



НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ СЕМЕЙНОЙ ДЕПРИВАЦИИ

Локтева А.В.

Введение. Семейная депривация оказывает негативное влияние на развитие ребенка, как на психологическом, так и на физиологическом уровнях. В семье у ребенка формируется базовое доверие к миру, которое в дальнейшем играет важную роль в процессе социализации личности [1]. Лишение семьи, сказывается на когнитивно-поведенческой сфере, личностном развитии, но в большей степени семейная депривация влияет на развитие эмоциональной сферы. С одной стороны, это частое переживание деструктивных эмоций в условиях лишения семьи, с другой стороны, это отсутствие способности управлять своим эмоциональным состоянием [2, 3]. В психологических исследованиях отечественных ученых саморегуляцию рассматривают либо как регуляцию психических состояний, либо как процесс, участвующий в организации деятельности и контролируемый сознанием [4]. Наиболее актуальной проблема регуляции эмоционального состояния становится в подростковом периоде. В связи с этим цель исследования: определить особенности формирования саморегуляции у подростков в условиях семейной депривации и обозначить условия развития эмоциональной саморегуляции.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе ОСРЦ «Областного социально – реабилитационного центра для несовершеннолетних». В исследовании приняли участие 56 человек (28 человек - экспериментальная группа, 28 человек - контрольная группа) в возрасте от 12 до 15 лет, воспитывающихся в условиях семейной депривации. Основными методами исследования были: беседа,



структурированное психологическое интервью, психодиагностический метод. Психодиагностические методики: тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман), опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова), «Тест фрустрационных реакций» (С. Розенцвейг), тест «Многофакторное исследование личности» (Р. Кеттелл).

Результаты и их обсуждение. В ходе изучения волевой саморегуляции (опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана) были определены характеристики саморегуляции подростков: 71,4% испытуемых 1 группы и 67,9% - во 2 группе обладают низким уровнем волевой саморегуляции. Для данных респондентов характерны эмоциональная неустойчивость, низкий уровень рефлексии, неуверенность в себе. 17,9% испытуемых в 1 и во 2 группах характеризуются средним уровнем выраженности волевой саморегуляции. 10,7% в 1 группе, 14,2% во 2 группе обладают высоким уровнем волевой саморегуляции, что характеризует их как личностей психологически зрелых, эмоционально устойчивых, активных, уверенных в себе.

Таким образом, результаты изучения волевой саморегуляции демонстрируют низкий уровень развития эмоциональной рефлексии у подростков, воспитывающихся в условиях семейной депривации.

С целью изучения стиля саморегуляции проанализируем результаты по методике «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова). Общий уровень саморегуляции характеризуется низким показателем. Выявлено, что 73% испытуемых показали низкий уровень саморегуляции. Это говорит о том, что потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Успешность



овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Особенности поведенческих проявлений подростков отчетливо отражаются в личностных реакциях на фрустрирующие ситуации. В группах преобладает экстрапунитивная реакция (57,1% в 1 группе, 60,7% - во 2 группе). Подростки склонны высказывать негативные эмоции по поводу возникшей фрустрирующей ситуации, происходящих событий и причин, послуживших их возникновению. На втором месте по выраженности в подростковой группе импунитивная реакция. Подростками, у которых преобладает данное направление реакции, фрустрирующая ситуация рассматривается как малозначащая, как отсутствие чьей-либо вины или как нечто такое, что может быть исправлено само собой, стоит только подождать. В меньшей степени подростки склонны демонстрировать интропунитивные реакции (17,9% испытуемых в 1 группе, 14,3% - во 2 группе).

Для диагностики индивидуально-психологических особенностей личности подростка, применялся «Личностный опросник Кеттелла» (подростковый вариант). Достоверных различий среди испытуемых 1 и 2 групп обнаружено не было. Подростки демонстрируют низкие результаты по фактору «В» - ложь, что указывает на отсутствие стремление давать социально-одобряемые ответы. По результатам исследования выявили доминирование факторов D+ (флегматичность-возбудимость), F+ (осторожность-легкомыслие), H+ (застенчивость-авантюризм), O+ (самоуверенность-склонность к чувству вины). Наименьший результат выявлено по факторам C-(степень эмоциональной устойчивости), J-(неврастения), Q3- (степень самоконтроля).

