Лауткина С.В., доцент, кандидат психологических наук
lautkina@tut.by
Карпицкая А.М., студентка
karpitskaya_nastya@mail.ru
ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

УДК 159.943-053.66

ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Саморегуляция играет важную роль в процессе становления личности подростка как субъекта учебной деятельности. Изучение особенностей саморегуляции в подростковом возрасте имеет важное значение, так как эта способность формирует основы успешной адаптации и функционирования личности в обществе. Статья посвящена проблеме изучения стиля саморегуляции поведения у подростков.

Ключевые слова: саморегуляция, подросток, субъект учебной деятельности, личность.

FEATURES OF SELF-REGULATION IN ADOLESCENCE

Self-regulation plays an important role in the process of becoming a teenager's personality as a subject of educational activity. The study of the features of self-regulation in adolescence is important, since this ability forms the basis for successful adaptation and functioning of the individual in society. The article is devoted to the problem of studying the style of self-regulation of behavior in adolescents.

Keywords: self-regulation, teenager, subject of educational activity, personality.

Введение. Современное общество предъявляет высокие требования к личности подрастающего поколения. Успешное функционирование подростка в современных условиях существования требует от него гибкого поведения, проявления самостоятельности при планировании и осуществления планов по саморазвитию в различных видах деятельности.

Подростковый возраст является периодом бурного физического, психологического и социального развития, сопровождающимся значительными изменениями в самосознании, системе ценностей, поведении. Одним из ключевых аспектов этого развития является формирование саморегуляции.

Саморегуляция позволяет подросткам контролировать свои эмоции, поведение и мысли, адаптироваться к новым ситуациям, строить эффективные отношения с окружающими, достигать учебных и жизненных целей. Однако в этот период у подростков возникают трудности с саморегуляцией, связанные с гормональными изменениями, повышенной эмоциональной лабильностью, поиском собственной идентичности и незрелостью механизмов самоконтроля.

В современной психологии существуют различные подходы к пониманию сущности понятия «саморегуляция». Ряд зарубежных авторов (Ю. Куль, П. Кароли, Ж.М. Дьефендорф и др.) утверждают, что саморегуляция представляет собой совокупность процессов, позволяющих индивиду управлять собственным поведением в изменяющихся условиях. Саморегуляция состоит из внутренних и внешних процессов, которые позволяют субъекту осуществлять руководство его целенаправленной активностью на протяжении длительного времени, в ситуации изменения обстоятельств. Саморегуляция рассматривается в качестве устойчивого элемента, сопровождающего поведение индивида на длительном пути достижения цели. Саморегуляция состоит в изменении мыслей, эмоционального состояния, поведения, внимания индивида с помощью осмысления происходящего или с использованием специфических механизмов [1, с. 10].

В зарубежной психологии обнаруживается ряд моделей, объясняющий природу и факторы саморегуляции. Несмотря на наличие процессуальных, описательных и концептуальных различий теорий саморегуляции, ученые согласны в том, что процесс саморегуляции состоит из базовых волевых умений, самоконтроля, самоценности, самоэффективности и др.

В рамках концепции осознанной саморегуляции деятельности В.И. Моросановой предложена теория стилей произвольной саморегуляции. При этом, *стиль саморегуляции* определяется автором в качестве *«типичного способа регулирования, который устойчиво проявляется в разных ситуациях и видах психической активности индивида, индивидуально-типической специфики саморегуляции и реализации произвольной активности индивида»* [2, с. 59].

Особенности саморегуляции определяют специфику целей и своеобразие их достижения индивидом. Как отмечает В.И. Моросанова, именно «личностные структуры значительно влияют на то, какие цели и как ставит перед собой индивид, моделируют определенный индивидуальный профиль саморегуляции» [2, с. 124]. Критерием, который показывает эффективность саморегуляции, с позиций В.И. Моросановой, можно считать развитость звеньев структуры осознанной саморегуляции. Рассматривая стилевые особенности саморегуляции, автором были выделены *два уровня звеньев регуляции:*

1*) индивидуальные особенности регуляторных процессов, реализующих основные звенья системы саморегулирования, таких как планирование, моделирование, программирование и оценка результатов*. Основные линии индивидуальных различий состоят в разной степени развитости этих процессов или в различиях индивидуального «профиля» регуляции;

2) *стилевые особенности, которые характеризуют функционирование всех звеньев системы саморегуляции и являются одновременно регуляторно-личностными свойствами* (такие как самостоятельность, надежность, гибкость, инициативность) [3, с. 5].

