



VIII ГЛОБАЛЬНАЯ НАУКА И ИННОВАЦИИ 2020: ЦЕНТРАЛЬНАЯ АЗИЯ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ



НУР-СУЛТАН, КАЗАХСТАН
ФЕВРАЛЬ, 2020



Объединение юридических лиц в форме ассоциации
«Общенациональное движение «Бобек»
Конгресс ученых Казахстана

ISSN 2664-2271



«GLOBAL SCIENCE AND INNOVATIONS 2020:
CENTRAL ASIA»

№ 3(3). Февраль-март 2020
Журнал основан в 2018 г.

I ТОМ

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

Б.Е. Кумеков, академик НАН РК, д.ф.н.; Маслов Х.Б., PhD;

Заместители главного редактора:

Е. Ешим, Е. Абиев (Казахстан), Лю Дэмин (Китай),

Е.Л. Стычева, Т.Г. Борисов (Россия)



УДК 159.923.2-053.6

ОСОБЕННОСТИ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Малейчик Алина Александровна

Студентка 5 курса социально-педагогического факультета
УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
Брест, Республика Беларусь
Научный руководитель – Е.Н. Сидя, канд. психол. Наук

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются особенности развития навыков саморегуляции в подростковом возрасте. В качестве инструментария исследования был использован опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой. Проанализированы результаты исследования, которые указывают на необходимость выработки навыков саморегуляции у подростков и требует комплексного подхода совместной деятельности классного руководителя, социально-психологической службы и родителей учащихся.*

***Ключевые слова:** личностная саморегуляция, навык, подростковый возраст, самовоспитание, комплексный подход.*

Социальное преобразование общества осложняет процесс исследования психологии современных тинейджеров, а именно особенностей формирования личностной саморегуляции. Исходя из этого, вопрос развития навыков саморегуляции в подростковый период является чрезвычайно «острым».

Жизнь человека состоит из различных форм деятельности, поступков, общения и взаимоотношений, следовательно, неотъемлемую роль играет саморегуляция.

Подготовка к самостоятельной жизни начинается в стенах школы. Именно здесь усваиваются истины о необходимости обучения, постоянного совершенствования своих способностей и возможностей, приобретения навыков, обеспечивающих целенаправленное, осознанное и нравственное поведение.

Опыт, который приобретают учащиеся благодаря развитию и совершенствованию саморегуляции, формирует систему навыков по постановке целей и задач для будущих действий, анализу значимых условий, выбору способа действия, оценки результата и т.д.

В условиях современного образования значительный интерес изучения развития саморегуляции школьников вызван еще и тем, что саморегуляция в значительной степени определяет и успеваемость, и поведение учеников.

Личностная произвольная саморегуляция формируется на протяжении младшего школьного и подросткового возрастов. Она позволяет осознанно управлять собой, своим поведением, достигать самостоятельно поставленных целей, преодолевать препятствия и трудности, подчиняться требованиям, нормам и правилам, вырабатывать свои собственные способы регулирования себя, преодоления трудностей, достижения значимых результатов. Стадия развития личностного уровня произвольной регуляции охватывает подростковый и старший школьный возраст. Она характеризуется высокой зрелостью, наличием в ее развитии тенденций к объединению и различных способов достижения целей.



Благодаря тому, что у подростков формируется осознанная саморегуляция, становится возможным самовоспитание, которое в подростковом возрасте характеризуется острыми противоречиями. Цели, которые выдвигаются в данный период, не проверены реальными возможностями подростка, жизненное планирование носит противоречивый характер. Недостаточная самостоятельность и недостаточная готовность к реализации своих жизненных планов ведет к преувеличению своих возможностей, достоинств, преуменьшению недостатков. Одна из главных характеристик человека как субъекта жизнедеятельности – способность к саморегуляции. И поэтому очень важно помочь подростку развивать навыки саморегуляции.

Использование знаний и умений требуют от человека сформированности психических механизмов саморегуляции и самоуправления. От степени совершенства процессов саморегуляции зависит успешность, надежность, продуктивность и итог любой деятельности. Более того, все индивидуальные особенности поведения и деятельности определяются сформированностью и характеристиками тех процессов саморегуляции, которые осуществляются человеком.

