

направлений в работе с группой «ПОСО-2» является проведение мероприятий по снижению тревожности.

Программно-аппаратный комплекс «Волна» используется в рамках данной программы как одна из форм работы по повышению стрессоустойчивости и снижению тревожности студентов. Со студентами проводятся индивидуальные занятия по обучению диафрагмальному дыханию. Функциональное состояние студентов на каждом из занятий фиксируется с помощью программно-аппаратного комплекса «БиоМышь».

#### Литература

1. Волна. Обучение диафрагмальному дыханию: Методическое пособие / Сост. В.Ю. Ледина, Н.А Зубова. – СПб.: НПФ «Амалтея», 2003. - 108 с.

2. Состоялось открытие социального проекта «Любящие родители любимого ребенка» // [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://mosi.ru/ru/mosi/news/sostoyalos-otkrytie-socialnogo-proekta-lyubyaschie-roditeli-lyubimogo-rebenka> Загл. с экрана (дата обращения: 18.02.2017).

3. НейроЛаб: БиоМышь Индивидуальная // [Электронный ресурс] – режим доступа: [neurolab.ru/ru/menu/products/biomouse\\_personal](http://neurolab.ru/ru/menu/products/biomouse_personal) Загл. с экрана (дата обращения: 18.02.2017).

### **Развитие эмпатии как условие снижения уровня агрессии подростков**

*Приходько Е.В.*

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,  
Республика Беларусь, г. Гомель*

Одной из основных проблем начальных и последующих этапов методологического осмысления и концептуализации агрессии является избыточное внимание к какому-либо одному основополагающему фактору (инстинкты, фрустрация, оперантное поведение и т. п.), несущественной конкретике и искусственно заданным ситуациям. Таким образом, к основным теориям, посвященным проблемам становления понятийно-категориального аппарата человеческой агрессии, можно отнести фундаментальные инстинктивистские теории; классические и модернистские теории фрустрации – агрессии; теории социального научения; теории социального влияния.

В указанных психологических работах внимание исследователей было направлено главным образом на выяснение вопросов

происхождения агрессии, причин и специфики ее проявления в разном возрасте, на зависимость агрессивного поведения от личностных черт и ситуативных факторов и прочее, а не на обоснование условий и поиск средств ее предотвращения или редуцирования.

Те или иные формы агрессии характерны для большинства младших школьников, но с усвоением правил и норм поведения эти непосредственные проявления детской агрессивности уступают место просоциальным формам поведения. Однако у определенной категории детей агрессия не только сохраняется, но и развивается, трансформируясь в устойчивое качество личности. В итоге снижается продуктивный потенциал ребенка, сужаются возможности полноценного общения, деформируется его личностное развитие.

Становление агрессивного поведения у детей – сложный процесс, в котором участвуют многие факторы. Агрессивное поведение определяется влиянием семьи, сверстников, а также средств массовой информации. Многочисленные исследования показали, что для семей, в которых имеются агрессивные дети, характерны особые взаимоотношения между членами семьи. Достоверно установлено, что жестокое обращение с ребенком в семье не только повышает агрессивность его поведения в отношении со сверстниками, но и способствует развитию склонности к насилию в более зрелом возрасте, превращая физическую агрессию в жизненный стиль личности.

Эти факторы усилили наш интерес к поиску возможных путей и средств предотвращения или редуцирования агрессии. Перспективным для эффективного решения задачи редуцирования агрессии является вопрос о развитии эмпатии как условия, позволяющего понизить уровень агрессии и уменьшить частоту ее проявлений.

Термином «эмпатия» определяется личностная черта – специфическая способность человека эмоционально отзываться на переживания другого. Одни исследователи толкуют эмпатию как процесс; другие – как устойчивое свойство личности, как состояние.

Дифференциация эмпатии как процесса отражения также должна производиться с учетом преобладания в ней одного из трех компонентов: эмоционального, когнитивного и поведенческого. Между этими тремя компонентами обнаруживается сложная взаимозависимость.

В качестве особых форм эмпатии выделяются сопереживание и сочувствие. Сопереживание – это переживание субъектом тех же эмоциональных состояний, которые испытывает другой человек, через отождествление с ним. Сочувствование – переживание собственных эмоциональных состояний по поводу чувств другого. Важной характеристикой процессов эмпатии, отличающих ее от других видов

понимания, является слабое развитие рефлексивной стороны, замкнутость в рамках непосредственного эмоционального опыта.