В качестве интегральной характеристики саморегуляции выступает «общий уровень осознанной саморегуляции, отражающий актуальные возможности субъекта осознанно и инициативно управлять произвольной активностью» [3, с. 5]. Цель исследования – изучение стиля саморегуляции поведения у подростков.

Материал и методы. Метод теоретического анализа научной литературы по проблеме исследования, психодиагностический метод: опросник «Стиль саморегуляции поведения – 98» – ССП – 98 (В.И. Моросанова).

Результаты и их обсуждение. Базой исследования выступила ГУО «Средняя школа № 20 г. Орши имени И.А. Флёрова». В исследовании приняли участие 45 учащихся 7-х классов, из них 22 мальчика и 23 девочки. Возраст испытуемых – 13-15 лет.

Для изучения саморегуляции у подростков применялся опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой. С помощью него можно выявить особенности индивидуальной саморегуляции, включая показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности. Наглядно результаты исследования свойств и процессов саморегуляции у подростков представлены на рисунке.

Исследование выявило достоверные различия в саморегуляции между мальчиками и девочками подросткового возраста. Анализ полученных результатов показывает, что у мальчиков, в основном, преобладают низкие показатели планирования, программирования, оценивания результатов, самостоятельности; на среднем уровне находятся показатели моделирования и гибкости. Низкие показатели свидетельствуют о слабо развитой потребности в планировании, частой смене планов, ситуативном и несамостоятельном выдвижении целей. Их планирование характеризуется недейственностью, малой реалистичностью, редким достижением поставленной цели. Для мальчиков свойственно неумение и нежелание продумывать последовательность своих действий.

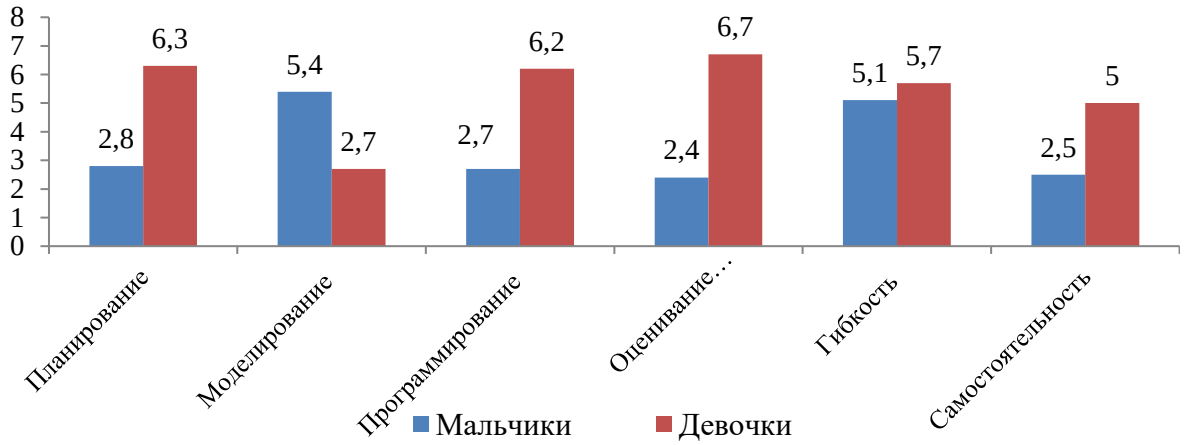

Рисунок – Результаты исследования свойств и процессов саморегуляции у подростков (ср.знач.)

В подростковом возрасте мальчики отличаются импульсивным поведением, недостаточной сформированности программы действий, что приводит к столкновению неадекватных полученных результатов целям деятельности. Также можно говорить об их не критичности к собственным действиям, игнорировании своих ошибок, неустойчивости субъективных критериев успешности, что влечет за собой ухудшение качества результатов при условии увеличения объема работы, а также нестабильность психического состояния.

По шкале «Самостоятельность» у мальчиков прослеживается зависимость от мнения и оценок других людей или подчиненности другим людям и другому мнению, что проявляется в неспособности к разработке собственных планов и программ действий, некритичном отношении к чужим рекомендациям.

