

УДК 159. 923.2

ОСОЗНАННАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ – ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РЕСУРС УПРАВЛЕНИЯ АГРЕССИЕЙ

Банщикова Т.Н.*ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский федеральный университет», Ставрополь, e-mail:sevkav@mail.ru*

Представлено эмпирическое обоснование роли осознанной саморегуляции, ее психологического ресурса в управлении агрессивными проявлениями. Показано, что в психологии накоплен большой теоретический и эмпирический материал, раскрывающий природу, детерминации агрессии, условия, ее активизирующие, но недостаточно работ, затрагивающих вопросы контроля, управления, регуляции агрессивных проявлений. На основе проведенного эмпирического исследования и представленных результатов была показана взаимосвязь и взаимозависимость особенностей агрессивных проявлений с особенностями осознанной саморегуляции. Так, было установлено, что контроль физической агрессии обусловлен сформированностью таких компонентов осознанной саморегуляции, как планирование и программирование. Особенности проявления вербальной агрессии связаны с уровнем сформированности регуляторного процесса планирования и регуляторной гибкости. Проявления косвенной агрессии регулируются способностью выделять значимые условия достижения целей – регуляторным процессом моделирования. Исследование показало, что сформированность системы осознанной саморегуляции предоставляет возможность регуляции деструктивных агрессивных проявлений.

Ключевые слова: психологический ресурс, осознанная саморегуляция, агрессия, агрессивность личности

CONSCIOUS SELF-REGULATION AS THE CONTROL OF AGGRESSION

Banshikova T.N.*North Caucasian Federal University, Stavropol, e-mail:sevkav@mail.ru*

Presented empirical support role of conscious self-regulation, her psychological resources in the management of aggressive manifestations. It is shown that in psychology has a accumulated large theoretical and empirical material reveals the nature, determination of aggression and the conditions of its activating, but no studies involving issues of monitoring, control, regulation of aggression. On the basis of empirical studies found an association of aggression with the features of self-conscious. Thus, it was found that the control of physical aggression depend on formedness of such components as self-conscious planning and programming. Features displays of verbal aggression associated with level of planning and regulatory flexibility. Manifestations of indirect aggression related to the level of formation of the simulation. The study showed that formedness of conscious self-regulation provides the possibility to regulate the destructive aggressive manifestations.

Keywords: psychological resource, conscious self-regulation, aggression, aggressive personality

Проблема роста агрессивных проявлений обусловлена целым комплексом обстоятельств, лежащих в различных плоскостях современного российского, она так же созвучна проблемам бытия современного человека – динамично изменчивого, неопределенного, с глубоким мировоззренческим кризисом, кризисом нравственных ориентиров, что бросает вызов способности субъекта правильно в нем ориентироваться, принимать решения, адекватные комфортности и оптимуму своего бытия (К.А. Абульханова-Славская [1], Л.П. Боева [2], В.П. Зинченко [3], Е.Б. Моргунов [3] и др.). В связи с чем проблема управления, контроля агрессивных проявлений все больше привлекает внимание психологов, педагогов, психиатров, криминологов.

В психологической науке существует конгломерат теоретических подходов к объяснению агрессии, накоплен опыт эмпирических исследований данного явления. Так, значительная часть трудов посвящена исследованиям агрессии, сводящим ее преимущественно к биологической или эволюционной детерминанте (этологический, социобиологический, психоанали-

тический подходы). Согласно воззрениям ученых данного направления (И.П. Павлов, В.М. Бехтерев, Д. Майерс, К. Лоренц, Т. Томпсон, Р. Ардри, Дж. П. Скотт, Е. Торп и др.), агрессия представляет собой адаптивную, наследственно закрепленную функцию выживания индивида, врожденный инстинкт (К.Г. Юнг, А. Адлер, В. Райх, К. Хорни, Г.С. Салливан, З. Фрейд и др.), некую энергию, мешающую развитию «Я» (Д.В. Винникотт, О. Кернберг и др.). Данные теории, к сожалению, пессимистичны в вопросах возможного контроля агрессивных проявлений. Не менее важен опыт в понимании природы агрессии, накопленный с позиции социального направления (фрустрационный, бихевиористский, когнитивный подходы), согласно которому человеческое поведение (в том числе и агрессивное) формируется исключительно под воздействием социального окружения, т.е. определяется не врожденными, а социальными и культурными факторами (А. Бандура, А. Басс, Л. Берковиц, Р. Берон, Д. Доллард, Н.Е. Миллер, Д. Ричардсон, Б.Ф. Скиннер, Р. Сирс и др.). Данное направление внесло целый ряд принципиально важных

