

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра психологии
Институт педагогики и психологии**

**ВТОРОЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ФОРУМ
(с международным участием)**

ДОКЛАДЫ И ВЫСТУПЛЕНИЯ

Секция 2. «Отцы и дети в меняющемся мире»:
психологическая наука о развитии, обучении и воспитании личности

**Осознанная саморегуляция и необходимость ее развития у
старшекласников**

Король Надежда Викторовна,
методист учебно - методического отдела
ГУ «Донецкий республиканский учебно-методический центр
психологической службы системы образования», г.Донецк, ДНР

Под психической саморегуляцией понимается целесообразная активность человека по организации и руководству поведением, деятельностью, психическими состояниями и процессами. Высшим уровнем психической саморегуляции является способность к осознанному саморегулированию как системному многоуровневому процессу выдвижения субъективно принятых целей и управление их достижением. Хорошо развитые навыки саморегуляции обеспечивают успешность любого вида деятельности, позволяют преодолевать ситуации неопределенности, а так же являются как результатом, так и критерием общего психического развития человека, его развития как личности, как субъекта деятельности, общения, самосознания и поведения в целом (Конопкин О.А.).

С учетом выше сказанного осознанная саморегуляция является необходимым механизмом развития и становления личности человека, его индивидуальности. Поэтому ее формирование представляет первостепенную задачу, а особенно в старшем школьном возрасте.

Старший школьник – это, прежде всего, подросток, а подростковый возраст является одним из самых сложных возрастных периодов. В это время, с одной стороны, идет физиологическая перестройка организма, что очень сильно влияет на эмоциональное состояние ребенка, на его поведение, общение, самооценку. Происходит утверждение его независимости, самостоятельности, и как следствие, отвержение взглядов и мнения родителей, проявление таких качеств как упрямство, обидчивость, агрессивность. Учеба уходит на второй план, в то время как интимно-личностное общение становится ведущей деятельностью, что нередко приводит к снижению уровня успеваемости, а иногда и к неадекватному поведению. В связи с этим у подростка появляются новые страхи: страх быть отвергнутым референтной группой, страх общения с противоположным полом, страх неопределенности будущего. С другой стороны, это период, когда активно формируется чувство взрослости, собственное мировоззрение, система ценностей, становление своего «Я». Особое внимание стоит обратить и на то, что на фоне такой ситуации развития перед подростками остро стоит вопрос личностного и профессионального самоопределения, будущего перехода во взрослую жизнь, в новые условия существования. В связи с этим особое значение для формирования личности, самосознания, взглядов на будущее приобретает собственная активность подростка, которая невозможна без навыков осознанной саморегуляции.

Говоря об осознанной саморегуляции, стоит еще раз упомянуть о том, что это всегда многоуровневый процесс, состоящий из отдельных звеньев: мотива, цели, плана деятельности, действий, а так же процессов принятия решения, проверки результатов и коррекции действий (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов); цели, условий, принятия программы

деятельности, критериев успешности достижения цели, оценки результатов деятельности (О.А. Конопкин); планирования, моделирования, программирования, оценивания результатов и корректирования (В.И. Моросанова).

По мнению психологов, эффективность любой деятельности будет зависеть от сформированности всех звеньев саморегуляции, но многочисленные исследования доказывают и то, что недостаточное развитие одного из структурных компонентов может компенсироваться развитием другого, и, по сути, представлять собой индивидуальный стиль саморегуляции.

Индивидуальный стиль саморегуляции включает в себя особенности целеполагания (выдвижение, принятие, удержание целей), особенности построения модели значимых условий (анализ источников информации об условиях осуществления программы – здесь имеют значение индивидуальные особенности психических процессов), особенности программирования и прогнозирования действий (предвосхищение компонентов будущих действий, их способов реализации, а так же их последовательности – будет зависеть от степени соотнесенности программы с объективными и субъективными предпосылками и условиями успешного осуществления деятельности), особенности контрольно-коррекционных процессов (производятся на каждой стадии регуляции – зависят от степени и характера контроля по отношению к различным деятельностным подсистемам) (Моросанова В.И.).

