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

**АННОТАЦИЯ**

Среди актуальных проблем особое значение имеет поддержание психического и физического благополучия подростков. В связи с этим разрабатываются различные приемы для обеспечения комфортного психического состояния школьника, способствующего его успешной реализации в учебной и профессиональной деятельности. Особенно это важно для детей с высоким уровнем агрессии, которые испытывают значительные сложности из-за невозможности преодолеть тревожное состояние, которое только постоянно усугубляется.

В данной рассмотрена тема влияния социально-психологического тренинга на развитие эмпатии у подростков с высоким уровнем агрессивности. Более подробно освещены некоторое методики выявления уровня агрессии у подростков. Статья может быть полезна студентам и ученым, которые занимаются исследованием подростковой агрессивности.

**Ключевые слова:** Подростки, эмпатия, социально-психологический-тренинг, методики, изучение, рекомендации.

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.

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 человека понимать в каком состоянии или ситуации находится другой человек. Также можно сказать, что эмпатия – это способность поставить себя на место другого человека и по-настоящему, проникнуться его проблемами и переживаниями [3].

Агрессия (от лат. aggressio — нападение) — мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический, моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт [5].

В настоящее время существует множество методов по профилактике агрессии у подростков, далее обобщим их в простую наглядную схему (рисунок 1) и рассмотрим каждую из предложенных рекомендаций более подробно.

Рисунок 1 - Рекомендации по профилактике возникновения агрессии у подростков

Рассмотрим рекомендацию под номером 8, представленную на рисунке 1.

Обучать и всесторонне развивать — часто подросткам, которым не хватает уверенности в себе, помогают специализированные курсы, которых с каждым днем становится все больше. Также помогают новые знакомства. Для этого можно отправить ребенка, например, в заграничный лагерь, где он усовершенствует свои знания иностранного языка, а также заведет новых друзей [1, с.102]. Также, сюда же входит и проведение социально-психологического тренинга, которое лучше всего осуществлять комплексно. Данная модель состоит из трех блоков [6]:

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. Юсуповым 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.

**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/