

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ**

**КАФЕДРА ВОЗРАСТНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ  
ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦИИ  
ПОВЕДЕНИЯ**

**Выпускная квалификационная работа**

студентки обучающейся по направлению подготовки  
44.03.02 Психолого-педагогического образования  
профиль Психология образования  
заочной формы обучения, группы 02061457  
Бухалиной Натальи Фёдоровны

**Научный руководитель:**

канд. психол. наук, доцент

М.А.Резниченко

Белгород 2019г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ  | 3  |
| Глава I. Теоретические основы изучения психологического благополучия личности подростков с разным уровнем саморегуляции поведения                   | 9  |
| 1.1 Психологическое благополучие подростков: сущность феномена, теоретические подходы, проблемы развития  | 9  |
| 1.2 Саморегуляция личности в подростковом возрасте как психологическая проблема   | 13 |
| 1.3 Способность к саморегуляции как условие психологического благополучия подростков  | 17 |
| Глава II. Исследование характеристик психологического благополучия личности подростков с разным уровнем саморегуляции поведения                     | 26 |
| 2.1 Организация и методы исследования   | 26 |
| 2.2 Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования   | 29 |
| 2.2.1 Результаты исследования психологического благополучия   | 29 |
| 2.2.2 Результаты исследования саморегуляции подростков  | 35 |
| 2.2.3 Анализ характера связи особенностей психологического благополучия личности подростков с уровнем и структурными характеристиками саморегуляции | 47 |
| 2.3 Рекомендации педагогам по оптимизации психологического благополучия личности подростка  | 53 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ  | 57 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ   | 60 |
| Приложение 1. Диагностические методики в порядке их предъявления.   | 65 |
| Приложение 2. Сводные таблицы полученных данных.  |    |
| Приложение 3. Результаты математико-статистической обработки эмпирических данных.   |    |

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Подростковый период является важным периодом становления и развития личности. По мнению ряда ученых, как зарубежных (К. Левин [29], Дж. Марсиа [30], Э. Шпрангер [55], Э. Эриксон [50] и др.), так и отечественных (Л.С. Выготский [9], М.Р. Гинзбург [10], К.Н. Поливанова [34], В.И. Слободчиков [40], Д.Б. Эльконин [49] и др.) переход к эпохе подростничества во многом определяется тем, что в этот период жизни резко меняется не только отношение человека к окружающему миру, но и его отношение к себе. Как отмечала Л.И. Божович, именно в этот период происходит «обращение к себе, обращение к собственным личностным основаниям посредством собственных отношений» [6, с.497]. На каждом этапе возрастного развития существует уникальное сочетание характеристик, определяющих психологическое благополучие личности. Психологическое благополучие личности в подростковом возрасте выступает скорее как психологический ресурс, позволяющий наиболее полно и конструктивно раскрыть и реализовать личностный потенциал, как необходимое условие для самореализации и самоактуализации.

Исследование психологического благополучия началось относительно недавно. В зарубежной и отечественной психологии были исследованы факторы психологического благополучия личности (М. Аргайл [2], Н. Бредбёрн [8], И.Бонивелл [6], И.А. Джидарьян [18], Л.В. Куликов [28], М. Селигман [41] и др.), предложена его модель (К. Рифф [38]), структура (К. Рифф, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, О.С.Ширяева), обнаружены его связи с осмысленностью жизни (П.П. Фесенко [44]), ценностно-смысловыми образованиями (Д.А. Леонтьев [31], Р.М. Шамионов [45]), суверенностью психологического пространства (Е.Н. Панина [35]), толерантностью (Н.К. Бахарева [4]), средовыми условиями (О.С. Ширяева [47]), профессиональной деятельностью (И.В. Заусенко [18], Р.М. Шамионов [45]), определена его

специфика в пожилом возрасте (Ю.Б. Дубовик [16] ), предложена психолого-педагогическая модель его формирования (О.А. Идобаева [22] ).

В зарубежной психологии психологическое благополучие учащегося рассматривается как важный предиктор восприятия своих способностей справляться с учебными проблемами, его уровень связывается с удовлетворением экзистенциальных потребностей личности. Изучаются детерминанты психологического благополучия личности в условиях образовательной среды. Так, Ш. Салдо и Э. Шейффер выявили, что подростки, демонстрирующие зависимость между высокой эмоциональной регуляцией и социальными и академическими способностями, показывают повышенный уровень психологического благополучия (Suldo & Shaffer, 2007).

Подростки, которые ожидают более позитивные результаты в своей учебной деятельности, и те, которые имеют высокие личностные стандарты, также демонстрируют и повышенную удовлетворенность жизнью. Б. Ригби и Ю.С. Хюбнер ( Huebner E. S. & Rigbi B., 2006г.) выделили такие личностные характеристики, положительно коррелирующие с психологическим благополучием, как экстраверсия, оптимистичный стиль атрибуции и эмоциональная устойчивость. Выявлена склонность соотносить положительную самооценку и самоэффективность с восприятием высокого уровня глобальной удовлетворенности жизнью. По сути, категория психологического благополучия личности тесно связана с представлениями о гармоничном и полноценном бытии человека. Однако, опираясь на западные исследования основоположников разработки концепта психологического благополучия (Н. Брэдбурн [8], Э. Диннер[15] , К. Рифф[38] ), современную позитивную психологию, (И. Бонивелл[5] , П. Вонг [10], Б. Робинс [39], М. Селигман[41]), мы видим, что среди выделенных компонентов благополучия не столь подробно рассматривается связь этих компонентов с различными социально-психологическими характеристиками личности, в частности, саморегуляцией поведения.

Саморегуляция способствует реализации поставленных целей в любой сфере деятельности человека, а самое главное – способствует поддержанию нормального психического состояния. Л.Г. Дикая [14], Б.В. Зейгарник [19], О.А. Конопкин [26], В.И. Моросанова [32], А.О. Прохоров [36] в своих работах утверждали, что развитость саморегуляции является одним из центральных психологических явлений в развитии личности, которое обеспечивает целесообразное функционирование человека, реализации его потенциала, удовлетворённость жизнью и собственными достижениями. Проблема становления осознанной саморегуляции начинает приобретать особое значение в подростковом возрасте. Это связано с тем, что подростки по своим возрастным особенностям должны обладать качествами активности и самостоятельности, способности выдвигать свои цели, использовать свои психические возможности для решения своих жизненных задач. Именно подростковый период является периодом выстраивания новых отношений с окружающим миром и самим; собой, и, одновременно уязвимым периодом, для воздействия негативных факторов, в связи со стремительным повышением количества и разнообразия рисков, содержащихся в социальной среде. Подросток довольно часто находится в ситуации, предъявляющей повышенные требования к его способности противостоять различным негативным влияниям и угрожающей его субъективному благополучию. Недостаточная самостоятельность и недостаточная готовность к реализации своих жизненных планов ведёт к преувеличению своих возможностей, достоинств и преуменьшению недостатков, что затрудняет решение ключевой задачи взросления в подростковом возрасте, понимания сущности процесса осуществления себя как субъекта деятельности, поведения, отношений. Таким образом, выявление соотношения психологического благополучия и саморегуляции поведения в подростковом возрасте представляет значительный научный интерес и определяет актуальность выбранной темы исследования.

**Проблема исследования:** каковы особенности психологического благополучия личности подростков с разными характеристиками саморегуляции?

**Цель работы:** изучить характер связи особенностей психологического благополучия личности подростков с разными характеристиками саморегуляции поведения.

**Объект исследования:** психологическое благополучие личности подростка.

**Предмет исследования:** особенности психологического благополучия подростков с разными характеристиками саморегуляции поведения.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать литературу для изучения проблемы психологического благополучия личности подростков с разными характеристиками саморегуляции поведения.

2. Выявить особенности психологического благополучия личности подростков.

3. Изучить уровни и развитость структурных компонентов саморегуляции поведения личности подростков.

4. Проанализировать характер связи особенностей психологического благополучия личности подростков с уровнем структурных компонентов саморегуляции поведения.

5. Разработать рекомендации для педагогов по оптимизации психологического благополучия личности подростка через развитие структурных компонентов саморегуляции.

**Гипотезы исследования:** 1. Существует связь между особенностями психологического благополучия личности подростков и уровнем саморегуляции поведения: чем выше общий уровень саморегуляции, тем выше в психологическом благополучии личности подростков показатели «компетентность», «автономность», «самопринятие».

2. Подросткам характерен средний уровень психологического благополучия личности и саморегуляции.

3. Доминанты и уровень психологического благополучия и саморегуляции меняются в группах детей с разным уровнем формальной успешности в учении.

Для решения поставленных задач применялись **методы исследования**.

1. Организационные методы (сравнительный);
2. Эмпирические методы (тестирование);
3. Качественная и количественная обработка результатов.

**Методики исследования:**

1. Шкалы психологического благополучия (К.Рифф, в адаптации П.П. Фесенко, Т.Д.Шевеленковой)

2. Опросник «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова).

**База исследования и объем выборки.** Исследование проводилось с учениками 8-х классов МОУ «СОШ № 20 г. Белгорода». Общее количество выборки составило 80 человек.

**Теоретические основы исследования.** В своей работе мы опирались на концепции психологического благополучия Н. Бредбёрна, К. Рифф; на представления о структуре психологического благополучия (К. Рифф, А.В. Ворониной, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленковой, О.С. Ширяевой); научные положения о развитии личности подростка (М.Ю. Кондратьева, Л.Ф.Обуховой, К.Н.Поливановой, А.М.Прихожан, Д.И.Фельдштейна); теорию саморегуляции поведения (В. И. Моросановой).

**Практическая значимость** определяется тем, что диагностические результаты и разработанные рекомендации по оптимизации психологического благополучия личности подростка используются в практической работе школьного психолога.

**Структура работы дипломной:** работа состоит из введения, двух глав (теоретической и эмпирической), заключения, списка использованной

литературы, приложения. Общий объем дипломной работы составляет 120 страниц.

# **Глава I. Теоретические основы изучения психологического благополучия личности подростков с разным уровнем саморегуляции поведения**

## **1.1. Психологическое благополучие подростков: сущность феномена, теоретические подходы, проблемы развития**

Основоположником подхода психологического благополучия подростков стала К.Рифф [38]. В своей работе она обобщила и выделила шесть компонентов психологического благополучия личности подростков: «самопринятие», «позитивное отношение с окружающими», «автономия», «управление окружающей средой», «цель в жизни», «личностный рост». К. Рифф считала, что психологическое благополучие личности подростка нельзя сравнивать с субъективным благополучием, т.к. каждое из них имеет свои характерные особенности. Что касается психологического благополучия, то необходимо отметить: не все, что вызывает удовольствие, способствует достижению благополучия. В некоторых жизненных ситуациях разные обстоятельства выступают для человека как стимул в повышении психологического благополучия. Это достигается через более глубокое осмысление жизни, осознание собственных целей, поддержание гармоничных отношений с другими людьми, обретение способности к сопереживанию.

Так же отмечает, что выделенные компоненты психологического благополучия личности подростков, соотносятся с различными структурными элементами теорий, в которых речь идёт о позитивном функционировании личности. К примеру, «самопринятие» (по К.Рифф), соотносится не только с понятиями «самопринятия и самоуважения», введенными и разработанными К. Роджерсом [39], А. Маслоу [34], Г. Олпортом [36] и М. Яхдой [51], но и включает в себя осознание и

признание человеком своих достоинств и недостатков, соотносимое с концепцией индивидуализации Г.Юнга и позитивную оценку личности подростка собственного прошлого, описанного Э. Эриксеном [50] как часть процесса эго - интеграции .

