сенс цієї вправи, щоб шляхом пошуку рис успішної людини дійти до висновку, що однією з передумов досягнення успіху є вміння стримувати свої емоції та вміти їх контролювати.

4. Вправа: «Мої сильні і слабкі сторони»

Мета: розуміння своїх сил, сильних і слабких сторін, способів перевтілення слабостей у силу, розвиток адекватної самооцінки.

Ціль вправи дійти до висновку, що тільки сама людина може вирішувати, чи є слабкі сторони вашими вадами. І якщо вам здається, що це – вада, то варто подумати, як її можна позбутися.

5. Підсумки

Діти стоять у колі, вибираємо одного учасника, який був найбільш активним, і аплодуємо йому. Далі пропонуємо йому підійти до того учня, якому він хотів би поаплодувати. Всі разом підходимо до цього учня і аплодуємо йому. І так чином далі останньому учаснику аплодує уся група.

Далі збираємо відгуки про це заняття, питаємо чи змінилась думка про себе та свої сили.

Заняття 4

Мета: розвиток адекватної самооцінки, отримання нового досвіду, актуалізація вираження і усвідомлення відчуттів та думок у контексті групи, надання взаємної емоційної підтримки, усвідомлення ролей та властивостей іншої особистості, розвиток здатності відчувати почуття інших людей, розуміти «мову тіла» і включатися у спільну діяльність; вирішенні спільного творчого завдання і заохочення виникнення творчої і емоційної свободи в групі.

1. Вправа «Танець відчуттів»

Мета: розуміння емоційного стану оточуючих, при цьому слід звернути особливу увагу на те, як внутрішнє переживання того або іншого стану під впливом музики відповідає або не відповідає його зовнішньому виразу, а також на те, чи відповідає переживання і вираз відчуттів характеру музики.

2. Інформаційне повідомлення «Впевненість у собі»

Мета: стимулювати позитивні емоції та думки, надання інформації про необхідність віри у власні сили.

Притча є гарним способом для донесення прихованого сенсу і активування внутрішніх думок. Дозволяє учням замислитись над поданою темою і зробити корисні висновки.

3. Вправа «Мої досягнення»

Мета: зазирнути в дитинство і зрозуміти свою значимість і силу, формування впевненості в собі, в своїй персоні та в своїх силах.

Хід вправи: необхідно заповнити таблицю «Мої досягнення»

Життєвий шлях	Мої досягнення	Мої позитивні риси	Мій досвід
6 років			
7 років			
8 років			
9 років			
10 років			
11 років			
останній місяць			
останній тиждень			

Після заповнення таблиці проводиться обговорення праці і висновків до них.

4. Вправа: «Чарівний базар»

Мета: розуміння оточуючих, розвиток комунікативних здібностей, постановка ввічливого спілкування з однолітками, сприяння розвитку позитивних рис характеру.

5. Підсумки

Обговорення своїх успіхів, чи справдилися очікування. Знову звертаємося до нашої гори і переміщуємо сліди до вершини якщо це необхідно. Після тренер рахує до п'яти, а учасники мають пожати як змога більше долонь.

Заняття 5

Мета: навчання звільнення від негативних емоцій, розкриття поняття «агресія», «агресивність», навчитися вирішувати ситуації оригінальним і водночас безконфліктним способом, стимулювання креативного мислення, а також інтелектуальних та комунікативних здібностей для розв'язання кризових і нестандартних задач та виходу з конфліктної ситуації; навчитися відповідати добром на зло й агресію; розуміти власні емоції та вміти правильно їх тлумачити і корегувати; використання методу притч, як прикладу позитивного і повчального життєвого досвіду.

1. Вправа: «Асоціації»

Мета: визначення рівня обізнаності учнів в понятті агресії.

2. Інформаційне повідомлення: «Агресія, агресивність»

Мета: розкриття сутність поняття «агресія», «агресивність», довести до розуміння учнів важливості цієї теми.

