

РАЗВИТИЕ УМЕНИЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ДЕПРЕССИВНЫХ ПОДРОСТКОВ.

Ирина Кураш

Докторант докторантуры «Педагогическая и возрастная психология»,
профессиональное направление 3.2. «Психология» ВФУ «Черноризец
Храбар», Варна, Болгария.

***Резюме:** Изграждането на личността в тийнейджърската възраст е съпроводено с активни психологически процеси в развитието. Настъпват изменения свързани с емоциите и в сферата на поведението, изграждането на социалните връзки в социалното обкръжение. Това на свой ред, може да стане причина за възникване и развитие на депресия, като свойство на личността, която по същество, се явява, вследствие на неконструктивно преживяване депресии.*

***Ключови думи:** тийнейджъри, депресии, саморегулация, преодоляване на депресията.*

DEVELOPMENT OF SELF-REGULATION SKILLS IN DEPRESSIVE TEENAGERS.

Iryna Kurash

Doctoral student of the doctoral program "Pedagogical and age psychology",
professional field 3.2. "Psychology" at VFU "Chernorizets Hrabar", Varna,
Bulgaria

***Summary:** Adolescence is a stage in life that is accompanied by numerous physical, emotional, psychological and social changes. Unrealistic academic,*

social, or family expectations can create intense feelings of rejection and lead to deep frustration.

Keywords: *adolescents, depression, self-regulation, overcoming depression.*

Становление личности в подростковом возрасте сопровождается активным психическим развитием, изменениями в эмоциональной и поведенческой сферах, преобразованием социальных связей и социального окружения. Бурное развитие в этом возрастном этапе может привести к возникновению дисбаланса во всех сферах жизнедеятельности. При этом несформированность процессов регулирования собственной психической деятельности будет способствовать закреплению неконструктивных паттернов реагирования на критические жизненные ситуации, в частности на переживания депрессии. Что, в свою очередь, может стать причиной возникновения и развития депрессивности как личностного свойства, которая, по сути, и является следствием неконструктивного переживания депрессии.

Учитывая, что депрессивность может стать потенциальным фактором риска для полноценного развития и становления подрастающей личности, целесообразным является выявление психологической детерминации возникновения и преодоления этого феномена в подростковом возрасте.

В отечественной литературе проблема депрессивности в подростковом возрасте является актуальной, но малоисследованной, в связи с чем необходимо создание теоретической и эффективной практической модели преодоления депрессивности в подростковом возрасте для предупреждения ее возникновения и минимизации негативных последствий развития.

Лечение депрессий у подростков – задача более трудная, чем у взрослых, отражающая тревогу подростков перед любыми психиатрическими консультациями и лечением, их восприятие «фазы психологического шока» заболевания, внутреннее предпочтение отрицать или диссимулировать свое состояние. Установление терапевтического альянса, как правило, занимает больше времени. Подростки, которые серьезно подходят к лечению своего состояния и сотрудничают с врачом, обычно имеют очень хороший прогноз (вне зависимости от типа аффективного расстройства) и высоко восприимчивы к медицинской помощи.

Эффективность психотерапевтических техник и приемов обеспечивается комплексным действием таких факторов как внутренняя работа и внешнее психологическое воздействие или, другими словами, терапевтической взаимодвижимости в системе "психотерапевт - клиент". Внутренняя психологическая работа предусматривает комплекс действий личности на пути восстановления своего психического баланса. Понятно, что после восстановления психологического баланса, целесообразно встает вопрос о его поддержке.

Преодоления депрессивности в подростковом возрасте, как процесс восстановления психической и эмоциональной равновесия, возможно при условии целенаправленного сознательного личностного влияния на собственное психологическое состояние, то есть, активизации своих регуляторных процессов. Следовательно, преодоление можно рассматривать в неотрывной единстве с саморегуляцией, которую мы считаем ключевой детерминантой в преодолении депрессивности.

