

3. Ерышев, О. Ф. Алкогольная зависимость: формирование, течение, противорецидивная терапия / О. Ф. Ерышев. – СПб. : Изд-во «ЭЛБИ – СПб», 2012. – 192 с.
4. Игумен Мефодий (Кондратьев). Методология социальной реабилитации в церковной общине / Игумен Мефодий (Кондратьев), Р. И. Прищенко, Е. Е. Рыдлевская. – М. : ООО «Адвансед Солюшнз», 2013. – 88 с.
5. Капуччи, Д. Психологическое консультирование зависимых клиентов / Д. Капуччи, М. Страуффер. Пер. с англ. – СПб : ООО «Диалектика», 2021. – 832 с.
6. Коробкина, З. В. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи / З. В. Коробкина, В. А. Попов. – М. : Академия, 2002. – 192 с.
7. Крылов, А. А. Психология : учебник / А. А. Крылов. – М. : Проспект, 2005. – 474 с.
8. Плаксин, А. А. Особенности жизненных ориентаций наркозависимых с различными сроками трезвости [Электронный ресурс] / Научная электронная библиотека открытого доступа. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru> – Дата доступа: 03.01.2022.
9. Савина, Е. А. «Я люблю его...» / Е. А. Савина. – М. : Адру, 2008. – 352 с.
10. Фрейджер, Р. Личность. Теории, упражнения, эксперименты / Р. Фрейджер, Д. Фейдимен. Пер. с англ. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 607 с.

УДК 159.922.736

ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООТНОШЕНИЯ И АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Н. Н. Красовская

Минск, БГУ

(e-mail: krasovskayann@gmail.com)

О. С. Чалапан

Минск, БГУ

(e-mail: o_chalapan@mail.ru)

Аннотация. В данной работе рассматривается влияние самооотношения на проявления агрессивности в подростковом возрасте. Объектами изучения выступают самооотношение, агрессивное поведение и подростковый возраст. Результаты исследования дополняют имеющиеся в литературе данные об самооотношении и агрессивном поведении в подростковом возрасте. Результаты эмпирического исследования и рекомендации можно использовать для более правильного воспитания подростков и организации работы с ними, установления межличностных отношений.

Ключевые слова: самооотношение, агрессивность, агрессивное поведение, подростковый возраст.

THE RELATIONSHIP OF SELF-ATTITUDE AND AGGRESSIVE BEHAVIOR IN ADOLESCENCE

N. N. Krasovskaya, O. S. Chalapan

Minsk, BSU

Abstract. In this article the influence of self-attitude on the manifestations of aggressiveness in adolescence is considered. The objects of study are the attitude itself, aggressive

behavior and adolescence. The results of the study complement the data available in the literature on self-attitude and aggressive behavior in adolescence. The results of empirical research and recommendations can be used for more correct upbringing of adolescents and work with them, establishing interpersonal relationships.

Key words: self-attitude, aggressiveness, aggressive behavior, adolescence.

Подростковый возраст – это важнейший период в развитии человека, в котором происходит формирование и становление характера, поведенческих реакций, стереотипов поведения и вредных привычек. Особенности личностного развития в подростковом возрасте в значительной мере определяют последующий жизненный путь и судьбу человека, а также состояние здоровья, профессиональное становление и мотивацию тех или иных поступков.

Считается, что именно подростковый возраст является критическим в формировании самооотношения человека. Согласно мнению многих исследователей, отношение к себе выступает одним из ведущих факторов психологического здоровья подростков.

С. Р. Пантилеев выделяет две подсистемы самооотношения: оценочную и эмоционально-ценностную. Оценочная подсистема самооотношения формируется с помощью оценки собственной эффективности в достижении поставленных человеком целей, а также сравнения собственных достижений с социальными успехами, стандартами и оценками других людей. Эмоционально-ценностная подсистема самооотношения основана на жизненном опыте эмоциональных отношений со значимыми близкими людьми, в первую очередь с родителями и отображает уровень соответствия личностных качеств тем требованиям, которые предъявляет оценивающий к самому себе [5, с. 39].