Н.К. Смирнова [42] и М.В. Валюженич [9] в своих работах отмечали, что психологическое благополучие подростка характеризуется открытостью другим людям, способностью эмоционального реагировать на происходящее в окружающем мире, способностью к преодолению отчуждения, а также способностью испытывать все эмоции и чувства.

Исследование психологического благополучия в подростковом возрасте на различных этапах жизненного пути к взрослости человека позволило установить, что успешность этого перехода обеспечивается наличием: заинтересованности в учебе и получении знаний, позитивных жизненных ценностей, социальных компетенций, позитивной идентичности; навыков рационального расходования времени, автономии.

В настоящее время существует большое количество теоретических подходов к проблеме психологического благополучия подростков. Так Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенков [44] в своих исследованиях рассматривают основные концепции, посвященные психологическому благополучию.

Исследование факторов (предикторов) благополучия личности не может обойти возрастную специфику данного процесса. Это связано как с разными возрастными задачами, которые встают перед личностью, новообразованиями возраста, так и с различными условиями социальной действительности.

Е.П. Ильин [23] выделял следующие характерные для подростков черты психологического благополучия: большая эмоциональная возбудимость, большая устойчивость эмоциональных переживаний, повышенная готовность к переживанию страха, проявляющаяся в тревожности, противоречивость чувств, возникновение переживания не только по поводу оценки подростков другими, но и по поводу самооценки,

сильно развитое чувство принадлежности к группе, часто проявляется страх быть отверженным группой, предъявление высоких требований к дружбе.

И.С. Кон [24] утверждал, что подросток в силу своих возрастных особенностей может открыться только в общении со сверстниками. Поэтому, в этом возрасте очень часто подростки выбирают себе друзей, у которых схожие мысли, чувствование и чувства, хобби и увлечения. На этом этапе возрастного периода у детей завязывается настоящая и крепкая дружба, отличающаяся избирательностью друзей и отношений, устойчивостью и глубиной эмоциональной связи. Что касается взаимоотношений между подростками, то в разных ситуациях они бурно ругаются, но при этом быстро могут помириться. Очень часто в подростковом возрасте круг общения быстро меняется и идёт текучка среди интересов. Особенным моментом возрастного периода является поиск своего места в социуме, и осознание того, что ты «значим» в кругу сверстников. У детей подросткового возраста происходит поиск признания и значимости, поисков себя, собственной личности.

Психологическое благополучие стало предметом исследования лишь во второй половине XX века. В отечественной психологии подъем интереса к этой проблеме приходится на последнее десятилетие прошлого века.

В настоящее время существует три подхода к пониманию психологического благополучия – гедонистический, эвдемонистический и комплексный. Н. Брэдбурн [8] в рамках гедонистического подхода отмечает положительные и отрицательные аффекты, которые оказывают огромное влияние на удовлетворенность жизнью человека.

Психологическое благополучие в рамках эвдемонистического подхода характеризуется как способность к самосовершенствованию, а также реализацию своего потенциала. В данном подходе личностный рост оказывает огромное влияние на благополучие, обеспечивая при этом его стабильность. Отношение человека к возможным способам обретения благополучия формируют так называемые эвдемонистические установки:

гедонистическая, аскетическая, деятельная, созерцательная. Перечисленные установки характеризуют деятельность человека, как он реализуется и при помощи каких способов именно в этой деятельности.

В структуре психологического благополучия каждого человека отмечается наличие психологического здоровья, как степени эмоционального благополучия и характер удовлетворенностью жизнью. Удовлетворенность различными аспектами жизни мы рассматриваем как результирующий фактор эмоционального благополучия и психологического благополучия в целом. Е.П. Ильин [23] определяет удовлетворенность как устойчивое долгосрочное положительное эмоциональное отношение (установку) человека к чему-либо, возникающее в результате неоднократно испытанного удовлетворения в какой-то сфере жизни и деятельности.

В зарубежных исследованиях указано, что именно удовлетворенность жизнью считается важным компонентом, который влияет на позитивное психологическое благополучие. Э. Динер [15] считал, что основными структурными компонентами психологического благополучия являются баланс позитивных и негативных эмоций, а также и общая удовлетворенность жизнью. Автор отмечал, что именно в подростковом возрасте удовлетворенность жизнью считается одним из важнейших условий позитивного развития. Это следует из того, что большинство подростков считают себя менее счастливыми, чем взрослые и дети младшего возраста.

Для развития психологического благополучия значимым является то, чем лично для человека становятся те мысли, которые его посещают, те знания, которые он получает, тот мир, в котором он живет, те стремления, которые у него возникают, та музыка, которую он воспринимает, те люди, которые его окружают. Поэтому следующий шаг к психологическому благополучию – это осознание школьниками сущностного содержания и смысла качеств своего психического развития и особенностей личности, осознанное познание себя, самопознание.

Таким образом, необходимо отметить, что психологическое благополучие подростков связано следующими личностными особенностями: уверенность в себе, адекватная самооценка, позитивный взгляд на жизнь, доброжелательность, общительность и эмоциональная стабильность. А в целом, психологическое благополучие является многофакторным конструктом, который представляет собой структурную взаимосвязь культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов.

В своей работе мы будем опираться на подход Э.Динера [15] о том, что психологическое благополучие подростков предполагает равновесие между физическим здоровьем, интеллектуальными процессами, ровным эмоциональным фоном и, безусловно, системой ценностей и убеждений подростка.

Таким образом, можно сделать вывод, что психологическое благополучие содержит в себе личностные особенности человека: независимости, компетентности, самопринятия, осмысленности жизни, способности устанавливать позитивные взаимоотношения, которые в свою очередь обеспечивают самореализацию и самосовершенствование человека. К психологическому благополучию можно отнести материальный, личностный, социальный, профессиональный, физический и психологический компоненты.

## **1.2 Саморегуляция личности в подростковом возрасте как психологическая проблема**

Исследование саморегуляции деятельности у подростков связано с решением одной из фундаментальных проблем психологии и педагогики – формированием у подростков в развитии и поведении способности к регуляции своего собственного поведения, к преодолению трудностей в различных видах деятельности, то есть с раскрытием психологических

условий формирования подростка как активного субъекта собственной деятельности и поведения. Саморегуляция может осуществляться только в единстве ее аспектов: энергетических, динамических и содержательно-смысловых.

В большом психологическом словаре В.П. Зинченко [7], под саморегуляцией понимается функционирование всех живых системы разных уровней и сложности. Психическая саморегуляция в свою очередь является одним из уровней регуляции активности этих систем, выражающим специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии субъекта.

К.А. Абульханова-Славская [1] в своих работах отмечала, что саморегуляция – это такой механизм психической активности человека, в котором активность и саморегуляция выступают как взаимодополняющие стороны. Активность в таком случае выражает изменчивость, движение, саморегуляция в свою очередь способствует развитию устойчивости и стабильности такой активности.

Разнообразные виды проявления саморегуляции имеют следующую структуру: принятая субъектом цель его произвольной активности, модель значимых условий деятельности, программа собственно исполнительских действий, система критериев успешности деятельности, информация о реально достигнутых результатах, оценка соответствия реальных результатов критериям успеха, решения о необходимости и характере коррекций деятельности. Отсюда можно сделать вывод о том, что саморегуляция представляет собой информационный процесс, носителями которого выступают различные психические формы отражения действительности.

Н.А. Бернштейн [6], О.А. Конопкин [26], Б.Ф. Ломов [30], С.Л. Рубинштейн [39] в своих исследованиях изучали проблемы саморегуляции психической деятельности человека. О.А. Конопкин [26] в деятельностном аспекте своих исследований наиболее полно отобразил проблему саморегуляции подростков.

Что касается определения саморегуляции, то некоторые авторы О.А. Конопкин [26], В.И. Моросанова [32], раскрывают его через внутреннюю активность человека, другие авторы стараются показать это понятие через взаимосвязь с окружающей средой. В.И. Моросанова в научных работах отмечала следующие функции саморегуляции: системообразующая, инструментальная, компенсирующая. Автор считала, что стиль саморегуляции считается индивидуальным способом человека планировать достижение своих целей, а так же оценивать результаты и корректировать свою активность для достижения субъективно-приемлемых результатов. К основным структурным компонентам саморегуляции она относит: планирование, программирование, моделирование, оценивание результатов, а к регуляторно-личностным свойствам – самостоятельность, надежность, гибкость и т.д.

Концепция В.И. Моросановой [32] описывает саморегуляцию как целостную систему психических явлений человека, при помощи которых он может целенаправленно управлять своей активностью. Системы психической саморегуляции имеют универсальную структуру для разных видов активности человека, и в этой структуре можно выделить основные компоненты, выполняющие различные функции в осознанном произвольном управлении.

К индивидуальным особенностям саморегуляции автор относит такие особенности, которые проявляются в различных видах произвольной деятельности человека, а также в его поведении. Психическая саморегуляция имеет свою структуру, в которой находятся такие компоненты, выполняющие функции в осознанном произвольном управлении. Такую саморегуляцию часто характеризуют как процесс, осуществляющий инициацию и произвольную активность человека. Система осознанной саморегуляции служит для субъекта средством реализации этого процесса, организации психических ресурсов для выдвижения и достижения целей.

Функциональные компоненты саморегуляции реализуются через следующие процессы: – планирование целей – моделирование значимых для достижения цели деятельности условия – программирование действий – оценивание – коррекция результатов. Перечисленные процессы взаимодействуют друг с другом, осуществляясь либо последовательно или же параллельно. При этом общий уровень саморегуляции отражает актуальные и индивидуальные возможности человека.

У подростков отмечаются следующие особенности: чем больше сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, тем больше потребность продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, но при этом отличительной чертой подростков является неадекватность оценки значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, они не всегда замечают изменения ситуации и в зависимости от этого считают себя менее ответственными за построение межличностных отношений с окружающими.

Автономность в подростковом возрасте проявляется в зависимости от сформированной потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, сформированной адекватной самооценки, способности перестраивать, вносить коррективы в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий, способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Саморегуляция в психологической литературе означает единый процесс, который способствует развитию способности управлять собой и своим поведением, а также направлять это поведение в соответствии с поставленными перед собой задачами.

Таким образом, саморегуляция подростков, имеет свою специфику, которая характеризуется именно возрастными особенностями.

Благоприятными моментами в развитии саморегуляции у подростков является склонность к самоанализу и развитие личностной рефлексии. Необходимо отметить и то, что именно в этом периоде у детей проявляются признаки самовоспитания, что также влияет на уровень и процесс развития саморегуляции.

### **1.3 Способность к саморегуляции как условие психологического благополучия подростков**

Как мы отмечали уже, психологическое благополучие очень тесно взаимосвязано со следующим компонентами: самоактуализация, самооценка, саморегуляция и автономия. Н. Брэдбёрн [8] характеризует психологическое благополучие, как процесс получения положительных эмоций.

К. Рифф [38] изучая проблемы саморегуляции, отмечала, что каждый человек должен стараться жить в соответствии со своим потенциалом, своим истинным «Я». По ее мнению, эвдемонистическое благополучие не сводится к чувству удовлетворенности от реализации внутреннего потенциала личности. Скорее это интегративное, относительно устойчивое переживание человеком содержательной наполненности своей жизни, полноты реализации своего потенциала.

