

Именно Другой является важнейшим фактором установления самосознания индивида. Значимость Другого и его роли в конституировании сознания заключается в том, что при отсутствии внутренней суверенной территории, человек находится на границе, которая позволяет заглянуть внутрь себя, смотря в глаза другому или глазами другого. С помощью диалога Я и Другой познают друг друга и себя, сливаются в единое целое, при этом, сохраняя собственную автономию.

**Список использованной литературы:**

1. Сартр, Ж.П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии / Ж.П. Сартр. – М.: Республика, 2000. – 639 с.
2. Бахтин, М.М. К философии поступка / М.М.Бахтин // Философия и социология науки и техники. – М., 1986. – С.145.

**Ковалев Д.А.**

*ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь, г. Витебск*

*Магистрант*

*dim.covalev@yandex.by*

УДК 159.9:796.8:37

**СНИЖЕНИЕ АГРЕССИИ У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВОМ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ**

Статья посвящена проблемам проявления агрессии у подростков и способу ее снижения. В статье дается краткий теоретический обзор исследований природы данного явления. Сравняются результаты исследования качественного изменения уровня агрессивности у спортсменов с различным опытом занятий. Даны рекомендации тренерам по регуляции ее проявления у подростков-спортсменов.

Ключевые слова: агрессия, насилие, подросток, единоборства, тренировочный процесс.

**THE REDUCTION OF AGGRESSION IN ADOLESCENTS  
REMEDY TRAINING PROCESS OF MARTIAL ARTS**

The article is devoted to the problems of aggression in adolescents and ways to reduce it. The article provides a brief theoretical overview of research on the nature of aggressiveness. The results of the study of qualitative changes in the level of aggressiveness in athletes with different training experience are compared. Recommendations are given to coaches on the regulation of aggression in adolescent athletes.

Key words: aggression, violence, teenager, martial arts, training process.

**Введение.** Агрессия подростков – одно из основных проявлений переходного возраста. Зачастую родители, столкнувшись с этим явлением, не знают как себя вести и все их попытки изменить такое поведение ребенка только еще больше усугубляют ситуацию. Это крайне негативно сказывается не только на самом подростке, но и на атмосфере в семье в целом. Важно понимать, что агрессивное поведение подростка связано с его переходом из детства во взрослую жизнь, а это непросто. Так проявляется внутренний дискомфорт и неумение владеть своими эмоциями. К сожалению, избежать подростковой агрессии невозможно, ведь в переходный возраст происходят не только психологические изменения в организме, но и физиологические. Агрессия у подростков в основном обусловлена половым созреванием, то есть заложенными природой гормональными изменениями. Задача взрослых постараться снизить ее проявления, чтобы ребенок не причинил вред себе и окружающим. В этот период занятия в секции восточных единоборств могут прийти на помощь.

На занятиях восточными единоборствами происходит выброс подростковой безудержной, в том числе негативной, энергии, воспитывается чувство коллективизма, дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность, моральная устойчивость к переживанию различных стрессовых состояний. Путь решения данного вопроса, это вовлечение детей в активную деятельность, например, в спортивную, так как занятия спортом способствуют психической устойчивости личности.

Определенно существует взаимосвязь агрессии и спорта. Но думать, что единоборцы более агрессивны по сравнению с другими подростками нельзя. Известно, что показатели агрессивности у подростков, которые начинают активно заниматься единоборствами, со временем снижаются [1]. В работе А.Р. Ротенберга по исследованию спортсменов-единоборцев, выявлено, что чаще в спортивные секции идут заниматься мальчики, которые более агрессивны и склонны к самоутверждению за счет физической силы. После занятий у них улучшается социализация, выявляются жизненные перспективы и планы на будущее, то есть занятия единоборствами придают им большую устойчивость [2]. Специфика любого вида контактного единоборства предполагает соблюдение норм определенного спортивного поведения и контроль своих действий и эмоций. Физическая нагрузка служит способом эмоциональной разрядки для спортсменов. Важное преимущество восточных единоборств состоит в том, что они строятся на принципе здоровых общечеловеческих отношений, строгой дисциплине, уважении к людям и самому себе.

