

УДК 37.013.77

Локтева Анна Владимировна

*кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей и клинической психологии
ФГАО ВПО «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет»
г. Белгород*

e-mail: anechka121212@rambler.ru

Позднякова Кристина Михайловна

*педагог-психолог
МАДОУ ЦРР Детский сад № 66
г. Белгород*

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ СЕМЕЙНОЙ ДЕПРИВАЦИИ

Статья посвящена изучению особенностей формирования эмоциональной саморегуляции в подростковом возрасте. Анализируются особенности подросткового возраста. Дается краткий обзор подходов к исследованию эмоциональной саморегуляции. Представлены описания психотравмирующих ситуаций и их последствий. Обоснована необходимость изучения проблемы формирования эмоциональной саморегуляции подростков в условиях семейной депривации.

Ключевые слова: подросток, саморегуляция, эмоциональная саморегуляция, психическая адаптация, личностные особенности

Lokteva Anna V.

*Psychology PhD, associate professor of the
department of general and clinical psychology
Belgorod National Research University
Belgorod*

e-mail: anechka121212@rambler.ru

Pozdnyakova Kristina M.

*educational psychologist
Kindergarten № 66
Belgorod*

FEATURES OF FORMATION OF EMOTIONAL SELF-REGULATION IN ADOLESCENTS IN THE CONDITIONS OF FAMILY DEPRIVATION

The present article is devoted to the study of the peculiarities of formation of emotional self-regulation in adolescence. The author analyzes the peculiarities of adolescence. A brief overview of the approaches to the study of emotional self-regulation is given. The descriptions of psychotraumatic situations and their consequences are presented. The necessity of study of the problems emotional self-regulation in adolescents in the conditions of family deprivation is theoretically substantiated.

Keywords: adolescent, self-regulation, emotional self-relation, mental adaptation, personal characteristics

В современном мире с каждым годом возрастает количество детей-сирот. Стоит отметить, что сиротство предполагает лишение родителей в связи с их смертью. Но существует и так называемое «социальное сиротство», когда ребенок лишен семейного попечения при живых биологических родителях, чаще всего без наличия объективных обстоятельств.

Изучением особенностей личности подростков, оказавшихся в условиях семейной депривации, занимались А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, И. Лангмейер, З. Матейчек, Т.П. Авдулова, Д. Булби и другие. 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, 2]. 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 – отсутствие способности управлять своим эмоциональным состоянием [3, 4]. В психологических исследованиях отечественных ученых саморегуляцию рассматривают либо как регуляцию психических состояний, либо как процесс, участвующий в организации деятельности и контролируемый сознанием [5]. Наиболее актуальной проблема регуляции эмоционального состояния становится в подростковом периоде. Предпосылками могут служить биологические, психологические, социальные изменения, свойственные данному возрасту.

Данный факт обуславливает цель исследования: выявить особенности эмоциональной саморегуляции у подростков в условиях семейной депривации и определить условия развития эмоциональной саморегуляции. Исследование проводилось на базе Областного социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних. В исследовании приняли участие 56 человек (35 девочек и 21 мальчик) в возрасте от 12 до 15 лет, воспитывающихся в условиях семейной депривации. Экспериментальную группу составили 28 человек, контрольную группу – 28 человек. Основными методами исследования были: беседа, структурированное клинико-психологическое интервью, психодиагностический метод. В качестве диагностического инструментария были использованы следующие 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).

По результатам исследования было выявлено, что существуют особенности в выраженности эмоциональной саморегуляции у подростков, воспитываемых в условиях семейной депривации.

В ходе изучения волевой саморегуляции (опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана) были установлены уровневые и содержательные 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. У подростков не сформирована адекватная самооценка, на фоне этого проявляется неуверенность в себе, в собственных возможностях. В ситуации критики они не контролируют собственное эмоциональное состояние в связи с характерной для них эмоциональной неустойчивостью. Низкий уровень рефлексии не дает возможности адекватно оценивать конфликтную ситуацию, находить наиболее социально приемлемый выход.

17,9 % испытуемых в 1 и 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.

