

**Доронина Яна Сергеевна**

Магистрант, профиль: Социальная психология  
Московский психолого-социальный университет

## **ПРОБЛЕМЫ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ АГРЕССИИ И ТРЕВОГИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

**Аннотация.** В связи с распространением агрессии в подростковой среде, особенно это заметно в школах, возникает необходимость рассмотрения ее коррекции. В статье рассматриваются особенности проявления агрессивности у подростков.

**Ключевые слова:** Агрессивность, подростки, виды коррекции.

Подростковый период – время наибольшего физического, познавательного и психосоциального развития человека. Подростковому возрасту свойственны трудности из-за значительных физиологических и психологических изменений, связанных с переходом от детства к взрослой жизни. Этот период характеризуется кризисом личности, который может сопровождаться тревогой, неуверенностью и страхом перед будущим. Часто к перепадам настроения, замкнутости присоединяется агрессивное поведение.

В подростковом возрасте происходит активное становление личности ребенка. В это время закладываются основные особенности и черты характера, интенсивно развиваются все психологические процессы, формируется когнитивная и эмоционально-поведенческая сфера. Переходный возраст характеризуется неустойчивым эмоциональным фоном, слабой способностью к саморегуляции и контролю поведения. Одной из особенностей поведения в данном возрасте является гиперактивность, импульсивность, вспыльчивость, склонность к конфликтности. К негативным переживаниям в данном возрасте относится тревожность, которая становится устойчивым личностным образованием данного периода [4].

А.М. Прихожан определяет состояние тревожности как способ переживания человеком эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагоприятного и с предчувствием грядущей опасности [7].

Оказываясь под влиянием стрессогенных факторов, вызванных различными жизненными обстоятельствами, человеку, в силу своих индивидуально-психологических особенностей личности, приходится находить различные способы преодолевающего поведения. И часто агрессия, особенно в подростковом возрасте, является определяющим способом избегания тревоги [2].

Исследователи А. Басс и А. Дарки выделили несколько характерных форм проявления агрессии: физическое проявление агрессии, косвенная форма агрессии, обида, раздражение, негативизм, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины [6].

В.С. Мухина в качестве основных причин возникновения агрессивного поведения в подростковом возрасте перечисляет следующие [5]:

- желание привлечь к себе внимание,
- потребность в получении желанного результата какой-либо деятельности;
- стремление быть лидером;
- месть или защита себя и своих интересов;
- желание навредить другому, ущемить его достоинство в целях укрепления собственного превосходства.

Ю.Б. Берлянд выделяет две характерных формы проявления агрессии [1]:

- неструктивная форма агрессии, представляет собой механизм для достижения поставленной цели и способности к легкой адаптации. Данная форма проявления агрессии является для подростка стимулом к конкуренции в кругу сверстников, к защите своих интересов, помогает развивать самостоятельность и активность;

- деструктивная агрессия, по сути своей это не только форма враждебного поведения, но и желание причинить другому боль, унижить и получить от этого удовлетворение. На почве



проявления такой агрессии всегда возникают конфликты, при этом, у агрессора заметно снижаются способности к адаптации и происходит формирование устойчивого деструктивного паттерна поведения.

Уровень агрессивного поведения подростков может изменяться в зависимости от ситуации, но иногда агрессивное поведение становится устойчивым. Этому может способствовать несколько причин, например, положение ребенка в школе, которое его не удовлетворяет; враждебные отношения с одноклассниками, отрицательное взаимодействие с педагогами и родителями и т.д. Постоянство агрессивного поведения может объясняться тем, что дети несколько иначе понимают поведение окружающих людей и оценивают его как враждебное [4].

Школа играет важную роль в снижении агрессии и тревожности подростков посредством профилактики и коррекции девиантного поведения. По мнению О.Ф. Родина, школа это место, где подростки получают социальный опыт, и ее функция направлена на формирование навыков позитивного общения, взаимодействия с другими людьми и умения находить мирные пути решения конфликтов [8].

Однако роль школы не сводится только к обучению данным навыкам. Школьная среда сама по себе может быть одновременно и источником тревоги, агрессии, и ресурсом для их преодоления. Учебные перегрузки, страх перед контрольными, сложности в отношениях с одноклассниками или учителями – все это способствует формированию у подростков тревожного состояния, которое может выливаться во вспышки раздражения и агрессии.

Поэтому важнейшей задачей школы является создание для учащихся психологически безопасной атмосферы. Например, включение в учебный процесс элементов, развивающих эмоциональный интеллект. Кроме того, весьма эффективным методом являются тренинговые занятия, где в безопасной обстановке ребята могут отработать навыки разрешения споров, отстаивания своего мнения без оскорблений и конфликтов. Такие занятия показывают подросткам, что конфликт – это не обязательно ссора, это этап, который можно пройти достаточно спокойно и конструктивно [6].

