

ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

МОРЕПЛАВЦЕВА Елена Леонидовна

студентка 3 курса магистратуры

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева»
г. Чебоксары, Россия

В статье рассматривается феноменология термина «саморегуляция личности», обозначаются основные аспекты саморегуляции у детей подросткового возраста. Раскрываются теоретико-практические методы изучения психических состояний личности подростков, описываются характерные им особенности.

Ключевые слова: саморегуляция, особенности психических состояний, подростки.

В психологии изучению саморегуляции посвящены исследования С.В. Валиевой [1; 3; 4], М.Д. Гаралевой, Е.М. Коноз, Л.Г. Дикой, Г.С. Дулина [4], О.А. Конопкина [4], Н.Ф. Кругловой, В.И. Моросановой, G.G. Rafilova, S.V. Velieva [6] и др. Исследователи считают проблему саморегуляции важной для психологии личности и ее формирования, связывая развитие саморегуляции с проблемой формирования волевой сферы в подростковом возрасте.

В число фундаментальных проблем психологии входит непосредственно и тема основных аспектов регуляции психической деятельности [3; 6]. Данная тема остается в числе ключевых, в связи с деятельностью человека и контакте с окружающей его средой обитания. В процессе жизнедеятельности человек ежесекундно встречается с ситуацией, когда ему нужно сделать выбор, каким образом реализовать то или иное действие. Каждый выбор обосновывается поставленными целями, личностными качествами, условиями окружающей среды и особенностями людей, которые окружают его в этот момент. Понятие «саморегуляция» в такой науке, как психология, используется широко и существует целый ряд ее трактовок. А.С. Ромен под психической саморегуляцией подразумевает регуляцию различных процессов и действий организма, осуществляемых самим организмом через психическую активность. О.А. Конопкин [5] связывает саморегуляцию с систем-

ным и организованным характером психического процесса, который направлен на построение, поддержание и управление вариативными видами и формами активности, как внешней, так и внутренней.

Пиковые значения отрицательных состояний личности наиболее часто возникают в подростковый период жизни. Характерные особенности данного периода являются перестройка социальной активности человека и ускоренным психофизиологическим развитием [1]. Жизнь подростков полна трудностей и переживаний, а также различных кризисов. Данные проблемы вызывают неуютную, дискомфортную среду для подростка, на которую он проявляет негативную реакцию и в его поведении проявляются отрицательные состояния.

Таким образом, проблема ценности и важности изучения саморегуляции отрицательных состояний, которые характерны для обыденной жизни детей подросткового возраста, становится актуальной, вследствие чего подробное описание и детальное изучение психических состояний, которые проявляют подростки, а также способы саморегуляции состояний подростков являются ключевой задачей специалистов, изучающих психологию [6].

Стоит отметить, что ключевыми факторами успешности, продуктивности и положительного исхода любого вида деятельности являются степень владения навыками и приемами саморегуляции [2; 3; 4].

Данные аспекты позволяют выдвинуть

предположение, что поступки, противоречащие нормам, которые приняты в обществе, а также нежелание контроля над своим поведением, с нравственной и эстетической точки зрения, непосредственно связаны со сложностью саморегуляции отрицательных психических состояний детей подросткового возраста.

Чтобы доказать наше предположение нами была поставлена цель, а именно необходимо выявить особенности саморегуляции психических состояний у детей подросткового возраста.

Чтобы добиться этой цели, мы разделили наше исследование на несколько этапов. На первом этапе нам необходимо было исследовать отрицательные психические состояния у подростков, а на втором этапе мы выявляли особенности вариативных способов саморегуляции различных психических состояний подростков.

При изучении саморегуляции психических состояний детей подросткового возраста на каждом этапе нашего исследования, мы пользовались несколькими психодиагностическими методами.