Для более детального изучения волевой саморегуляции у подростков обследованных групп проанализируем результаты по субшкалам данной методики «настойчивость», «самообладание». Субшкала «настойчивость» позволяет определить силу намерений личности – его стремление к завершению начатого дела. У 67,9 % испытуемых в 1 группе, 60,7 % – во 2 группе по данной шкале обнаружены низкие результаты, что свидетельствует о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности. Пониженный фон активности, работоспособности, как правило, восполняется возрастающей чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также склонностью к свободной трактовке социальных норм. По субшкале «самообладание» 57,1 % подростков 1 группы, 60,7 % во 2 группе демонстрируют низкий результат. В целом данная шкала отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. С учетом того, что получился низкий результат, уровень произвольного контроля эмоциональных реакций будет характеризоваться спонтанностью и импульсивностью.

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). Структурные показатели эмоциональной саморегуляции не превышают уровень средних значений (т.е. не превышают пороговое значение 7 баллов). По шкале «планирование» обнаружен средний уровень выраженности в группах. Данная особенность указывает на то, что для подростков характерен средний уровень способности к выдвижению и удержанию целей, сформированность осознанного планирования деятельности. Потребность в планировании сформирована недостаточно. Средний уровень выраженности по шкале «моделирование» указывает на то, что наблюдается недостаточная развитость представлений о внешних и внутренних условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности. Средние показатели по шкале «программирование» говорят о сложностях в планировании последовательности своих действий. Такие подростки склонны действовать импульсивно, подвержены перепадам настроения, испытывают сложности в организации своей

деятельности, действуют путем проб и ошибок, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий. Низкие результаты по шкале «оценивание» указывают на то, что испытуемые не замечают своих ошибок, не критичны к своим действиям. Субъективные параметры успешности недостаточно стабильны, что ведет к искажению оценки результатов деятельности, ухудшению работоспособности, результативности при увеличении объема работы. Сниженные показатели по шкале «гибкость» указывают на то, что подросткам сложно переключаться в динамичной, быстро меняющейся обстановке, в новых условиях чувствуют себя неуверенно, происходит «застревание» на эмоциональных состояниях, чаще всего негативного полюса, на поведенческих паттернах – демонстрация шаблонного поведения. Такие подростки не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности. Средний уровень проявления по шкале «самостоятельность» указывает, что подростки испытывают зависимость от мнений и оценок окружающих.

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. У таких испытуемых снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно, успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

По результатам изучения направления реакций во фрустрирующей ситуации нами были обнаружены особенности, указывающие на пониженную фрустрационную толерантность подростков, воспитываемых в условиях семейной депривации. Специфические 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 – тимпунитивная 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). Следовательно, подросткам не свойственно в стрессовых ситуациях возлагать ответственность на себя.

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 стремления 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). Положительный полюс фактора D+ указывает на то, что подростки 1 и 2 групп характеризуются эмоциональной возбудимостью, импульсивностью, сверхактивностью. Такие подростки в большей степени требовательны к окружающим, нежели к себе, они проявляют нетерпеливость в общении с другими, несдержанность. Доминирование фактора F+ свидетельствует о том, что подростки исследуемых групп социально активны, импульсивны, легкомысленны, оперативны, им свойственна высокая производительность труда. Высокие значения по фактору H+ указывают на высокую непосредственность испытуемых в проявлении эмоциональных реакций. Могут небрежно относиться к окружающим. Повышенные результаты по фактору O+ позволяют утверждать, что подростки склонны переживать чувство вины. Наименьший результат выявлен по факторам С (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, воспитываемых в условиях семейной дери-вации, 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 обращение к внутреннему миру, анализу собственных поступков.
3. Обучение на практике приемам снятия психоэмоционального напряжения.
4. Формирование умения анализировать и определять психологические характеристики себя и окружающих людей.
5. Развитие навыков рефлексии в осмыслении своего реального и идеального «Я».
6. Формирование коммуникативных навыков.
7. Целенаправленное развитие эффективных стратегий совладающего поведения, обучение адаптивным стратегиям решения проблем и саморегуляции.

8. Работа над укреплением личностного ресурса: формирование позитивной, адекватной самооценки, развитие ответственности, оптимистического мировосприятия.