Психологическая (психическая) саморегуляция (англ. Psychological self-regulation) - в широком смысле означает один из уровней регуляции

активности живых существ, для которых характерно использование психических средств отражения и моделирования реальности. При такой трактовке понятие психологической саморегуляции используется для характеристики любых аспектов жизнедеятельности, включая целенаправленную деятельность и поведение человека. В узком смысле психологическая саморегуляция определяется как произвольная и целенаправленное изменение отдельных психофизиологических функций и психического состояния в целом, который осуществляется субъектом путем специально организованной психической активности.

Под саморегуляцией в распространенном понимании чаще всего обуславливают умение человека раскрывать свои возможности, подчинять своим целям психические и физические функции организма и в целом крепить свое здоровье.

Индивидуальная система саморегуляции, с одной стороны, интегрирует личностные переменные различного уровня, связывая инструментальное и содержательное, осознанное и малоусвидомлюване в личностной сфере. С другой стороны, индивидуальная саморегуляция опосредует влияние на деятельность личностных переменных, которые выполняют различные функциональные роли в целостном процессе регуляции произвольной активности человека. В современной психологии проблема саморегуляции рассматривается в нескольких направлениях или в соответствии с различными подходами:

- психогигиенических и психофизическое;
- личностно-ориентированный;
- структурно-психологический;
- ценностно-нормативный;
- организационно-методологический;

- подход с позиций психологии труда;
- инженерной психологии;
- когнитивный;
- дифференциально-психологический;
- подход с точки зрения теории установки.

Интерес к проблеме психической саморегуляции повысился за последние годы, особую роль в становлении современных представлений о саморегуляции сыграл системный подход, в рамках которого подчеркивается необходимость ее изучения как процесса, имеющего многоуровневую детерминацию.

В результате теоретического анализа проблемы исследования нами была сформулированы следующие гипотезы:

1) В подростковом возрасте будет наблюдаться высокий уровень саморегуляции.

2) Существует достоверная положительная связь между уровнем саморегуляции и уровнем мотивации учебной деятельности. То есть чем выше уровень саморегуляции, тем выше уровень мотивации учебной деятельности у подростка.

3) С увеличением уровня таких структурных компонентов саморегуляции, как «Программирование», «Оценивание», «Гибкость», возрастает уровень таких показателей мотивации учебной деятельности как: «Смысл учения», «Целеполагание», «Мотивация к достижению успеха в учебе или недопущение неудачи».

Анализ психологической литературы по данной тематике показал, что проблемы мотивации учебной деятельности и саморегуляции в широком смысле привлекают внимание различных исследователей. Однако многое в этой проблеме осталось, еще не получило однозначного понимания.

Стало ясно, что сущность мотивации учения заключена в содержании целей, потребностей и мотивов, в характере связей и отношений между ними. У одних учащихся цели учения состоят в том, чтобы получить в будущем престижную профессию, другие стремятся лучше познать окружающий мир, третьи не хотят учиться, но вынуждены это делать под давлением родителей и учителей. Мы видим большое многообразие целей, у каждого человека они разные, поэтому характер мотивации у каждого имеет свои особенности.

Мы рассмотрели достаточное количество определений понятия саморегуляции и пришли к выводу, что под саморегуляцией понимают системно организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых им целей.

Как показали исследования авторов (М.И. Боришевский, А.К. Осницкий, С.Д. Самоненко, В.И. Чирков) сформированность личностной саморегуляции в подростковом возрасте способствует более высокой мотивации, успешности учения, общей адаптации в школе, а также открывает перспективы для развития таких качеств личности, как самостоятельность и активность.

В подростковом возрасте возможно осознание своей учебной деятельности, ее мотивов, задач, способов и средств. К концу подросткового возраста наблюдается устойчивое доминирование какого-либо мотива. Подростку доступны самостоятельная постановка не только одной цели, но и последовательности нескольких целей, причем не только в учебной работе, но во внеклассных видах деятельности. Подросток овладевает умением ставить гибкие цели, закладывается умение ставить и

перспективные цели, связанные с приближающимся этапом социального и профессионального самоопределения.