**Материал и методы.** Изучение агрессии у подростков проводилось на базе ГУО «Средняя школа № 45 г. Витебска». В исследовании приняли участие 40 детей подросткового возраста. Они были разделены на 2 группы. В первую группу вошли 20 детей, занимающихся восточными единоборствами в клубе восточных единоборств «Фанат». Во вторую группу вошли подростки, не посещающие никакие спортивные секции и дополнительные занятия. Такое формирование выборки сделано с целью показать отличия проявлений агрессивного поведения у спортсменов-единоборцев и обычных подростков, не увлеченных спортивным развитием. В исследовании были использованы следующие методики: опросник Басса-Дарки и опросник Л.Г. Почебут [3].

**Результаты и их обсуждение.** В ходе проведения и анализа полученных данных по опроснику Басса-Дарки были получены следующие результаты: в первой группе индекс агрессивности у 85% подростков (17 детей) находится в пределах нормы (показатель в пределах 17–25), у 10% (2 ребенка) индекс агрессивности ниже нормы, у 5% (1 ребенок) – выше нормы. В группу подростков с низким индексом агрессивности вошли преимущественно дети не уверенные в себе, из них 1 девочка. В группу с повышенным уровнем агрессии вошел мальчик с особенностями поведения (неусидчивый). Таким образом, мы можем видеть, что в первой группе преобладают дети с индексом агрессивности в пределах нормы либо ниже нормы. Индекс враждебности в данной группе распределился следующим образом: 70% (14 детей) в пределах нормы (показатель 3–10), 20% (4 ребенка) ниже нормы, 10% (2 ребенка) выше нормы. Эти показатели также свидетельствуют о низком уровне враждебности в данной группе. Что касается результатов второй группы, то индекс агрессивности и индекс враждебности у детей были значительно выше, чем в первой группе: индекс агрессивности 55% (11 детей) в пределах нормы, 15% (3 ребенка) ниже нормы, 30% (6 детей) – выше нормативных значений; индекс враждебности 45% (9 детей) в пределах нормы, 20% (4 ребенка) с низким уровнем враждебности, 35% (7 детей) с высоким уровнем враждебности. Таким образом, можно сделать вывод по результатам опросника Басса-Дарки, что занятия спортом, в том числе восточными единоборствами, благоприятно влияет на снижение уровня агрессии у подростков. Наглядно результаты отражены на рисунках 1 и 2.

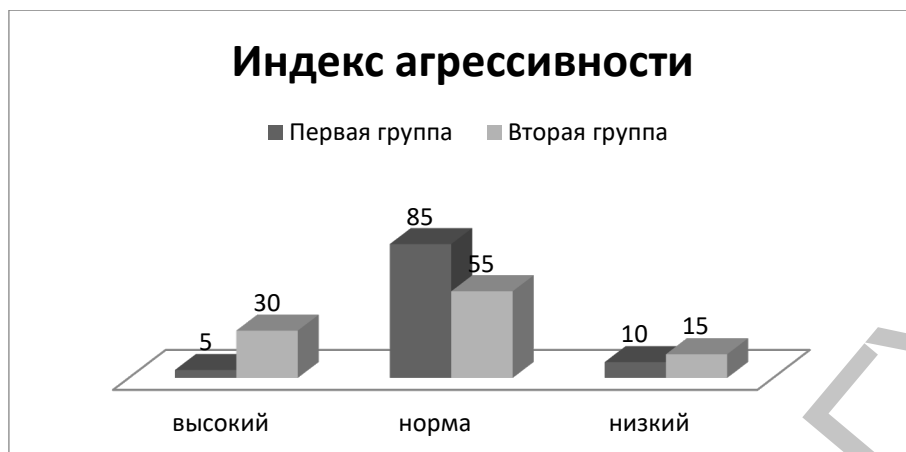


Рисунок 1 – Показатели индекса агрессивности по данным опросника Басса-Дарки в первой и второй группах