В зависимости от жизненной ситуации человека компоненты психологического благополучия становятся очень значимыми в той или иной ситуации. Часто невозможность достижения высокого уровня в одной сфере компенсируется достижениями в другой. Л. В. Куликов [16] писал, что каждый человек старается стремиться к «глобальному» субъективному благополучию, которое для него играет важную роль в процессе формирования личности.

Р. Райан и Э. Диси предположили, что психологическое благополучие связано с основными потребностями: автономией, компетентностью и связью с другими людьми. При этом под самим понятием психологического

благополучия авторы понимают удовлетворенность жизнью и психологическое здоровье (Deci & Ryani, 2000г.).

К структурным компонентам можно отнести и автономию, которая характеризуется поведением человека. В основе автономии лежат поддержка и отсутствие контроля со стороны других людей. Потребность в компетентности – это склонность к взаимодействию со своим окружением и эффективной деятельности в нем. Данная потребность поддерживается таким окружением, которое выдвигает перед человеком задачи оптимального уровня сложности и дает ему положительную обратную связь. Высокий уровень автономии означает, что действия индивида в основном детерминируются его собственными ценностями и интересами .

Результаты эмпирических исследований позволили подтвердить важность воспринимаемой автономии для достижения психологического благополучия. Оказалось, что когда индивид считает, что он контролирует свое поведение и что это поведение приводит к ожидаемым результатам, у него наблюдается более высокий уровень вовлеченности, чувства собственной компетентности и положительного самоотношения. Также было показано, что воспринимаемая автономия поддерживается навыками саморегуляции .

Так, многие ученые развивали способность своих испытуемых к планированию и постановке целей, в результате чего у них повысилось субъективное благополучие. Кроме того, способность к саморегуляции коррелирует с профессиональной и учебной успешностью и способствует самореализации человека. Саморегуляция поведения может способствовать благополучию и через улучшение здоровья .

Е.И. Рассказова [37, стр. 82] отмечает, что «психологическая саморегуляция деятельности и состояния в ситуации болезни и ее излечения играет ключевую роль, как в предсказании поведения человека, так и зачастую в повышении эффективности лечения и качества жизни».

Необходимо отметить, что внутренняя осознанная активность субъекта по формированию регуляции своей деятельности не является исключительно рациональным процессом, реализуемым когнитивными средствами. Будучи человеком, не только рационально отражающим действительность, в которую он включен благодаря множеству связей и отношений, но и эмоционально относящимся к отражаемому, субъект учитывает свое отношение ко всему отражаемому в сознании в связи с построением им модели деятельности. По мнению исследователей, такой эмоционально-отношенческий фактор формирования регуляции собственной деятельности существенно детерминирует ее мотивационные составляющие, характер связанных с ней переживаний, облегчая или затрудняя само ее осуществление, а в ряде случаев эмоционально-отношенческий фактор может влиять на построение отдельных звеньев регуляции (определение критериев успеха, выбор способов действий и др.).

Обобщенные данные исследований саморегуляции осознанной активности субъекта в достижении поставленных целей в разных видах деятельности позволяют рассматривать саморегуляцию как функцию психического отражения, сущность которой заключается в согласовании активности индивида с внешними условиями и объективными связями объектов и явлений действительности, с одной стороны, и внутренними «необходимостями» субъекта, с другой; как функциональное средство субъекта, позволяющее ему мобилизовать свои личностные и когнитивные возможности (выступающие как психические ресурсы) для реализации собственной активности, для достижения субъектно-принятых целей .

В связи с этим представляется особенно важным выявление специфики межфункциональных связей в структуре саморегуляции личности в зависимости от уровня психологического благополучия. С одной стороны, это позволяет расширить представления о внутренней организации психологической активности, с другой – определить регуляторное

«сотрудничество» психологического благополучия со структурными компонентами системы регуляторного процесса.

Напомним, что функциональная развитость планирования (Пл) характеризует индивидуальные особенности целеполагания с точки зрения осознанности и автономности процесса выдвижения целей активности, их действенности, реалистичности, устойчивости, детализированности. Моделирование (М) позволяет определять развитость представлений о системе внешне и внутренне значимых для достижения цели условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности.

Функциональная роль процессов программирования (Пр) заключается в осознанном построении субъектом способов и последовательности своих действий для достижения субъектно-принятых целей. Развитость программирования свидетельствует о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о развернутости и устойчивости разрабатываемых программ.

Психологическое неблагополучие подростков, в частности, касающееся эмоциональной сферы, имеет далеко идущие последствия. Многие исследователи связывают некоторые типы нарушения поведения у детей (побеги, школьные прогулы, бродяжничество, воровство, грабежи, убийства) с различными формами психогенных расстройств, в частности, с депрессивными состояниями. Неоднократно продемонстрирована связь подростковой депрессивности с проблемами успеваемости, трудностями общения со сверстниками и старшими. Более того, результаты современных исследований позволяют предположить, что недостаточное внимание к проблеме депрессивности подростков становится фактором риска во взрослом возрасте.

Субъективная оценка любого компонента благополучия (собственной компетентности, автономии, позитивного самовосприятия и т.д.) является лишь одним из важных аспектов благополучия, но не достаточным.

Субъективная и объективная оценки могут вообще не совпадать, но для общей адекватной оценки благополучия необходимо учитывать оба показателя. Такой подход очень четко отделяет конструкт «субъективное благополучие» от психологического и других конструктов, поскольку «субъективность» – признак позиции личности относительно оценки каких-либо компонентов благополучия, а не обозначение его эмоциональной или любой другой структурной единицы.

Поэтому можно считать субъективное благополучие составляющей психологического. Относительно конструктов удовлетворенность жизнью, счастье и качество жизни, отметим, что они зависят от субъективной оценки различных аспектов жизни, поэтому их можно считать составляющими субъективного благополучия. На основе анализа современных и классических исследований наблюдается определенная динамика существенных изменений касательно содержания и структуры благополучия, растет количество эмпирических исследований, повышается общий интерес к этой теме.

Считаем, что проблема определения благополучия еще очень далеко находится от своего решения, идет процесс поиска адекватных и универсальных моделей. Одним из источников научной деятельности является неудовлетворенность существующими представлениями о мире, поэтому приоритетными направлениями считаем: поиск более адекватной модели психологической структуры личности, определения критериев и механизмов ее оптимального функционирования, и разработка инструментов диагностики и влияния.

Таким образом, исследование психологического благополучия на различных этапах жизненного пути человека позволило установить, что как индикаторы, так и факторы психологического благополучия зависят от возраста человека. Подростковый возраст по своим психологическим параметрам является наиболее активным периодом жизни, в котором происходит профессиональное становление, формируются ценностные

образования личности. Этот период сопровождается различными психологическими кризисами, которые приводят к нарушению адаптации к социальной среде.

Восприятие индивидом своего окружения как контролируемого и предсказуемого помогает индивиду преодолевать стрессовые ситуации с наименьшими для себя потерями и положительно коррелирует как с общим уровнем благополучия, так и с его отдельными показателями [10].

Особое внимание уделено психологическим особенностям подростков, влияющих на показатели психологического благополучия. В исследованиях психологов саморегуляция выступает как важный ресурс психологического благополучия.

Ситуация профессионального самоопределения в подростковом возрасте, с одной стороны, является естественной возрастной задачей развития субъекта, успешное решение которой повышает личностную и психосоциальную идентичность, а с другой стороны, выступает источником повышенного напряжения, негативных эмоциональных переживаний, тревоги вследствие вынужденности выбора дальнейшего жизненного пути и неготовности большинства молодых людей к принятию ответственности за него. Этот кризисный период для подростков в настоящее время усугубляется нестабильностью в сфере образования, экономическими и финансовыми проблемами социума, неопределенностью в мировой политике. В создавшихся современных условиях изучение факторов влияния на психологическое благополучие подростков в период жизненного старта, обнаружение ресурсов самомотивации приобретает особую актуальность.

Становление регулирующей роли самосознания происходит в подростковом возрасте, и одной из ключевых его проблем является рассогласование между самосознанием и поведением. Несмотря на то, что в данном возрасте представления о нормах морали и общечеловеческих ценностях уже сформированы, руководствоваться ими в своем поведении могут не все. Можно с уверенностью утверждать, что чем ниже уровень

сформированности осознанной саморегуляции человека, тем большее влияние на его поведение оказывают ситуативные обстоятельства и темпераментальные особенности. Особенно ярко это проявилось в наших исследованиях регуляторных и личностных предпосылок агрессивного поведения.

Развитие осознанной саморегуляции способствует становлению позитивных форм самосознания и усилению их регулирующей роли в поведении человека. Основным условием, которое способствует становлению регулирующей функции самосознания в юношеском возрасте, является такое обучение, которое создает внутренние предпосылки и социальную ситуацию реализации молодым человеком своей субъектности. Все это свидетельствует о необходимости усиления внимания к развитию у учащихся потребности и способности ответственно выдвигать цели своего поведения и самостоятельно добиваться их достижения.

Следует заметить, что проблема саморегуляции приобретает все большую актуальность и становится объектом постоянного разнопланового изучения в педагогике и психологии. В основе интереса к данной проблеме лежит необходимость поиска путей и способов выявления и мобилизации возможностей человеческого организма, и в первую очередь, активизация неосознанной сферы психики. Психическая саморегуляция в педагогике рассматривается как возможность оптимизации психических процессов для решения конкретных задач.

Функции саморегуляции выполняет самосознание, которое несет характер обратной связи и проявляется на всех трех уровнях личности: на органическом, на индивидуальном и на личностном. В процессе жизнедеятельности у организма формируется некоторое стабильное психическое образование – образ самого себя, что позволяет ему более адекватно и эффективно действовать. Во время деятельности, личность должна познавать себя так же, как он познает свое окружение. Эта деятельность становится той степени возможной и в той мере человеческой,

которой у индивида формируется адекватный его общественной и деятельном способа существования образ самого себя.

Специфика саморегуляции в учебной деятельности вырисовываются еще более четко при рассмотрении самоконтроля, ведь самоконтроль – это рациональная рефлексия и оценка субъектом собственных действий на основе личностно-значимых мотивов и установок, которые заключаются в сравнении, анализе и коррекции отношений между целями, средствами и последствиями действий.

Подводя итог вышесказанного, стоит отметить, что психологическое благополучие содержит в себе личностные особенности человека: независимости, компетентности, самопринятия, осмысленности жизни, способности устанавливать позитивные взаимоотношения, которые в свою очередь обеспечивают самореализацию и самосовершенствование человека. К психологическому благополучию можно отнести материальный, личностный, социальный, профессиональный, физический и психологический компоненты.

Саморегуляция подростков имеет свою специфику, которая характеризуется именно возрастными особенностями. Именно в этом возрасте подростки стремятся к познанию себя и своих особенностей, стремятся к самоанализу и развитию личностной рефлексии. Именно в этом возрасте они проявляют зачатки стремления к самовоспитанию, что также влияет на уровень и процесс развития саморегуляции.

У подростков отмечаются следующие особенности: чем больше сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, тем больше потребность продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, но при этом отличительной чертой подростков является неадекватность оценки значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, они не всегда замечают изменения ситуации и в зависимости от этого считают себя менее ответственными за построение межличностных отношений с окружающими.

