

## **Некоторые особенности развития самосознания и саморегуляции в целях преодоления проявления насилия и агрессивности в юношеском возрасте.**

**Ковалева Е.А.,** конф. унив.  
КГПУ им.И.Крянгэ

### *Summary*

*Adolescence plays an important role in the development of self-identity during the process of problem solving in preventing violence and aggression. It is necessary to use the new peculiarities of this period: ability of self-reflection and self-control, purposefulness of behavior. The right ability to evaluate oneself and people around you leads to the growth of the level of self-control in one's emotional condition and behavior. Overcoming destructive attitudes and aggressive states is solved with the help of special psychological help through some specific trainings.*

Юношеский возраст занимает в рамках преодоления агрессии и насильственных проявлений особое место. В этом возрасте юноша в значительной мере осознает свои действия по отношению к другим и себе, принимает ответственные решения и может осознанно регулировать свою деятельность и поведение.

В юношеском возрасте происходят значительные сдвиги в содержании Я-концепции и ее компонентов, меняется уровень и критерии самосознания. Повышается когнитивная сложность Я-концепции, приобретается ее устойчивость и стабильность. Психологическое воздействие в этом возрасте позволяет содействовать целостности образа Я, которая препятствует спонтанным агрессивным реакциям на фрустрационные раздражители.

В юношеском возрасте механизмами сдерживания и блокирования актов насилия могут стать «внутренние» качества образа Я, которым юноши уделяют особое внимание. Однако повышение степени осознанности своих переживаний может сопровождаться усилением эгоцентризма. Если в подростковом возрасте недостаточно были развиты кооммуникативные способности, новообразования юношеского возраста могут провоцировать конфликтные взаимоотношения, сопровождающиеся агрессией. Тренинг коммуникативных умений, улучшающий межличностные отношения позволит достичь компенсации агрессивно выраженного эгоцентризма, вызванного повышенным вниманием к своей личности в юношеском возрасте. В тренинге можно использовать возрастные сдвиги в углублении качества восприятия человека. В отношениях юноша становится более избирательным, последовательным в установлении отношений, может анализировать и объяснять поведение человека, у него развиваются умения использовать более тонкие оценки в общении. Через целенаправленную психологическую помощь

можно достигать более высокого гуманистического уровня коммуникаций, неприемлющих насилие.

И.И Чеснокова подчеркивает наличие двух уровней в развитии самосознания:

- низший уровень: «Я и другой человек» ;
- высший уровень: « Я и Я» .

Именно развитие высшего уровня позволяет соотнести поведение личности с той мотивацией , которую он реализует и которая его детерминирует . Агрессия в межличностных отношениях часто возникает в результате внутриличностного конфликта.

Изменение обоих уровней самосознания позволит благополучно разрешать различные виды конфликтов.

Значимым компонентом самосознания является самооценка. Ее нарушение и неадекватность приводит к защитным реакциям, сопровождающимся агрессией или насильственным доминированием над другими. Психологическая помощь в юношеском возрасте проявляется в смене и выработке новых оснований для критериев оценки самого себя, своего Я. Переход от частных самооенок к общей, целостной самооценке создает условия для формирования в подлинном смысле собственного отношения к себе, автономного от оценок окружающих, от ситуативных фрустрирующих воздействий. Исследования самооценки старшеклассников (выборка 59 человек) показали, что 23% юношей имеет адекватную самооценку, 40% - завышенную и 37% - заниженную. Эти данные свидетельствуют о необходимости акцентировать в тренинговой работе коррекционные этапы самооценивания.

Самооценка выполняет важные регулятивные функции, выступает внутренним условием организации поведения личности. Саморегулирование происходит на основе эмоционально-ценностного отношения к себе. В результате вырабатывается представления об Идеальном Я , представляющим осознанную систему ценностей. Как правило у юношей отмечается резкое расхождение Реального Я и Идеального Я. Как считают исследователи (Е.К.Матлин), это является условием возникновения внутриличностного конфликта. Следует отметить, что расхождение Реального Я и Идеального Я - это функция не только возраста ,но и интеллекта. Благодаря развитию когнитивного компонента Я- концепции осуществляется переход самосознания на более высокий уровень. В тренинге реализуемое когнитивное развитие позволит поддержать самооценку на оптимально высоком возрасте, опираться на реальные достижения в установлении притязаний. Юноша, совершая реальные поступки в значимой для него ситуации, усваивает образцы поведения, отношения, не допускающие проявление агрессивности. Бахур В.Г. считает, что « постоянно прислушиваясь к своему внутреннему

Я, человек сверяет ход своих мыслей с внутренней, внешней ситуацией и жизненными ориентирами». Оценки собственного Я соотносятся с нормами тренинговой группы и общими целями. В целом, накопление социального опыта, его осмысление становится критерием нового отношения к себе и другим.