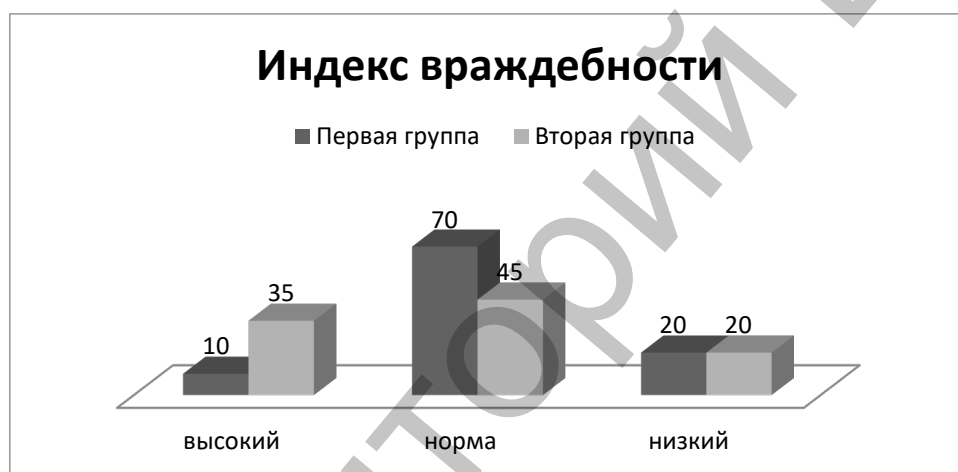


Рисунок 2 – Показатели индекса враждебности по данным опросника Басса-Дарки в первой и второй группах

Далее в ходе проведения анализа данных по опроснику Л.Г. Почебут были получены следующие результаты: вербальную агрессию в виде словесных оскорблений и агрессивного отношения к другому человеку в первой группе проявляют 35 % (7 человек) и 50 % (10 человек) во второй группе; физическую агрессию по отношению к другому человеку (с применением физической силы) – 15 % (3 человека) и 40 % (8 человек) соответственно; предметную агрессию (срывает свою агрессию на окружающих его предметах) – 25 % (5 человек) и 60 % (12 человек) соответственно; эмоциональную агрессию (у человека возникает эмоциональное отчуждение при общении с другим человеком, сопровождаемое подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью по отношению к нему) – 35 % (7 человек) и 60 % (12 человек) соответственно; самоагрессию (человек не находится в мире и согласии с собой; у него отсутствуют или ослаблены механизмы психологической защиты; он оказывается беззащитным в агрессивной среде) – 35 % (7 человек) и 75 % (15 человек) соответственно. Таким образом, сопоставляя полученные данные, мы видим, что агрессивное поведение в разрезе по формам проявлений в большей мере присуще подросткам из второй группы, не занимающихся никаким видом спорта. Интерпретация данных опросника Л.Г. Почебут без деления по формам проявлений дала следующие результаты: средний

уровень агрессивности и адаптированности выявлен у 70 % (14 детей) первой группы и 40 % (8 детей) второй группы; высокая степень агрессивности человека и низкие адаптационные возможности выявлены у 10 % (2 человека) и 35 % (7 человек) соответственно; низкая степень агрессивности и высокая степень адаптированного поведения выявлены у 20 % (4 ребенка) и 25 % (5 детей) соответственно. Таким образом, и по общим показателям мы видим, что подростки из первой группы проявляют реже агрессивное поведение. Наглядно результаты отражены на рисунках 3 и 4.



