

УДК 159.922.736.4

А.В. Краснова

Научный руководитель – Косареvская Т.Е., канд. психол. наук, доцент
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

E-mail: alesya.krasnova.2015@mail.ru

Адрес: г. Витебск, 210038 Московский проспект 33, к. 629,

САМОРЕГУЛЯЦИЯ АГРЕССИИ У ПОДРОСТКОВ

Резюме. Целью исследования являются теоретические основы изучения процесса саморегуляции агрессии в подростковом возрасте. Рассмотрены особенности поведения и проявления агрессии у подростков в различных жизненных ситуациях. Результаты исследования направлены на помощь учителям и психологам при работе с подростками с агрессивными и девиантными формами поведения с учетом основные научных подходов и индивидуальных особенностей психического развития подростка.

Ключевые слова: подростковый возраст, агрессия, девиантное поведение, агрессивное поведение, саморегуляция.

Введение. Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Саморегуляция представляет собой замкнутый контур регулирования и информационный процесс, носителями коего выступают различные психические формы отражения действительности. Огромная заслуга в постановке и раскрытии важных аспектов проблемы психической саморегуляции принадлежит научной школе В.М. Бехтерева, а также его учеников и последователей, таких как А.Ф. Лазурский, М.Я. Басов, В.Н. Мясищев, Б.Г. Ананьев и др.

Вопрос профилактики подростковой агрессии и коррекции поведения агрессивных подростков требует рассмотрения и решения на разных уровнях: индивидуальном, общественном и государственном. Агрессивное поведение, как и девиантное, анти- и асоциальное, делинквентное, у подростков возникает не на основе врожденного инстинкта агрессии, работающего по принципу защиты жизни и здоровья человека в опасных ситуациях, в виде нападения на источник опасности. Данную проблему в своих работах затрагивали многие ученые: А. Бандура, Р. Уолтере, А.А. Реан, Р. Бзрон, Д. Ричардсон, А.Е. Личко, В.Г. Степанов, Л.М. Семенюк, Ананьев.

Материалы и методы. За последнее время определились различные теоретические подходы в решении одной из кардинальных проблем науки – проблемы саморегуляции человека. При этом понятие имеет различное толкование и по-разному интерпретируется в различных направлениях и школах. И.П. Павлов еще в 1903 году писал, что суть первой задачи и цели физиологического исследования заключается в познании того, каким образом и высшие и низшие организмы при всей сложности их устройства, сохраняют свою целостность в процессе уравнивания со средой. Позднее И.П. Павлов определил человека как саморегулирующуюся систему, которая сама себя направляет, поддерживает, воспитывает и даже совершенствует. Эти идеи получили дальнейшее развитие в теории функциональной системы, разработанной П.К. Анохиным. С точки зрения этой теории функциональные системы представляют собой динамические, саморегулирующиеся организации, элементы которых взаимодействуют достижению полезных результатов, носящих приспособительный характер для организма [1, с. 158].

Л.С. Выготский отмечал, что психика человека участвует в регуляции поведения, которое отличается высшими формами активного приспособления природы к своим потребностям, в противоположность пассивному приспособлению животных к среде. Саморегуляция, с точки зрения В.Е. Ключко, должна пониматься через проблему соотношения осознаваемого и неосознаваемого, произвольного и непроизвольного, через

их взаимопереходы и взаимообусловленность в единой системе целостного психического саморегулирования.

Огромная заслуга в постановке и раскрытии важных аспектов проблемы психической саморегуляции принадлежит научной школе В.М. Бехтерева, а также его учеников и последователей, таких как А.Ф. Лазурский, М.Я. Басов, В.Н. Мясищев, Б.Г. Ананьев и др.

Задаваясь вопросом о самом понятии саморегуляции поведения, М.Я. Басов предлагает рассматривать его в двух смыслах. Первый наиболее широкий, связан с общей установкой личности и общим направлением ее активности. Другой, затрагивающий регуляцию в собственном смысле слова, касается структуры процесса и способов ее организации. Развитие активности и как общих предпосылок развития способностей, формирования личности раскрывается в работах В.Н. Дружининой. В современной психологии еще не сложилось удовлетворительное толкование понятий самоуправления и саморегулирования [4, с. 139].

Состояние агрессии может быть вызвано по причине возникновения ответной реакции на агрессию других. Агрессия может быть ориентирована не только во внешнюю среду, но и на себя самого. Психологическая наука категорию «агрессия» формулирует по-разному. Отдельные авторы агрессивности трактуют с негативной точки зрения, другие видят в ней и положительные стороны. Ю.М. Антонян связывает агрессию с категорией тревожности. Он считает, что данное свойство развивается в раннем детстве, как результат разрыва эмоциональной связи матери с ребенком, то есть депривации. Агрессия, как враждебные и разрушительные акты. Д. Ричардсон и Р. Бэрон определяют агрессию, как любую форму поведения, нацеленную на причинение вреда или оскорбление любому живому существу, которое не желает подобного обращения к себе [3, с. 205].