Именно поэтому очень важно понимание связи саморегуляции личности и уровня психологического благополучия и их компонентов. С одной стороны, это позволяет расширить представления о внутренней организации психологической активности, с другой – определить регуляторное «сотрудничество» психологического благополучия со структурными компонентами системы регуляторного процесса.

О том, каковы же характеристики психологического благополучия личности подростков с разным уровнем саморегуляции поведения мы поговорим в следующей главе.

## **Глава II. Исследование характеристик психологического благополучия личности подростков с разным уровнем саморегуляции поведения**

### **2.1 Организация и методы исследования**

**Цель работы:** изучить характер связи особенностей психологического благополучия личности подростков с различными характеристиками саморегуляции поведения.

**Задачи исследования:**

1. Выявить особенности психологического благополучия личности подростков.
2. Изучить уровни и развитость структурных компонентов саморегуляции поведения личности подростков.
3. Проанализировать характер связи особенностей психологического благополучия личности подростков с уровнем структурных компонентов саморегуляции поведения.
4. Разработать рекомендации для педагогов по оптимизации психологического благополучия личности подростка.

Исследование проводилось с учениками 8-х классов МОУ «СОШ № 20 г. Белгорода». Общее количество выборки составило 80 человек.

В нашем исследовании формальная успешность подростков может быть связана с психологическим благополучием и структурными компонентами саморегуляции, поэтому подростков мы разделили на 3 группы по уровню формальной успешности в учении. В 1 группу вошли 38% обучаемых (4,4-5,0 ср.б.), 22% - во 2 группу – (3,7- 4,3 ср.б.), 40% учащихся (3,0- 3,6 ср.б.) – составили 3 группу.

Наша исследовательская работа представляет собой три взаимосвязанных этапа.

Первый этап – подготовительный. Основные задачи этапа: изучение литературных источников по проблеме, выбор объекта и предмета

исследования, разработка гипотезы и методов исследовательской работы, предварительное изучение заявленной проблемы.

Второй этап – эмпирическое исследование. Представляет собой практическую часть исследовательской работы, направленную на выявление психологического благополучия личности подростков с разным уровнем саморегуляции.

Третий этап – заключительный. Он включает обобщение, анализ и интерпретацию полученных результатов

Мы использовали следующие диагностические методики:

1. Шкала психологического благополучия (К.Рифф).

Она предназначена для диагностики актуального психологического благополучия у подростков. Нами анализировались шесть основных составляющих психологического благополучия: наличие цели в жизни, положительные отношения с другими, личностный рост, управление окружением, самопринятие, автономия. Каждая из этих шкал имеет три уровня выраженности: высокий, средний, низкий. Каждый из которых, в свою очередь, так же имеет три уровня выраженности: высокий, средний, низкий.

2. Опросник «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (В.И. Моросановой).

Методика «Стиль саморегуляции поведения» позволила выявить индивидуальные особенности саморегуляции произвольной активности личности, то каким образом подросток планирует и регулирует свою деятельность, как оценивает результаты.

Нами анализировались следующие шкалы регуляторных процессов: планирование, моделирование, программирование, оценка результатов. А также шкалы регуляторно-личностных свойств: гибкость и самостоятельность.

Для анализа характера связи психологического благополучия личности подростков с уровнем саморегуляции нами были применены следующие

методы: изучение литературы, тестирование (Шкала психологического благополучия К. Риффа, опросник «Стилевые особенности саморегуляции поведения-98» – ССП-98 (В.И. Моросанова)), метод описательных статистик, корреляционный (коэффициент ранговой корреляции Спирмена между особенностями психологического благополучия личности подростков с уровнем и структурными характеристиками саморегуляции). Математическая обработка данных проводилась с помощью пакета программ SPSS 17,0. Статистические различия между характеристиками психологического благополучия подростков с разным уровнем формальной успешности, а так же между показателями саморегуляции подростков с разной формальной успешностью в учении считались при помощи критерия Стьюдента.

## 2.2 Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования

### 2.2.1 Результаты исследования психологического благополучия личности подростка

Мы проанализировали уровень психологического благополучия подростков и представили результаты на рис. 2.2.1.1.

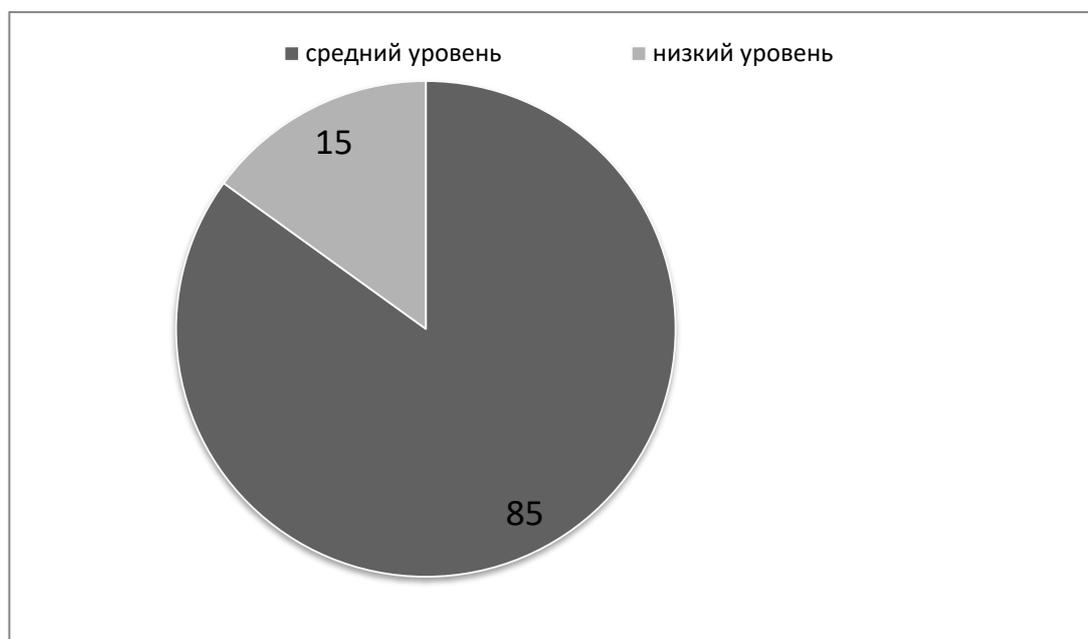


Рис.2.2.1.1 Распределение подростков по уровню психологического благополучия (%)

Как показывают данные рисунка 2.2.1.1, большинство подростков (85%) имеют средний уровень психологического благополучия. Подростки этого уровня имеют адекватную самооценку, доверяют другим людям, а самое главное адекватно воспринимают критику и реагируют на нее. В свою очередь 15% подростков показали низкий уровень психологического благополучия. Дети этого уровня показывают недоверие к другим людям, проявляют открытую агрессию к окружающему миру, и кроме этого постоянно находятся в пессимистическом состоянии.

Анализируя результаты нашего исследования, мы получили данные, которые были получены ранее и другими исследователями (Е.П.Ильин) о

том, что для подростков характерен средний уровень психологического благополучия. Для анализа структурных компонентов психологического благополучия подростков мы рассмотрели его отдельные компоненты, и представляем их анализ в баллах (таблица 2.2.1.1).

Таблица 2.2.1.1

Выраженность характеристик психологического благополучия  
подростков (балл)

| Шкалы психологического благополучия      | Баллы  | Уровень психологического благополучия | Стандартные оценки (норма) |
|--|--------|---------------------------------------|----------------------------|
| Общий балл психологического благополучия | 323,67 | Средний\низкий                        | 373,23 ±39,692             |
| Автономия                                | 60,48  | Средний \высокий                      | 55,24 ±7,539               |
| Управление окружением                    | 62,31  | Средний\средний                       | 62,31 ±8,472               |
| Личностный рост                          | 60,85  | Средний \средний                      | 63,03 ± 7,682              |
| Самопринятие                             | 64,37  | Средний \средний                      | 61,48 ± 9,067              |
| Положительные отношения с другими        | 48,06  | Низкий \средний                       | 65,07 ±8,587               |
| Цель в жизни                             | 42,6   | Низкий \низкий                        | 66,10 ±8,782               |

По результатам анализа данных в таблице 2.2.1.1 можно отметить, что подростки имеют; их жизнь подчас лишена смысла, они испытывает беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желают быть не теми, кем являются, подобные результаты были получены ранее в работах И.С.Кона.

По параметру «управление окружением» подростки имеют средние баллы. Отсюда, можно отметить, что подростки вынуждены использовать гибкие манипулятивные стратегии для управления своим окружением, чтобы улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей в тех границах и

возможностях. Испытуемые имеют низкие показатели по таким шкалам, как «положительное отношение к другим» и «цель в жизни». Таким образом, мы можем предположить, что подростки чаще проявляют эгоцентризм по отношению к другим, находятся в поиске себя. Они не всегда задумываются о своем будущем и предпочитают жить «здесь и сейчас». Результаты распределения подростков по уровням психологического благополучия представлены на рисунке 2.2.1.2.

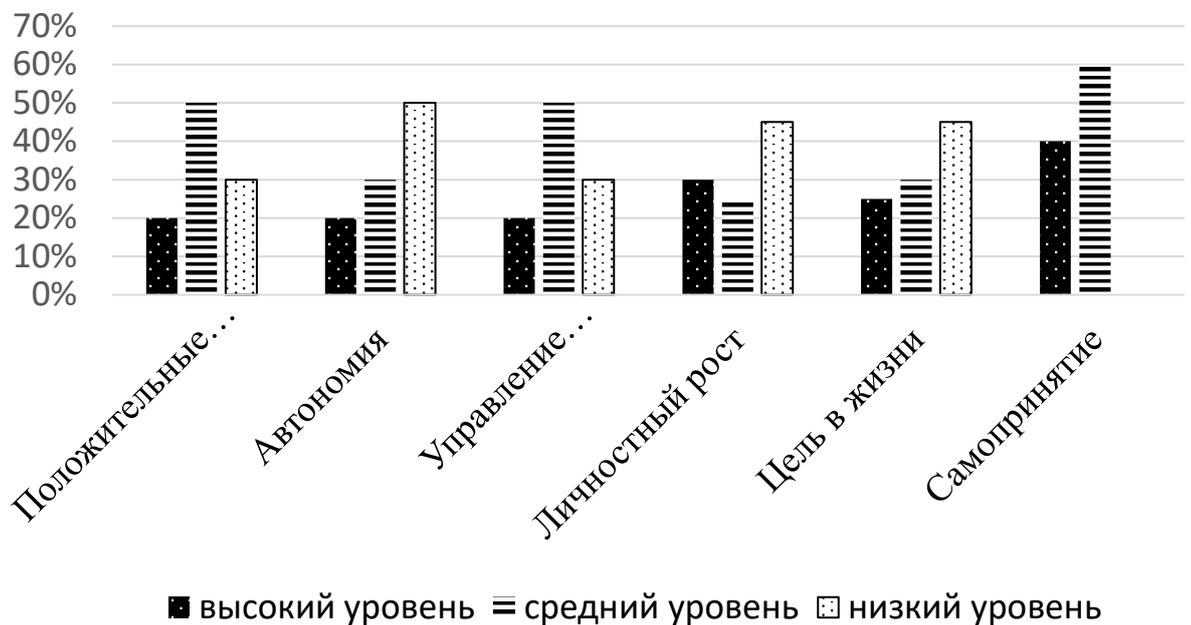


Рис.2.2.1.2. Распределение подростков по уровню психологического благополучия (%)

Мы проанализировали результаты по показателям психологического благополучия у подростков с разной формальной успешностью в учении и представляем их в таблице 2.2.1.2.