Рисунок 3 – Показатели по данным опросника Л.Г. Почебут по формам проявления агрессии в первой и второй группах

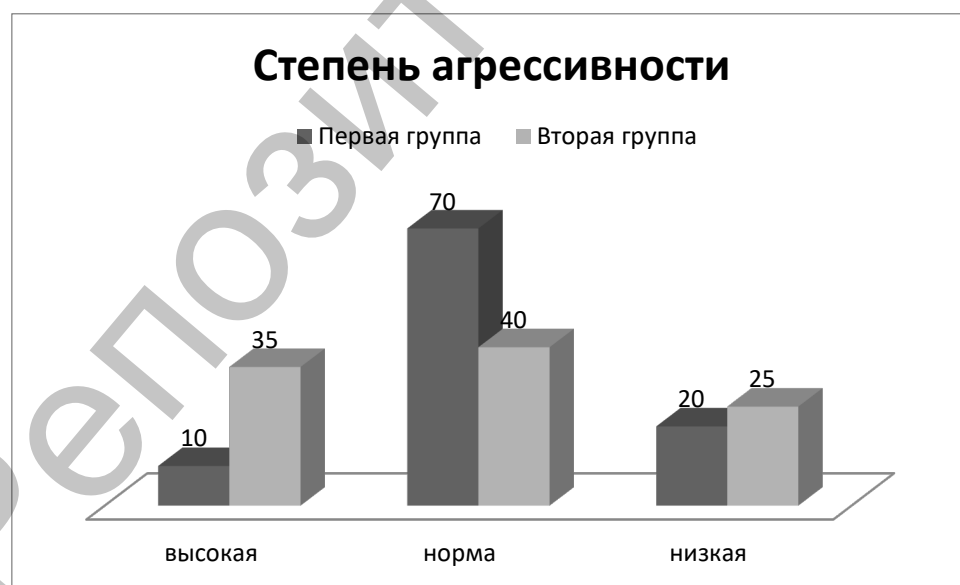


Рисунок 4 – Показатели степени агрессивности по данным опросника Л.Г. Почебут в первой и второй группах

Наше эмпирическое исследование позволяет сделать вывод о том, что восточные единоборства являются эффективным средством воспитания нравственно-волевых качеств личности, в том числе подростка. Самое важное, что в процессе занятий восточными еди-

ноборствами происходит выплеск физической агрессии наиболее приемлемым способом, из-за чего поведение подростков вне спортивного зала становится более уравновешенным. Восточные единоборства дают подросткам возможность разрядиться в рамках строгих правил и научиться взаимодействовать с людьми, чувствуя ответственность за свою силу.

В результате анализа исследований был разработан ряд практических психолого-педагогических рекомендаций для тренеров по восточным единоборствам при работе с подростками:

1. Формирование правильной мотивации для занятий боевым единоборством. Тренер обязан донести до подростка, что занятия являются инструментом совершенствования его физических и нравственных качеств, способом формирования сильного и волевого характера, а также уважительного отношения к людям.

2. Изучение истории школы, правил этикета и поведения в школе боевых искусств, девиза школы. Совместное приучение к правилам этикета вызывает саморегуляцию в коллективе: контроль поведения членов группы друг другом.

3. Обучение подростков планированию режима дня, бережному отношению к спортивному инвентарю и подготовке его к занятиям с целью воспитания самостоятельности и организованности.

4. Изучение базовой техники используется для развития у спортсменов таких качеств как выдержка, настойчивость и целеустремленность.

5. Тренер должен взаимодействовать с родителями и учителями, чтобы создать отсутствие противоречий в вновь создаваемых ценностях.

6. Индивидуальный подход к воспитанию каждого ученика, предоставление условий для проявления и развития личностных качеств каждого воспитанника.

7. Отслеживание изменений развития личности подростка.

8. Мотивирование спортсменов к продолжительному обучению единоборствами. Тренер должен помочь составить спортсменам план конкретных отдаленных и промежуточных целей и действий.

9. Привлечение старших подростков к инструкторской и судейской практике. Выступление в роли судьи на тренировочных поединках требует от подростка высокой самостоятельности, честности и принципиальности.

10. Оказание психологической поддержки спортсменам на соревнованиях высокого уровня [5].

