

ВЛИЯНИЕ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ НА КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Аннотация: Статья посвящена вопросу влияния осознанной саморегуляции на копинг-стратегии поведения подростков. Рассмотрены факторы, влияющие на выбор подростками способов преодоления стрессовых ситуаций. Описана важность изучения осознанной регуляции у школьников среднего звена. В статье отражена связь уровня саморегуляции и применение конструктивных копинг-стратегий у подростков.

Ключевые слова: копинг-стратегии, адаптация, стресс, тревога, саморегуляция.

Annotation: The article is devoted to the influence of conscious self-regulation on coping strategies of adolescent behavior. The factors influencing the choice of ways for teenagers to overcome stressful situations are considered. The importance of studying conscious regulation in middle school students is described. The article reflects the relationship between the level of self-regulation and the use of constructive coping strategies in adolescents.

Key words: coping strategies, adaptation, stress, anxiety, self-regulation.

Система школьного образования должна обеспечивать условия для формирования субъектности человека как полноценного, самодостаточного и самостоятельного члена общества, как состоявшейся личности, обладающей необходимым потенциалом дальнейшего саморазвития. Субъекты образовательного процесса постоянно сталкиваются с различными ситуациями, в том

числе и конфликтными. Адекватное разрешение данных ситуаций, посредством определенных копинг-стратегий, позволяет накопить необходимый жизненный опыт, а также сохранить психическое и психологическое здоровье личности.

К числу условий, обеспечивающих выбор подростками копинг-стратегий поведения относят осознанную саморегуляцию поведения. Разработка проблемы саморегуляции поведения и деятельности активно ведется как в отечественной, так и в западной психологических школах.

Стержневыми характеристиками психической саморегуляции выступает целесообразная активность, что неизменно подчеркивают исследователи этого явления. Под психической саморегуляцией мы понимаем целесообразную активность по организации и управлению поведением, деятельностью, психическими состояниями и процессами. Значение термина «саморегуляция» в отличие от регуляции подразумевает в первую очередь, что человек сам регулирует свою активность в соответствии со своей потребностно-мотивационной и смысловой сферой [1].

Саморегуляция – это заранее осознанное и системно организованное воздействие индивида на свою психику с целью изменения ее характеристик в желаемом направлении [2],[3]. Саморегуляция представляет собой процессы инициации и выдвижения субъектом целей активности, а также управление достижением этих целей. Процессы саморегуляции это внутренняя целенаправленная активность человека, которая реализуется за счет системного участия самых разных процессов, явлений и уровней психики. Предметом психологии саморегуляции являются интегративные психические явления и процессы, обеспечивающие самоорганизацию различных видов психической активности человека, целостность его индивидуальности и личности. Анализ механизмов саморегуляции производится в рамках проблематики индивидуальных стилей регуляции, реализации разных форм

произвольной активности и деятельности, регуляции психических состояний, возрастных аспектов ее становления [4].

В рамках мотивационного уровня саморегуляции можно выделить две ее формы - саморегуляция как волевое поведение, протекающая в условиях мотивационного конфликта и саморегуляция, направленная на гармонизацию мотивационной сферы, устранение внутренних конфликтов и противоречий на основе сознательной перестройки и порождения новых смыслов [5].

Вторая форма саморегуляции эффективна в критических ситуациях, когда достижение целей и осуществление жизненно важных для личности целей и мотивов в силу объективных причин становится невозможным, и является составляющей деятельности переживания. Процесс переживания – особая внутренняя деятельность по смыслопорождению, актуализирующаяся в критических ситуациях [6].

Основными механизмами личностно-мотивационного уровня саморегуляции, эффективной в критической ситуации, являются рефлексия и смысловое связывание. Рефлексия позволяет человеку взглянуть на себя объективно, проанализировать и сопоставить различные события собственной жизни, направлена на осознание смысла своей жизни, поскольку она фиксирует процесс деятельности, отчуждает и объективирует его, делает возможным осознанное воздействие на этот процесс. Благодаря рефлексии возможно посмотреть на себя «со стороны», изменить отношение к чему-либо, перестроить свой внутренний мир, приспособиться к меняющейся действительности. В отличие от неосознаваемых форм саморегуляции (психологических защит), рефлексия является способом саморазвития личности.