Таблица 2.2.1.2

Выраженность характеристик психологического благополучия у подростков с разной формальной успешностью в учении (баллы)

| Группы детей с разной формальной успешностью в учении | Показатели психологического благополучия |                              |                              |                              |                            |                              |
|---|--|------------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------------|
|   | Положительные отношения с другими        | Автономия                    | Управленческое окружение     | Личностный рост              | Цель в жизни               | Самопринятие                 |
| I   | 51,06<br>низкий\<br>высокий              | 71,58<br>высокий\<br>средний | 77,19<br>высокий\<br>средний | 76,03<br>высокий\<br>средний | 44,18<br>низкий\<br>низкий | 58,45<br>средний\<br>средний |
| II  | 49,35<br>низкий\<br>высокий              | 66,12<br>средний\<br>высокий | 60,32<br>средний\<br>средний | 58,24<br>средний\<br>низкий  | 41,59<br>низкий\<br>низкий | 67,87<br>средний\<br>высокий |
| III   | 44,48<br>низкий\<br>низкий               | 43,01<br>низкий\<br>высокий  | 49,45<br>низкий\<br>высокий  | 46,18<br>низкий\<br>средний  | 41,57<br>низкий\<br>низкий | 67,47<br>средний\<br>высокий |
| Общий показатель                                      | 48,06<br>низкий\<br>средний              | 60,48<br>средний\<br>высокий | 62,31<br>средний\<br>средний | 60,85<br>средний\<br>средний | 42,6<br>низкий\<br>низкий  | 64,37<br>средний\<br>средний |

Из данных, представленных в таблице 2.2.1.2 можно сделать вывод, что подростки во всех группах с разной формальной успешностью в учении, имеют низкий уровень устремлений и жизненных целей, они часто испытывают беспокойство по поводу себя, своих качеств, бывают неуверены в себе. У представителей 1 группы, имеющие высокий уровень формальной успешности склонны испытывать большую неуверенность в себе, чем представители других групп. В то же время, испытуемые с высокой формальной успешностью (1 группа) характеризуются умением регулировать свое поведение, автономными и отличаются независимостью суждений. Стремятся к самореализации и саморазвитию. Испытуемые, имеющие низкий уровень формальной успешности (3 группа) имеют все показатели психологического благополучия на низком уровне. Эти испытуемые

достаточно закрыты в общении, зависимы от мнения группы и окружения. Они часто испытывают трудности в самореализации и организации своей деятельности. У подростков в зависимости от уровня формальной успешности имеются статистические различия по показателям таких шкал как «положительное отношение с окружающими» ( $t= 2.739$ ,  $p=0.01084$ ;  $t=4.983$ ,  $p=0.0001553$ ), «управление окружением» ( $t= 2.902$ ,  $p=0.008136$ ;  $t=3.536$ ,  $p=0.002163$ ), «личностный рост» ( $t= 2.823$ ,  $p=0.007146$ ;  $t=3.363$ ,  $p=0.010236$ ) (Приложение 5).

Анализ результатов исследования психологического благополучия и формальной успешности подростков позволяет сделать следующий вывод: доминанты психологического благополучия, а именно «управление окружением», «личностный рост» и «цели в жизни» меняются в группе детей с разным уровнем формальной успешности, что подтверждает нашу гипотезу о связи доминант психологического благополучия с уровнем формальной успешности в учении подростков. (Приложение 4).

Полученные результаты позволяют сделать вывод: низкий уровень по первой шкале «Положительные отношения с другими» имеют 30% учеников III группы, средний уровень наблюдается у 50% I группы учащихся, высокий имеют 20% подростков II группы. Дети, которые набрали наименьший балл, не доверяют окружающим людям, им сложно открыться в общении со сверстниками и взрослым, также они не хотят проявлять теплоту и заботу о других; а самое главное – не желают идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими.

Дети, относящиеся к высокому уровню, характеризуются положительными отношениями с окружающими, умеют и хотят заботиться о других, способны к сопереживанию понимают, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках.

Вторая шкала «Автономия» показала следующие результаты: низкий уровень имеют 50% подростков III группы формальной успешности, средний – 30% II группы подростков, высокий – 20% I группы.

Дети с высоким уровнем автономии считаются самостоятельными, способными самостоятельно регулировать свое поведение, а также оценивать себя в соответствии с личными критериями. Дети, у которых был выявлен низкий уровень зависят от мнения окружающих их людей, в принятии важных решений слушают не себя, а посторонних людей.

По третьей шкале «Управление окружением» низкий уровень наблюдается 30% III группы подростков, средний – у 50% II группы подростков, высокий – 20% I группы. Дети с высоким уровнем обладают властью и компетенцией в управлении окружением, контролируют всю внешнюю деятельность, эффективно используют представляющиеся возможности, способны улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

В свою очередь дети с низким уровнем характеризуются неспособными к изучению и улучшению возникающие трудности, лишены чувства контроля над происходящим вокруг.

По четвертой шкале «Личностный рост» низкий уровень показали 45% III группы подростков, средний – 25% II группы подростков с формальной спешностью, высокий – 30 % учащихся I группы. Отметим, что подростки, у которых выявлен наименьший балл, представляют собой людей, характеризующиеся следующими особенностями: открыты новому опыту, испытывают чувство реализации своего потенциала, наблюдают улучшения в себе и своих действиях с течением времени. Подростков с низким уровнем личностного роста характеризуют: отсутствие собственного развития, испытание скуки и отсутствия интереса к жизни, ощущение неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение.

По пятой шкале «Цель в жизни» низкий уровень наблюдается 45% III группы подростков, средний – 45% II группы подростков с формальной спешностью, высокий – 30 % учащихся I группы. Подростки с высоким уровнем показывают свое чувство направленности, придерживаются убеждений, которые являются источниками цели в жизни; имеют намерения

и цели на всю жизнь. А подростки с низким уровнем лишены смысла жизни, имеют мало целей в жизни, не находят свое место в жизни.

По шестой шкале «Самопринятие» видно, что низкий уровень не имеет никто, средний – 60% подростков I и II группы учащихся с формальной успешностью, высокий – у 40 % школьников III группы. Подростки, у которых высокий уровень самопринятия позитивно относятся к себе, принимают различные стороны, включающие хорошие и плохие качества. Большим плюсом этих детей является то, что они могут положительно оценить свои ошибки, совершенные в прошлом. Подростки с низким уровнем постоянно не довольны собой, разочарованы своим прошлым, испытывают беспокойство по отношению к своим личностным качествам.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что у подростков имеются различия между группами по формальной успешности. Так, у учеников III группы формальной успешности по всем показателям психологического благополучия выявлен низкий уровень, и, наоборот, у учащихся I группы показатели по таким компонентам психологического благополучия, как «управление окружение», «личностный рост» и «цели в жизни» находятся на высоком уровне.

### **2.2.2 Результаты исследования саморегуляции подростков**

Мы проанализировали уровень саморегуляции подростков и представили результаты на рис.2.2.2.1.

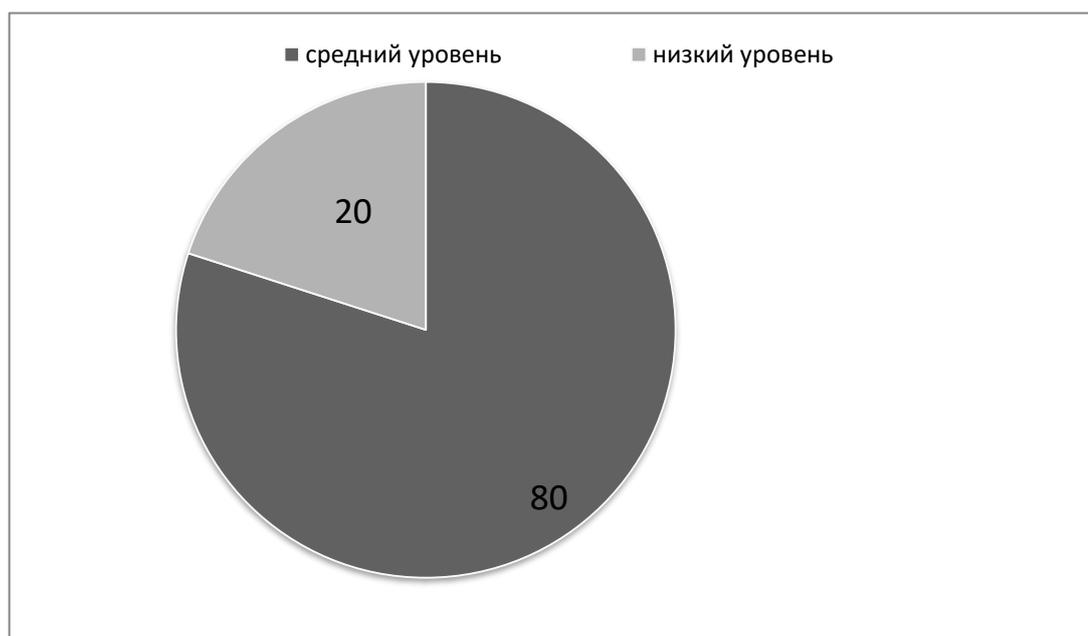


Рис.2.2.2.1 Распределение подростков по общему уровню саморегуляции (%)

Анализируя данные, представленные на рисунке 2.2.2.1, мы можем сделать вывод, что 80% подростков обладают средним уровнем саморегуляции. Они могут проявлять умение контролировать себя, планировать и организовывать свои действия и свою деятельность. В то время, как 20% опрошенных не всегда способны проявлять гибкость поведения и контролировать свои действия и свою деятельность.

В результате исследования саморегуляции подростков были выявлены показатели выраженности структурных компонентов саморегуляции, а также общий уровень осознанной саморегуляции. Результаты по показателям саморегуляции представлены ниже (таб. 2.2.2.1.).

Таблица 2.2.2.1

Выраженность структурных компонентов саморегуляции подростков  
по уровню (баллы)

| Структурные компоненты саморегуляции | Баллы по компонентам саморегуляции |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| Общий уровень саморегуляции          | 31 средний                         |
| Программирование                     | 7 средний                          |
| Гибкость                             | 7 средний                          |
| Планирование                         | 6 средний                          |
| Оценивание результатов               | 6 средний                          |
| Моделирование                        | 3 низкий                           |

Таким образом, анализируя данные 2.2.2.1 можно сделать вывод, что испытуемые имеют средний уровень саморегуляции. Такие показатели, как Программирование, Гибкость, Планирование, Оценивание результатов также находятся на среднем уровне. Показатель Моделирование находится на низком уровне. Таким образом, можно сделать вывод, что представители данной выборки гибко реагируют на изменение условий, умеют выдвигать и достигать цели осознанно. Они способны выделять значимые условия достижения целей, их планы в этом случае реалистичны, подростки способны перестраивать свои цели и вносить в них коррективы.

