

Андреева Надежда Васильевна

студентка

Научный руководитель

Левкова Татьяна Валериевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема»

г. Биробиджан, Еврейская автономная область

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРУКТУРЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ

Аннотация: в статье рассматривается проблема саморегуляции личности в подростковом возрасте, представлены особенности саморегуляции личности подростков. В работе отражены результаты экспериментального исследования структуры саморегуляции личности подростков и их интерпретация. Автором приводятся систематизированные личностные характеристики подростка в контексте становления саморегуляции.

Ключевые слова: саморегуляция, подросток, подростковый возраст, личность, рефлексия.

Саморегуляция представляет собой специфическую активность субъекта, нацеленную на управление собственным поведением, деятельностью, а также актуальным состоянием при помощи своей психической активности.

Проблема регуляции отражается в основных положениях общей психологии, где аспект саморегуляции поведения и деятельности изучается как структурный компонент личности (Л.С. Выготский, Г.С. Костюк и др.). Представители возрастной и педагогической психологии в своих исследованиях акцентировали свое внимание на различных видах саморегуляции: интеллектуальной, волевой, моральной, сенсорной, личностной (А.А. Конопкин, В. Моросанова,

В.А. Иванников, В.К. Калин, Л.И. Божович, К.А. Абульханова-Славская, ЮА. Миславский, А. В. Калитин).

Исследования ряда ученых концентрируются на особенностях саморегуляции поведения подростков. Одним из представителей является М.И. Боришевский. В его работе говорится о том, что личностная саморегуляция является сознательной активностью подростков, направленной на приведение внутренних резервов в соответствие с условиями окружающей среды для успешного достижения поставленной цели.

На протяжении подросткового периода происходят динамические прогрессивные изменения всех структурных компонентов личностной саморегуляции: внутренней активности, базовых ценностей и рефлексии [3], означающие качественные сдвиги в ее развитии и повышении возможностей подростков в плане регуляции. Такие изменения обеспечивают к старшему подростковому возрасту смещение регуляции вовнутрь и указывают на сенситивность подросткового возраста к её развитию. Благодаря личностной регуляции у подростков формируются основы социально-нравственного поведения, общая направленность нравственных представлений и установок и в целом социального развития, что оказывает влияние на его развитие как личности.

Проблема саморегуляции личности учащихся подросткового возраста на сегодня остается в разряде актуальных в рамках психологии личности и практической психологии.

Для исследования уровня развития саморегуляции личности подростков нами было проведено эмпирическое исследование на базе двух образовательных учреждений. Первая часть исследования проходила на базе МБОУ Лицей №23 (г. Биробиджан), количество испытуемых составило 52 ученика, как мальчиков, так и девочек в возрасте от 13 до 15 лет. Вторая часть исследования проводилась на базе лицея ПГУ имени Шолом-Алейхема (г. Биробиджан), где приняли участие 15 учеников в возрасте от 14 до 15 лет.

В нашем исследовании была использован опросник «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98» В.И. Моросановой. Методика направлена на выявление индивидуального профиля различных регуляторных процессов и уровня развития общей саморегуляции. Результаты исследования представлены в таблице №1.

Таблица 1 Процентная выраженность исследования уровня саморегуляции личности подростков

	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Общий уровень са- морегуляции	7	10	40	60	20	30
Планирование	8	12	29	43	30	45
Моделирование	12	18	35	52	20	30
Программирование	14	21	43	64	10	15
Оценивание резуль- татов	6	9	40	60	21	31
Гибкость	3	4	38	57	26	39
Самостоятельность	11	17	23	34	33	49

Анализ проведенного исследования саморегуляции личности подростков показал высокий уровень общего развития саморегуляции у 30% опрошенных школьников. Для личности с высокими показателями общего уровня саморегуляции свойственны такие черты как самостоятельность, гибкость, адекватное реагирование на изменение условий, а также осознанные постановка и достижение цели и другое. Средние показатели общего уровня саморегуляции были диагностированы у 60% испытуемых школьников, оставшиеся 10% показали низкий уровень саморегуляции. У подростков с низкими показателями по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании собственного поведения не сформирована, они чаще действуют в зависимости от ситуации и мнения окружающих людей. Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем легче личность овладевает новыми видами деятельности,

увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, а также стабильнее её успехи в привычных видах активности.

Шкала планирования содержит в себе индивидуальные характеристики целеполагания и удержания целей, а также уровень сформированности у личности осознанного планирования деятельности. Высокие показатели по этой шкале указывают на сформированность потребности в осознанном планировании деятельности, на реалистичность планов, их детализированность, иерархичность и устойчивость, а также самостоятельность выдвижения этих планов. Высокий уровень развития по данной шкале был выявлен у 45% опрошенных, средний уровень – у 43% и низкий – у 12% исследуемых подростков. Испытуемые с низкими показателями по шкале планирования предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно не самостоятельно. Подростки, относящиеся к данной категории подвержены частой смене планов, они редко достигают поставленных целей, их планирование не действенно и мало реалистично.