3. Вправа «Знайди правильне рішення»

Мета: формування навичок креативного вирішення кризових ситуацій та навичок неагресивного спілкування; усвідомлення характеристик «безконфліктного та неагресивного» простору; розвиток креативного мислення, пошук ефективного рішення конфліктних ситуацій.

4. Підсумки

Разом з підлітками аналізуємо їх очікування, просимо учасників по черзі висловитися, чи справдилися на даному етапі їх очікування (повною мірою, частково), не справдилися чи виявилися недоречними.

Заняття 6

Мета: розвиток навичок самоконтролю, усвідомлення своїх бажань, потреб і своєї внутрішньої суті, відкриття власного «Я»; розвиток колективної творчості у атмосфері взаєморозуміння; допомогти учасникам тренінгу усвідомити риси власного характеру; використання мистецтва, як засобу для вираження поняття агресії та її розуміння, усвідомлення своєї внутрішньої суті, власного «Я», своїх бажань та потреб.

1. Вправа: «Я малюю агресію»

Мета: розвиток творчих здібностей, налаштування на роботу, розуміння поняття агресія та вміння його зобразити і донести свою думку до інших, звільнення від негативних емоцій.

2. Вправа «Скарбничка порад»

Мета: задіяти внутрішні ресурси учасників, вміння розвивати і доводити думки на обрану тему, навчання звільнення від негативних емоцій та контролю емоційного стану.

3. Вправа: «Я у гніві»

Мета: навчитись розуміти свої почуття та почуття оточуючих, вміння довести свою думку та відчуття, адекватно реагувати на ситуацію, яка викликає гнів, розвиток навичок самоконтролю.

4. Вправа «Інтонія»

Мета: підкреслення значення емоцій під час спілкування; робота з емоціями інших, розуміння почуттів оточуючих і робота з ними, командна робота, формування комунікативних навичок.

5. Вправа «Нападник»

Мета: формування вміння вийти з стресової ситуації, контролю агресії, розуміння власних відчуттів, розвиток комунікативних навичок;

6. Підсумки

Збираємо відгуки про цей день, чи взяли учасники щось корисне для себе. Проговорюємо чи справдилися їхні очікування, розміщуємо сліди вище до гори, якщо це необхідно.

Заняття 7

Мета: розвиток емпатії, вміння правильно виражати свої емоції, розвиток навичок взаємодії з іншими людьми, гарних думок, творчої уяви учасників, формування навиків ефективної комунікації.

1. Вправа: «Гра голосом»

Мета: модулювання різних емоцій та їх сприйняття людиною, формування позитивного емоційного забарвлення під час спілкування.

2. Вправа «Упевнений – невпевнений – грубий»

Мета: формування впевненої поведінки; розвиток впевненості в собі, способи правильної, не агресивної реакції на неприємні ситуації, розвиток навичок взаємодії з іншими людьми.

3. Вправа «Закінчи речення»

Мета: розвиток вміння виражати свої емоції та бажання, усвідомлення перепон що заважають у досяганні результатів взаємодії з суспільством.

4. Підсумки

Гра «Мікрофон». Учасникам висловлюють те, що вони думають про заняття і підкреслюють, що вони для себе взяли нового.

Заняття 8

Мета: контроль агресії, ознайомлення учасників з різними моделями поведінки, розвиток комунікативних здібностей, освоїти техніку медитативного плану, що дозволяє глибше поглянути на свої мрії і цілі та свої життєві перспективи; обговорити результати тренінгу, підвести підсумки і отримати зворотній зв'язок.

1. Вправа: «Коло знань»

Мета: вивчення способів вирішення конфліктів, ознайомлення учасників з різними моделями поведінки в складних ситуаціях, навчання швидко й ефективно самостійно засвоювати, перевіряти і достовірно передавати інформацію.