Таблица 2.2.2.2

Распределение подростков по выраженности уровней структурных  
компонентов саморегуляции (%)

| Структурные компоненты саморегуляции | Уровень саморегуляции |    |    |
|--------------------------------------|-----------------------|----|----|
|                                      | В                     | С  | Н  |
| Общий уровень саморегуляции          | 30                    | 45 | 25 |
| Программирование                     | 24                    | 41 | 35 |
| Гибкость                             | 22                    | 63 | 15 |
| Планирование                         | 43                    | 40 | 17 |
| Оценивание результатов               | 39                    | 46 | 15 |
| Моделирование                        | 15                    | 68 | 17 |

Мы видим, что почти у половины подростков наблюдается средний уровень общей саморегуляции (45 %). Это означает, что дети испытывают незначительные трудности в планировании, моделировании и программировании своей деятельности, а также не всегда могут адекватно оценить результаты и продукты своего труда. Но, тем не менее, они способны относительно гибко реагировать на изменение условий, выдвигать и достигать цели осознанно. Подобные результаты были получены в исследованиях О.А.Конопкина.

Интересным является то, что почти у четверти испытуемых выявлен низкий уровень саморегуляции. Мы считаем, что на это следует уделить особое внимание, так как проблема самостоятельности современных подростков очень важный аспект, который стоит на пути процесса формирования саморегуляции в целом.

По показателю планирование мы получили следующие результаты: большинство подростков показали высокие и средние результаты, а именно 43% и 40% соответственно. Высокие результаты по этому показателю указывают на сформированность потребности в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. Низкий уровень по этому показателю наблюдается у 17% подростков. Потребность в планировании у этих подростков развита слабо, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование мало реалистично. Эти дети предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

Рассматривая показатель моделирование, мы выявили, что у большинства подростков, а именно у 68% средние результаты. Это говорит о том, что этим детям характерна индивидуальная развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности.

У 15% наблюдаются высокие результаты, что означает эти подростки способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям.

Низкие результаты по данному показателю наблюдаются у 17% подростков. Этим детям характерна слабая сформированность процессов моделирования, которая, как правило, приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

По показателю программирование испытуемые продемонстрировали следующие результаты: высокие у 24%, средние у 41% и низкие у 35% подростков.

Высокие результаты по этому показателю говорят о сформированной у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата.

Низкие результаты по показателю программирование говорят о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с

неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок.

Следующий показатель оценивание результатов характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения. В соответствии с этим, высокие результаты по этому показателю свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки результатов. Подросток адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. В нашем исследовании высокие результаты по данному показателю прослеживаются у 39% подростков.

Средние результаты по данному показателю выявлены у 46%. Это говорит о том, что такие дети, иногда испытывают трудности в адекватной оценке своей деятельности и ее результатов, но, тем не менее, справляются с этой задачей лучше, чем дети с низкими показателями.

Низкие баллы по показателю оценивания результатов прослеживаются у 15% подростков. Такие подростки часто не замечают своих ошибок, не критичны к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

Следующий показатель гибкость диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать, вносить коррекции в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий. Были получены следующие результаты: 22% имеют высокие баллы, у 63% наблюдаются средние значения и у 15% подростков низкие.

Подростки с высокими результатами по показателю гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При

возникновении непредвиденных обстоятельств такие дети легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующую коррекцию.

Детям, у которых наблюдаются средние результаты по показателю гибкости, наблюдается гибкость регуляtorики, которая позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Но все же иногда у таких детей возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Испытуемые с низкими результатами по показателю гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки и образа жизни. Они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить рассогласование полученных результатов с целью деятельности и внести коррекции. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Следующий показатель самостоятельность характеризует развитость регуляторной автономности. По этому показателю были выявлены самые низкие результаты, они наблюдаются у 48%. Это говорит о том, что подростки зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие люди часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у них неизбежно возникают регуляторные сбои.

Средние результаты по показателю выявлены у 43%. В целом у таких подростков есть способность самостоятельно планировать и организовывать

свою деятельность, но, тем не менее, они часто прислушиваются или обращаются за помощью к посторонним людям.

Только 9% подростков имеют высокие результаты по этому показателю. Это свидетельствует об автономности в организации активности подростков, о способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Мы можем увидеть, что самые высокие результаты прослеживаются по показателям планирование и оценка результатов, что говорит об общей способности подростков выдвигать и удерживать цели и адекватно оценивать себя и результаты своей деятельности.

Самые низкие результаты наблюдаются по показателям самостоятельность и программирование. Это означает, что подросткам нелегко продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей. Также дети испытывают трудности при организации своей деятельности без посторонней помощи, они часто обращаются за советами к сверстникам или старшим товарищам. Для подростков такое поведение является характерным, т.к. многие из них в силу своего возраста стараются спрашивать совета у взрослых.

Отметим, что результаты по общему показателю саморегуляции представляются нам следующим образом: у 30% обучающихся наблюдаются высокие показатели общего уровня саморегуляции. Это говорит о том, что им характерно, гибко реагировать на изменение условий, выдвигать и достигать цели осознанно. При высокой мотивации достижения такие дети способны формировать стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Такой уровень характеризует учащихся I группы формальной успешности.

Таблица 2.2.2.3

Выраженность показателей саморегуляции у подростков с разной  
формальной успешностью в учении (баллы, max = 10)

| Группы<br>детей с<br>разной<br>формальной<br>успешность<br>ю в учении | Показатели саморегуляции |                   |                      |                                   |              |
|---|--------------------------|-------------------|----------------------|-----------------------------------|--------------|
|   | Планирован<br>ие         | Моделирован<br>ие | Программирован<br>ие | Оценивани<br>е<br>результато<br>в | Гибкос<br>ть |
| I   | 8                        | 4                 | 8                    | 7                                 | 7            |
| II  | 6                        | 4                 | 7                    | 6                                 | 7            |
| III   | 3                        | 3                 | 4                    | 4                                 | 6            |
| Средние<br>значения   | 5,6                      | 3,6               | 6,3                  | 5,6                               | 6,6          |

Анализируя данные в таблице 2.2.2.3, мы можем сделать вывод, что испытуемые еще не достаточно обладают умением самостоятельно выдвигать и реализовывать свои планы и цели, а иногда могут действовать ситуативно и под влиянием момента. Они не всегда способны спрогнозировать результаты своих действий и поступков, что, зачастую приводит к неумению оценивать результаты своих поступков. Испытуемые склонны действовать импульсивно, она не всегда продумывают путь достижения поставленных целей и планируют его. Кроме того, опрошенные не всегда способны анализировать причины своих неудач при достижении цели. Но, в тоже время, они стремятся научиться подстраиваться под изменяющиеся обстоятельства и корректировать свой план действий при необходимости. Но, при резких изменениях ситуации они могут не всегда успеть подстроиться под обстоятельства. Полученные нами результаты совпадают с результатами исследований К.Рифф.

Анализируя данные, представленные в таблице 2.2.2.3 можно сделать вывод, что представители 1 группы испытуемых, имеющих высокую формальную успешность, имеют практически по всем показателям саморегуляции высокие значения. Что говорит о том, что эти испытуемые умеют оценивать и планировать свою деятельность, ставить самостоятельные

цели. Кроме того, они умеют подстраиваться под ситуацию и корректировать свое поведение. В то время, как испытуемые 3 группы, имеющие низкую формальную успешность, зачастую испытывают трудности с произвольностью поведения и самоконтролем. Они не всегда ставят перед собой реалистичные цели и могут их достигнуть. Кроме того, они зачастую не стремятся подстроиться под ситуацию и окружающих людей.

Далее средние значения полученных результатов мы перевели в проценты, для наилучшего понимания выраженности показателей саморегуляции у подростков с разной формальной успешностью в учении. Приложение 4.

У 45% учеников II группы формальной успешности прослеживается средний уровень осознанной регуляции. Это означает, что дети испытывают незначительные трудности в планировании, моделировании и программировании своей деятельности, а также не всегда могут адекватно оценить результаты и продукты своего труда. Чем выше уровень саморегуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

Общее количество детей, у которых наблюдаются низкие результаты по данному показателю составляет 50%. Эту группу составляют все дети, которые относятся к III группе подростков по формальной успешности. Потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения у таких учащихся не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Также, им характерна сниженная 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.

Мы видим, что почти у половины подростков наблюдается средний уровень общей саморегуляции. Это означает, что дети испытывают незначительные трудности в планировании, моделировании и программировании своей деятельности, а также не всегда могут адекватно оценить результаты и продукты своего труда. Но, тем не менее, они способны относительно гибко реагировать на изменение условий, выдвигать и достигать цели осознанно.

Интересным является то, что почти у четверти испытуемых выявлен низкий уровень умения программировать и оценивать результаты своих действий. Мы считаем, что на это следует уделить особое внимание, так как проблема самостоятельности современных подростков очень важный аспект, который стоит на пути процесса формирования саморегуляции в целом.

У подростков в зависимости от уровня формальной успешности имеются статистические различия по показателям таких шкал как «планирование» ( $t=2.206$ ,  $p=0.003608$ ;  $t=3.167$ ,  $p=0.04163$ ), «программирование» ( $t=7.465$ ,  $p=6.819E-6$ ;  $t=7.091$ ,  $p=2,048E-5$ ), «оценивание результатов» ( $t=13.65$ ,  $p=2,381E-7$ ;  $t=5.911$ ,  $p=4,082E-5$ ) (Приложение 6).

По результатам исследования нами был проведен корреляционный анализ связи особенностей психологического благополучия личности подростков с уровнем и структурными характеристиками саморегуляции по критерию Спирмена.

На основании которого мы можем предположить связь между психологическим благополучием личности подростков с разным уровнем и структурными характеристиками саморегуляции поведения подростков.

Таким образом, исходя из вышесказанного, мы можем сделать вывод, что испытуемые, имеющие высокий уровень формальной успешности умеют планировать свои действия и деятельность, умеют ставить перед собой самостоятельно цели и планировать способ их достижения. Они могут правильно оценить ситуацию и скорректировать свои действия и свое поведение. Но, в тоже время они склонны испытывать неуверенность в себе и

своих действиях, несмотря на стремление к независимости суждений и автономии. В тоже время, подростки, имеющие низкую формальную успешность имеют низкие показатели психологического благополучия, они достаточно закрыты в общении, зачастую зависимы от мнения группы. У них практически все показатели психологического благополучия находятся на низком уровне. Эти испытуемые достаточно закрыты в общении, зависимы от мнения группы и окружения и из-за этого могут испытывать трудности в самореализации и организации своей деятельности. Эти трудности могут быть связаны с низким уровнем развития произвольности поведения и низким уровнем сформированности самоконтроля испытуемых. В связи с чем они не всегда стремятся подстроиться под ситуацию и окружающих людей.