Смысловое связывание – это механизм саморегуляции, при участии которого происходит формирование нового смысла через его эмоциональное насыщение путем связывания нейтрального содержания с мотивационно-смысловой сферой личности [5].

А.К. Осницкий также разделяет личностную и деятельностную саморегуляцию, под личностной саморегуляцией им понимается преимущественно определение и коррекция своих позиций, придание деятельности определенного смысла, деятельностная саморегуляция представляет из себя предметные преобразования и преобразования прилагаемых усилий [7].

Саморегуляция – поддержание устойчивости психики как целостной системы по отношению к деструктивным внешним воздействиям, а также подчинение содержания и структуры деятельности принятым личностью целям. Саморегуляция имеет сложную иерархическую структуру, включающую сознательно-волевой уровень регуляции и в разной степени автоматизированные ситуативные уровни.

В зависимости от вида осуществляемой активности, ведущими параметрами саморегуляции могут быть как психодинамические (эмоциональная устойчивость, противодействие стрессовым воздействиям), так и содержательно-смысловые (противодействие ситуативным средовым влияниям или импульсивным влечениям, способность отстаивать свои убеждения и т. д.), волевые и др.

Структура саморегуляции характеризуется также наличием регуляционного контура, включающего в себя установки целевого типа, ключевые критерии, параметры, показатели эффективности реализации программы саморегуляции с психическими механизмами обратной связи и информации, носителями которой могут быть различные формы как чувственные, так и понятийные. Возможности саморегуляции ограничиваются, с одной стороны, сверхзначимыми для данной личности воздействиями социальной и предметной действительности, приводящими к отказу от ранее принятой цели и программы, а с другой – возможностями деятельностной мобилизации при реализации принятой цели и программы. В связи с этим общий потенциал саморегуляции складывается из содержательно-смысловой устойчивости личности и ее деятельностных возможностей [9].

Функциональные компоненты системы саморегуляции реализуются одним из частных регуляторных процессов. Эти процессы взаимосвязаны между собой, имеют сложную архитектуру и могут осуществляться как последовательно, так и параллельно [8].

Особенности саморегуляции начинают формироваться в подростковом возрасте, но эти особенности еще слишком противоречивы. В подростковом возрасте наблюдается рассогласованность развития умений осознанной саморегуляции.

В подростковом возрасте сформирована потребность выделять значимые условия достижения целей в зависимости от развитости и адекватности оценки результатов своей деятельности и поведения, а также от способности перестраивать, вносить коррективы в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий. Подростки полагают, что большинство событий их жизни являются результатом случая или действия других людей, не считают себя ответственным за свое здоровье, но ответственны в построение межличностных отношений с окружающими. Они предпочитают действовать импульсивно, не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок.

В подростковом возрасте, чем больше сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, тем больше потребность продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, но при этом отличительной чертой подростков является неадекватность оценки значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, они не всегда замечают изменения ситуации и в зависимости от этого считают себя менее ответственными за построение межличностных отношений с окружающими.

Чем более выражена у подростков потребность продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, тем они более

зависимы от ситуации и мнения окружающих людей, а также склонны приписывать важное значение внешним обстоятельствам, в зависимости от выраженности потребности в способности самостоятельно планировать деятельность и поведение. Подростки, которые характеризуются пластичностью регуляторных процессов, склонностью обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и считать, что большинство важных событий в их жизни, это результат их собственных действий, считают во многом себя ответственными за своё здоровье [10].

Становление осознанной личностной саморегуляции наиболее актуально для подросткового возраста. Это связано с жизненными задачами, которые встают в этот период.

Во-первых, впервые осуществляется проектирование своего будущего.

Во-вторых, это период рождения личностной рефлексии, обращение на внутренние основания своих действий и поступков, подросток старается понять себя, осознать свои переживания.

В-третьих, происходит становление осознания соотношения реального и возможного. Подросток наполнен идеальными представлениями о себе и об окружающих, растет независимость в суждениях и поступках, с другой стороны он пробует собственные возможности. Именно в этот период создается образ собственного действия и ход его осуществления.