Чтобы получения корректных сведений о мере выраженности различных отрицательных состояний, была использована методика Г. Айзенка «Самооценка психических состояний». Определение уровня развития волевой саморегуляции, которая является основополагающим критерием овладения своим поведением в разных жизненных ситуациях, способности корректно управлять собственными действиями и состояниями, было произведено по методике А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Волевая саморегуляция».

При анализе результатов полученных при проведении методики «Волевая саморегуляция» напрашивается вывод, что большинству испытуемых из экспериментальной группы свойственны ранимость, эмоциональная неустойчивость, чувствительность и неуверенность в себе.

Подростки этой категории обладают низкой рефлексивностью, вдобавок к этому имеют низкий общий фон активности. Таким

подросткам характерна неустойчивость намерений и высокая импульсивность. Высокие баллы, а следовательно положительные результаты по данной методике, характерны детям подросткового возраста, которые эмоционально зрелые, самостоятельные и занимают активную жизненную позицию. Таким подросткам присущи реалистичность взглядов, устойчивость намерений, уверенность в себе, которые являются характерными особенностями данной категории. Также подростки, обладающие этими чертами, умеют распределять свои усилия и контролировать поступки, корректно реализуют свои намерения и действия, а также им свойственна выраженная социально-позитивная направленность.

Анализ результатов методики Г. Айзенка «Самооценка психических состояний», позволяет нам исследовать вариативность отрицательных психических состояний, таких как агрессивность, тревожность, ригидность, фрустрация. Данная методика позволила сделать вывод, что склонности к повышенной агрессии проявляются на фоне низких показателей.

Ключевым состоянием стала фрустрация, так как степень ее проявления прямопропорционально связана с проявлением тревожности и ригидности. Для пояснения – чем выше проявляется фрустрация у подростка, тем выше уровень проявления тревожности и соответственно ригидности, и так же это правило работает и в обратном направлении, если ребенку присуще тревожность и ригидность, то в сложных ситуациях у него будет проявляться состояние фрустрации.

Результаты диагностики свидетельствуют о необходимости реализации занятий направленных на коррекционно-развивающие мероприятия с обучающимися. Данные мероприятия необходимы для развития саморегуляции и повышения ее уровня. В число таких мероприятий входят упражнения, которые повышают уровень самоконтроля в отношении собственного эмоционального состояния в процессе общения и разных видов деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Велieва С.В. Гармонизация психических состояний у детей средствами этнокультуры: монография. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2019. – 219 с.
2. Велieва С.В. Психические состояния детей дошкольного возраста: дис. ... канд. псих. наук. – Казань, 2001. – 231 с.
3. Велieва С.В. Особенности взаимосвязей психических состояний у детей дошкольного возраста // Вестник Чувашского университета. – 2013. – № 1. – С. 76-79.
4. Дулина Г.С., Велieва С.В. Духовность и нравственность как смыслообразующие характеристики молодежной среды // Психологические проблемы современного общества: сб. науч. ст. / под общей ред. А.Н. Захаровой – Чебоксары: ООО Горизонт, 2011. – 220 с. – С. 48-53.
5. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5-12.
6. Parfilova G.G., Velieva S.V. Preventive work with teenagers who are prone to addiction, in terms of educational space. International Journal of Environmental and Science Education. 2016. T. 11. № 8. С. 1901-1912.

PECULIARITIES OF SELF-REGULATION OF MENTAL STATES OF THE PERSONALITY IN ADOLESCENT AGE

MOREPLAVTSEVA Elena Leonidovna

3rd year graduate student

Faculty of Preschool and Correctional Pedagogy and Psychology

I.Y. Yakovlev's Chuvash State Pedagogical University

Cheboksary, Russia

The article examines the phenomenology of the term «personality self-regulation», identifies the main aspects of self-regulation in adolescent children. The theoretical and practical methods of studying the mental states of the personality of adolescents are revealed, their characteristic features are described.

Key words: self-regulation, peculiarities of mental states, adolescents.