Средние показатели по моделированию и гибкости свидетельствуют о способности мальчиков выделять существенные условия для достижения целей в текущей и актуальной ситуации. Также мальчики гибко изменяют модель этих условий и программу действий при необходимости; они умеренно пластичны.

Шкала «Гибкость» диагностирована у мальчиков и девочек на среднем уровне. Это говорит о том, что у подростков, не взирая на гендерные различия, наблюдается средняя степень сформированности регуляторной гибкости, то есть невысокая способность перестраивать, вносить коррекции в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий.

Анализ результатов исследования свойств и процессов саморегуляции показывает, что у девочек подросткового возраста, в основном, преобладают средние величины. Исключение составляет шкала «Моделирование». Она находится на низком уровне. Изучая данные процессы можно указать на сформированную у девочек потребность в осознанном планировании своей деятельности, на самостоятельное выдвижение целей деятельности. Их планы отличаются умеренной реалистичностью, достаточной детализированностью и иерархичностью, действенностью и устойчивостью. Отмечается сформированная потребность продумывать способы собственных действий для достижения поставленных целей.

У девочек также отмечается адекватность самооценки, сформированность и устойчивость субъективных критериев оценки успешности деятельности. Можно выделить их автономность в организации активности, способность самостоятельно планировать свое поведение, осуществлять организацию деятельности по достижению цели, возможность контролировать процесс ее реализации, анализировать и оценивать результаты деятельности.

По шкале «Моделирование» у девочек обнаружены низкие показатели, что указывает на слабо сформированные процессы моделирования, результатом которого является неадекватная оценка существенных внутренних условий и внешних обстоятельств. Это

находит свое выражение в таких проявлениях как: фантазирование, резкие перепады отношения к развитию ситуации, понимание последствий собственных действий. Они характеризуются трудностями в определении программы действий, не всегда замечают изменение ситуации, что приводит к неудаче.

Заключение. Саморегуляция играет ключевую роль в эмоциональном, социальном и интеллектуальном развитии, способствует формированию устойчивости к стрессу и предотвращению проблемного поведения в будущем.

В подростковом возрасте в зависимости от пола в разной степени выражены те или иные свойства и процессы саморегуляции. У мальчиков подросткового возраста выше показатели по моделированию, у девочек выше показатели по планированию, программированию, оцениванию результатов, гибкости и самостоятельности. Также полезно подчеркнуть, что саморегуляция – это не статичное качество, а динамичный процесс, который можно развивать и улучшать в ходе обучения и практики. Подростки могут применять эффективные методы и техники саморегуляции, что откроет перед ними новые возможности для личностного и профессионального роста.

Список использованной литературы:

1. Кацеро, А.А. Подходы к трактовке саморегуляции в психологии / А.А. Кацеро, А.В. Кобзарь // Психологические науки: теория и практика: материалы II Междунар. науч. конф. – 2014. – С. 10-12.
2. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции / В.И. Моросанова. – М.: Наука, 2001. – 546 с.
3. Гунзунова, Б.А. Теоретические подходы к исследованию саморегуляции произвольной активности субъекта деятельности / Б.А. Гунзунова // Вестник Бурятского госуниверситета. 2010. – № 5. – С. 3-7.

Лауткина С.В., доцент, кандидат психологических наук
lautkina@tut.by
Мухина В.А., аспирант
vlada.muxina@yandex.by
ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

УДК 37.091.212:[37.091.12+159.9-061]:376

ГОТОВНОСТЬ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ И ПСИХОЛОГОВ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРИНЦИПА ИНКЛЮЗИИ В ОБРАЗОВАНИИ: СТРУКТУРНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

В статье рассматриваются вопросы готовности будущих педагогов и психологов к инклюзивному образованию, а также содержание структурных компонентов такой готовности.

Ключевые слова: инклюзивное образование, принцип инклюзии в образовании, готовность к инклюзивному образованию, лица с особенностями психофизического развития.

READINESS OF FUTURE TEACHERS AND PSYCHOLOGISTS TO IMPLEMENT THE PRINCIPLE OF INCLUSION IN EDUCATION: STRUCTURAL AND CONTENT CHARACTERISTICS

The article discusses the readiness of future teachers and psychologists for inclusive education, as well as the content of the structural components of such readiness.

Keywords: inclusive education, the principle of inclusion in education, readiness for inclusive education, face the peculiarities of psychophysical development.