положений в понимание агрессии: существование способов усвоения агрессивных действий, факторов, провоцирующих их проявление, условий, при которых они закрепляются и контролируются. Значимым является признание роли «когнитивных компонентов» в формах проявления агрессивного поведения. С точки зрения когнитивной теории, агрессивное поведение не бывает прямым следствием непосредственного воздействия ситуационных факторов. Система внешних обстоятельств преломляется через сформированную систему внутренних условий (установок, позиций, взглядов и др.). В этом плане когнитивные теории достаточно оптимистичны в возможности контроля агрессивных проявлений.

«Контроль», «коррекция», «управление» поведением близки по содержанию к понятию «регуляция». Данные понятия широко используются для объяснения психологических механизмов агрессивного поведения. Вместе с тем, агрессивное поведение практически не рассматривалось с точки зрения особенностей осознанной саморегуляции. Ряд авторов (М.Д. Гаралева [4], А.А. Раска [5], Н.А. Ратинова [6], И.А. Кудрявцев [6]) указывают на важность системы регуляции, контроля и осознанного руководства разными проявлениями активности человека, в том числе и такой формы активности, как агрессия. Но агрессия рассматривалась исключительно как форма преступного поведения, а регуляции данной формы поведения рассматриваются в рамках проблемы внешнего контроля. Современные исследователи, объясняющие агрессию с позиции профессионально важной черты, особой формы активности, функция которой – удержание и достижение собственных жизненно важных целей, их безбоязненное отстаивание в социально-энергетическом столкновении, целостный способ самовыражения и самореализации, приходят к выводу: индивид с высоким уровнем самосознания и просоциальными ценностными ориентациями будет склонен к уменьшению или нивелированию агрессивных действий деструктивного характера. Можно ли утверждать, что характер агрессивных проявлений непосредственно связан с уровнем развития осознанной саморегуляции? Является ли осознанная саморегуляция тем значимым психологическим ресурсом в управлении агрессивными проявлениями?

В теории осознанной саморегуляции В.И. Моросановой сложилось понимание психической саморегуляции как многоуровневой и динамической системы процессов, состояний и свойств, являющейся инстру-

ментом инициации, поддержания и контроля активности человека, направленной на выдвижение и достижение субъектных целей. В данном подходе к пониманию саморегуляции нетрудно заметить основные характеристики ресурсности (целесообразность, инструментальность и осознанность). Целесообразность является системообразующим фактором осознанной саморегуляции, инструментальность – психологическое средство достижения цели, осознанность априорна в отношении собственно регуляторных процессов, как внутренних, так и внешних средств ее реализации.

Можно говорить об универсальном регуляторном ресурсе как комплексе индивидуальных универсальных компетентностей человека осознанно и самостоятельно выдвигать цели и управлять их достижением: моделировать значимые условия, программировать, оценивать и корректировать действия и их результаты. «Эти компетентности имеют в качестве своей дифференциальной основы когнитивные особенности человека, а также особенности самосознания человека, мобилизуя, интегрируя и опосредствуя их влияние на поведение человека» [7].

В психологии накоплен большой теоретический и эмпирический материал раскрывающий природу, детерминации агрессии, условия ее активизирующие. Однако при всей глубине теоретического и эмпирического исследования проблемы, в настоящее время отсутствует интегрально выполненная, системно представленная картина, раскрывающая роль осознанной саморегуляции в управлении агрессией.

Цель исследования заключается в установлении взаимосвязи и взаимозависимости особенностей агрессивных проявлений с особенностями осознанной саморегуляции.

Материалы и методы исследования

Эмпирическая выборка представлена 1320 респондентами из числа педагогических работников: преподаватели вузов (29,5%), учителя общеобразовательных школ (34%), воспитатели дошкольных учреждений (36,5%).

