

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2019, №6, Том 7 / 2019, No 6, Vol 7 <https://mir-nauki.com/issue-6-2019.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/36PSMN619.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Савинова Т.В., Вдовина Н.А., Кечина М.А., Милкина Р.В. Развитие саморегуляции старшеклассников в процессе психологического тренинга // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 №6, <https://mir-nauki.com/PDF/36PSMN619.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Savinova T.V., Vdovina N.A., Kechina M.A., Milkina R.V. (2019). The development of self-regulation of high school students in the process of psychological training. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 6(7). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/36PSMN619.pdf> (in Russian)

Исследование выполнено в рамках внутривузовского гранта Мордовского государственного педагогического института им. М.Е. Евсевьева по теме: «Разработка научного и учебно-методического обеспечения дисциплины «Психолого-педагогический практикум» направления подготовки Психолого-педагогическое образование

УДК 159.92

ГРНТИ 15.81.21

Савинова Татьяна Викторовна

ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева», Саранск, Россия
Доцент кафедры «Психологии»
Кандидат психологических наук, доцент
E-mail: stanya2610@yandex.ru
ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-1578-3274>
РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=426485

Вдовина Наталья Александровна

ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева», Саранск, Россия
Доцент кафедры «Психологии»
Кандидат психологических наук, доцент
E-mail: stanya2610@yandex.ru
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-2702-9685>
РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=655982

Кечина Марина Александровна

ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева», Саранск, Россия
Старший преподаватель кафедры «Психологии»
E-mail: kechina30@mail.ru
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-5049-5932>
РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=650420

Милкина Радмила Васильевна

ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева», Саранск, Россия
Магистрант направления подготовки «Психолого-педагогическое образование»
E-mail: radmila.milkina.94@mail.ru

**Развитие саморегуляции
старшеклассников в процессе психологического тренинга**

Аннотация. Статья посвящена исследованию актуальной в современной психологии проблемы развития саморегуляции старшеклассников в процессе психологического тренинга. Важность ее изучения на данном возрастном этапе определена такими факторами, как

подготовка и сдача единых государственных экзаменов, дальнейший выбор профессии, поступление в высшие учебные заведения. В статье проанализированы различные подходы к изучению проблемы саморегуляции, определены особенности саморегуляции в старшем школьном возрасте.

В ходе исследования использовались следующие методы: теоретический анализ психолого-педагогической литературы, психодиагностические методы («Стиль саморегуляции поведения-98» В.И. Моросановой, «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана, «Выявление стиля саморегуляции деятельности» Г.С. Прыгина), метод математической обработки данных (φ^* – угловое преобразование Фишера), что позволило представить суть проблемы, ее актуальность, возможности решения.

В раннем юношеском возрасте наиболее эффективным способом развития саморегуляции является психологический тренинг. Данная форма работы имеет определенные преимущества при работе со старшеклассниками, так как является групповой, предоставляет учащимся возможность активно общаться друг с другом, обмениваться опытом, обсуждать волнующие вопросы, открыто выражать свое мнение. В статье раскрыты содержание и особенности реализации программы психологического тренинга развития саморегуляции старшеклассников, включающей три блока: ориентировочный, развивающий, заключительный.

В результате проведенного исследования получены эмпирические данные, свидетельствующие о повышении уровня саморегуляции старшеклассников, что подтверждает эффективность разработанной программы психологического тренинга.

Ключевые слова: саморегуляция; развитие саморегуляции; стиль саморегуляции; методики исследования саморегуляции; психологический тренинг; ранний юношеский возраст; старшеклассники

В современном мире проблема развития саморегуляции старшеклассников является одной из наиболее актуальных. Важность ее изучения на данном возрастном этапе определена такими факторами как подготовка и сдача экзаменов, выбор профессии, поступление в ВУЗ.

Теоретико-методологические основы саморегуляции раскрыты в работах таких ученых: Л.Г. Дикая, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, А.К. Осницкий, А.О. Прохоров, Е.А. Сергиенко и других.

Саморегуляция рассматривается как произвольный процесс, который направлен на управление своим поведением [1, с. 27].

О.А. Конопкин определяет осознанную саморегуляцию как системно-организованный процесс интрапсихической деятельности личности, направленный на планирование, контроль, управление и достижение принимаемых человеком целей. Также автор указывает, что произвольная осознанная активность – основная черта автономности личности необходимая для успешного достижения целей [2].

В.И. Моросанова выделяет понятие «индивидуальный стиль саморегуляции» – индивидуально-типическое сочетание саморегуляции и выполнении осознанной активности [3, с. 10].

