

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА СО ШКОЛЬНИКАМИ-ПОДРОСТКАМИ ПО САМОРЕГУЛЯЦИИ АГРЕССИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА «SAND-ART»

Шабанова Т. Л., Каткова А.А., Короткова А.С.

В статье приведены результаты исследования особенностей проявления агрессии и психологических условий ее саморегуляции посредством метода песочного рисования «Sand-Art» у школьников-подростков. Выявлено, что 41 % испытуемых имеют высокие показатели агрессивности и враждебности. Наиболее выражены вербальная, косвенная и физическая формы агрессии. Анализируются результаты реализации программы психологической работы с подростками по снижению агрессии на базе образовательного учреждения. Подростки сначала под руководством психолога учились распознаванию агрессивных проявлений в своем поведении, потом осваивали методы, способствующие ее снижению. Описано содержание и задачи основных этапов реализации программы: вводного, основного развивающего и заключительного. Задачей вводного этапа было создание положительного настроения на совместную работу и установление эмоционального контакта. На развивающем этапе решались задачи формирования навыков саморегуляции через расширение эмоционального кругозора и общей осведомленности, развитие творческих способностей, воображения и фантазии, стабилизацию и гармонизацию эмоционального состояния. Использовались разнообразные технологии работы: психогимнастика и психотехнические игры, релаксация, визуализация, дыхательная гимнастика, свободное и тематическое песочное рисование. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности психологической работы и полученных позитивных эмоционально-поведенческих изменениях у подростков. Доказана эффективность применения метода песочного рисования, который наиболее отвечает поставленной цели – снижению агрессивности и враждебности – и точно соответствует потребностям подросткового возраста в силу своей недирективности и возможности свободного самовыражения.

Ключевые слова: агрессивность, враждебность, физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины, арт-терапия, метод песочного рисования, эмоциональная саморегуляция

PSYCHOLOGICAL WORK WITH SCHOOLBOYS-TEENAGERS ON SELF-REGULATION OF AGGRESSION USING THE «SAND-ART» METHOD

Shabanova T.L., Katkova A. A., Korotkova A.S.

The article presents the results of the study of the characteristics of the manifestation of aggression and psychological conditions of its self-regulation through the sand-drawing method “Sand-Art” in adolescent students. It is revealed that 41% of subjects have high rates of aggressiveness and hostility. The most pronounced verbal, indirect and physical forms of aggression. The results of the implementation of the program of psychological work with adolescents to reduce aggression on the basis of an educational institution are analyzed. Teenagers, first under the guidance of a psychologist, learned to recognize aggressive manifestations in their behavior, then they mastered methods that contribute to its reduction. The content and tasks of the main stages of the program implementation are described: introductory, main developmental and final. The task of the introductory stage was to create a positive attitude to work together and establish emotional contact. At the developing stage, the tasks of self-regulation skills formation were solved through the expansion of the emotional outlook and general awareness, the development of creative abilities, imagination and fantasy, stabilization and harmonization of the emotional state. Various technologies of work were used: psycho-gymnastics and psychotechnical games, relaxation, visualization, breathing exercises, free and thematic sand painting. The results indicate the effectiveness of psychological work and the resulting positive emotional and behavioral changes in adolescents. The efficiency of the sand drawing method, which most meets the goal - to reduce aggressiveness and hostility - and exactly meets the needs of adolescence due to its non-directivity and the possibility of free expression, is proved.

Key words: aggressiveness, hostility, physical aggression, indirect aggression, irritation, negativism, offense, suspicion, verbal aggression, guilt, art therapy, sand drawing method, emotional self-regulation

Одной из приоритетных задач современного образования является формирование у детей «культуры достоинства», предполагающей отношение к себе как ценности и уважение при этом прав и свободы других людей и признание их самоценности [2]. Именно это качество обеспечивает позитивное развитие и психическое здоровье растущей личности, способной эффективно проектировать и строить свой жизненный путь. Однако, результаты исследований свидетельствуют о росте агрессивности и враждебности в подростковой среде в настоящее время. По мнению авторов, наиболее распространенными формами агрессивного поведения у подростков являются злословие, оскорбления, угрозы, использование физической силы. Также агрессия может принимать замаскированный характер и проявляться в обидах, зависти, подозрительности, чувстве вины. Она может быть направлена на окружающих и близких людей, на себя, на внешние физические объекты [9]. Целями агрессивного поведения могут быть месть, власть, привлечение внимания, страх неудач и утраты авторитета вследствие депривации базовых потребностей возраста [1; 7].