В развитии и становлении самооотношения критическим и опасным периодом является подростковый возраст. Самоотношение в подростковом возрасте подвергается значительным изменениям. Подросток начинает проявлять интерес ко всему, что связано с его личностью: физическому облику, способностям, качествам, талантам и т.д. Данное стремление к самопознанию не только значительно увеличивает спектр знаний о себе, но и формирует определенное отношение к отдельным аспектам собственного «Я» и к личности в целом. Но чрезмерный самоанализ, трансформируясь в самокопание, может стать причиной недовольства собой [6, с. 189].

Агрессия – это поведение человека или группы, которое направлено на причинение физического или психологического вреда. *Агрессивность* – это относительно устойчивая черта личности, которая выражается в готовности к проявлению агрессии, а также склонность интерпретировать и воспринимать поведение другого человека как враждебное.

А. Басс и А. Дарки выделяли следующие формы агрессивных реакций:

1. Физическая агрессия (применение физической силы против другого человека).

2. Косвенная агрессия (злобные шутки или сплетки, а также крик, топание ногами и т.п.).

3. Вербальная агрессия (ссоры, словесные ответы, угрозы, проклятия).

4. Раздражение (грубость или вспыльчивость).

5. Обида (ненависть и зависть к окружающим людям за реальные или мнимые действия).

6. Негативизм (оппозиционная манера поведения от пассивного сопротивления до активной борьбы против установленных законов и обычаев).

7. Подозрительность (диапазон от осторожности и недоверия до убеждения о том, что все люди планируют или причиняют вред).

8. Чувство вины (убеждение человека в том, что он и все его поступки плохие, ощущение угрызений совести) [1, с. 79].

Следует отметить, что на сегодняшний день значительное беспокойство и внимание родителей, психологов и педагогов вызывает *агрессивность подростков*. Подростковый возраст характеризуется особой склонностью подростков к различным поведенческим нарушениям и неконструктивной агрессивности [3, с. 63].

Формирование агрессивности подростков зависит от разных влияющих факторов, основными из которых являются ближайшее окружение и социальная среда подростка, а также средства массовой информации [2, с. 162]. Также среди основных причин формирования агрессивности подростков выделяются их личностные установки, системы ценностей и такие личностные черты как акцентуации характера и тревожность [4, с. 45].

Можно выделить также еще один значимый фактор, влияющий на проявления агрессивного поведения подростков, – их самоотношение. Например, проявление агрессивного поведения может помочь подросткам с низким уровнем самоотношения повысить чувство независимости и уверенности в себе, а также считается, что, напротив, подростки с завышенным уровнем самоотношения имеют тенденцию быть агрессивными или жестокими. Таким образом, негативное самоотношение (как заниженное, так и завышенное) оказывает значительное влияние на проявления агрессивного поведения подростков.

Материал и методы. Нами было организовано и проведено эмпирическое исследование, нацеленное на выявление взаимосвязи самоотношения и агрессивности у подростков.

В исследовании приняли участие учащиеся 7-9 классов в количестве 66 человек (30 мальчиков и 36 девочек) в возрасте 12-14 лет.

Для диагностики самоотношения подростков, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения использовалась *Методика исследования самоотношения С. Р. Пантилеева*.

А для диагностики форм проявления и уровня агрессивности и враждебности подростков был использован *опросник агрессивности Басса-Дарки*.

Результаты и их обсуждение. На первом этапе исследования нами были выявлены *особенности самооотношения в подростковом возрасте*.

В ходе исследования самооотношения подростков были получены следующие результаты.