А.К. Осницкий – автор концептуальной модели регуляторного опыта человека, отмечает, что саморегуляция оказывает огромное влияние на жизнь человека и особенно детей школьного возраста. Развитие саморегуляции связано с овладением знаковыми средствами. Основные ее составляющие – это цели, освоенные умения управления собой, образы

управляющих воздействий, привычные оценки результатов деятельности (в том числе результаты чувственных оценок), рефлексия, переживания [4, с. 42].

Майдокина Л.Г. рассматривает саморегуляцию как основу успешного выполнения работы. Для эффективного развития саморегуляции необходимо осуществление психолого-педагогического сопровождения субъектов какой-либо деятельности, в том числе спортивной, включающее теоретический и практический блоки, которые реализуются через такие направления как психологическая диагностика, психолого-педагогическое развитие, психолого-педагогическая профилактика, психолого-педагогическое просвещение и др. Основная цель данного сопровождения – развитие навыков саморегуляции неблагоприятных психических состояний [5, с. 51].

С.В. Молчанов отмечает, что ранний юношеский возраст – важный период в развитии саморегуляции, особенно его ценностно-смыслового аспекта. Старшеклассники выбирают свои жизненные ценности, ищут смысл жизни. Согласно Д.Б. Эльконину, ранний юношеский возраст имеет следующие характеристики: поиск смысла жизни, переход к автономности, психологической зрелости, к личностному и профессиональному самоопределению [6].

Лаптева М.Д. установила, что развитая деятельностная саморегуляция является основой стрессоустойчивости успешной деятельности. Основным способом развития саморегуляции в образовательном процессе является психологический тренинг [7, с. 71].

В раннем юношеском возрасте наиболее эффективным способом развития саморегуляции является психологический тренинг. Данная форма работы имеет определенные преимущества при работе со старшеклассниками, так как является групповой, предоставляет учащимся возможность активно общаться друг с другом, обмениваться опытом, обсуждать волнующие вопросы, открыто выражать свое мнение.

С целью изучения саморегуляции старшеклассников и возможностей ее развития нами было проведено эмпирическое исследование на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 13» г.о. Саранск. В исследовании принимали участие 28 старшеклассников в возрасте 15–16 лет. В ходе исследования были использованы следующие методики:

- «Стиль саморегуляции поведения-98» В.И. Моросановой [8].
- «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана [9].
- «Выявление стиля саморегуляции деятельности» Г.С. Прыгина [9].

По результатам методики «Стиль саморегуляции поведения-98» В.И. Моросановой высокий уровень саморегуляции выявлен у 14,3 % старшеклассников. Они самостоятельные, ответственные, адекватно планируют свои действия, успешно достигают поставленные перед собой цели, корректно оценивают результаты своей работы, активно участвуют в урочной и внеурочной деятельности, также проявляют активность в подготовке к экзаменам. Средний уровень развития саморегуляции характерен 35,7 % учащимся. Старшеклассники проявляют ответственность, средний уровень активности в урочной и внеурочной деятельности, не всегда адекватно планируют выполнение какой-либо работы. Большинству испытуемых (50 %) характерен низкий уровень саморегуляции по таким критериям, как моделирование, программирование, оценка результатов, гибкость. Этим учащимся свойственны низкий уровень ответственности, некорректное планирование своей деятельности. Они проявляют низкую активность при подготовке к экзаменам и в целом в школьной жизни.

Данные методики «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана свидетельствуют о том, что высокий уровень настойчивости, самообладания и высокий индекс волевой саморегуляции характерен для 21,4 % испытуемых. Старшеклассники проявляют ответственность, высокий уровень самоконтроля, усердие при подготовке к

экзаменам, умение адекватно планировать свою деятельность. 32,1 % испытуемых характеризуются средним уровнем волевой саморегуляции. Они ответственны, стрессоустойчивы, обычно настойчивы при достижении собственных целей, не всегда корректно планируют свою деятельности, проявляют среднюю активность при подготовке к экзаменам. Низкий уровень развития настойчивости, самообладания и низкий индекс волевой саморегуляции выявлен у 46,4 % учащихся. Старшеклассникам свойственны низкий уровень ответственности, эмоциональная неустойчивость, низкая стрессоустойчивость, обычно ненастойчивы при достижении поставленных целей.

