

УДК 159.923.5–053.6

ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

С.Ю. Абдыкаимова

Актуальность темы связана с социальной ситуацией развития подростка, которая характеризуется «двойным кризисом» – возрастным и социальным, что не облегчает становление его саморегуляции как общей личностной способности. Обозначены факторы, препятствующие развитию саморегуляции. Показано, что развитие регуляторных процессов и регуляторных качеств происходит в учебной деятельности, в интимно-личностном общении и усложняется от младшего подросткового возраста к старшему. Однако саморегуляция, как оптимизация своих возможностей, компенсация индивидуальных недостатков, преодоление субъективных и объективных трудностей учебной деятельности и общения подростками слабо осознана, что требует дополнительного изучения развития ее составляющих.

Ключевые слова: активность; саморегуляция; подростковый период; развитие; рефлексия.

ӨСПҮРҮМ КУРАКТА ӨЗҮН ӨЗҮ БАШКАРУУНУН ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮ

С.Ю. Абдыкаимова

Бул теманын актуалдуулугу өспүрүмдүн өнүгүүсүндөгү социалдык кырдаал менен байланышып, «кош кризис» менен мүнөздөлөт – курактык жана социалдык, бул анын жалпы инсандык жөндөмдүүлүк катары өзүн өзү башкаруусунун калыптанышын жеңилдетпейт. Макалада өзүн өзү башкарууну өнүктүрүүгө тоскоол болуучу факторлор белгиленди. Жөнгө салуучу процесстерди жана жөнгө салуучу сапаттарды өнүктүрүү окуу ишмердигинде, жеке пикир алышууда ишке ашат жана кенже өспүрүм курактан жогорулаган сайын татаалдашат. Бирок өзүн өзү башкаруу өзүнүн мүмкүнчүлүктөрүн оптимизациялоо, жеке кемчиликтерин компенсациялоо, окуу ишмердигинде жана өспүрүмдөр менен пикир алышууда субъективдүү жана объективдүү кыйынчылыктарды женип чыгуу катары анча баамдалган эмес, ошондуктан анын курамын кошумча изилдөө талап кылынат.

Түйүндүү сөздөр: активдүүлүк; өзүн өзү башкаруу; өспүрүм курак; өнүгүү; рефлексия.

FEATURES OF SELF-REGULATION IN ADOLESCENCE

S.U. Abdykaimova

The relevance of the topic is related to the social situation of the adolescent's development, which is characterized by a "double crisis" – age and social, which does not facilitate the formation of his self-regulation as a common personal ability. The factors that impede the development of self-regulation are indicated. It is shown that the development of regulatory processes and regulatory qualities occurs in educational activities, in intimate and personal communication and is complicated from younger adolescence to older. However, self-regulation, as the optimization of one's own capabilities, the compensation of individual shortcomings, the overcoming of subjective and objective difficulties of educational activities and communication by adolescents is poorly understood, which requires additional study of the development of its components.

Keywords: self-regulation activity, self-regulation; teenage years; reflection

Личность, являясь интегративным качеством человека, зависит от его жизнедеятельности, и ее продуктивное становление всегда опосредуется жизненным опытом, полученным при взаимодействии с окружающей средой и преломленным через индивидуальные психологические особенности. Человек как активное существо должен и может изменять свою личность, занимаясь саморазвитием, самовоспитанием, где важную роль играет процесс

саморегуляции. Первая часть этих составных слов объединяет «само», а вторая часть обозначает действие, направленное на самого себя. «Само» указывает на активность личности при решении задач, способность человека сознательно, произвольно совершать поступки и выполнять действия. Степень произвольности здесь выступает в качестве признака, дифференцирующего эти процессы, содержание и смысл описывающих их понятий. В свое время

Л.С. Выготский писал, что произвольность проявляется в различных взаимодействиях личности со средой (в интеллектуальной сфере, мотивационной, в деятельности) и поставил задачу определения ее уровней на протяжении всего развития человека; актуальная эта проблема и сейчас [1]. Рассматривая саморегуляцию, А.Н. Леонтьев вообще считал ее важным и необходимым условием поведения и деятельности не только человека, но и интегральным механизмом всех биологических систем жизнедеятельности [2].

В настоящее время в психологической науке накоплено достаточно теоретических и практических исследований проблематики саморегуляции личности. Данное понятие трактуется довольно широко, охватывая различные области научного знания. В психологическом словаре понятие саморегуляции определяется как регуляция активности живых систем, выражающая специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии субъекта [3].