Проблема агрессии традиционно привлекала внимание исследователей. Однако до сих пор не является до конца изученной и понятой. Чрезвычайная сложность и многообразие форм проявления агрессии приводят к тому, что в настоящее время в науке отсутствует ее вполне однозначная трактовка и определение. Авторы в зависимости от целей и задач исследования вкладывают в само понятие агрессии различное содержание. Ее определяют и как неосознанное стремление причинять вред себе и окружающим, и как своеобразную защитную реакцию человека на те или иные угрожающие факторы, и как нападение и борьбу, способствующие достижению цели [3; 4; 8]. Существует проблема дифференциации агрессии и смежных с ней понятий. Один из исследователей агрессии А. Басс разграничивает понятия «агрессия» и «враждебность», определяя последнюю как реакцию, содержащую негативные чувства и негативные оценки людей и событий. Часто враждебность и агрессивность сочетаются, но нередко люди могут находиться во враждебных отношениях, однако никакой агрессивности не проявляют. Бывает и агрессивность без враждебности, когда обижают людей, к которым никаких враждебных чувств не питают. В связи с распространенностью и трудностями распознавания агрессии чрезвычайно актуальной является проблема ее предупреждения и саморегуляции у детей и подростков. Важную роль в предупреждении агрессивного поведения играют обучение и воспитание [11]. Над агрессивными проявлениями возможен контроль, связанный с процессом социализации. Социализацией агрессии можно назвать процесс научения контролю собственных агрессивных устремлений. В результате социализации многие учатся регулировать свои агрессивные импульсы, адаптируясь к требованиям общества. Поэтому одной из задач школы является осуществление работы с агрессивными подростками. Важно обучать

навыкам саморегуляции агрессии, преобразованию агрессивных чувств в позитивные в процессе вовлечения в разные виды деятельности: творческую, спортивную, общественно-полезную. Необходима не только профилактика агрессии с помощью лекций, бесед, но и активная психологическая работа.

Нами было проведено исследование с целью выявления особенностей проявления агрессии и психологических условий ее саморегуляции посредством метода «Sand-Art» у подростков. В нем принимали участие 32 школьника-подростка 7 класса, мальчики и девочки, в возрасте 13-14 лет, обучающихся в МАОУ СШ №151 с углубленным изучением отдельных предметов. Для исследования применялся личностный опросник показателей и форм агрессии А.Басса и А.Дарки.

У 41 % обследованных подростков был отмечен высокий показатель индекса агрессивности и враждебности. Нами выявлялась также выраженность различных форм агрессивного и враждебного поведения. Результаты приведены на рисунке 1.