Из этого следует, что осознанная саморегуляция реализуется различными психическими средствами как личностными, так и когнитивными, поэтому для формирования данного конструкта важно не только развивать познавательную сферу, но и регуляторно-личностные качества: ответственность, настойчивость, уверенность, рефлексивность, устойчивость, пластичность, осознанность. На становление саморегуляции

вливают и содержательные аспекты личности: ценности, мотивы, потребности, направленность и т.д.

Как уже говорилось выше, учитывая ситуацию развития в подростковом возрасте, особенно важны навыки регуляции для старшеклассников, т. к. многочисленные исследования показывают, что хорошо развитая система осознанной саморегуляции позволяет им осознавать свое поведение, выполняемые действия, управлять ими с целью повышения эффективности деятельности, в том числе и учебной (Моросанова В.И.), снижает риск развития антисоциального (агрессивно-насильственного) поведения (Моросанова В.И., Гаралева М.Д.), определяет перспективы профессионального выбора, личностного развития, способствует формированию позитивных характеристик самосознания (высокое самоуважение, стремление к лидерству и самоактуализации, уверенность в своей жизненной перспективе), развитию коммуникативных навыков и т.д. Такие дети легче адаптируются к новым обстоятельствам, например, к тому же дистанционному формату обучения, более спокойны в условиях сдачи экзаменов, зачетов, написания контрольных и т.д.

Но, к сожалению, не все школьники обладают достаточно развитыми навыками саморегуляции, и как следствие, испытывают трудности в организации собственной учебной деятельности, выборе профессии, своего будущего, у них недостаточно развиты волевые качества, они нуждаются в постоянном контроле со стороны взрослых. Это накладывает свой отпечаток как на успешность обучения в вузе в будущем, на дальнейшую профессиональную карьеру, так и на становление личности в целом.

Поэтому как родителям, так и педагогам, психологам важно уделять особое внимание развитию у школьников такого конструкта, как осознанная саморегуляция.

Обязательны регулярные беседы с родителями об особенностях подросткового возраста, о необходимости формирования таких качеств, как самостоятельность, ответственность, инициативность.

Необходимо учитывать и тот факт, что правильно построенная учебная деятельность позволяет формировать осознанную саморегуляцию. Чаще всего в школе педагоги многое делают за ученика: сами формулируют цели учебной деятельности, определяют средства, контролируют и оценивают результаты. В противовес этому, применение активных и интерактивных методов обучения вызывает проявление таких качеств, как активность, рефлексивность, самостоятельность, ответственность.

На сегодняшний день уже существуют, а так же разрабатываются программы для развития осознанной саморегуляции, которые являются эффективными и могут широко применяться школьными психологами.

Таким образом, осознанная саморегуляция является метаресурсом личности, от наличия и развития которого зависит достижение целей в любой сфере деятельности. Она способствует формированию таких возрастных новообразований личности как самосознание, мировоззрение, позволяет старшеклассникам преодолевать ситуации неопределенности, связанные с выбором профессии, личностного самоопределения и своего будущего. Поэтому развитию данного конструкта должно уделяться особое внимание всеми участниками учебного процесса.

Литература

1. Конопкин, О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // *Вопр. психологии.* 1995. № 1. С. 5—12.
2. Конопкин, О.А. Структурно-функциональный и содержательно-психологический аспекты осознанной саморегуляции // *Психология.* 2005. Том 2. № 1. С. 27—42.
3. Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека / Под ред. В.И. Моросановой. М., 2006.
4. Ломов, Б.Ф. К проблеме деятельности в психологии / Б.Ф. Ломов // *Психологический журнал.*— 1981.— Т.2— №5
5. Моросанова, В.И., Гаралева М.Д. Индивидуальные особенности и саморегуляция агрессивного поведения // *Вопросы психологии.* — 2009. — № 6. — С. 45—55

6. Моросанова, В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека: 2-е изд./ В.И. Моросанова, Ин-т психологии РАН, – М.: Наука, 2012.–519 с.