В то же время существуют особенности возрастного периода, затрудняющие формирование осознанных форм саморегуляции. К ним относятся размытость границ реального и возможного, цели не всегда обоснованы реальными возможностями; недостаточная самостоятельность и неготовность к реализации своих жизненных планов, неадекватность представлений о достоинствах и недостатках, неразвитость личностной ответственности за свой выбор и решения.

В подростковом возрасте становление и развитие индивидуального стиля личностной саморегуляции способствует выработке гармоничного поведения, на его основе развивается умения управлять собой сообразно поставленной цели и направлять свое поведение в соответствии с требованиями жизни и профессиональными или учебными задачами.

Становление саморегуляции в подростковом возрасте условно можно представить в виде следующих этапов:

- выбор и осознание цели, формирование личностной ответственности;
- адекватная оценка своих возможностей;
- формирование представлений о последовательности своих действий;
- выработка собственных норм и критериев оценки своих действий;
- составление программ для достижения цели [11], [12].

Современная школа призвана обеспечить не только усвоение знаний и умений, но и помощь учащимся в процессе обучения.

Степень сформированности индивидуальной саморегуляции является значимым предиктором продуктивности выполнения различных видов профессиональной деятельности, в том числе учебной деятельности в средней школе.

Становление осознанной саморегуляции наиболее актуально для подросткового возраста. Это связано с жизненными задачами, которые впервые встают в этот период. Средняя школа - это время подготовки к ряду важных перемен в жизни подростков. Именно в этот период учащиеся переживают успехи и неудачи своей школьной жизни, удовлетворенность отношениями, которые складываются с одноклассниками и учителями.

Знание индивидуального профиля саморегуляции дает ценную информацию для решения задач профориентации, а также дает информацию о возможностях адаптации учащихся к изменяющимся условиям обучения, о выраженности темперамента и характера в картине поведения школьника.

В подростковом возрасте становление и развитие индивидуального стиля саморегуляции способствует выработке гармоничного поведения, на его основе развивается умение управлять собой сообразно поставленной цели и направлять свое поведение в соответствии с требованиями жизни и учебными задачами. Осознанная саморегуляция способствует формированию поведения не только в обыденных условиях, но и в ситуациях стресса. И чем выше уровень осознанной саморегуляции, тем легче подросток справляется с ситуациями стресса и увереннее себя чувствует в незнакомых ситуациях [11],[13].

Способы совладания (проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные) являются средствами саморегуляции. Умение личности регулировать свое состояние, управлять поведением в различных ситуациях является важным показателем ее зрелости, от чего во многом зависит успешность самой личности в процессе ее жизнедеятельности [14].

Стиль совладающего поведения является устойчивой личностной характеристикой, активное становление которой приходится на подростковый возраст. [15] Стиль совладания в подростковом возрасте является одним из механизмов саморегуляции, вписанного в единую более широкую структуру регулятивного поведения, наряду с контролем поведения и психологической защитой [16, 17] Копинг-поведение – осознаваемое, целенаправленное поведение, направленное на преодоление стрессовых состояний.

Становление стилей совладающего поведения приходится на подростковый возраст, когда контроль поведения – конструкт, выделенный как основа в становлении саморегуляции человека, сформирован в большей степени, чем стили совладающего поведения [18].

Таким образом, для школьников, которые обладают высоким уровнем развития саморегуляции, а также применяют конструктивные копинг-

стратегии, такие как ориентация на решение задачи, характерна более эффективная адаптация к условиям стресса, адекватный уровень оценочной тревоги, высокий уровень активности, самочувствия и настроения.

В целях корректировки выбора подростками стратегий поведения в стрессовых ситуациях необходимо развивать личностную саморегуляцию, а именно особое внимание уделять тем компонентам саморегуляции, которые являются недостаточно развитыми. Таким образом, развитие специально созданными методами компонентов личностной саморегуляции приводит к позитивным изменениям в индивидуальном профиле саморегуляции, а чем выше уровень развития саморегуляции, тем легче подросток овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

Активность человека характеризуется способностью к самостоятельности, саморегуляции и самоорганизации. Отсюда, проблема регуляции человеком своей активности занимает одно из центральных мест в общем контексте субъектного подхода к изучению психики человека. Индивидуальная саморегуляция служит «инструментарием», позволяющим человеку мобилизовать индивидуальные ресурсы не только для достижения своих целей, но и для эффективного совладания со стрессовыми ситуациями, с которыми в том числе также встречаются ученики средней школы.