2. Вправа «Оптимістичний виступ»

Мета: навчання учнів оптимістичним думкам та їх правильному висловлюванню, розвиток соціальних та комунікативних навичок.

Дана вправа допомагає не тільки взяти оптимістичний настрій, а і є соціально корисною вправою.

3. Вправа «Пристань для душі»

Мета: допомогти учням поринути в свої думки та внутрішній світ, усвідомити свої сильні сторони та якості; розвиток фантазії та позитивного сприйняття світу.

Також вправа важлива тим, що дозволяє подумки опинитись в іншому, казковому світі і на деякий час залишити буденність; медитація

позитивно впливає на пам'ять та концентрацію, допомагає позбутися від стресу і тривожності.

Вправа дозволяє учасникам по-новому поглянути на світ, на себе, свої якості, визначитися в своїх життєвих цінностях і позиціях. Обговорення цієї гри може привести до обговорення дуже серйозних тем.

4.Вправа «Чарівний бінокль»

Мета: розвиток уяви та позитивного сприйняття; усвідомлення свого майбутнього, постановка цілей.

5.Вправа «Приємні спогади»

Мета: розвинути в учнів здатність пізнати себе, за допомогою медитації пізнати свій внутрішній потенціал, налаштуватись на позитив, усвідомити власні цінності та обрати правильний життєвий шлях.

6.Загальні підсумки. Учасники проговорюють чи справдилися їхні очікування і розміщують сліди вище до гори. Дивимось наскільки справдилися очікування за час тренінгу. Чи досягли в результаті учні вершини гори, що допомогло це зробити, а що заважало?

Висловити враження від занять.

ВИСНОВКИ

Висунута нами гіпотеза знайшла своє у результаті експериментального дослідження, а поставлені нами завдання було виконано.

Виявлено, що агресивна поведінка підлітка пов'язана з його самооцінкою. Після проведення методик і порівняння результатів даних діагностики ми отримали інформацію, що у підлітків із неадекватною самооцінкою спостерігається високий рівень агресії.

Під час роботи, для дослідження, було використано методику А. Басса та А. Дарки, за допомогою якої було визначено переважаючу форму агресії у підлітків та за модифіковану методику С.А. Будассі визначено рівень самооцінки.

Отже, в результаті проведеного дослідження, виявлено, що неадекватна самооцінка впливає на прояв агресивності в підлітковому віці, що відповідає гіпотезі, поставленій на початку роботи та підтвердженій в експериментальній частині.

Підлітковий період є періодом змін. Отримані результати свідчать про необхідність корекційних впливів на підлітків, зокрема, таких, котрі спрямовані на сферу самоаналізу і самосвідомості, ставлення до себе та інших. Важливо активізувати процес особистісного самоаналізу та саморозвитку. З цією метою ми пропонуємо розроблену нами корекційну програму щодо розвитку адекватної самооцінки та зниження рівня агресивності у дітей підліткового віку. Розвиток соціально - комунікативних навичок, профілактика і попередження агресивної поведінки неповнолітніх, формування адекватної самооцінки стає не тільки соціально значимим, але і психологічно необхідним.

При підготовці колекційної програми ми спиралися на вихідні положення, які стосувалися змістових особливостей самооцінки, мотиваційного компоненту соціально-психологічних очікувань досліджуваних, особливостей впливу самооцінки на формування

особистості та чинників, які провокують агресивну поведінку.

Основна мета тренінгових занять «Я себе контролюю» – засвоєння навичок контролю агресії шляхом формування адекватної самооцінки, почуття впевненості, а також розвиток соціально-комунікативного потенціалу школяра, самоповаги та комунікабельності.

Таким чином, важливим завданням у вихованні підлітків повинно стати попередження агресивної поведінки, стимулювання соціальної активності учнів, а також формування у них комунікативних навичок. Тільки соціально активний індивід зможе бути успішним в навчально-виховному процесі, прагнучим до саморозвитку і самовдосконаленню.