Мы пришли к выводу о том, что мотивация учебной деятельности и саморегуляция теоретически связаны. Мы предположили, что мотивация имеет связь с саморегуляцией, которая выражается в настойчивости, самоуверенности, добросовестности, самодостаточности (независимостью), организованности.

Рассматривая показатели, которые были получены нами при исследовании, мы обнаружили, что в классе преобладает высокий уровень саморегуляции, что свидетельствует о достаточной активности, самостоятельности, хорошей способности адекватно реагировать на изменение ситуации, могут хорошо планировать свою деятельность.

Результаты выявления особенностей мотивации учебной деятельности указывают на то, что у большей части наших испытуемых выявлен очень высокий и высокий уровень мотивации учебной деятельности, что свидетельствует об учебной активности, о наличии познавательного мотива, стремления наиболее успешно выполнять все предъявляемые школьные требования.

В результате эмпирического исследования нами была установлена взаимосвязь между уровнем саморегуляции, её структурными компонентами и уровнем мотивации учебной деятельности, её показателями.

Обычно выделяют три уровня развития саморегуляции депрессивности, что представляет собой соотношение внешнего (требований к выполнению деятельности) и внутреннего (свойства личности). Если на первом этапе личность согласовывает свои особенности нормам деятельности, на втором - совершенствует качество деятельности путем оптимизации своих возможностей, то на третьем уровне личность как

субъект деятельности производит оптимальную стратегию и тактику, проявляя творческий характер своей активности. На этом уровне личность может выходить за пределы деятельности, повышая уровень сложности, осуществляя такие формы регуляции, как инициатива, ответственность и др.

Существуют два способа отношения человека к миру, свидетельствуют о степени развития его саморегуляции и степень превращения в субъекта собственной жизни:

- "Включен". При этом способе индивид отличается пассивным, зависимым отношением к жизни.

- "Рефлексирующий" - проявляет активное, деятельное отношение к жизни.

Итак, саморегуляция является раскрытием резервных возможностей человека. Применение приемов саморегуляции предполагает активное волевое участие и, как следствие, является условием формирования сильной, ответственной личности. Принимая во внимание вышесказанное, можно сделать вывод, что низкий уровень развития саморегуляции может стать детерминантой возникновения депрессивности из-за невозможности адекватного управления своим психическим жизнью. Соответственно, развитые умения саморегуляции является важной детерминантой преодоления подростковой депрессивности, способствующие успешному саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

В целом, детерминанты преодоления депрессивности необходимо рассматривать в единстве с детерминантами их возникновения. Учет методов психотерапевтического вмешательства, а также активизация механизмов саморегуляции, формирования гибкой, пластичной, индивидуально направленной саморегуляции способствовать преодолению депрессивности и предупреждению ее возникновения.

Список использованной литературы:

1. Лэндрет Л. Игровая терапия: искусство отношений. / Г.Л.Лэндрет - М .: Международная педагогическая академия, 1994. - 368 С.
2. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность: Учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по направлению и спец. "Психология", "Клиническая психология". / А.Н.Леонтьев - М .: Смысл; Издательский центр "Академия", 2004. - 346 С.
3. Бурлачук Л.Ф. Основы психотерапии. / Л.Ф.Бурлачук, И.А.Грабская, А.С.Кочарян - Киев; М .: Ника-Центр Алетея, 1999. - 317 С.
4. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. / Е.П.Ильин - СПб: Питер, 2004. - 701 С.
5. Осадько А. Технологии психологического консультирования. / О.Осадько - Киев: Ред. загальнопед. газ., 2005. - 128 С. - (Б-ка "Шк. мира»). - Библиогр .: С.127.