В российских исследованиях идея саморегуляции берет начало в трудах И.М. Сеченова, в которых обсуждается вопрос о регуляторном характере психических явлений и процессов. В.М. Бехтерев механизмом, регулирующим психические процессы, провозглашает волю. В трудах Л.С. Выготского и Б.В. Зейгарник саморегуляции придается произвольный и сознательный характер. Развернутую концепцию саморегуляции предлагает О.А. Конопкин (1980, 1995, 2004), понимая ее как системный структурный процесс активности человека, включающий в себя замысел, построение, поддержание и управление своей активностью как внутренней, так и внешней, направленный на достижение поставленных человеком целей. В.И. Моросанова (1986, 2002), опираясь на модель информационной системы саморегуляции О.А. Конопкина, представляющей саморегуляцию открытой информационной системой, элементы которой взаимосвязаны друг с другом, предлагает понятие индивидуального стиля саморегуляции и проводит исследования индивидуально-типических особенностей саморегуляции. Индивидуальные проявления саморегуляции исследовали также В.М. Русалов, С.А. Кошман (1980), В.П. Бояринцев (1988). А.К. Осницкий (1986) предлагает разделять личностную и деятельностьную саморегуляцию. В.С. Юркевич (1972) выделяет общий фактор саморегуляции, проявляющийся как в моторной, так и интеллектуальной сферах.

Исследования саморегуляции зарубежными авторами происходят в русле исследований воли, мотивации, сознательного отражения психики.

Вообще в зарубежных исследованиях используется в основном понятие «регуляция», которое рассматривается в совокупности с другими психическими явлениями, выполняющими также регулятивную функцию, чаще всего это эмоции и когниции. Так, Р. Томпсон выделяет эмоциональную регуляцию как систему внутренних и внешних процессов, направленную на оценку и изменение эмоциональных реакций индивида (осуществляет мониторинг при достижении цели) [4]. А. J. Gross (2002) рассматривает регуляцию поведения и эмоций, через когнитивные процессы, в основе которой эмоциональная регуляция, как внутренний процесс когнитивного функционирования. В исследованиях некоторых зарубежных авторов (J. Flavel, 1976; J. Brown, 1978; В. O'Connor, N. Blowers, 1980 и др.) рассматривается значимость метакогнитивных процессов, которые управляют ходом интеллектуальной деятельности. Дж. Флейвелл рассматривает «когнитивный мониторинг», который направлен на отслеживание и коррекцию по мере необходимости отдельных сторон интеллектуальной деятельности [приводится по: 5].

Можно видеть, что феномен саморегуляции рассматривается достаточно широко, однако исследований саморегуляции в возрастном аспекте, и в частности в подростковом возрасте рассмотрено слабо, существуют лишь отдельные работы, затрагивающие становление, развитие этого сложного феномена.

Цель настоящей работы – рассмотреть данный феномен в рамках подросткового возраста и выявить направления дальнейшего его исследования.

Феномен регуляции, и саморегуляции в том числе, имеет сложную иерархическую структуру. К характеристикам саморегуляции можно отнести: адекватность, осознанность, гибкость, надежность и устойчивость. Интегральной характеристикой индивидуальной саморегуляции является общий уровень, или уровень развития осознанной саморегуляции. Экспериментальные исследования показали, что эффективность различных видов практической деятельности зависит от уровня сформированности саморегуляции как целостной системы [6].

Таким образом, саморегуляция представляет собой системно-организованный процесс активности человека, имеющий определенную структуру: принятая цель произвольной активности, модель значимых условий деятельности, программа исполнительских действий, критерии успешности деятельности, информация о достигнутых результатах, оценка соответствия результатов критериям успеха, решения о необходимости коррекций деятельности. Саморегуляция деятельности имеет свои индивидуально-типические особенности

и характеристики: осознанность, гибкость, устойчивость, надежность [7].

Несмотря на большое количество исследований саморегуляции поведения некоторые аспекты роли саморегуляции в жизнедеятельности человека остаются недостаточно раскрытыми. В частности, недостаточно разработанной областью исследований остается взаимовлияние личностных особенностей старших подростков и осознанности саморегуляции учебной деятельности. Изучение саморегуляции учебной деятельности старшеклассников представляется актуальным и в связи с тенденцией к снижению уровня знаний абитуриентов высших учебных заведений. В данной ситуации вопросы способности школьников к самообразованию, саморегуляции своей учебной деятельности в целях повышения успешности обучения встают достаточно остро. Кроме того, рассмотрение данной проблемы позволит выявить мишени для последующей разработки социально-психологического тренинга, направленного на развитие саморегуляции учебной деятельности у старшеклассников.