Как отмечает В.С. Мухина, во многих случаях причины подростковой агрессии кроются в семье, в семейном воспитании. Если родители относятся к ребенку строго, проявляют жестокость в воспитании, то для него это становится нормой поведения и он переносит такое отношение на сверстников. Если родители враждебно относятся друг к другу, часто конфликтуют, то ребенок невольно копирует такую форму поведения и часто провоцирует конфликтные ситуации в коллективе сверстников. Другая крайность – слишком мягкое отношение к ребенку в семье, вседозволенность, отсутствие ограничений. Такой стиль воспитания также может сформировать у подростка агрессивный стиль поведения, поскольку моральные и нравственные нормы ему не знакомы [5].

Агрессия и тревога у подростка часто являются сигналом о неблагополучии в семье. Поэтому усилия по снижению таких негативных состояний должны начинаться с анализа и коррекции семейных отношений.

В первую очередь, важна благоприятная атмосфера в доме. Подросток остро чувствует фальшь и напряжение. Если родители требуют от него уважения, но при этом постоянно ссорятся между собой или с ним, их слова не будут иметь силы. Создание спокойной, предсказуемой и безопасной обстановки – это основа для устранения у подростка тревожности и агрессивного поведения.

Школа может проводить родительские собрания по проблеме агрессии и тревожности подростков. Например, на таких собраниях можно [8]:

- расширить понимание родителей о природе и причинах агрессивного поведения в подростковом возрасте;
- предложить конкретные рекомендации для ситуаций, когда их ребенок столкнулся с агрессией со стороны сверстников;
- разобрать правила поведения самих родителей, которые помогают снизить уровень враждебности и напряжения у подростка.



Тревога часто подпитывается неуверенностью в себе, что свойственно подростковому возрасту. Здесь роль семьи – стать надежной опорой. Подростку важно чувствовать, что родители верят в его силы, даже если у него сейчас не все получается. Постоянная критика, сравнение с более успешными сверстниками разрушает самооценку и заставляет жить в постоянном страхе не оправдать ожиданий. Поддержка проявляется в мелочах: в интересе к его увлечениям (без осуждения), в признании его права на собственное мнение, в помощи с поиском решений, а не в навязывании готовых.

Таким образом, эффективная работа по снижению уровня агрессии и тревоги у подростков должна носить комплексный характер. Основные усилия следует направить на создание безопасной и поддерживающей среды как в семье, так и в школе. Важно вместо осуждения и наказания подростков, проводить специальные психолого-педагогические мероприятия, направленные на обучение подростков управлению эмоциями, конструктивному разрешению конфликтов и коммуникации.

Одновременно следует проводить активную просветительскую и консультативную работу с родителями и педагогами для выработки единой и последовательной стратегии взаимодействия с подростком.

Подводя итог, можно заключить, что повышенная агрессия и тревожность в подростковом возрасте являются сложными, но при этом, достаточно закономерными проявлениями кризиса переходного периода, тесно связанными между собой. Как показывает анализ, их причины кроются во внутренних психофизиологических изменениях и во внешних социальных факторах, прежде всего в особенностях семейного воспитания и школьной среды. Решение данной проблемы лежит в необходимости более глубокого понимания потребностей подростка и целенаправленном изменении той среды, которая его окружает. Для этого необходимы согласованные действия школы и семьи, нацеленные на формирование у подростков чувства безопасности, собственной значимости и умения конструктивно взаимодействовать с окружающими взрослыми и сверстниками

#### **Список литературы:**

1. Берлянд Ю.Б. Опыт профилактики детской и подростковой агрессии в общеобразовательных организациях Российской Федерации (обзор) // Подходы к профилактике агрессивного поведения детей и подростков в образовательной среде. – Москва, 2020. – С. 22-41.
2. Богомолова А.О. Тревожность как фактор возможного агрессивного поведения в старшем подростковом возрасте // Форум молодых ученых. – 2017. – № 3 (7). – С. 56-59.
3. Божович Л.И. Избранные психологические труды. – М.: Международная педагогическая академия, 2012. – 209 с.
4. Гурьев М. Е. Сущность понятия агрессии в психологической науке / М. Е. Гурьев // Актуальные вопросы психологии и педагогики в современных условиях. Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 219- 223.
5. Мухина В.С. Детская психология. – М.: ООО Апрель-Пресс, ЗАО ЭКСМО-Пресс, 2010. – 489 с.
6. Особенности проявления агрессивности у подростков и возможности ее профилактики / А.А. Дмитриев, С.А. Дмитриева, С.С. Бетанова, Н.Ю. Верхотурова // Обзор педагогических исследований. – 2021. – Т. 3, № 7. – С. 243-249.
7. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
8. Родин О.Ф. О роли школы в предупреждении агрессивности несовершеннолетних // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – С. 177-179