Для решения поставленных задач использовались следующие методы психологического тестирования:

– опросник Басса-Дарки. Эта методика позволяет определить типичные для испытуемых формы агрессивных проявлений и особенности агрессивности как свойства личности. Применяя данную методику можно убедиться в различных качественно-количественных характеристиках данного явления, привычных способах реагирования в нестандартных ситуациях. Разделяя понятия агрессии и агрессивности личности, в представленном исследовании были реинтерпретированы следующие показатели. Так, три шкалы теста: физическая агрессия, вербальная агрессия и косвенная агрессия – рассчитывались как

индекс агрессивных проявлений, который представляет из себя усредненный показатель по всем этим формам агрессии. К качествам личности, описывающим личностную агрессивность были отнесены: раздражительность – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении; негативизм – оппозиционное отношение против установившихся обычаев и законов; обидчивость – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия; подозрительность – недоверие и осторожность. Усредненный показатель по этим шкалам определялся как индекс агрессивности. Кроме того, результаты применения данной методики позволяют сделать некоторые выводы о содержании мотивационной сферы респондента, так как выбор способов поведения из числа привычных для субъекта форм реагирования связан с реально действующими смыслообразующими мотивами;

– опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ). Многошкальная опросная методика В.И. Моросановой [8] позволяет диагностировать степень развития осознанной саморегуляции и ее индивидуальные профили, компонентами которых являются частные регуляторные процессы: планирование (Пл), моделирование (М), программирование (Пр), оценка результатов (Ор), а также гибкость (Г) и самостоятельность (С). «Общий уровень саморегуляции» (ОУ) – это интегральная характеристика индивидуальной саморегуляции, отражающая актуальные возможности человека осознанно инициировать и управлять произвольной активностью.

Для автоматизированной обработки данных использовались компьютерные программы Excel и SPSS 20.

Уровень агрессии определялся суммой баллов по каждой субшкале, входящей в данный блок (физическая, косвенная, вербальная) по числу совпадений ответов с ключом теста Баса-Дарки. Результат выше 70% от возможной суммы говорит в пользу высокого уровня агрессии, ниже 30% – низкого.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ результатов показывает, что педагоги с высоким уровнем агрессии отличаются от коллег с низкими показателями агрессивных проявлений по таким показателям индивидуально-психологических характеристик, как «негативизм», «раздражительность», «обидчивость». Высокие показатели по этим шкалам свидетельствуют об изменчивости эмоционального состояния, эмоциональной незрелости, некорректности в межличностных отношениях, недоверии и осторожности по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред, о затрудненном самоконтроле. Анализируя поведенческие проявления агрессивного характера, отмечаются значимые отличия по всем показателям.

Таблица 1

Показатели индивидуально-психологических, поведенческих и регуляторных характеристик респондентов с высоким и низким уровнем агрессивных проявлений

Шкальные показатели	Педагоги с высоким уровнем агрессивных проявлений		Педагоги с низким уровнем агрессивных проявлений		t – критерий
	μ – среднее значение	δ – стандартное отклонение	μ – среднее значение	δ – стандартное отклонение	
Значения показателей индивидуально-психологических характеристик					
Негативизм	49,7	2,7	34,0	1,8	-5,473
Раздражительность	40,4	3,1	34,5	2,2	-8,763
Подозрительность	47,9	3,1	45,3	1,7	-1,984
Обидчивость	60,0	1,9	44,3	1,5	-8,674
Индекс агрессивности	58,3	2,7	48,4	1,8	-2,842
Значения показателей форм проявления агрессии					
Физическая агрессия	68,0	2,4	25,2	1,6	-6,033
Косвенная агрессия	69,4	2,0	30,7	1,3	-4,326
Вербальная агрессия	81,8	2,2	49,8	1,8	-5,035
Значения шкал осознанной саморегуляции					
Планирование	4,4	1,4	5,1	1,7	3,022
Моделирование	4,0	1,7	5,2	1,8	1,076
Программирование	5,5	1,6	5,7	2,0	2,977
Оценивание результатов	3,4	1,5	5,7	1,4	2,297
Гибкость	3,6	1,7	6,7	1,6	1,033
Самостоятельность	5,2	1,9	6,0	2,0	1,393
Общий уровень саморегуляции	26,4	2,8	28,8	2,2	8,977