Поскольку основными видами деятельности детей подросткового возраста является учебная деятельность и интимно-личностное общение и самоопределение (старшие подростки), попробуем рассмотреть саморегуляцию через новообразования, особенности данного возраста.

Подростковый возраст является одним из самых сложных для психологического анализа возрастных периодов – это переходный возраст. У младших подростков еще не сложился образ-Я и самооценка себя, поэтому регулировать свое поведение и деятельность он может лишь на основе объективной оценки со стороны взрослых. Так постепенно он начинает ориентироваться на реальные достижения, однако рефлексивный анализ еще слабо развит.

В подростковом возрасте ребенок находится в промежуточном положении в системе «ребенок – взрослый»: он уже не ребенок, но еще и не взрослый: психофизиологическая перестройка, возникновение чувства взрослости, неадекватная психологическому возрасту (уже не младший школьник, где учебная деятельность была ведущей) учебная деятельность – все это порождает личностную и психологическую напряженность, что приводит к возникновению кризису. Возрастной кризис накладывается на сложности, которые возникают во всех сферах жизнедеятельности. Саморегуляция находится в большой зависимости от представления подростка о себе, о своих реальных способностях и возможностях, что формирует самооценку и в дальнейшем оказывает влияние на проявление подростка, его самовыражение. Происходят

значительные изменения в физиологическом развитии (гетерохронность). Изменения в гормональном фоне влекут за собой резкую смену настроения, что может неблагоприятно отражаться на взаимодействии с окружающими. В социальном развитии преобладает стремление к самостоятельности и независимости, ближайшее окружение: семья, родственники, педагоги и т. д. начинают предъявлять требования к подростку как к взрослому, но таковым его еще не воспринимают. Превышение форм поведения перестают быть актуальными, новые еще не усвоены. Дуальность ощущения “взрослый – ребенок” сохраняется долгий период, и только когда поступки, самовыражение подростка становятся закономерными, можно сказать о переходе от «ребенка» к «взрослому». Кризис отражается на всех уровнях (ступенях) жизнедеятельности: физиологическом; нравственном; межличностном; деятельностном. Осознанию себя, окружающего мира способствует формирование личностной рефлексии.

Немногочисленные исследования, проведенные на подростках, показали связь саморегуляции с развитием волевых процессов. Так, исследования Н.Ф. Кругловой средних подростков (6–8 классы), позволили ей выделить три группы подростков по степени сформированности функций саморегуляции: в группе А учащиеся были самостоятельны и использовали рациональные способы деятельности, в группе В школьники отличались несамостоятельностью и нуждались в помощи при выполнении заданий, в группе С дети обладали достаточным уровнем самостоятельности, но отличались плохим самоконтролем [8].

Развитие в подростковом периоде тесно связано с деятельностью, в которую включен ребенок. Подросток является субъектом деятельности. Направленность деятельности является реализацией системы, выстроенной предварительно. Система реализации в свою очередь состоит из компонентов. Успешная реализация деятельности зависит от значимости того, что в результате хочет приобрести субъект деятельности. В подростковом периоде широкий спектр значимых реализаций действий. На первом месте межличностные взаимоотношения. Значимость учебной деятельности становится осознаваемой, так как подросток находится на новом этапе самоопределения: личностного, профессионального. В подростковом периоде учебная деятельность претерпевает изменения, обусловленные как внешними, так и внутренними причинами. Внешними причинами выступают изменения в содержании учебной деятельности – появление новых дисциплин, повышение учебных нагрузок, требований к усвоению

учебного материала, направленность на подготовку к поступлению в профилированные учебные заведения. Также в старшей школе претерпевают изменения межличностные отношения. Отношения со сверстниками играют большую роль в формировании личности старшеклассников. При этом неудовлетворенность качеством отношений со сверстниками, непринятие старшеклассника в коллективе могут провоцировать отрицательные эмоции и беспокойство. Причем саморегуляция личности может осуществляться не за счет подавления отрицательных эмоций, а за счет использования их энергии для организации целенаправленного поведения.

Характерным для подростка является планирование своего будущего, направленность на отдаленные цели. Внутренний план – осознание себя, своей направленности отражается во внешнем плане, связанном с социальными взаимоотношениями и реализацией целей. Саморегуляция претерпевает стадию формирования. Такие регуляторные процессы, как планирование, прогнозирование, моделирование, оценивание результатов и свойства личности: гибкость и самостоятельность позволяют определить насколько развита саморегуляция [9].