В подростковом возрасте происходят серьезные изменения личности. Одна из наиболее ярких характеристик данного периода – личностная нестабильность. Она проявляется в эмоциональной и нравственной неустойчивости, тревожности, противоречивости чувств, колебаниях самооценки. Все это обуславливает низкую стрессоустойчивость подростков. В то же время для подросткового возраста характерны склонность к самоанализу, развитие личностной самопознания, впервые становится возможным самовоспитание. Следовательно, подростковый возраст благоприятен для развития саморегуляции. Таким образом, проблема исследования и развития особенностей навыков саморегуляции у подростков является актуальной.

Вопрос о развитии саморегуляции в старшем школьном возрасте всегда актуален потому, что это поколение наименее приобщено к социальным связям, наименее устойчиво в своих взглядах, в своем поведении, в отношении к окружающему миру. Поэтому, очень важно знать факторы, влияющие на развитие личностной саморегуляции.

Учитывая то, что ранняя юность – это возраст самоопределения, творческих поисков и открытий, проявления стремления к творческому самовыражению и самореализации, можно говорить о важности изучения особенностей саморегуляции старших школьников. Необходимость изучения данной проблемы обусловлена также наличием противоречия между потребностью в творчески активной личности и способностью функционировать в быстро меняющемся окружающем мире.

Цель исследования – выявить особенности навыков саморегуляции в подростковом возрасте.

Для нашего исследования был использован опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, в котором принял участие 31 подросток.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» используется как для научных исследований, так и в качестве инструмента практической диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции. Утверждения опросника построены на типичных жизненных ситуациях и не имеют непосредственной связи со спецификой какой-либо профессиональной или учебной деятельности.

Результаты по общему уровню саморегуляции представляются нам следующим образом: у 12 учеников (38,7%) прослеживается средний уровень осознанной регуляции. Это означает, что дети испытывают незначительные трудности в планировании, моделировании и программировании своей деятельности, а также не всегда могут адекватно оценить результаты и продукты своего труда. Чем выше уровень саморегуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности. Общее количество детей, у



которых наблюдаются низкие результаты по данному показателю составляет 19 человек (61,3%).

Потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения у таких учащихся не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Также, им характерна сниженная возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей, по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции.

Соответственно, успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Подростки с высоким общим уровнем саморегуляции не выявлены.

На основании полученных нами результатов по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» мы разработали рекомендации для педагога-психолога по развитию навыков саморегуляции в подростковом возрасте.

Рекомендации по развитию навыков саморегуляции у подростков:

1. Определить конкретную задачу самовоспитания. Например, четко выполнять установленный режим дня, куда входит: ежедневно делать зарядку, вовремя садиться за приготовление уроков, вставать по звонку будильника и т. д. Дальше могут быть и иные задачи, например, овладеть иностранным языком, что требует достаточной собранности и целеустремленности. Для кого-то главной целью станет укрепление физического здоровья. Конечно, возможны разные цели, но в них всегда есть нечто общее, обязательное для всех, кто хочет развивать волю, характер: научиться управлять своим временем, стать организованным человеком.

2. Составить план работы, конкретно определить, чего, когда и как подросток хочет добиться. Уже говорилось, что развитие навыков саморегуляции – длительный и в некотором отношении бесконечный труд. И здесь, как и в любой серьезной работе, нужно составить четкий, конкретный план.

3. Выработать критерии успеха и неудач, а также формы их регистрации. Очень важно записывать все этапы работы, начиная с постановки задачи саморегуляции, выработки плана работы и критериев успеха. Лучше всего завести специальную тетрадь, где можно отмечать все этапы работы.

Также можно обратиться за помощью к родителям, но обращаться следует только в том случае, если у подростка достаточно доверительные отношения с ними. В противном случае самостоятельная работа школьника над собой сопровождается выраженными отрицательными эмоциями либо становится менее эффективной, либо вообще прекращается.

Кроме родителей, желательно наличие партнера (например, одноклассник) по занятиям, который контролировал бы выполнение некоторых тренировочных упражнений.

Таким образом, выработка навыков саморегуляции требует комплексного подхода совместной деятельности классного руководителя, социально-психологической службы и родителей учащихся.

Список использованных источников:

1. Подходы к трактовке саморегуляции в психологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/110/4694/>. – Дата доступа: 19.02.2020.

2. Психологические основы саморегуляции учебной деятельности в подростковом возрасте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osnovy-samoregulyatsii-uchebnoy-deyatelnosti-v-podrostkovom-vozraste/>. Дата доступа: 19.02.2020.