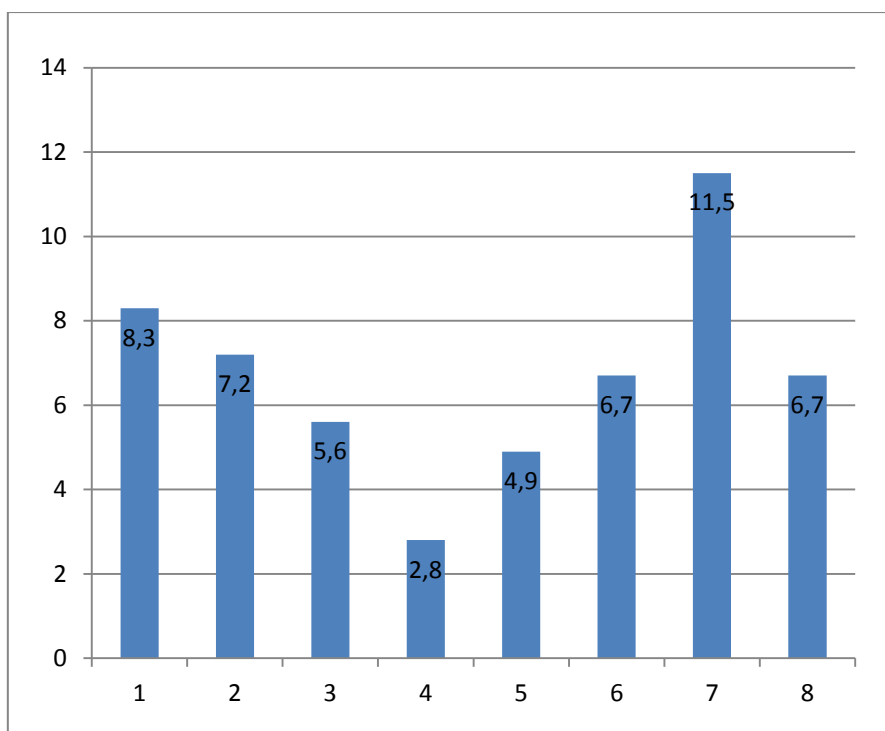


РИС.1. ВЫРАЖЕННОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ АГРЕССИВНЫХ РЕАКЦИЙ У ПОДРОСТКОВ (СРЕДНИЕ ЗНАЧЕНИЯ) (N=32)

Примечание: 1– физическая агрессия; 2– косвенная агрессия; 3– раздражение; 4 – негативизм; 5 – обида; 6 – подозрительность; 7 – вербальная агрессия; 8 – чувство вины.

Наиболее выражены у испытуемых подростков вербальная, физическая и косвенная формы агрессии. Вербальная агрессия представляет собой проявление негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных обращений к другим лицам (угроза, деструктивная критика, ирония). Эта форма агрессии свидетельствует о неспособности подростков перерабатывать и адекватно выразить свои негативные

переживания. Еще одной формой недружелюбного поведения по отношению к окружающим у школьников является косвенная агрессия, окольным путём направленная на другое лицо, – злые сплетни, враждебные шутки, или ни на кого не направленная, – вспышки ярости, крики, ругань. Косвенная агрессия происходит из подавляемой прямой агрессии и свидетельствует о замаскированной форме нападения на людей, которые не нравятся. Причиной такого отношения является чувство личной несостоятельности, неуверенности в себе.

Проявлением враждебности является свойственное подросткам частое переживание обиды. Обида определяется как негативное состояние зависти или ненависти к окружающим за действительные или вымышленные действия: несправедливость, неприятность, оскорбление, обман, неблагодарность и т.д. В основе этого чувства лежит механизм рассогласования между ожиданиями и реальностью в общении с окружающими. Наиболее распространенной причиной обиды является уязвленное самолюбие. Это переживание может превратиться в своеобразную невротическую реакцию, возникающую в любых ситуациях, связанных с оценкой «Я» и самоутверждением. Обидчивость как личностное качество отражает высокую склонность к переживанию обиды в различных ситуациях общения, создает барьеры в общении. Обидчивость – это, как правило, требование, чтобы другой испытал чувство вины. Наряду с внешненаправленными агрессивными реакциями подросткам свойственна и аутоагрессия, которая проявляется через переживание вины. Чувство вины – убеждение подростка в том, что он плохой, поступает зло и свидетельствует о наличии у него угрызений совести, сильном переживании неудач. Переживание вины – это результат самонаказания. Для вины характерно высокое напряжение, снижение уверенности в себе, которые способны привести к развитию у личности психопатологий.

По результатам проведенного исследования была выделена группа подростков с высокими показателями агрессивности и враждебности, с которыми в дальнейшем под руководством педагога-психолога школы была проведена коррекционно-развивающая работа. Способом работы был выбран метод песочного рисования Sand-ART, объединяющий два направления: «терапию песком» и песочную анимацию. Метод существует сравнительно недавно, около 30 лет. Зародилось это направление в США и сначала было лишь эффективным зрелищем при проведении разнообразных мероприятий и шоу. Позже специалистами было доказано, что это направление может эффективно применяться в работе с разнообразной психологической проблематикой, а также в образовательных и развивающих целях. Эта технология эффективно помогает снимать психоэмоциональное напряжение, развивать художественные способности, формировать навыки саморегуляции и стрессоустойчивости [10].

Метод рисования песком также имеет преимущества перед другими формами арт-терапии: процесс прост и приятен, не требует никаких специальных умений и навыков. Работа с песком помогает снизить негативные эмоции за счет переживания удовольствия от вдохновения и творчества.

Нами было проведено 4 занятия, каждое по 1,5 часа. Занятия были составлены на основе распространенных упражнений метода рисования песком на световых столах с использованием релаксации и других психологических игр. Основная цель занятий – обучение саморегуляции агрессии. Саморегуляция (в пер. лат. *regulare*-приводить в порядок, налаживать) – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мыслительных образов, управление мышечным тонусом и дыханием [5]. Подростки сначала под руководством психолога учились распознаванию проявлений агрессии в своем поведении, потом осваивали методы, способствующие ее снижению.