Внутренними причинами выступают изменения в характере познавательных процессов. Этому способствует и сам процесс учебной деятельности, предъявляющий высокие требования к умственной активности и самостоятельности старшеклассников. В исследовании, проведенном В.П. Ивановой и Н.А. Шумской среди выпускников общеобразовательных школ, показана взаимосвязь уровня общей саморегуляции с уровнем интеллектуального развития: для выпускников с высоким уровнем общей саморегуляции характерен и высокий уровень интеллектуального развития [10].

Оказавшись в тесном взаимодействии с окружающими, подросток стремится к максимальному личностному проявлению. Успешность взаимодействий влияет на самооценку. Представление образа-Я зависит от реакции окружающих. Такие составляющие системы саморегуляции как планирование, программирование, моделирование, оценка результатов; регуляторно-личностные свойства (гибкость и самостоятельность) позволяют подростку выстроить обратную связь, осознать, корректировать свои мысли, высказывания, действия, поступки в соответствии с желаемым результатом.

Предстоящее окончание школы, сдача государственных экзаменов, получение аттестата о среднем образовании и поступление в высшие учебные заведения усиливают деловую ориентацию школьников в отношениях с учителем. У школьников возрастает требовательность и критичность

к личности учителя, уровню его знаний, методам преподавания, полноте и глубине транслируемых знаний. Вместе с тем возрастает стремление школьников к уважительным формам контроля со стороны учителя [11].

Таким образом, особенности саморегуляции старших подростков определяются освоением новых форм деятельности, социальных отношений, поведения, установлением субъектно-деятельностных отношений с осваиваемой действительностью [12]. Переход подростка от самодисциплины к самоуправлению ведет к развитию способности ставить цели и определять направленность деятельности, что формирует самоорганизацию личности подростка в целом [13].

Саморегуляция – это инструмент, с помощью которого подросток учится произвольно управлять собственной учебной и интеллектуальной деятельностью и целенаправленно строить процесс самообучения. Для эффективного использования этого инструмента необходимы эмпирические исследования, которые смогут выявить конкретные механизмы развития саморегуляции в определенные возрастные периоды.

Литература

1. *Выготский Л.С.* История развития высших психических функций // Проблемы развития психики: собр. соч.: в 6 т. Т. 3 / под ред. А.М. Матюшкина / Л.С. Выготский. М.: Педагогика, 1983. С. 5–328.
2. *Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность: избр. пс. пр.: в 2 т. Т. 2 / А.Н. Леонтьев. М.: Педагогика, 1983. С. 94–232.
3. Психология: словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского: 3-е изд. испр. и доп. М.: Политиздат, 1990. С. 252.
4. *Thompson R.A.* Emotion regulation: A theme in search of definition // Monographs of the Society for Research in Child Development / R.A. Thompson. 1994, 59. 2–3. Serial No. 240, pp. 25–52.
5. *Иванова В.П.* Развитие интеллекта как основание личностно профессионального становления студентов: дис. ... д-ра психол. наук / В.П. Иванова. М., 2013.
6. *Моросанова В.И.* Стиль саморегуляции поведения (ССПМ). Руководство / В.И. Моросанова. М.: Когито-Центр, 2004. 44 с.
7. *Конопкин О.А.* Общая способность к саморегуляции как фактор субъективного развития / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. 2004. № 2. С. 128–136.
8. *Круглова Н.Ф.* Психология особенности саморегуляции подростка в учебной деятельности / Н.Ф. Круглова // Психологический журнал. 1994. № 2. С. 66–74.

9. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции личности / В.И. Моросанова // Психологический журнал. 2002. № 6. С. 5–17.
10. Иванова В.П. Взаимосвязь саморегуляции и интеллектуальной деятельности выпускников общеобразовательных школ / В.П. Иванова, Н.А. Шумская // Вестник КРСУ. 2013. Т. 13. № 3. С. 111–115.
11. Маркова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте / А.К. Маркова. М., 1983. 96 с.
12. Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активной личности / А.К. Осницкий. М., 1986.
13. Иванова В.П. Самоэффективность как психологическая детерминанта организационной приверженности сотрудников / В.П. Иванова, А.В. Черненко // Вестник КРСУ. 2018. Т. 18. № 5. С. 143–147.