Таблица 1 – Результаты диагностики самооотношения подростков

Шкала	Низкие значения (% от всех испытуемых)	Средние значения (%от всех испытуемых)	Высокие значения (% от всех испытуемых)
Закрытость	3% (2 чел.)	83% (55 чел.)	14% (9 чел.)
Самоуверенность	16% (10 чел.)	78% (56 чел.)	6% (4 чел.)
Саморуководство	8% (6 чел.)	75% (49 чел.)	17% (11 чел.)
Отраженное самооотношение	23% (15 чел.)	74% (49 чел.)	3% (2 чел.)
Самоценность	14% (9 чел.)	58% (39 чел.)	28% (18 чел.)
Самопринятие	18% (12 чел.)	60% (40 чел.)	22% (14 чел.)
Самопривязанность	30% (20 чел.)	67% (44 чел.)	3% (2 чел.)
Внутренняя конфликтность	9% (6 чел.)	69% (45 чел.)	22% (15 чел.)
Самообвинение	9% (6 чел.)	67% (45 чел.)	24% (15 чел.)

Из полученных результатов исследования самооотношения можно сделать вывод, что во всех шкалах преобладают средние значения, а это означает, что большинство испытуемых подростков имеют средний уровень самооотношения, который является оптимальным и нормальным.

На втором этапе эмпирического исследования был изучены *особенности агрессивности подростков*. Полученные данные были занесены в сводные таблицы эмпирических данных по методике исследования агрессивности Басса-Дарки.

Таблица 2 – Результаты диагностики агрессивных реакций подростков

Шкала	Низкий уровень (% от общего числа)	Средний уровень (% от общего числа)	Повышенный уровень (% общего числа)	Высокий уровень (% от общего числа)	Очень высокий уровень (% от общего числа)
Физическая агрессия	15 (23%)	18 (27%)	19 (29%)	5 (7%)	9 (14%)
Вербальная агрессия	11 (17%)	33 (50%)	7 (10%)	6 (9%)	9 (14%)
Косвенная агрессия	3 (5%)	20 (30%)	20 (30%)	13 (20%)	10 (15%)
Негативизм	25 (37%)	14 (21%)	15 (23%)	9 (14%)	3 (5%)
Раздражение	3 (5%)	27 (41%)	22 (33%)	6 (9%)	8 (12%)
Подозрительность	2 (3%)	18 (27%)	29 (44%)	11 (17%)	6 (9%)
Обида	9 (14%)	15 (23%)	23 (35%)	7 (10%)	12 (18%)
Чувство вины	10 (15%)	14 (21%)	20 (30%)	7 (10%)	15 (23%)

Исходя из таблицы, можно заключить, что те или иные формы агрессивного поведения выявлены у большинства подростков. Можно отметить, что чрезмерно выражена физическая и вербальная агрессия у 9 подростков (14%), а косвенная – у 10 подростков (15%). Также отмечается чрезмерное развитие подозрительности у 6 подростков (9%), обиды у 12 подростков (18%) и чувства вины (или аутоагрессии) у 15 подростков (23%).

Таким образом, уровень агрессивности и враждебности в общей выборке подростков соответствует норме, что свидетельствует о том, что подростки способны самостоятельно контролировать возникающие внешние реакции по отношению к конкретным людям, а также не обладают чрезмерно негативной и недоверчивой позицией по отношению к окружающим их людям.

Несмотря на общие средние по выборке показатели самооотношения и агрессивности, нельзя однозначно говорить о благополучии всех респондентов, поскольку по результатам проведенного исследования можно выделить подростков, у которых показатели развития самооотношения и агрессивности отличны от нормы из-за каких-либо личностных или социальных негативных факторов, влияющих на формирование самооотношения и агрессивности подростков.

Заключение. Для выявления взаимосвязи самооотношения и агрессивности подростков использовалось приложение STATISTIKA 6.0, которое предназначено для статистической обработки и анализа данных.