Агрессия это не мотив или даже эмоция, а модель поведения. Отечественные психологи И.Б. Бойко и Т.Г. Румянцева разделяют эту точку зрения. Они относят агрессию к форме социального поведения, которая осуществляется в виде социального взаимодействия. К любому проявлению агрессии ведут такие факторы, как ситуация и раздражители, возраст, индивидуальные особенности, внешние физические и социальные условия [5, с. 198].

Результаты и их обсуждение. Установлено, что саморегуляция агрессии личности в подростковом возрасте – это сложное системное психологическое образование, представляющее собой сознательный целенаправленный процесс воздействия подростка на самого себя, проявляющееся в намеренном изменении своего состояния. Целостно представлена уровневая структура саморегуляции агрессии у подростков, включающая иерархически взаимосвязанные физиологический, психофизиологический, психологический и социально-психологический уровни. Учеными выявлена система психологических механизмов, обеспечивающих формирование саморегуляции агрессии у подростков, раскрыто содержание каждого механизма.

Саморегуляция агрессии в подростковом возрасте определяется как сложное системное психологическое образование, представляющее собой сознательный целенаправленный процесс воздействия подростка на самого себя, проявляющееся в намеренном изменении своего психического состояния как субъективного отражения личностью ситуации и моментов действительности, характеризующееся относительной стабильностью, устойчивостью и своеобразной динамикой протекания, выражающее единство поведения и переживания, отношение человека к собственным психическим процессам и проявляющееся в деятельности в некоторый период времени при определенных условиях [2, с. 261].

Формирование системы саморегуляции агрессии подростка осуществляется за счет задействования психологических механизмов: физиологического, действующего на физиологическом уровне и обеспечивающего настраивание организма и всех его систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной, эндокринной и др.), личности в целом на будущую деятельность, связанную с преобразованием психических состоя-

ний; механизма релаксации, действующего на психофизиологическом уровне и способствующего произвольному расслаблению мускулатуры, снижению нервно-эмоционального напряжения и преобразованию психического состояния; мотивационного механизма, действующего на психологическом уровне и побуждающего личность к регуляции психических состояний; волевого механизма, действующего на социально-психологическом уровне и способствующего изменению и созданию дополнительного смысла действия человеку, направленного на изменение психических состояний личности; рефлексивного механизма, являющегося базовым, действующего на всех уровнях саморегуляции и обеспечивающего осознание личностью своих психических состояний и действий, их переосмысление, регуляцию, а также преобразование в ходе рефлексивного анализа [3, с. 144].

Заключение. Проблема психической саморегуляции произвольной активности является одной из наиболее значимых при психологическом исследовании субъектного аспекта человеческого бытия. При формировании всестороннего целостного представления о процессах саморегуляции в качестве базисного выступает вопрос об их строении, структуре как собственно регуляторных информационных процессов. Обобщенная модель функциональной структуры процессов саморегуляции является необходимым средством при решении теоретических и практических задач, связанных с изучением человека как субъекта различных видов его произвольной активности.

Под агрессией следует понимать коллективное или индивидуальное действие или поведение. Агрессивным считается любое поведение, нацеленное на причинение вреда или оскорбление другого живого существа, которое не желает такого обращения к себе. Агрессивное поведение формируется на уровне развития личности человека и, прежде всего, на уровне развития самосознания. К любому проявлению агрессии ведут такие факторы, как ситуация и раздражители, возраст, индивидуальные особенности, внешние физические и социальные условия.

Научная новизна заключается в том, что в ходе написания работы определены особенности поведения и проявления агрессии у подростков в различных ситуациях. Практическая значимость состоит в том, что выявленные в ходе работы особенности саморегуляции агрессии у подростков могут быть использованы школьными психологами в целях коррекции агрессивного поведения.

Список использованных источников

1. Бандура, А., Уолтерс, Р. Подростковая агрессия: Изучение влияния воспитания и семейных отношений / Пер. с англ., Брянцева и Б. Красовского. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО - Пресс, 2005. – 512 с.
2. Бояринцев, В.П. Проблемы психологии и психофизиологии активности и саморегуляции личности / В.П. Бояринцев. – М., - 2008. – 184 с.
3. Ениколопов, С.Н. Агрессивность как специфическая форма активности / С.Н. Ениколопов. – М.: 2010. – 127 с.
4. Можгинский, Ю.Б. Агрессия у подростков: Эмоциональный кризисный механизм / Ю.Б. Можгинский. – СПб.: Лань, 2009. – 127 с.
5. Пошивалов, В.П. Новые направления в изучении агрессивного поведения // Журн. высшей нервной деятельности им. И. П. Павлова. – М.: 2004. – Т. 37. – Вып. 4.