### 2.2.3 Анализ характера связи особенностей психологического благополучия личности подростков с уровнем и структурными характеристиками саморегуляции

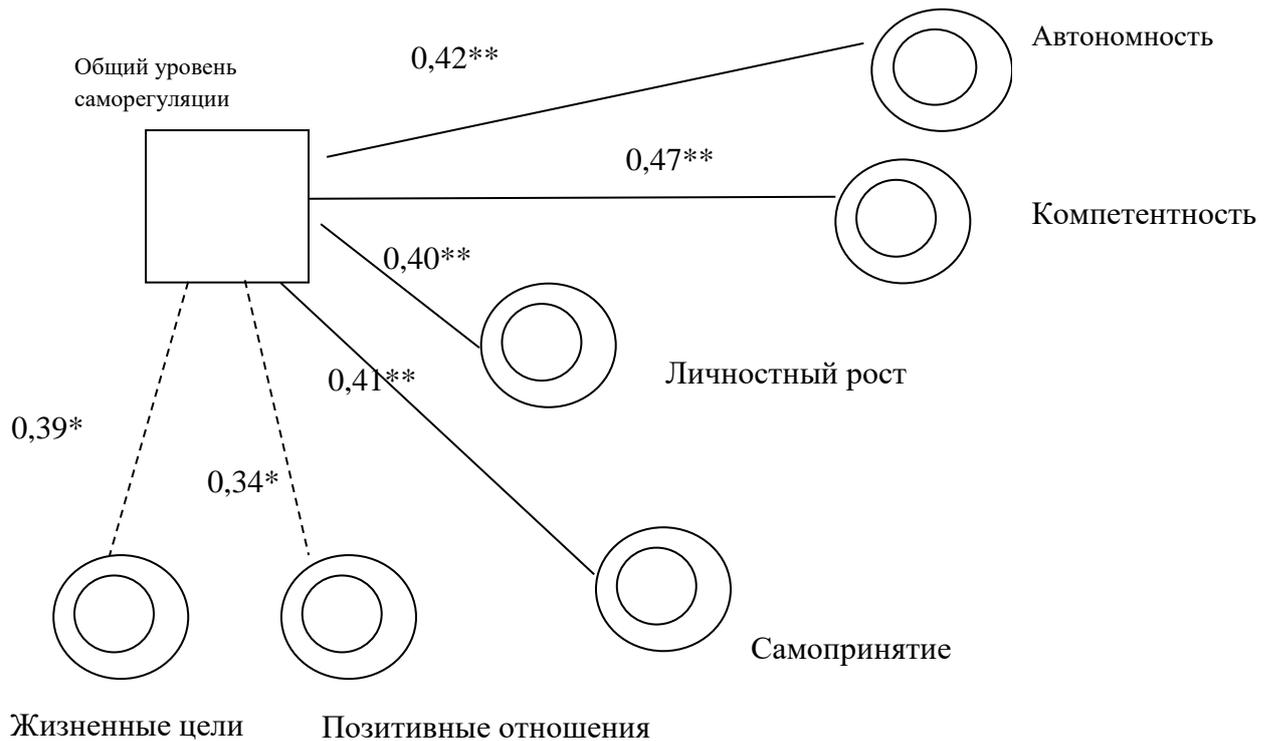
Все три шкалы благополучия оказались статистически значимо связанными со шкалами саморегуляции, при этом была получена наиболее сильная положительная корреляция, что не удивительно, поскольку в данном опроснике также есть шкалы «Автономность», «Компетентность», «Личностный рост» и «Сампринятие». Общий высокий уровень саморегуляции также способствует установлению позитивных отношений с окружающими, самопринятию, личностному росту (табл. 2.2.3.1).

Таблица 2.2.3.1

Корреляционный анализ между компонентами психологического благополучия и общим уровнем саморегуляции поведения

|                             | Автономность | Компетентность | Личностный рост | Позитивные отношения | Жизненные цели | Самопринятие |
|-----------------------------|--------------|----------------|-----------------|----------------------|----------------|--------------|
| Общий уровень саморегуляции | 0,42**       | 0,47**         | 0,40**          | 0,34*                | 0,39*          | 0,41**       |

Высокий уровень психологического благополучия связан не со всеми показателями саморегуляции, а лишь с теми, которые отражают навыки решения конкретных задач (планирование, моделирование, программирование, оценка результатов), а также с личностной характеристикой, имеющей прямое отношение к саморегуляции – с гибкостью. Гибкость отражает позитивное отношение к переменам и готовность активно отвечать на новые вызовы среды. В то же время связь между таким показателем саморегуляции, как уровень самостоятельности, и уровнем психологического благополучия не обнаружена.



Примечание

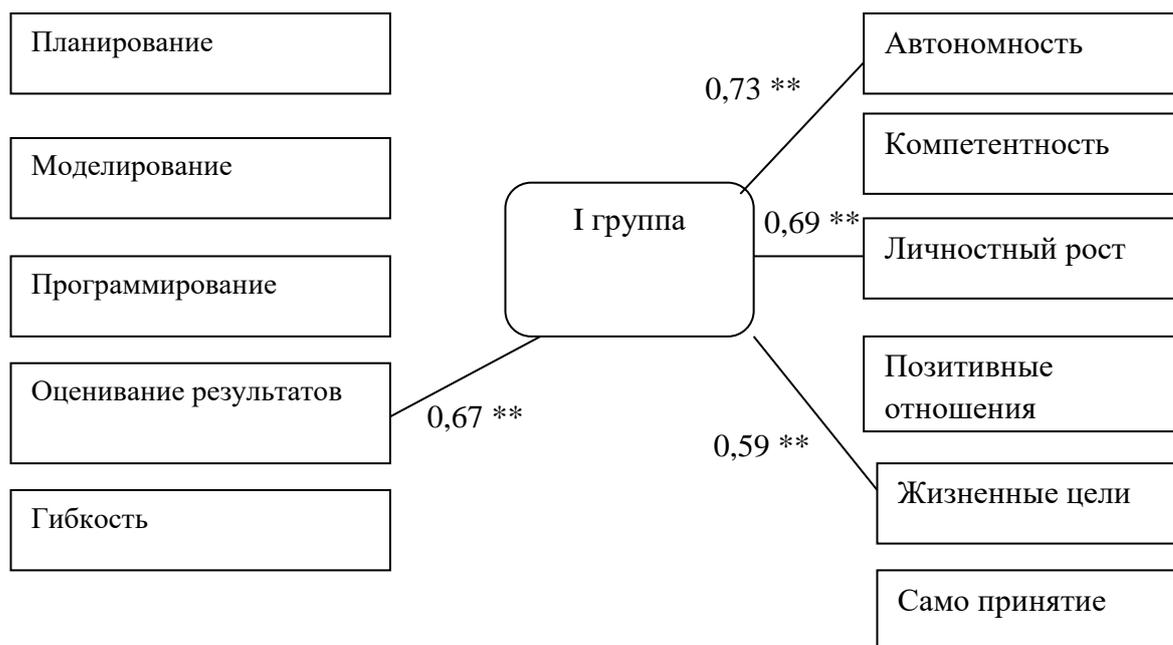
—————  $p < 0,01$

-----  $p < 0,05$

Рис.2.2.3.1 Корреляционная плеяда между показателями психологического благополучия и общим уровнем саморегуляции поведения подростков

Таким образом, полученные данные позволяют увидеть связь между показателями психологического благополучия и общим уровнем саморегуляции у подростков.

Для выявления связи между общим уровнем психологического благополучия, саморегуляции и группами подростков формальной успешности при помощи критерия корреляции Спирмена была построена корреляционная плеяда.



Примечание

—————  $p < 0,01$

.....  $p < 0,05$

Рис.2.2.3.2. Корреляционная плеяда связей между общим уровнем психологического благополучия, саморегуляции подростков в группе с высокой формальной успешностью в учении

Таким образом, видно, что у подростков I группы успешности в учебной деятельности выявлены только положительные связи по следующим шкалам: «личностный рост» ( $r=0,69^{**}$ ,  $p \leq 0,01$ ), «автономия» ( $r=0,73^{**}$ ,  $p \leq 0,01$ ), «цель в жизни» ( $r=0,59^{**}$ ,  $p \leq 0,01$ ), в саморегуляции – «оценка результатов» ( $r=0,67^{**}$ ,  $p \leq 0,01$ ).

Это означает, что подростки, обучающиеся на «отлично», обладают сформированным симптомокомплексом качеств личности, позволяющим при выполнении деятельности опираться на собственные знания, суждения, личные качества.

Подростки II группы формальной успешности показали следующие результаты, представлены ниже на рисунке 2.2.3.3.

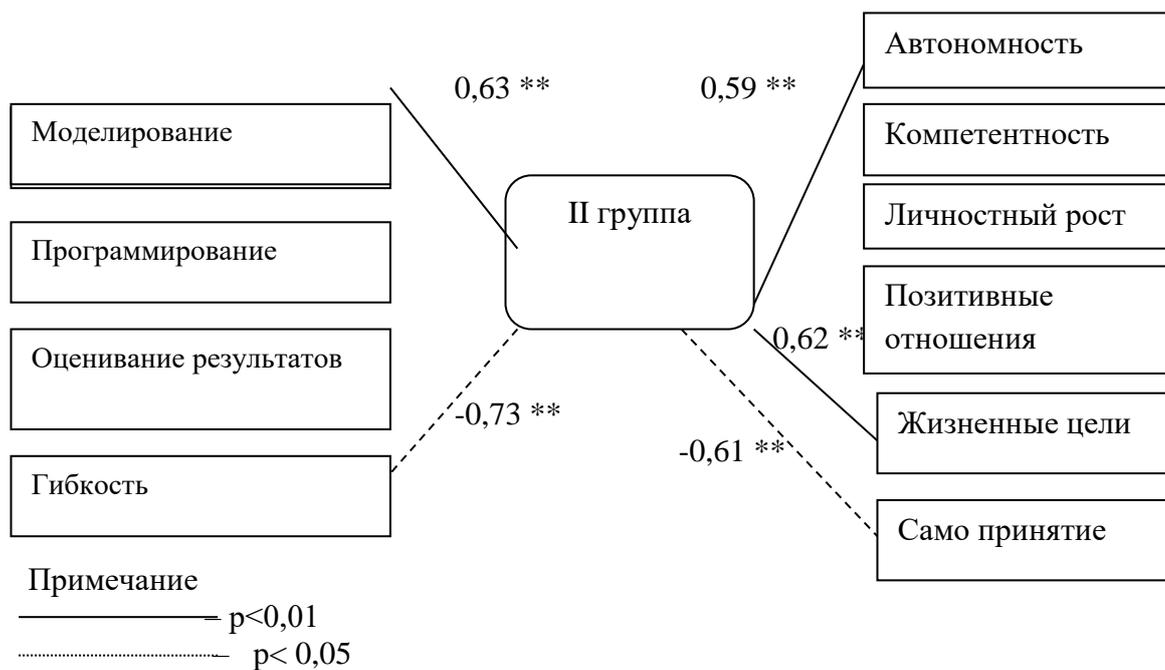


Рис.2.2.3.3. Корреляционная плеяда связей между общим уровнем психологического благополучия, саморегуляции подростков в группе со средней формальной успешностью в учении

Проанализировав результаты, можно сказать, что у II группы имеются положительные связи со следующими шкалами: «планирование» ( $r=0,63^{**}$ ,  $p \leq 0,01$ ), «автономность» ( $r=0,59^{**}$ ,  $p \leq 0,01$ ), «личностный рост» ( $r=0,59^{**}$ ,  $p \leq 0,01$ ), «жизненные цели» ( $r=0,62^{**}$ ,  $p \leq 0,01$ ), а также отрицательные с «гибкостью» ( $r=-0,73^{**}$ ,  $p \leq 0,05$ ), «самопринятие» ( $r=-0,61^{**}$ ,  $p \leq 0,05$ ).

Далее, мы обработали результаты о подростках III группы формальной успешности и представляем их на рисунке ниже.