В ходе статистической обработки данных обнаружены статистически значимые прямые (положительные) и обратные (отрицательные) взаимосвязи между *компонентами самооотношения и агрессивными реакциями*:

– Формы проявления агрессии взаимосвязаны с самооотношением подростков. Подростки, которые относятся к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, а также имеют высокое чувство симпатии к себе более склонны к проявлению физической (использование физической силы против другого человека) и вербальной (выражение негативных чувств как через форму, так и через содержание словесных ответов) формам агрессии. Подростки, имеющие высокую ценность и оценку собственного «Я» по отношению к социально-нормативным критериям, более склонны к проявлению косвенной агрессии. Подростки, отличающиеся высоким представлением о собственной способности вызывать у других людей уважение и симпатию, а также низким количеством внутренних конфликтов, сомнений и несогласий с собой, более склонны к проявлению негативизма. К раздражению, проявляющемуся в готовности к выражению негативных чувств при малейшем возбуждении, более склонны подростки, которые не желают соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимоотношений с людьми. Подростки, у которых отмечается высокая выраженность отрицательных эмоций в адрес собственного «Я» и большое количество внутренних конфликтов, сомнений и несогласий с собой, более склонны к проявлению таких враждебных реакций как подозрительность (недоверие и осторожность по отношению к окружающим людям), обида (зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия) и чувство вины (убеждение подростка в том, что он является плохим человеком, а также угрызения совести).

– Самоотношение подростков взаимосвязано с уровнем их агрессивности. Чем выше у подростка отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, а также ценность своего, что в целом указывает на положительное самооотношение, тем выше проявление активных внешних реакций агрессии по отношению к конкретным людям, и наоборот.

– Самоотношение подростков взаимосвязано с уровнем их враждебности. Чем выше у подростка выраженность отрицательных эмоций в адрес собственного «Я» и количество внутренних конфликтов, сомнений и несогласий с собой, что в целом указывает на негативное самооотношение, тем выше общая негативная и недоверчивая позиция по отношению к окружающим его людям, и наоборот.

Список использованных источников:

1. Басс, А. Г. Психология агрессии / А. Г. Басс. // Вопросы психологии, 2015. – № 3. – 117 с.
2. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия / Р. Бэрн, Д. Ричардсон – СПб. : Питер, 2001. – 352 с.
3. Ковалев, П. А. Возрастно-половые особенности отражения в сознании структуры собственной агрессивности и агрессивного поведения: автореф. дис. канд. псих. наук: 19.00.07 / П. А. Ковалев. – СПб., 1996. – 161 с.
4. Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. / А. Е. Личко. – Изд. 2-е доп. и перераб. – Л. : Медицина, 1983. – 256 с.
5. Пантлеев, С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. / С. Р. Пантлеев. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1991. – 100 с.
6. Слободчиков, В. И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: развитие субъективной реальности в онтогенезе / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М. : Школа-пресс, 2000. – 416 с.

УДК 796.011:371.72

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ

Н. М. Медвецкая

Витебск, ВГУ имени П. М. Машерова

(e-mail: Medvetskaya.n.m@mail.ru)

Аннотация. В статье представлен собственный опыт формирования профессиональных знаний, умений и навыков у учащихся образовательных учреждений по составляющим культуры здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, учащиеся.

DEVELOPING A CULTURE OF HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

N. M. Medvetskaya

Vitebsk, VSU named after P. M. Masherov

Abstract. The article presents our own experience in the formation of professional knowledge, skills and abilities among students of educational institutions on the components of a healthy lifestyle culture.

Key words: healthy lifestyle, students.

Болезни современного человека обусловлены, прежде всего, его образом жизни и повседневным поведением. Занятия спортом и физической культурой повышают уровень состояния здоровья населения в целом [1].

Но спортивная деятельность, направленная на достижение высоких результатов требует индивидуального подхода не только к организации тренировочного процесса, режима труда и отдыха студентов, но и оценки состояния их здоровья и своевременной профилактики нарушений различ-