По данным методики «Выявление стиля саморегуляции деятельности» Г.С. Прыгина «автономный» стиль саморегуляции характерен для 17,9 % старшеклассников. Им свойственны: уверенность в себе, развитый самоконтроль, склонность к самостоятельному выполнению любой деятельности. Неопределенный (средний) стиль саморегуляции характерен для 35,7 % учащихся. Старшеклассники проявляют самостоятельность, средний уровень самоконтроля, подверженность внешнему влиянию. У большинства испытуемых (46,4 %) выявлен «зависимый» стиль саморегуляции. Эти обучающиеся демонстрируют такие качества личности, как высокая подверженность чужому влиянию, низкий самоконтроль, неуверенность в себе, низкий уровень самостоятельности при выполнении какой-либо деятельности, обычно они нуждаются в поддержке и организующей помощи.

По результатам контрольного этапа эксперимента для участия в программе психологического тренинга нами была сформирована экспериментальная группа, характеризующаяся низким уровнем саморегуляции.

Программа психологического тренинга содержит три блока:

1. Ориентировочный блок – 2 занятия, цель которых заключается в установлении контакта между ведущим тренинга и старшеклассниками, просвещении участников о цели и задачах предстоящих занятий, принципах работы тренинговой группы, понятии «саморегуляция», особенностях этого психического свойства, способах его развития.

2. Развивающий блок – 22 занятия, цель которых заключается в развитии общей саморегуляции и в определенных учебных ситуациях (например, на экзамене, при ответе на уроке), а также в повседневной жизни в стрессовых ситуациях. В этот блок включены упражнения, направленные на овладение приемами логики, самоприказов, контроля, регуляции тонуса мимических мышц и скелетной мускулатуры, самовнушения-самоубеждения, на мобилизацию дыхания, снижающие предэкзаменационную тревожность, повышающие самооценку, развивающие уверенность в себе, релаксационные техники.

3. Заключительный блок – 3 занятия, цель которых состоит в закреплении полученных навыков, рефлексии состояния участников после проведенных занятий программы [10].

Продолжительность одного занятия – 1 час. Занятия проводились 2 раза в неделю в течение 3 месяцев.

Структура занятий психологического тренинга включала следующие этапы:

1. Приветствие. Данный этап был направлен на создание благоприятной эмоциональной атмосферы в группе, предусматривал проведение ритуала приветствия.
2. Основная часть. Предполагала реализацию различных техник, упражнений, направленных на развитие саморегуляции старшеклассников.

3. Рефлексия. Участники тренинга делились своими впечатлениями о прошедшем занятии, о полученных знаниях и сформированных умениях.
4. Завершение. Подводились итоги тренинга, проводился ритуал прощания.

После реализации программы психологического тренинга у старшекласников был повторно изучен уровень саморегуляции. По данным опросника «Стиль саморегуляции поведения-98» В.И. Моросановой высокий уровень развития общей саморегуляции выявлен у 42,9 % старшекласников. В наибольшей степени развитыми оказались такие регуляторные процессы как «гибкость», «самостоятельность». Значительно повысились показатели по остальным критериям. Средний уровень саморегуляции по всем критериям характерен для 35,7 % испытуемых. Низкий уровень саморегуляции выявлен у 21,4 % учащихся.

Данные методики «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана также свидетельствуют о динамике развития волевой саморегуляции, настойчивости и самообладания испытуемых. Высокий уровень развития по критерию «индекс волевой саморегуляции» выявлен у 50 % старшекласников. Средний уровень развития волевой саморегуляции характерен для 33,7 % обучающихся. Низкий уровень развития настойчивости, самообладания и низкий индекс волевой саморегуляции продемонстрировали 14,3 % испытуемых.

По данным методики «Выявление стиля саморегуляции деятельности» Г.С. Прыгина «автономный» стиль саморегуляции характерен для 50 % старшекласников. Неопределенный (средний) стиль саморегуляции свойственен 42,9 % учащимся. 7,9 % испытуемых продемонстрировали «зависимый» стиль саморегуляции.

Для подтверждения эмпирических данных о наличии различий между показателями испытуемых экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента нами была проведена повторная диагностика и осуществлен сравнительный анализ данных испытуемых до и после ее реализации с помощью критерия F^* – угловое преобразование Фишера. Среди старшекласников, участвовавших в программе психологического тренинга, снизилось количество испытуемых с низким уровнем саморегуляции (2,103*). При этом увеличилось число участников с высоким уровнем саморегуляции (1,725*). Наибольшие изменения зафиксированы по показателю «высокий уровень саморегуляции деятельности» (2,73**). Таким образом, результаты математической обработки данных на контрольном этапе исследования являются статистически значимыми и свидетельствуют о развитии саморегуляции старшекласников экспериментальной группы.