В тренинге необходимо уделить внимание регулированию эмоционального состояния, приемам и способам, при условии закрепления их в поведении, можно справляться с психическим напряжением. Самоанализ поможет переосмыслить непродуктивные схемы поведения и отношений. Субъективизм этого возраста не может служить достоверным основанием для оптимального, социально приемлемого выбора образца поведения. Психологическое сопровождение помогает принять ответственное решение, учитывающее интересы и личности и окружающих. Перед тренером стоит непростая задача аргументировать новые способы эмоционального реагирования и поведения, и в то же время, предоставить право выбора участникам, директивно не направлять и не указывать. Раскрывая перспективы личностного развития, психологический тренинг становится фактором мобилизации личностного потенциала. Направленный на саморегулирование, совершенствование поведения, тренинг способствует созреванию личности, т.к. умение управлять собой – это признак зрелого самосознания личности.

Орлов Ю.М. выделяет 2 уровня саморегуляции:

1) тактический – осуществляется в результате конкретной поведенческой активности.

2) стратегический – связан с планированием личных изменений.

Тренинговые формы работы должны учитывать обязательно оба эти уровня

Саморегуляция как понятие интерпретируется в различных психологических школах по-разному. И.П.Павлов понимает его как способность саморегулирующей системы сохранять свою целостность в процессе уравнивания со средой. Таким образом саморегуляция связана с процессом адаптации. Л.В.Выготский подчеркивал необходимость проявления активности в преобразовании среды в процессе саморегуляции. Чаще всего саморегуляция понимается как планирование действий, волевое усилие, самоконтроль. Такой подход может реализовываться и в рамках воспитательной работы. Куррикулум классного руководства предусматривает внимание к этим вопросам: выделены темы в старших классах «Я-Концепция», «Мотивация» «Самореализация», «Культура самоуправления».

Однако В.Е.Колочко считает, что саморегуляция должна пониматься как через осознаваемое, так и через неосознаваемое, через произвольное, так и произвольное.

Это психоаналитический подход и требует от тренера специальных умений. Так как регуляция поведения связана с общей установкой личности, ее отношением к агрессии и насилию, направленностью активности личности, необходимо помочь юноше создать программу активности и на ее основе справляться со спонтанной или устойчивой агрессивной реакцией. Воздействие на личностную установку должно вестись в 3 направлениях:

- 1) когнитивном – знание о себе, рефлексия;
- 2) эмоционально-оценочном – мотивация, отношение к себе;
- 3) поведенческом- способы, приемы саморегуляции.

Это позволит преодолеть деструктивность личностной установки.

Агрессивное поведение может быть связано как со «слабостью цели», так и со «слабостью воли» (Л.С.Выготский). Воля в собственном смысле возникает тогда, когда появляется рефлексия влечений. Р.С.Немов подчеркивает значение в развитии воли мотивационной и личной рефлексии. Развитие способностей к целеполаганию, поиск возможностей к их достижению, осознание своего внутреннего потенциала через развитие рефлексивных способностей позволит юноше направить активность на социальные цели, уметь регулировать свое эмоциональное состояние.

В тренинговых занятиях, воспитательных мероприятиях необходима координация усилий педагогов и психологов в помощи становления личности юноши и преодолении агрессивных тенденций, вызванных деструктивными личностными установками.

### **Библиография**

1. Бернс Р. «Я-концепция, Я-образы». Самара: «Издательство Дом Бахрах», 2003, 656.
2. Бэрн Р. Ричардсон. Агрессия. СПб: «Питер», 1997, 336.
3. Гульянова Н. А. «О связи самопрития и осознания Я – образа в ситуации неуспеха // Вестник МГУ, серия 14. Психология, 2001 №3 668-675.
4. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции. Учебное пособие, 3-е изд.: «Просвещение», 2006, Москва 176.
5. Ключко В. Е. Саморегуляция мышления и её формирование, М: «Наука» 1987, 320.
6. Кулагина И. Ю. , Комоцкий В. Н. Возрастная психология М: «Сфера» 2001, 464.
7. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. Книга для учителя. М: «Просвещение» 1991, 287.
8. Петровский В. А. Индивидуальность и саморегуляция. М: «Горбунок» 1992, 216.

9. Семёнов И. М. Рефлексия в организации творческого мышления // Вопросы психологии, 1980 №2 стр.40-42.
10. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии, М: «Наука» 1977, 144 .