**ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА НА РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ У ПОДРОСТКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ АГРЕССИВНОСТИ**

*Аннотация.**В подростковом периоде особенно велика потребность в дружеских отношениях, которые содерат стремление к полному пониманию и принятию другого человека. В тоже время, подростковый период характеризуется сильными эмоциональными переживаниями, что под воздействием различных факторов может привести к возникновению повышенного уровня агрессии у подростков.*

*Широкий интерес к изучению проблемы эмпатии, и в частности эмпатии подростков, направленной на снижение агрессии, неугасает в течение многих десятилетий продиктован огромной важностью этого механизма в развитии личности и нравственных чувств человека, общении. Развитие эмпатии особенно важно в период подросткового возраста, когда интенсивно развиваются нравственные ценности, жизненные перспективы, новые взгляды на жизнь и на отношения между людьми.*

*Ключевые слова: эмпатия, развитие эмпатии, особенности эмпатии, понятие агресии, социально-психологический тренинг.*

Подростковым обычно называют период развития детей от 11 - 12 до 15- 17 лет. Центральными личностными новообразованиями в подростковом возрасте являются: формирование мировоззрения; самостоятельности суждений; повышение требования к моральному облику человека; формирование самооценки; стремление к самовоспитанию.

К основным факторам, оказывающим влияние на развитие агрессивности детей в подростковом возрасте можно отнести:

- неправильное воспитание и плохие взаимоотношения подростков с их родителями;

- характер взаимоотношений педагогов и школьников;

- характер взаимоотношений с родителями: эмоциональный настрой, уровень контроля и дисциплины.

Неправильное воспитание, и, как следствие плохие взаимоотношения подростков с их родителями, как правило выражается в том, что родители пытаются навязать свою точку, тем самым вызывая бурный протест и разрушение доверительных отношений. Характер взаимоотношений педагогов и школьников может быть, как положительным, так и отрицательным. Если педагог обладает у подростков авторитетом, умеет правильно выстроить учебный процесс, взаимоотношения будут складываться благоприятно. Характер взаимоотношений с родителями оказывает существенное влияние на эмоциональный настрой подростков, если отношения благоприятные, подростки чувствуют себя более уверено и обладают хорошей стрессоустойчивостью.

Подростковый возраст является сенситивным для формирования многих личностных качеств и, в том числе, эмпатии. В период отрочества у подростков отмечается вовлеченность в переживания, связанные с милосердием, сочувствием, со способностью жертвовать своими ценностями, потребностями ради других. Эмпатия – это способность подростка осозновать в каком состоянии или ситуации пребывает другой человек. Также можно выделить, что эмпатия – это способность ставить себя на место других людей и искренне, проникаться его проблемами и переживаниями [3].

Агрессия (от лат. aggressio — нападение) — мотивированное деструктивное поведение, которое противоречит нормам взаимодействия людей в социуме. Агрессия наносит вред объектам нападения, приносит физический, моральный ущерб людям или вызывает у них психологический дискомфорт [5].

Принцип, в соответствии с которым подростки не могут осуществлять две вышеприведенные несовместимые реакции одновременно нашел выражение в проблеме предупреждения или управления агрессией в форме гипотезы несовместимой реакции. В соответствии, с этой теорией, можно снизмть уровень открытой агрессии, вызывая различными способами у подростков эмоциональное состояние, несовместимое с агрессией. Одним из таких несовместимых с агрессией состояний является эмпатия []. Проявляя агрессию по отношению к другим людям, подросток часто становится свидетелем боли и страдания окружающих. В зависимости от уровня эмпатии агрессора, степень агрессии может быть снижена. Однако, боль и страдания окружающих не всех случаях вызывают эмпатию. Когда агрессор сильно раздражен или уверен в правильности своих действий, демонстрация страданий со стороны жертвы может доставить ему удовольствие и вызывать скорее положительные, нежели отрицательные эмоции. Другими словами, страдания окружающих могут выступать в качестве своеобразной формы самоудовлетворенияя [1].