Показатели регуляторного блока позволяют отметить, что педагоги с ярко выраженным высоким уровнем агрессии отличаются от педагогов с низким уровнем агрессивных проявлений значениями шкал «моделирование», «оценивание результатов», «гибкость». Слабая сформированность процессов моделирования проявляется в трудности определения цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, что приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств и может сопровождаться неадекватным отношением к развитию ситуации, последствиям своих действий [8]. Низкие показатели шкалы «оценивание результатов» свидетельствуют о том, что у данной категории педагогов сложились субъективные критерии успешности, которые недостаточно устойчивы. Такие педагоги не критичны к результатам своей деятель-

ности, не замечают своих ошибок, при возникновении внешних трудностей проявляется резкое ухудшение качества результатов деятельности, что приводит к агрессии, проявляющейся в раздражении, обвинении других, оскорблениях. Гибкость, являясь регуляторно-личностным свойством субъекта, также обнаружила низкие показатели, что говорит о неспособности данной категории педагогов адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать свою деятельность и поведение.

Для исследования взаимосвязи саморегуляции и особенностей агрессивных проявлений был проведен корреляционный анализ результатов респондентов с высоким уровнем агрессии. Анализ полученных данных, представленных в табл. 2, позволяет отметить наличие положительной корреляции практически между всеми шкалами теста агрессии и саморегуляции.

Таблица 2

Показатели взаимосвязи агрессивных проявлений с особенностями саморегуляции

Шкальные показатели	Физическая агрессия		Вербальная агрессия		Косвенная агрессия	
	t	p	t	p	t	p
Планирование	-0,223	< 0,002	0,132	< 0,001		
Моделирование					0,143	< 0,01
Программирование	0,263	< 0,01				
Оценивание результатов						
Гибкость			0,137	< 0,005		
Самостоятельность						
Общий уровень саморегуляции					0,138	< 0,003

Шкала «физическая агрессия» коррелирует со шкалами «планирование» (-0,223) и «программирование» (0,263). Отрицательная корреляция агрессии со шкалой «планирование» позволяет говорить, что агрессия педагогами осознанно не планируется, но в ситуациях, провоцирующих агрессивное поведение, педагоги используют отработанные программы способов поведения, которые гибко изменяются в динамично меняющихся обстоятельствах. Шкала «вербальная агрессия», которая у всех категорий педагогов имеет выраженное значение, положительно коррелирует со шкалами «планирование» и «гибкость». Таким педагогам присуща эмоциональная грубость, повышенная тревожность, страх перед широкими социальными контактами. Одним из самых распространенных защитных механизмов является вербальная агрессия. Однако, прежде чем выразить свои негативные чувства через крик, проклятья, содержание словесных ответов, педагоги осознанно планируют свои действия и адекватно оценивают ситуацию.

Шкала «косвенная агрессия» имеет прямую корреляционную взаимосвязь со шкалой «моделирования». Интерпретируя эти связи, исходим из того, что косвенная агрессия не планируется заранее, но происходит выделение значимых внутренних и внешних условий и последующей их оценки. Человек адекватно и детализированно оценивает ситуацию, а также прогнозирует возможные последствия.

На основании проведенного корреляционного анализа можно сделать следующий вывод. Агрессивное поведение зависит не только от ситуационных факторов, сформированности тех или иных личностных черт, но и от уровня развития отдельных компонентов осознанной саморегуляции.

Заключение

Выступая особой формой психической активности, агрессия обусловлена не только внешними факторами (особенности социализации, условия социального и профессионального окружения, уровень

профессионального статуса, образования и др.), но и системой внутренних детерминант, одной из которых выступает система осознанной саморегуляции.

Психологические аспекты агрессивных проявлений можно рассматривать как совокупность индивидуально-типологических характеристик личности. Педагоги с высоким уровнем агрессивности отличаются повышенными показателями шкал «негативизм», «раздражительность», «обидчивость», проявляющиеся в неустойчивости эмоционального состояния, эмоциональной незрелости, жесткости в межличностных отношениях, демонстративности поведенческих проявлений, в затрудненном самоконтроле. Было установлено, что агрессивное поведение становится базовым способом разрешения проблемных ситуаций при условии недостаточной сформированности системы осознанной саморегуляции. Общая несформированность осознанной саморегуляции, а также неразвитость таких ее компонентов как «планирование», «моделирование», «гибкость» определяют тип агрессивных проявлений.