Актуальность программы определяется тем, что подростковый возраст является критическим в связи с ключевыми задачами социализации, современные условия, семейная депривация выступают в качестве стрессогенных и требуют больших резервов саморегуляции и самообладания. Подростков, воспитываемых в условиях семейной депривации, характеризует повышенное эмоциональное напряжение, которое проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижении работоспособности.

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. По результатам психокоррекционной программы в экспериментальной группе снизилось количество испытуемых, демонстрирующих низкий уровень эмоциональной саморегуляции, и возросло количество подростков с преобладанием среднего уровня. Следует отметить, что по показателю «высокий уровень» наметилась положительная динамика в экспериментальной группе, однако данные не достигают статистически значимых различий.

Таким образом, в результате проведённой психологической коррекции подростки экспериментальной группы стали реже демонстрировать импульсивность, раздражительность, неустойчивость поведенческих реакций при взаимодействии с окружающими.

По данным исследования, а также исходя из результатов беседы, выявили, что особенности развития эмоционально-волевой сферы испытуемых контрольной группы выражаются в повышенной тревожности, эмоциональной напряженности и неустойчивости, повышенной чувствительности к различным родам препятствиям, неготовности преодолевать трудности, повышенной агрессивности, импульсивности, пассивности.

С целью изучения стиля саморегуляции проанализируем результаты по методике «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова) после экспериментального воздействия. Уровень компонентов эмоциональной саморегуляции повысился в экспериментальной группе. Обнаружены достоверные различия по шкалам: планирование, программирование, гибкость, самостоятельность ($p \leq 0,01$). Это указывает на то, что по результатам психокоррекционной программы наметилась положительная тенденция в умении планировать деятельности, выстраивать реалистичные планы, детализировать цели, самостоятельно определять перспективы своих действий, прогнозировать результаты. Программы действий алгоритмизируются самостоятельно, они гибко изменяются по мере изменения внешних и внутренних условий. При несоответствии полученных результатов изначально заданным целям производится коррекция программы действий. Испытуемые демонстрируют пластичность регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы ис-

полнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. Подростки постепенно учатся организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

По результатам изучения направления реакций во фрустрирующей ситуации нами были обнаружены особенности, указывающие об изменении показателей фрустрационной толерантности после психокоррекционной программы. В результате проведенной 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) ($p \leq 0,01$).

Следовательно, 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.

В результате проведенного исследования были получены следующие выводы:

1. Неблагоприятные семейные условия и семейная депривация оказывают влияние на формирующуюся личность подростков, что находит отражение в эмоциональном и мотивационно-поведенческом компонентах.

2. Для подростков, воспитываемых в условиях семейной депривации, характерны следующие особенности эмоционально-волевой сферы: сниженный фон настроения и эмоциональная нестабильность, ограниченные возможности разрешения проблемных ситуаций, низкая устойчивость к эмоциональным нагрузкам, склонность к внешнеобвиняющим реакциям в ситуации фрустрации с фиксацией на самозащите.

3. Подростки, пребывающие в социально-реабилитационном центре, переживают эмоционально негативное отношение к ма-

тери, отцу, в целом к семье, что способствует нарастанию внутреннего напряжения.

4. Нестабильность взаимодействий со значимым взрослым и дефицит адекватного общения способствуют усугублению проблем психологической адаптации.

5. Психокоррекция в системе мер по профилактике эмоциональных нарушений у подростков, воспитываемых в условиях семейной депривации, должна носить превентивный характер и быть направлена, с одной стороны, на снижение общего эмоционального напряжения, преодоление социальных страхов и формирование навыков адаптивного реагирования во фрустрирующих ситуациях, а с другой – на развитие эмоциональной саморегуляции.

Литература

1. Авдулова Т.П. Социализация ребенка в пространстве семьи // Психологический журнал. – 2013. – Т. 6 – № 31. С. 9.
2. Боулби Д. Привязанность. – М.: Гардарики, 2003. – 408 с.
3. Лангмейер И., Матейчек З. Психическая депривация в детском возрасте. – Прага: Авиценум, 1984. – 334 с.
4. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Психология сиротства. – СПб.: Питер, 2014. – 400 с.
5. Моросанова В.И. Самосознание и саморегуляция поведения. – М.: Ин-т психологии РАН, 2007. – 213 с.