**Заключение.** В результате проведенного изучения теоретического материала и проведенного исследования можно сделать заключение, что занятия восточными единоборствами являются одним из эффективных средств для снижения уровня агрессии у подростков. Важной особенностью успешного решения проблемы агрессивности у спортсменов-подростков является квалификация тренера, а также наличие у него способностей, опыта и навыков психологического регулирования поведения подростков. Разработанная в процессе исследования программа призвана практически реализовать задачу тренерам восточных единоборств при работе с подростками с целью снижения уровня агрессии.

#### **Список использованной литературы:**

1. Кутергин, Н.Б. Формирование оптимальной агрессивности у спортсменов-борцов: автореф. дисс... канд. пед. наук / Н.Б. Кутергин. – СПб, 2007 – 18 с.
2. Ротенберг, А.Р. Педагогическая система управления личностным ростом спортсменов-единоборцев: автореф. дисс. ...д. пед. наук / А.Р. Ротенберг. – СПб, 2007 – 49 с.
3. Реан, А.А. Практическая психология для всех / Под общей редакцией А.А. Реана // Энциклопедия психологических тестов: Общение, лидерство, межличност. Отношения – М.; Назрань: АСТ, 1997 – 299 с.

4. Вареников, Н.А. Структура нравственно-волевых качеств у юных спортсменов, занимающихся спортивной борьбой / Н.А. Вареников, И.Ф. Бережная, Г.Н. Германов // Воронеж: Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2015. – №1 (119). – С 200–206.

5. Петрыгин, С.Б. Педагогические условия формирования нравственно-волевых качеств личности подростков в процессе занятий восточными единоборствами / С.Б. Петрыгин ... дис. канд. пед. наук. – Рязань, 2005 – 196 с.

**Копачёва М.А.**

*ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь, г. Витебск*

*Магистрант*

*Elena.191@mail.ru*

УДК 159.942.2:316.472.4-057.87:004.771

### **СВЯЗЬ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И АКТИВНОСТИ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ У СТУДЕНТОВ**

В статье рассматривается социальная тревожность как фактор, взаимосвязанный с активностью в социальных сетях. Автором приводятся данные эмпирического исследования проявлений социальной тревожности студентов с различной активностью в социальных сетях.

Ключевые слова: интернет-пользователи, социальные сети, виртуальная коммуникация, индивидуально-психологические особенности, социальная тревожность, юношеский возраст.

### **MANIFESTATIONS OF SOCIAL ANXIETY IN STUDENTS WITH VARIOUS ACTIVITIES IN SOCIAL NETWORKS**

The article examines social anxiety as a factor associated with activity in social networks. The author provides data from an empirical study of the manifestations of social anxiety of students with various activities in social networks.

Key words: internet users, social networks, virtual communication, individual psychological characteristics, social anxiety, adolescence.

**Введение.** Электронная коммуникация стала неотъемлемым элементом социальной активности современного молодого человека. Рост популярности электронных сетей обусловил необходимость пересмотра феноменологии общения с учетом новых технологических возможностей, изучение психологических особенностей активных пользователей социальных сетей, а также влияние такого рода коммуникации на пользователей.

В то время, как социальные сети могут быть удобным способом поддержания связей, проблема возникает в том случае, если их использование, особенно людьми с определенными личностными особенностями, приводит практически к полному исключению телефонного или личного взаимодействия. По мнению специалистов, возможные негативные последствия интернет-общения таковы: нарушение способности к коммуникации с реальными людьми, утрата самоидентичности, формирование компьютерной и интернет-аддикции, деформация ценностных ориентаций, информационный стресс, неврозы, депрессивные состояния [1; 2].

Немаловажным явлением в области психического здоровья является повышение уровня социальной тревожности, которое сопровождается снижением настроения, потерей надежды и социальной изоляцией. Социальные сети создают определенные условия для избегания непосредственных контактов и могут быть привлекательными для людей с высоким уровнем социальной тревоги [4].