Установлено, что эмпатическая способность индивидов возрастает, как правило, с ростом жизненного опыта. Эмпатия легче реализуется в случае сходства поведенческих и эмоциональных реакций субъектов.

С целью изучения уровня эмпатии у подростков нами была проведена методика Мехробьяна. Выборка составила 350 учащихся 5 и 7 классов. В ходе анализа полученных данных было выявлено, что у 67% опрошенных учащихся преобладает нормальный уровень эмпатичности. Таких людей нельзя назвать «толстокожими», но в то же время они не относятся и к числу особо чувствительных лиц. В межличностных отношениях такие люди склонны судить по поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Большинство эмоциональных проявлений находятся под самоконтролем. 26% опрошенных учащихся проявляют низкий уровень эмпатичности. Такие люди испытывают затруднения в установлении контактов с людьми. Эмоциональные проявления в поступках людей подчас кажутся непонятными и лишены смысла. Такие люди являются сторонниками точных формулировок и рациональных решений. У 7% опрошенных учащихся выявлен высокий уровень эмпатичности. Они чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое им прощать. Эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливают контакт и находят общий язык. У 3 человек (0,9%) из опрошенных учащихся очень низкий уровень эмпатичности. Они не находят взаимопонимания с окружающими. В деятельности сконцентрированы на себе. Эмпатичные тенденции личности у таких людей не развиты.

Таким образом, эмпатичность достаточно развита у большинства детей и присутствует как норма их поведения. Хотя встречаются и дети с низким уровнем эмпатичности, что является поводом для коррекционной работы. К числу давно устоявшихся принципов психологии можно отнести принцип, согласно которому все живые организмы, включая человека, не способны осуществлять две несовместимые реакции в одно и то же время. Например, трудно, скорее даже невозможно, одновременно находиться в состоянии восторга и депрессии. Этот основной принцип нашел свое отражение в проблеме предупреждения или управления человеческой агрессией в виде так называемой гипотезы несовместимых реакций. Согласно этой теории, можно уменьшить и гнев, и уровень открытой агрессии, вызывая тем или иным способом у людей чувства (эмоциональные состояния), несовместимые с гневом и агрессией. Несмотря на то, что несовместимыми с чувствами гнева и открытой агрессии могут оказаться

разные реакции, исследователи обратили особое внимание на чувство эмпатии по отношению к потенциальным объектам агрессии.

Ведя себя агрессивно по отношению к другим людям, человек зачастую становится свидетелем боли и страданий своих жертв. Успешно реализованный акт агрессии, в конце концов, подразумевает нанесение вреда или увечий намеченному реципиенту. Какие чувства испытывают при этом агрессоры? Вполне возможно, что они переживают эмпатию – испытывают чувства, аналогичные испытываемым жертвой. В зависимости от степени эмпатии агрессора уровень агрессии в последующих актах может быть снижен. Иными словами, в тех случаях, когда жертвы агрессии демонстрируют признаки негативных эмоциональных реакций, уровень последующих проявлений агрессии может уменьшиться. Результаты многих экспериментов, проводившихся как с детьми, так и с взрослыми, документально подтверждают это. Будет ли измеряться эмпатия как реакция на ситуацию, порождающую эмоции у детей, и если будет, то как: путем заполнения опросников на определение уровня эмпатии или путем регистрации мимики и жестикюляции, свидетельствующих о наличии эмпатических реакций. Полученные результаты дают один и тот же ответ: чем выше уровень эмпатии, переживаемой участниками эксперимента, тем ниже уровень агрессии в последующих актах насилия.

Еще одно обстоятельство усилило наш интерес к проблеме связи агрессии и эмпатии. Причины детской агрессивности могут быть различны, но агрессивных детей объединяет одно общее свойство – невнимание к другим детям, неспособность видеть и понимать другого. Фиксированность на себе, ожидание враждебности со стороны окружающих не позволяет такому ребенку увидеть другого во всей его полноте и целостности, пережить чувство связи и общности с ним. Поэтому для таких детей недоступно сочувствие, сопереживание или содействие. Соотношение способности к сочувствию, сопереживанию и агрессивности было подтверждено экспериментально: дети, более способные к сочувствию, сопереживанию, менее агрессивны. Нами было проведено исследование, целью которого являлось подтверждение имеющейся взаимосвязи между уровнем агрессии и уровнем эмпатии. Итогом анализа теоретических и эмпирических данных исследований является предположение о том, что, развивая эмпатию, формируя эмпатийное поведение у детей с высоким уровнем агрессии, можно понизить уровень агрессии и уменьшить частоту ее проявлений.