Шкала моделирование позволяет диагностировать индивидуальное развитие представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, их степень осознанности и адекватности. В нашем исследовании шкала моделирования находится на высоком уровне у 30% подростков. У большей части испытуемых, а именно у 52%, был выявлен средний уровень развития моделирования, низкие показатели были диагностированы у 18% опрошенных. Испытуемым с низкими показателями по шкале характерна слабая сформированность процессов моделирования, что может послужить причиной неадекватной оценки значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, которая может предстать в виде фантазирования, резких перепадов отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий.

Высокие показатели по шкале программирования были выявлены у 15% испытуемых, средние показатели диагностированы у 64% школьников. Группе с высокими результатами свойственна сформированная потребность продумы- https://phsreda.com

вать способы своих действий и поведения для достижения поставленных целей, их детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании личности обдумывать последовательность своих действий. Такие испытуемые чаще всего действуют импульсивно, не способны самостоятельно сформировать программу действий, действуют методом проб и ошибок.

Оценивание результатов на высоком уровне развито у 31% выборки, что свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки данной подгруппы, сформированности и устойчивости у них субъективных критериев оценки успешности достижения результатов. В таком случае личность адекватно оценивает факт рассогласования полученных результатов и гибко адаптируется к изменению условий. Эти характеристики также можно применить и к подгруппе со средними показателями шкалы оценивания результатов, которую составляют 60%. Низкие показатели по данной шкале были выявлены лишь у 9% испытуемых. Соответственно, такая категория подростков не замечает своих ошибок, не критична к своим действиям. Также можно отнести к свойственным чертам ухудшение качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

Шкала гибкость диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий. Испытуемые с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования, вносят коррекцию в регуляцию. Гибкость регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную

задачу в ситуации риска. Испытуемых с высоким уровнем гибкости в нашем исследовании было выявлено 39%, средний уровень развития гибкости был диагностирован у 57% подростков. Низкие показатели по шкале гибкости определились у 4% от всей группы, такие испытуемые в быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни.

Высокий уровень показателей по шкале самостоятельности был диагностирован у половины опрошенных, 49%. Наличие высоких показателей свидетельствует об автономности в организации активности личности подростка, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, регулировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать результаты деятельности. Средние результаты по данной шкале показали 34% исследуемых подростков. Низкие показатели были выявлены у 17% выборки. При таких результатах мы можем говорить о склонности к зависимости от мнений и оценок окружающих. У личности с низким уровнем самостоятельности планы и программы действий разрабатываются при помощи других, такие испытуемые часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои.

Вследствие того, что в подростковом периоде происходит открытие своего образа «Я», подросток проходит этап идентификации, когда складываются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования. Подростковый возраст является одним из ключевых этапов в процессе становления эмоционально-волевой регуляции личности. Наряду с усиления эмоций и чувств на данном этапе развиваются способности к их саморегуляции.

Окончательное формирование личностной саморегуляции подростков приходится на возраст 15–16 лет. К этому периоду регулирующие возможности возрастают, ответственность становится ведущей ценностью, также совершен6 https://phsreda.com

ствуется личностная рефлексия. Ведущими механизмами регуляции становится рефлексия и ценностные ориентации [6]. Регуляция подростка интериоризируется. Подросток на основе своей внутренней активности приобретает способность регулировать свою внешнюю активность. Личностное регулирование в подростковом возрасте носит избирательный характер: в неожиданных и незнакомых обстоятельствах подростку необходима внешняя регуляторная помощь [4].

Список литературы

- 1. Боришевский М.И. Влияние позиции подростков на саморегуляцию поведения / М.И. Боришевский // Вопросы психологии. 2015. №5. С. 40–48 с.
- 2. Моросанова В.И. Психология саморегуляции: учебное пособие / В.И. Моросанова. М.; СПб.: Нестор-История, 2012. 280 с.
- 3. Петрова Д.Б. Роль рефлексии в саморегуляции произвольной активности подростков с трудностями общения со сверстниками: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Д.Б. Петрова. Белгород, 2012(13). 23 с.
- 4. Покровская Т.П. Проблема саморегуляции поведения человека / Т.П. Покровская // Гуманитарные и социальные науки. 2017 [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://elibrary.ru/item.asp?id=28868392
- 5. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. М.: Пер Се, 2005.
- 6. Русакова О.В. Формирование умений и навыков саморегуляции на основе рефлексии у младших подростков в процессе обучения: дис. ... канд. психол. наук: 13.00.01. Киров: Вят. гос. гуманитар. ун-т, 2009.
- 7. Шаповаленко И.В. Ш24 Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) / И.В. Шаповаленко. М.: Гардарики, 2005. 349 с.