Вирішення цих проблем і завдань можливе тільки тоді коли у навчально-виховному процесі активними учасниками стануть батьки, вчителі та учні; коли відбудеться узгодження власних потреб, внутрішніх і зовнішніх вимог, реальних обставин; коли наберуть розвитку процеси самоусвідомлення, самовизначення індивідуума.

Тренінг – активний метод психологічної роботи з групою осіб будь-якого віку, і в підлітків такий метод набуває актуальності через їх природне прагнення до спілкування з однолітками. Така форма роботи створює найкращі умови для розвитку комунікативних здібностей. Жива, доброзичлива атмосфера полегшує проходження процесу адаптації та індивідуалізації, сприяє особистісному зростанню, позитивному сприйманню свого «Я» та є основою для подальшого дорослішання.

Тренінг сприяє підвищенню життєвих позицій школярів, допомагає реалізуватись у суспільстві. Програма тренінгу корекції агресивної поведінки та розвитку соціально-комунікативного потенціалу спрямована на формування адекватної самооцінки, самоповаги і таким чином зменшенням рівня агресії в підлітковому віці.

Низька самооцінка підлітків часто є причиною недисциплінованості, неуспішності, шкідливих звичок.

Самооцінка підлітка зростає в процесі взаємодії з людьми, коли власне «Я» стає для когось значущим («єго» зростає за рахунок похвали та успіхів і навіть незначних досягнень).

Адекватна самооцінка захищає дітей підліткового віку від протиправної поведінки; внутрішні обмеження, що утримують від протиправних дій формуються у того, хто вважає себе «гарною людиною» чи «законослухняним». Таким чином звичайна поведінка поліпшується в міру підвищення самооцінки.

Низька соціальна адаптація також часто пояснюється низькою самооцінкою та негативною «я-концепцією». Існує сильна позитивна кореляція між прийняттям себе, прийняттям інших. Отже, соціальна адаптація і само сприйняття є взаємозалежними. Якщо підліток відчуває до себе довіру і повагу, то буде так само довіряти іншим і поважати їх, але якщо він зневажає себе, то він буде зневажати й інших.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. В. Психологія розвитку : навч. посібник / Ю. В. Александров. – 2015. – 236 с.
2. Аверин В.А. Психология детей и подростков: учебное пособие / В. А. Аверин, изд. 2-е, перераб. и дополн. – Санкт-Петербург: Изд-во Михайлова В. А., 1998. – 379 с.
3. Алексеева М. І. Дослідження мотиваційної сфери підлітка / М. І. Алексеева, М. Т. Дригус // Вивчення особистості підлітка / [За ред. М. Т. Дригус]. – К.: Ін-т психології АПН України, 1994. – 128 с.
4. Боришевський М. Й. Дорога до себе : монографія / М. Й. Боришевський. – К.: Академвидав, 2010. – 416 с.
5. Бабаян Ю. О. Особливості формування самооцінки молодшого школяра / Ю. О. Бабаян, Н. А. Тимченко // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. – 2014. – Вип. 2.12. - С . 26-30.– (Серія «Психологічні науки»).
6. Бондарь Н. Е. Самооценка личностной зрелости в юношеском возрасте. / Н. Е. Бондарь, И. В. Бондарь – Наука і освіта. – 2004. – №3. – С. 15 – 17.
7. Бэрон Р., Агрессия. / Р. Бэрон, Д. Ричардсон. – СПб: Питер, 2001. – 352 с: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
8. Варій М. Й. Загальна психологія: для студентів психології та педагогіки. / М. Й. Варій. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.
9. Гірчук О. В. Умови формування самооцінки в підлітковому віці / О. В. Гірчук // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка, М.- Л.А Чени – Київ: інст.псих.ім. Г.С. Костюка АПН України, 2008. - 365с.

10. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді / А. Я. Гринечко // Молодіжна політика: проблеми та перспективи : зб. матер. VI міжнар. наук.-практ. конф., Дрогобич, 15-16 травня 2009 р. / наук. ред. С. А. Щудло. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2009. – С. 272–276.
11. Долинська Л. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук – К.: Просвіта, 2001. – 480 с.
12. Дальто Ф. «На стороне подростка». / Ф. Дальто – Перевод с французского Алла Борисова – СПб., Петербург – 2016. – 424 с.
13. Елисеєв О. П. Практикум по психологии личности : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / О. П. Елисеєв. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 455 с. – (Серия : «Бакалавр и магистр. Академический курс»).
14. Заміщак М. І. Психологічні умови становлення моральної самооцінки молодших школярів / М. І. Заміщак. – Дрогобич, 2014. – 268 с.
15. Калюжна Є. М. Вплив самооцінки особистості на її академічну успішність у молодшому шкільному віці / Є. М. Калюжна, М. В. Шевергіна // Молодий вчений. – 2016. – № 5 (32). – С. 559-563.
16. Качинська А. В. Чинники впливу на розвиток самоставлення у підлітковому віці / А. В. Качинська // Освіта та розвиток обдарованої особистості. – 2013. – № 8-9 (15-16). – С. 105-107.
17. Кон И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – 1982. – 226 с.
18. Легенька Ю. В. Дослідження зв'язку мотивації досягнення та самооцінки учнів ПТНЗ / Ю. В. Легенька, Г. П. Шукалюк // Сучасна освіта і наука в Україні: традиції та інновації. – Одеса : ГО «ІОМП», 2015. – С. 90-97.

19. Музика О. Л. Самооцінка і розвиток творчих здібностей /О. Л. Музика, І. С. Загорська. – Житомир, 2007. – 168 с.
20. Молчанов С. В. Психологія підліткового і юнацького віку. / С. В. Молчанов – 2017. – 245 с.
21. Паренс Г. Агрессия наших детей / Г. Паренс. – М.: Форум, 1997.– 160 с.: ил. – (Детская психология).
22. Попович І. С. Самооцінка як критерій соціально-психологічних очікувань / І. С. Попович // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. – К.: «ГНОЗІС», 2010. Т. 12, ч. 3. С. 326-333.
23. Попович І. С. Соціальні очікування особистості як регулятор соціально-психологічної реальності / І. С. Попович // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психол. імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. 1. Вип. 44. – К. : Фенікс, 2016. С. 138–143.
24. Попович І. С. Оптимізація розвитку соціально-психологічних очікувань у студентській групі : навч.-метод. посіб. / І. С. Попович. – Херсон : ВАТ «ХМД», 2013. – 204 с.
25. Попович І. С. Психологічні виміри соціальних очікувань особистості: монографія. / І.С. Попович – Херсон: ПАТ «ХМД», 2017. 504 с.
26. Панок В. Г. Основи практичної психології: підручник /В. Г. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. – К.: Либідь, 2003. – 536 с.
27. Попелюшко Р. П. Деякі особливості впливу самооцінки на формування особистості. / Р.П. Попелюшко // Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук: збірник наукових праць викладачів гуманітарного інституту, за результатами науково-дослідної роботи 2005 року. – Хмельницький: ХНУ, 2005. – С. 23-25.