Анализируя научную литературу на тему влияния социально-психологического тренинга на развитие эмпатии у подростков с высоким уровнем агрессивности можно выделить следующие, наиболее часто применяемые тренинги [3]:

1. «Тренинг модификации поведения». Основная цель тренинга - поиск альтернативных (социально допустимых) методов удовлетворения личных потребностей и взаимодействия с социумом. В процессе тренинга разрешаются такие задачи: сознание личных потребностей; отработка негативных эмоций и обучение способам стабилизации собственного эмоционального самочувствия; формирование адекватной самооценки; обучение приемам конкретного поведения; внутреннего контроля и удержания негативных стимулов и импульсов; образование позитивной жизненной позиции и перспективы; планирование будущего.

2. «Тренинг эффективности родителей». Программа, предназначенная для родителей у подростков с различными нарушениями в поведении, которая направлена на формирование психологических критериев для преодоления родительских ограничений и получения нового опыта при взаимодействии с детьми при помощи практической тренировки в коммуникациях.

3. «Тренинг психологической компетентности педагога». В третьей программе основная цель - информирование педагогов об индивидуально-психологических чертах личности подростка, имеющего агрессивное поведение и обучение результативным способам работы с ними методами игротерапии.

Для выявления уровня подростковой агрессивности на сегодня применяют различные методики, рассмотрим основные из них [7]:

1. Опросник Баса-Дарки (Диагностика состояния агрессии). Опросник предназначендля исследования уровня проявления, и основных видов **агрессии и враждебности** в межличностном взаимодействии дома, в процессе обучения или работы.Позволяет качественно и количественно охарактеризовать **проявления агрессии и враждебности.** Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет». Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности — 1, 3, 7 шкалы. Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21±4, а враждебности — 7±3.

2. Методика диагностики агрессивности А. Ассингера. Тест А. Ассингера позволяет определить, достаточно ли подросток корректен в отношениях со своими сверстниками, и легко ли им общаться с ним. Для большей объективности ответов можно провести взаимооценку, когда подростки отвечают на вопросы друг за друга. Это поможет понять, насколько верна их самооценка.

3. Методика И.М. Юсупова для исследования эмпатии (сопереживания). Эмпатия способствует сбалансированности межличностных отношений. Она делает поведение человека социально обусловленным. Развитое чувство эмпатии у человека – ключевой фактор успеха в тех видах деятельности, которые требуют вживания в мир партнера по общению, и прежде всего при обучении и воспитании.

В завершении данной статьи можно резюмировать то, что подростки с высоким уровнем агрессивности, как правило обладают низким уровнем проявления эмпатии и наоборот. Соответственно, профессионально воздействуя на понижение уровня агрессивности у подростков с помощью специально подобранных социально-психологических тренингов, появляется возможность положительно влиять на снижение частоты проявления агрессии.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Аронсон, Э. Большая психологическая энциклопедия. Психологические законы человеческого поведения / А. Эллиот, У. Том Уилсон, Э. Робин. – М.: Прайм-Еврознак, 2013. – 560 с.
2. Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова [Электронный ресурс — дата обращения 21.07.2018]. URL: http://www.mediasphera.aha.ru/journals/korsakov/
3. Журнал практической психологии и психоанализа [Электронный ресурс — дата обращения 21.07.2018]. URL: http://psyjournal.ru/
4. Изотова, Е.И. Психологическая служба в системе образования: учебное пособие / Е.И. Изотова – М.: Академия, 2015. – 304 с.
5. Институт прикладной психологии [Электронный ресурс — дата обращения 21.07.2018]. URL: http://www.sobchik.ru/
6. Институт психотерапии и клинической психологии [Электронный ресурс — дата обращения 21.07.2018]. URL: http://www.psyinst.ru/
7. Институт развития личности [Электронный ресурс — дата обращения 21.07.2018]. URL: <http://www.ipd.ru/>