

РАЗВИТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ

Каньшина Е.А.

МБОУ БГО «Борисоглебская гимназия №1»

В современном обществе, где преобладает высокий темп жизни, информационная перегруженность, новые стандарты образования и возрастающие требования к обучающимся, школьникам-подросткам очень сложно ориентироваться в окружающей социальной действительности.

Чтобы успешно противостоять отрицательным влияниям стрессов, человеку нужно научиться управлять своей психикой, регулировать собственные эмоциональные состояния. В связи с этим особую важность приобретает умение подростка регулировать свое состояние, управлять своим поведением в различных ситуациях, что в свою очередь определяет его успешность в обучении, во взаимоотношениях с окружающими. Отсюда проблема саморегуляции психических состояний подростка имеет большое значение в системе психолого-педагогического сопровождения.

Умение конструктивно взаимодействовать с окружающим социумом обуславливается высокой степенью развития одной из важных психологических черт – саморегуляции. От того, насколько развиты данные навыки у подростков напрямую влияет на успеваемость, умение справляться со стрессовыми и критическими ситуациями, контролировать эмоции.

Таким образом, формирование навыков саморегуляции у подростков становится значимым направлением работы педагога-психолога в школе.

С целью развития навыков саморегуляции целесообразно применять различные техники саморегуляции эмоциональных состояний и поведенческих реакций, которые могут носить разноплановый характер.

Во-первых, они позволяют обеспечивать внутреннее «отстранение» от источников беспокойства, сохранение невозмутимости, невзирая на обстоятельства.

Во-вторых, они позволяют управлять своим поведением не только применительно к текущему моменту, но и в более далёкой жизненной перспективе: ставить цели, определять свои жизненные приоритеты.

В-третьих, они могут быть направлены на изменение состояния в текущие моменты времени: обучать быстрому «сбрасыванию» возникшего напряжения с помощью релаксации.

Соответственно, психологом проводятся игровые упражнения, в которых перед участниками ставятся задачи, требующие произвольной регуляции своего поведения, такие как: «Замороженные», «Не смеяться», «Запаздывающая гимнастика», «Лёд и пламень» и др. Данные упражнения учат контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость, даже в ситуации, когда люди пытаются намеренно вывести из этого состояния, учат произвольно задерживать свои реакции, тренируют внимание и наблюдательность.

Упражнения, направленные на осознание и анализ жизненных проблем, поиск конструктивных выходов из стрессовых ситуаций. Наиболее эффективными являются упражнения: «Плюсы и минусы», «Через три года», «Лестница достижений», «Жизненный путь». [1, С. 5]

Обязательным является обучение подростков техникам релаксации, направленным на быстрое снятие как физического, так и психоэмоционального напряжения. «Дотянись до звезды», «В прозрачном шаре», «Убавь ток», «Подари себе тепло».

Сформированность навыков саморегуляции положительно влияет на успеваемость, что подтверждается анализом и проведёнными диагностиками.

Было проведено исследование среди обучающихся 8-9 классов в количестве 98 человек. Исследование проводилось с использованием таких психодиагностических методик как: тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции», устанавливающий общий уровень волевой саморегуляции, настойчивости и самообладания, а также опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения», помогающий определить уровень развития индивидуальной саморегуляции по нескольким

направлениям. По результатам первичной диагностики было выявлено, что 17 подростков (17,3%) обладают высоким уровнем общей саморегуляции, 63 обучающихся (64,3%) – средним, а у 18 подростков (18,4%) навыки общей саморегуляции развиты недостаточно.

При сравнительном анализе было выявлено, что обучающиеся с высоким и средним уровнем саморегуляции обучаются в основном на оценку «4» и «5», обучающиеся с недостаточно развитыми навыками саморегуляции имеют оценки по предметам «3» и «2». Что подтверждает зависимость сформированности саморегулятивных навыков и успешность обучения школьников.

Следовательно, необходимость формирования данных навыков очень важна ввиду того, что в подростковом возрасте процесс саморегуляции весьма специфичен, так как подростку необходима помощь со стороны, ведь самостоятельно развивать в себе подобные навыки в такой противоречивый возрастной период крайне затруднительно. Работа по развитию умений и навыков саморегуляции должна осуществляться непосредственно под руководством педагога и в специальное отведенное время.

Литература

1. Грецов А.Г. «Лучшие упражнения для обучения саморегуляции» — учебно-методическое пособие, (СПбНИИ физической культуры). – 2006. – С.6-7.
2. Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция и личностно-мотивационные особенности младших подростков с различной динамикой психологического благополучия / В. И. Моросанова. — Текст: непосредственный // Психологическая наука и образование. — 2019. – № 4. – С. 5–21.
3. Савинова Т.В., Милкина Р.В. Особенности эмоциональной саморегуляции подростков в учебной деятельности [Текст] / Т.В. Савинова