28. Попелюшко Р. П. Батьківські установки як фактор формування негативної самооцінки в юнацькому віці. / Р. П. Попелюшко // Соціальна робота – ознака демократизації суспільства. Збірник наукових праць Міжвузівської науково-практичної конференції. Хмельницький 21-22 жовтня. 2004 р. – Хмельницький, 2004. – С. 191-194.
29. Попелюшко Р. П. Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Р. П. Попелюшко. – К., 2008 – 18 с.
30. Прихожан А. М. Тривожність у дітей та підлітків: психологічна природа і вікова динаміка. / А. М. Прихожан – М .: Изд-во МПСІ Воронеж: МОДЕК, 2000.
31. Практикум із загальної психології /за ред. Пошукової Т. Г. – К.: Т-во «Знання», КОО, 2006. – 206 с.
32. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти./ А. А. Реан. – Серия «Психологическая энциклопедия». Санкт-Петербург: Прайм–ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с.
33. Реан А. А. Агресія та агресивність особистості / А. А. Реан // Психологічний журнал. – 1996. –№ 5.
34. Реан А. А. Агресія у структурі поведінки збудливої та демонстративної особистості / А. А. Реан. – Ананьївські читання. – СПб., 2000. 23-33.
35. Різдяна Н. Л. Девіантна поведінка і основи його профілактики у підлітків. / Н.Л. Різдяна – М .: Генеза, 2015. – 188 с.
36. Ромек В. Г. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. / В.Г.Ромек, В. А Копторовіч., Е. І Круковіч. – СПб .: Речь. 2007. – 170 с.

37. Степанов О.М. Основи психології і педагогіки : навчальний посібник / О. М. Степанов, М. М. Фіцула – 2-ге вид., виправ., доп. – Київ : Академвидав, 2006. – 520 с
38. Сергеєнкова О. П. Загальна психологія. Загальна психологія: навчальний посібник. / О. П. Сергеєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасека. – Центр навчальної літератури, 2019. – 296 с.
39. Сергеєнкова О. П. Вікова психологія: навчальний посібник / О. П. Сергеєнкова. – ЦУЛ, 2019. – 376с.
40. Столярчук О. А. Вплив сім'ї на формування самооцінки дитини / О. А. Столярчук // «Розвиток особистості в умовах трансформаційного суспільства»: матер. міжнар. наук.-практ. конф., 13 грудня 2012 р., Київ. – К., 2012. – С. 423-426.
41. Семенюк Л.М. Психологічні особливості агресивної поведінки підлітків і умови його корекції. / Л. М. Семенюк. – М., 1998. – С. 48-60.
42. Трофімов Ю. Л. Психологія: підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; за ред. Ю. Л. Трофімова. – 3-є вид., стереотип. – К.: Либідь, 2001. – 560 с.
43. Усейнова Ф. Е. Самооцінка як важлива складова самовиховання підлітків / Ф. Е. Усейнова // Інсайт: психологічні виміри суспільства : наук. журн./ ред. кол. І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. – Херсон: ВД «Гельветика», 2019. – Вип. 1(16). – С. 281-282.
44. Усейнова Ф. Е. Емпіричне дослідження самооцінки в підлітковому віці / Ф. Е. Усейнова // Інсайт: психологічні виміри суспільства : наук. журн. / ред. кол. І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. – Херсон : ВД «Гельветика», 2019. – Вип. 1(16). – С. 281-282.

45. Формування універсальних навчальних дій в основній школі: від дії до думки. Система завдань: посібник для вчителя / за ред. А. Г. Асмолова. М .: Просвещение 2010.
46. Френдзюк О. М. Самооцінка на шляху до життєвого успіху студентської молоді / Педагогіка – Education Science and Education, 2017, Issue 6 179 О. М. Френдзюк // Управління в освіті : зб. матер. V міжнар. наук.-практ. конф., 14–16 квітня 2011 р. / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти [та інші]. – Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2011. – С. 326-328.
47. Фельдштейн Д.І. Психологічні особливості розвитку особистості в підлітковому віці / Д. І. Фельдштейн // Питання психології. – 1988. – № 6. – С. 12-21.
48. Ягупов В. В. Педагогіка: навч. посіб. / В. В. Ягупов. – К.: Либідь, 2002. 56 с.
49. Яценко Т. С. Психологічні основи групової корекції / Т. С. Яценко навч. посіб. – К.: Либідь, 1996. – 264 с.