Однако характер агрессивных проявлений зависит не столько от направленности и личностных черт, сколько от степени сформированности осознанной саморегуляции. Высокий уровень сформированности системы осознанной саморегуляции, а также готовность контролировать свое поведение, сдерживать или канализировать социально приемлемыми путями как внешние формы агрессивного поведения, так и внутренние побуждения к нему предоставляет возможность регулировать деструктивные проявления.

Работа выполнена при поддержке РГНФ, проект № 14-06-00882

Список литературы

1. Абульханова К.А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 1999. – 224 с.
2. Буюева Л.П. Человек, культура и образование в кризисном социуме // Философия образования. – М., 1996. – С. 76–90.
3. Зинченко В.П., Моргунов Е.Б. Человек развивающийся. Очерки российской психологии. – М.: Тривола, 1994. – 304 с.

4. Моросанова В.И., Гаралева М.Д. Индивидуальные особенности и саморегуляция агрессивного поведения // Вопросы психологии. – 2009. – № 6. – С. 45–55.

5. Раска А.А. О некоторых сдвигах в структуре личности юношей, совершивших преступление. / Автореф. дис. кандидат. юр. наук. – Тарту, 1974.

6. Кудрявцев И.А., Ратинова Н.А. Криминальная агрессия (экспертная типология и судебно-психологическая оценка). – М.: Изд-во Московского университета, 2000. – 192 с.

7. Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция как ресурс субъекта труда // Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России: материалы III Международной научно-практической конференции. – Кисловодск.: ООО Издательский Дом «ТЭСЭРА», 2013. – 147 с. – С. 10.

8. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ). Руководство. – М.: Когито-Центр, 2004. – 44 с.

References

1. Abul'hanova K.A. Psihologija i soznanie lichnosti (Problemy metodologii, teorii i issledovanija real'noj lichnosti): Izbrannye psihologicheskie trudy. M.: Moskovskij psihologo-social'nyj institut; Voronezh: Izdatel'stvo NPO «MODJEK», 1999. 224 p.

2. Bueva L.P. Chelovek, kul'tura i obrazovanie v krizisnom sociume // Filosofija obrazovanija. M., 1996. pp. 76–90.

3. Zinchenko V.P., Morgunov E.B. Chelovek razvivajushhijhsja. Oчерki rossijskoj psihologii. M.: Trivola, 1994. 304 p.

4. Morosanova V.I., Garaleva M.D. Individual'nye osobennosti i samoreguljacija agressivnogo povedenija // Voprosy psihologii. 2009. no. 6. pp. 45–55.

5. Raska A.A. O nekotoryh sdvigah v strukture lichnosti junoshej sovershivshih prestuplenie. / Avtoref. dis. kandid. jur. nauk. Tartu, 1974.

6. Kudrjavcev I.A., Ratinova N.A. Kriminal'naja agressija (jekspertnaja tipologija i sudebno-psihologicheskaja ocenka). M.: Izd-vo Moskovskogo universiteta, 2000. 192 p.

7. Morosanova V.I. Osoznannaja samoreguljacija kak resurs sub#ekta truda // Lichnostnyj resurs sub#ekta truda v izmenjajushhejsja Rossii: materialy III Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii. Kislovodsk Stavropol' Moskva.: ООО Izdatel'skij Dom «TJeSJeRA», 2013. Ch. II : Simpozium «Subekt i lichnost' v psihologii samoreguljaciji». 147 p. p. 10.

8. Morosanova V.I. Oprosnik «Stil' samoreguljicii povedenija» (SSPM). Rukovodstvo. M.: Kogito-Centr, 2004. 44 p.

Рецензенты:

Соловьева О.В., д.псх.н., профессор, профессор кафедры дефекторгии института образования и социальных наук ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский федеральный университет», г. Ставрополь;

Игропуло И.Ф., д.п.н., профессор, профессор кафедры педагогики и психологии профессионального образования, г. Ставрополь.

Работа поступила в редакцию 02.09.2014.