Таким образом, по результатам исследования обнаружили



особенности эмоциональной саморегуляции, проявляющиеся в повышенной эмоциональной возбудимости, раздражительности, низкой фрустрационной толерантности. У таких подростков наблюдается склонность к перекладыванию своих проблем на других, низкая самоорганизованность, неуверенность в себе. Недостаточная сформированность механизмов саморегуляции компенсируется формированием различного рода «защитных реакций».

Для подростков, воспитывающихся в условиях семейной деривации, была разработана психокоррекционная программа, целью которой являлось развитие эмоциональной саморегуляции. По результатам исследования эмоциональной саморегуляции мы определили следующие основные направления деятельности психолога:

1. Создание условий для включения подростков в процесс самопознания, самосовершенствования, самопринятия.
2. Мотивирование подростков на анализ собственных поступков.
3. Обучение на практике приемам снятия психоэмоционального напряжения.
4. Развитие навыков рефлексии.
5. Формирование коммуникативных навыков.
6. Целенаправленное развитие эффективных стратегий совладающего поведения, обучение адаптивным стратегиям решения проблем и саморегуляции.
7. Работа над укреплением личностного ресурса: формирование позитивной, адекватной самооценки, развитие ответственности.

По результатам проведённой коррекционно-развивающей работы были получены данные, свидетельствующие о наличии положительной динамики в развитии эмоциональной саморегуляции. Обнаружены статистически значимые различия в выраженности низкого ($p \leq 0,001$) и



среднего уровня ($p \leq 0,01$) эмоциональной саморегуляции в группах испытуемых. В результате проведённой психологической коррекции, подростки экспериментальной группы стали реже демонстрировать импульсивность, раздражительность, неустойчивость поведенческих реакций при взаимодействии с окружающими.

С целью изучения стиля саморегуляции проанализируем результаты по методике «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова) после экспериментального воздействия. Обнаружены достоверные различия по шкалам: планирование, программирование, гибкость, самостоятельность ($p \leq 0,01$). Это указывает на то, что по результатам психокоррекционной программы в экспериментальной группе наметилась положительная тенденция в умении планировать деятельности, выстраивать реалистичные планы, детализировать цели, самостоятельно определять перспективы своих действий, прогнозировать результаты.

В результате проведённой психокоррекционной работы, количество респондентов, склонных к проявлению экстрапунитивной реакции снизилось по сравнению с контрольной группой ($p \leq 0,01$). Подростки экспериментальной группы в равной степени демонстрируют интропунитивные и импунитивные реакции (35,7%), однако достоверно чаще по сравнению с подростками контрольной группы проявляют интропунитивную реакцию ($p \leq 0,01$). Интропунитивная реакция характеризуется направленностью на самого субъекта, испытуемый принимает фрустрирующую ситуацию как благоприятную для себя, принимает вину на себя или берет на себя ответственность за исправление данной ситуации. Импунитивная реакция определяется как малозначащая, наблюдается отсутствие чьей-либо вины.

По данным итогового тестирования индивидуально-психологических особенностей выявили статистически значимые различия по факторам С



(степень эмоциональной устойчивости) ($p \leq 0,01$), Q3 (степень самоконтроля) ($p \leq 0,01$), Q4 (степень внутреннего напряжения) ($p \leq 0,01$).

Выводы. В результате психокоррекционной программы у испытуемых экспериментальной группы наметилась положительная динамика в формировании навыков эмоциональной саморегуляции. Они стали демонстрировать более реалистичное отношение к жизни, проявлять гибкость поведенческих паттернов в зависимости от ситуации, вариативность поведения, способность выбирать оптимальный вариант действий по сравнению с контрольной группой. Для испытуемых экспериментальной группы характерна в большей степени устойчивость интересов, формы поведения.

Список литературы

1. Авдулова Т.П. Социализация ребенка в пространстве семьи / Т.П. Авдулова // Психологический журнал. – 2013. – Т. 6 – №31. – С. 9.
2. Лангмейер И. Психическая депривация в детском возрасте / И. Лангмейер, З. Матейчек – Прага: Авиценум, 1984. – 334 с
3. Прихожан А.М. Психология сиротства / А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых. – СПб.: Питер, 2014. – 400 с.
4. Моросанова В.И. Самосознание и саморегуляция поведения / В.И. Моросанова. – М.: Институт психологии РАН, 2007. – 213 с.

Сведения об авторе:

***Локтева Анна Владимировна, кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей и клинической психологии
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет
Afanasjeva@bsu.edu.ru***