Таким образом, данные контрольного этапа эксперимента свидетельствуют о повышении уровня саморегуляции старшекласников, что подтверждает эффективность разработанной программы психологического тренинга.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зейгарник, Б.В. Опосредование и саморегуляция в норме и патологии [Текст] / Б.В. Зейгарник // Вестник московского университета. – 1981. – № 2. – С. 24–30.
2. Конопкин, О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности [Текст] / О.А. Конопкин. – М.: Ленанд, 2011. – 316 с.
3. Моросанова, В.И. Психология саморегуляции в XXI веке [Текст] / В.И. Моросанова. – СПб.: Нестор-История, 2011. – 468 с.
4. Осницкий, А.К. Структура, содержание и функции регуляторного опыта человека. Автореф. ... д. психол. наук. М., 2001. – 47 с.
5. Майдокина, Л.Г., Содержание направлений психолого-педагогического сопровождения развития саморегуляции субъекта спортивной деятельности [Текст] / Л.Г. Майдокина, О.В. Кудашкина // Гуманитарные науки и образование. – 2013. – № 2. – С. 50–54.
6. Молчанов, С.В. Психология подросткового и юношеского возраста [Текст] / С.В. Молчанов. – М.: Юрайт, 2016. – 352 с.
7. Лаптева, М.Д. Педагогические приемы формирования умений саморегуляции как компонента профессиональной стрессоустойчивости устного переводчика [Текст] / М.Д. Лаптева, О.А. Павлова // Гуманитарные науки и образование. – 2018. – Т. 9. – № 1. – С. 67–75.
8. Моросанова, В.И. Диагностика саморегуляции человека [Текст] / В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко. – М.: Когито-Центр, 2015. – 304 с.
9. Райгородский, Д.Я. Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика персонала [Текст] Д.Я. Райгородский / – Самара: Бахрам-М, 2010. – 790 с.
10. Милкина, Р.В. Психологический тренинг как технология развития саморегуляции старшеклассников [Текст] / Р.В. Милкина, Т.В. Савинова // Евсевьевские чтения. Серия: Наука и образование: актуальные психологические проблемы и опыт решения: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. Под научной редакцией Ю.В. Варданян. – 2019. – С. 29–34.

Savinova Tatyana Viktorovna

Mordovian state pedagogical institute, Saransk, Russia
E-mail: stanya2610@yandex.ru

Vdovina Natalia Aleksandrovna

Mordovian state pedagogical institute, Saransk, Russia
E-mail: natalex-15@yandex.ru

Kechina Marina Aleksandrovna

Mordovian state pedagogical institute, Saransk, Russia
E-mail: kechina30@mail.ru

Milkina Radmila Vasilyevna

Mordovian state pedagogical institute, Saransk, Russia
E-mail: radmila.milkina.94@mail.ru

The development of self-regulation of high school students in the process of psychological training

Abstract. The article is devoted to the study of the problem of the development of self-regulation of high school students in the process of psychological training, relevant in modern psychology. The importance of studying it at this age stage is determined by such factors as the preparation and passing of unified state exams, the further choice of a profession, and admission to higher educational institutions. The article analyzes various approaches to the study of the problem of self-regulation, identifies the features of self-regulation in high school age.

In the course of the study, the following methods were used: theoretical analysis of psychological and pedagogical literature, psychodiagnostic methods («Style of behavior self-regulation-98» by V.I. Morosanova, «Study of volitional self-regulation» by A.V. Zverkov and E.V. Eidman, «Identification of style self-regulation of activity» G.S. Prygina), a method of mathematical data processing (φ^* – Fisher's angular transformation), which made it possible to present the essence of the problem, its relevance, and the possibility of solving it.

In early adolescence, the most effective way to develop self-regulation is psychological training. This form of work has certain advantages when working with high school students, as it is a group one, it gives students the opportunity to actively communicate with each other, share experiences, discuss exciting issues, and openly express their opinions. The article reveals the content and features of the implementation of the program of psychological training for the development of self-regulation of high school students, which includes three blocks: indicative, developing, final.

As a result of the study, empirical data were obtained that indicate an increase in the level of self-regulation of high school students, which confirms the effectiveness of the developed psychological training program.

Keywords: self-regulation; the development of self-regulation; the style of self-regulation; methods of research on self-regulation; psychological training; early adolescence; high school students