Каждое занятие включало три этапа: вводный, основной (развивающий) и заключительный (подведение итогов, обсуждение). Основными задачами вводного этапа были следующие: создание положительного настроения на совместную работу и установление эмоционального контакта. На развивающем этапе решались задачи формирования навыков саморегуляции через расширение кругозора и общей осведомленности, развитие творческих способностей, воображения и фантазии, стабилизацию и гармонизацию эмоционального состояния. Использовались основные технологии работы: этюды на тренировку (напряжение и расслабление); психогимнастика и психотехнические игры; упражнения на способность к произвольному расслаблению, релаксация; технологии дыхательной гимнастики; свободное и тематическое песочное рисование. На занятиях было использовано 6 детских световых столов. Во время выполнения некоторых упражнений подростки работали парами за одним столом, что способствовало также развитию коммуникативных способностей. Один большой стол с цветной подсветкой использовался для групповых заданий, создания историй. На занятиях использовались различные способы рисования, в том числе способ рисования двумя руками симметрично, что способствует гармоничному развитию двух полушарий головного мозга. Во время занятий звучала расслабляющая музыка.

На заключительном этапе проводилось подведение итогов. Подростки развивали способности к самостоятельной оценке своей работы, так как самооценивание позволяет спокойнее относиться к результату своей деятельности и оценке со стороны взрослых. Обменивались мнениями, закрепляя положительные эмоции от работы на занятиях. Использовались технологии беседы и дискуссии, а также свободное и тематическое песочное рисование.

После проведенных занятий было проведено контрольное тестирование по методике Басса-Дарки. Результаты показали снижение у подростков общего индекса агрессивности. Данные дополнительно проведенного опроса свидетельствовали о тенденции к улучшению общего эмоционального фона и повышению способности контролировать свое настроение. Подростки отмечали, что научились «лучше себя чувствовать», «регулировать эмоции», «слышать себя», «принимать все как есть», «фантазировать».

Таким образом, из всего выше сказанного можно сделать вывод о том, что необходима систематическая целенаправленная психологическая работа с подростками по профилактике и саморегуляции агрессии с использованием различных методов и подходов. В нашем случае была доказана эффективность применения метода песочного рисования, который наиболее отвечает поставленной нами цели – снижению агрессивности и враждебности – и точно соответствует потребностям подросткового возраста в силу своей недирективности и возможности свободного самовыражения.

Литература

1. Андреева Г.М. Социальная психология – М: Аспект Пресс, 1999. – 360 с.
 2. Асмолов А.Г. Стратегия социокультурной модернизации образования на пути к преодолению кризиса идентичности и построению гражданского общества // Вопросы образования. 2008. №1. – С.65 – 86.
 3. Бандура А. Теория социального научения, 2000. – 300 с.
 4. Берковиц Л. Что такое агрессия? // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б.
 5. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. – М.: ЧеРо, МПСИ, Омега-Л, 2006. – С.358 – 377.
 5. Кон И.С. Психология ранней юности. – М., 1989. – 378 с.
 6. Кривцова С. В. Учитель и проблемы дисциплины.- 4-е изд., перераб. – М. : Генезис, 2004. – 270 с. – (Психолог в школе).
 7. Кривцова С.В., Махаматулина Е.А. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. Тренинг для педагога – 4-е изд, испр и доп. – М.: Генезис, 2004. – 267 с.
 8. Платонов Н.М. Агрессия у детей и подростков. – СПб.: Речь, 2003. – 302 с.
 9. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 178 с.
 10. Соснина М.В. Метод sand-art.Ресурсы рисования песком. – СПб., 2012. – 259 с.
 11. Фомина Т.Л., Шабанова Т.Л. Педагогическая психология. Учебное пособие. – Саратов, 2014 – 333 с.
-

*Шабанова Татьяна Леонидовна, кандидат психологических наук, доцент кафедры практической психологии факультета психологии и педагогики ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина»,
e-mail: shabanovatl@yandex.ru*

Каткова Анастасия Алексеевна, студентка факультета психологии и педагогики ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина».

*Короткова Александра Сергеевна, педагог-психолог высшей категории МАОУ «Средняя школа № 151 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Нижнего Новгорода,
e-mail: schoolnn151@yandex.ru*