Поэтому особую остроту в свете сказанного приобретает психологическое сопровождение педагогического процесса, в том числе организация психолого-коррекционной работы со школьниками

с высоким уровнем агрессивности. Одной из важнейших задач психолого-педагогического воздействия является разработка и внедрение эффективных методик, оказывающих значимое конструктивное влияние на формирование личности школьника, его сознания, самоопределения, самоидентификации, разрешение им возникающих психологических проблем и трудностей.

Таким образом, агрессивное поведение является результатом неблагоприятного социального развития, нарушения социализации, появляющейся уже на раннем этапе детства. Пока общество стабильно, трансляция социальных ценностей достаточно устойчива, социализация охватывает все процессы приобщения к культуре, обучения и воспитания. В периоды социальных кризисов, разрушения социальных механизмов многие формы социализации становятся несостоятельными. Социальные идентификации, связанные с прежней нормативной базой, могут либо утрачиваться, либо меняться. Тогда есть вероятность возникновения проблем на всех уровнях пирамиды – от целей до критериев отбора содержания социализирующей деятельности.

В процессе социализации ребенок осваивает и активно воспроизводит общественный социальный опыт, приобретает необходимые для жизни среди людей знания, умения, навыки, развивает способность общаться и взаимодействовать, ориентироваться в системах социальных норм и правил. Все это невозможно без целенаправленного вмешательства воспитания, которое не просто функционирует как составная часть социализации, а системой своих методов по существу обеспечивает целенаправленный механизм социализации.

Несвоевременное обнаружение начальных признаков агрессивного поведения и проблем в воспитании, препятствующих развитию ребенка, приводит к быстрому переходу отклонений в хронические нарушения поведения. Анализируя личность агрессивного ребенка, можно отметить, что на ранних этапах развития ядром агрессивного поведения, приведшим к неустойчивой эмоционально-волевой сферы личности, являются недостатки семейного воспитания: жестокость, замкнутость, повышенная тревожность, принятие, отторжение или гиперопека ребенка.

Довольно эффективным способом предотвращения агрессии является индукция несовместимых реакций, то есть реакций, несовместимых с гневом или открытой агрессией. Результаты новейших исследований показывают, что индукция несовместимых реакций способна существенно ослабить конфликт в производственных условиях. В такой ситуации эффективным средством индукции несовместимых реакций может послужить скромный, но неожиданный подарок, ненавязчивая похвала и показ юмористических материалов.

### Литература

1. Бандура А. Подростковая агрессия /А. Бандура, Р. Уолтерс. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.
2. Можгинский Ю.Б. Агрессия подростков: эмоциональный и кризисный механизм / Ю.Б. Можгинский. – СПб.: Санкт-Петербург, 1999. – 218 с.
3. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции / Л.М. Семенюк – М.: Москва МПСИ, 1996. – 176 с.

### **Дифференциация агрессивного поведения подростков обоих полов**

*Ракицкая Т.А.,  
Приходько Е.В.*

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,  
Республика Беларусь, г. Гомель*

В нынешнем обществе происходят кризисные процессы, которые негативно влияют на психологию людей, порождая агрессию, жестокость и насилие.

Среди молодежи усилился нигилизм, демонстративное и вызывающее поведение по отношению к взрослым, чаще и в крайних формах стала проявляться жестокость и агрессивность. Резко возросло количество правонарушений несовершеннолетних, увеличилось число молодежи, проходившей лечение от венерических заболеваний, наркомании, алкогольной зависимости и т.д. появляются все новые виды отклоняющегося поведения. Молодежь участвует в военизированных формированиях политических организаций экстремистов, сотрудничает с мафией, занимается проституцией и сутенерством, совершает экономические преступления.

Итак, агрессивность в наше время стала реальной социально-педагогической проблемой общества. В этих условиях ни у кого не вызывает сомнения актуальность проблемы анализа психологических механизмов агрессивного поведения подростков.

Проблемой агрессивности в подростковом возрасте занимались многие исследователи. Среди них А. Х. Басс, Л. Берковиц, С. Фешбах, Д. Зильманн, Э. Фромм, А. А. Реан, Л. М. Семенюк, Е. А. Калинина, С.Н. Ениколопов, Л. А. Ганова, Н. Е. Буторина, В. Л. Юлдашев, А. Бандура и др.