Осознанная саморегуляция характеризуется сознательным построением планов и программ поведения в соответствии со своей потребностно-мотивационной и смысловой сферой. Она помогает подросткам при формировании стратегий поведения в стрессовых ситуациях.

В подростковом возрасте под действием личностных, характерологических особенностей подросток вырабатывает индивидуальный стиль саморегуляции, способствующий более эффективной деятельности и выработке оптимальных способов достижения успешности, но не все молодые люди способны овладеть этими навыками.

Осознанная саморегуляция поведения – является одним из условий, обеспечивающих выбор подростками копинг-стратегий поведения. Понятие копинг-стратегии объединяет в себе разносторонние стратегии, направленные на то, чтобы преодолеть стрессовые ситуации. На выбор копинг-стратегии подростками влияют особенности ситуации и воспринимаемый контроль над ней, а также особенности личности, в том числе уровень развития саморегуляции и ее компонентов.

Для школьников среднего звена, обладающих высоким уровнем развития осознанной саморегуляции, а также применяющих конструктивные копинг-стратегии, такие как ориентация на решение задачи, характерна более эффективная адаптация к условиям стресса и адекватный уровень оценочной тревоги.

Использованные источники:

1. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В.И. Моросанова. – М.: Наука, 2010. – 519 с.
2. Петренко А.Н. Проблема формирования личностных компетенций в системе современного образования: теоретико-методологический аспект / А.Н. Петренко // Международный журнал экспериментального образования. – 2013. – № 4 – Стр. 226-228.
3. Зеер Э.Ф. Психология личностно ориентированного профессионального образования / Э.Ф. Зеер. – Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. проф.-пед. ун-та, 2000. – 258 с.
4. Моросанова В.И. Самосознание и саморегуляция поведения / В.И. Моросанова, Е.А. Аронова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007.
5. Величковский Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу / Б.Б. Величковский. – М., 2007.

6. Ветрова И.И. Развитие регуляции поведения в подростковом возрасте: соотношение стратегий совладания, контроля поведения и психологических защит / И.И. Ветрова // Вестник томского государственного университета: психология и педагогика. – 2010. – № 339.
7. Ветрова И.И. Соотношение и взаимосвязь контроля поведения и стратегий совладания развивающейся личности / И.И. Ветрова, Е.А. Сергиенко // Научный поиск: Сб. науч. работ студентов, аспирантов и преподавателей. Ярославль: Ярослав. гос. ун-т. – 2004. – Вып. 5.
8. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.: ил. – (Серия «Практикум»).
9. Жуйкова М.В. Совладающее поведение и механизмы психологической защиты как основные способы адаптации в трудном, стрессовым ситуациям жизнедеятельности / М.В. Жуйкова. – Казань, 2011.
10. Зейгарник Б.В. Саморегуляция поведения в норме и патологии / Б.В. Зейгарник, А.Б. Холмогорова, Е.С. Мазур // Психол. Журн. – 1989. – Т. 10. – № 2.
11. Абульханова-Славская, К.А. О путях построения типологии личности / К.А. Абульханова-Славская // Психологический журнал. – 1983. – Т. 4. – № 1. – С. 14–28.
12. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1.
13. Попова Т.В. Саморегуляция функциональных состояний / Т.В. Попова. – Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2007. – 164 с.
14. Психотерапевтическая энциклопедия / Б.Д. Карвасарский. – СПб.: Питер, 2000.
15. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2008.

16. Соловьева А.В. «Психологическая защита в подростковом возрасте: сущность, содержание, причины: монография / А.В. Соловьева. — М.: «Флинта», 2013.

17. Субъект и личность в психологии саморегуляции: Сборник научных трудов // под ред. В. И. Моросановой. М. — Ставрополь: Издательство ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007.

18. Хазова С.А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников / С.А. Хазова // Психологический журнал. — 2004. — № 5. — Т. 25. — С. 59–69.