Анализируя данные этого рисунка мы можем предположить, что у III группы формальной успешности подростков выявлена одна положительная связь со шкалой «компетентность» ( $r=0,70^{**}$ ,  $p \leq 0,01$ ). Также обнаруживаются отрицательная взаимосвязь с «планированием» ( $r=-0,85^{**}$ ,  $p \leq 0,05$ ), «самопринятием» ( $r=-0,65^{**}$ ,  $p \leq 0,05$ ), «жизненными целями» ( $r=-0,56^{**}$ ,  $p \leq 0,05$ ), «позитивными отношениями» ( $r=-0,61^{**}$ ,  $p \leq 0,05$ ), «личностным ростом» ( $r=-0,72^{**}$ ,  $p \leq 0,05$ ).

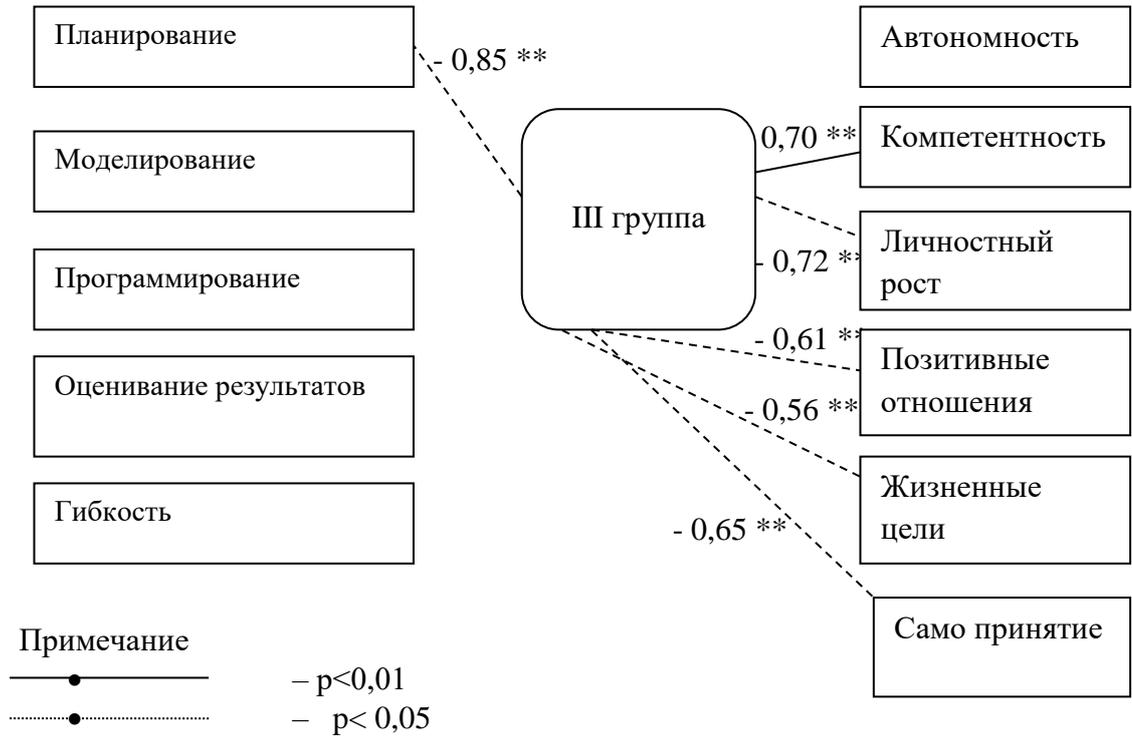


Рис.2.2.3.4. Корреляционная плеяда связей между общим уровнем психологического благополучия, саморегуляции в группе с низкой формальной успешностью подростков в учении

По результатам исследования мы считаем, что необходимо разработать методы психологической поддержки подростков и больше внимания уделять операциональным компонентам саморегуляции: навыкам преодоления стрессов, в частности, навыкам решения проблем, формированию способностей к адекватной оценке своих ресурсов и запросов окружения.

Вариативность статистических показателей чётко указывает нам, на тесноту связей, что во первых существует связь между особенностями психологического благополучия личности подростков и уровня саморегуляции поведения: чем выше общий уровень саморегуляции, тем выше в психологическом благополучии личности подростков показатели «компетентность», «автономность», «самопринятие». Подросткам характерен средний уровень психологического благополучия личности и саморегуляции.

А так же доминанты, уровень психологического благополучия и саморегуляции меняются в группах детей с разным уровнем формальной успешности в учении.

Это говорит нам о том, что чем выше саморегуляция в подростковом возрасте, тем более благополучное развитие личности в целом.

### **2.3 Рекомендации педагогам по оптимизации психологического благополучия личности подростка, через развитие компонентов саморегуляции поведения подростков**

Систематизируя и анализируя специфические проявления осознанной саморегуляции познавательной деятельности у подростков и учитывая закономерности ее формирования в онтогенезе, нами предложены психологические условия, позволяющие прогнозировать эффективную реализацию потенциальных возможностей детей в этой сфере. В данном возрасте актуальным является обучение подростков способам саморегуляции эмоционального состояния, умению быть активным и проявлять себя. Кроме того, для подростков очень актуальна потребность в самопознании.

Мы выявили, что у большинства подростков низкий уровень психологического благополучия, это означает, что большинство подростков не вполне счастливы и неудовлетворены своей жизнью, а также испытывают эмоциональный дискомфорт. На основе полученных данных были разработаны рекомендации по оптимизации психологического благополучия личности подростка.

Нами была составлена коррекционно-развивающая программа для оптимизации психологического благополучия подростков, предназначена для учащихся 8-9 классов средней образовательной школы, имеющих различные трудности в навыках саморегуляции.

Идея создания данной программы развития саморегуляции продиктована результатами нашего исследования. Наша задача - развитие личности, готовой к правильному взаимодействию с окружающим миром, к самообразованию и саморазвитию, личности, умеющей правильно организовать свою деятельность, умеющую оценивать плоды своей работы и гармонично развивающейся в онтогенезе. Здесь на первый план выходит такое качество личности, как саморегуляция - системно организованный психический процесс по инициации, построению, поддержанию и

управлению всеми видами и формами внешней и внутренней активности, которые направлены на достижение принимаемых субъектом целей.

Упражнения, представленные в нашей программе, направлены на обучение подростков произвольной регуляции своего поведения и эмоциональных состояний. Данная программа направлена на расширение знаний о себе и других людях, формирование и развитие навыков саморегуляции, развитие рефлексивных навыков, самопонимание. В ходе реализации данной программы испытуемые получают помощь в рациональной и эффективной организации самостоятельной деятельности, смогут совершенствовать свои коммуникативные умения и активизировать свои ценностно-смысловые аспекты личности, а так же развить навыки саморегуляции и планирования своей деятельности.

Данная программа рассчитана на общее количество участников в группе 10-12 человек. Программа включает в себя 5 занятий по основным блокам общая продолжительность тренинга 7 часов 30 минут часов. Общее количество времени одного занятия составляет 1 час 30 минут часа.

Программа состоит из 3 блоков:

1) психодиагностический, диагностика особенностей развития личности;

2) коррекционно-развивающий установление продуктивного контакта, оптимизация развития саморегуляции, посредством системы мероприятий направленной на раскрытие резервов человека.

3) оценка эффективности проделанной работы.

В процессе работы используются такие методы, как наблюдение, тесты, анкетирование, беседа, выполнение психологических упражнений (индивидуально и в группе), рисование и т.д.

Общие рекомендации педагогам по осуществлению индивидуального и дифференцированного подхода в процессе выполнения детьми учебных заданий состоят в следующем:

- давать задания в соответствии с темпом деятельности и возможностями ученика;

- учитывать индивидуальные особенности вхождения ребенка в деятельность (период вработывания);- изменять тактику руководства деятельностью ребенка в связи с динамическими изменениями в процессе деятельности (при утомлении, пресыщении);

- давать на определенный отрезок времени лишь одно задание; если ученику предстоит выполнить большое задание, следует предлагать его в виде последовательных частей и периодически контролировать ход работы над каждой частью, внося необходимые коррективы (постепенно передавая функции контроля самому ребенку);

- использовать групповые методы работы на уроке, когда каждый ребенок выполняет определенную посильную часть задания, ведущую к достижению общего результата;

- использовать в процессе обучения игровые приемы, элементы соревнования, дидактические игры;

- создавать ситуации успеха, в которых ребенок имел бы возможность проявить свои сильные стороны;

- поддерживать и поощрять любые проявления ребенком инициативы и самостоятельности;

- ограничиться минимальным количеством отвлекающих предметов в группе (картин, стендов и т. п.);

- направлять энергию гиперактивных детей в полезное русло (например, попросить после занятия собрать карандаши, убрать игрушки на место и т.п.);

- совместно с психологом помогать ребенку адаптироваться к социальным нормам и навыкам общения.

Таким образом, данная коррекционно-развивающая программа по развитию саморегуляции как условия психологического благополучия подростков, позволяют сделать усилия педагогов-психологов более

целенаправленными и индивидуализированными и могут стать основой комплексной программы профилактической работы в школе (см. Приложение 7).

## Заключение

Наше исследование было посвящено исследованию характеристик психологического благополучия личности подростков с разным уровнем саморегуляции поведения.

В ходе нашего исследования мы провели теоретический анализ литературы по психологическому благополучию личности подростков с разным уровнем саморегуляции поведения в отечественной и зарубежной психологической науке (педагогике и психологии). В настоящее время существует большое количество теоретических подходов к проблеме психологического благополучия подростков. Психологическое благополучие стало предметом исследования лишь во второй половине XX века. В отечественной психологии подъем интереса к этой проблеме приходится на последнее десятилетие прошлого века. В структуре психологического благополучия каждого человека отмечается наличие психологического здоровья, как степени эмоционального благополучия и характер удовлетворенностью жизнью. Удовлетворенность различными аспектами жизни выступает как результирующий фактор эмоционального благополучия и психологического благополучия в целом. Психологическое благополучие является многофакторным конструктом, который представляет собой структурную взаимосвязь культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов. В подростковом возрасте - это осознание школьниками сущностного содержания и смысла качеств своего психического развития и особенностей личности, осознанное познание себя, самопознание. Психологическое благополучие подростков связано следующими личностными особенностями: уверенность в себе, адекватная самооценка, позитивный взгляд на жизнь, доброжелательность, общительность и эмоциональная стабильность.

Проведенное нами исследование показало, что большинство подростков имеют средние показатели по психологическому благополучию и по саморегуляции. Подростки склонны доверять другим людям, а самое главное адекватно воспринимают критику и реагируют на нее, имеют меньше устремлений и целей; их жизнь подчас лишена смысла, они испытывают беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желают быть не теми, кем являются.

Испытуемые вынуждены использовать гибкие манипулятивные стратегии для управления своим окружением, чтобы улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей в тех границах и возможностях. Подростки чаще проявляют эгоцентризм по отношению к другим, находятся в поиске себя. Они не всегда задумываются о своем будущем и предпочитают жить «здесь и сейчас». Но, в тоже время они могут проявлять умение контролировать себя, планировать и организовывать свои действия и свою деятельность, умеют гибко реагировать на изменение условий, выдвигать и достигать цели осознанно. Подростки, обучающиеся на «отлично», обладают сформированным симптомокомплексом качеств личности, позволяющим им при выполнении деятельности опираться на собственные знания, суждения, личные качества. Подростки, обучающиеся на «хорошо» умеют ставить перед собой цели, стремятся к автономии, не всегда могут подстраиваются под обстоятельства и имеют трудности с принятием себя. Испытуемые, обладающие низкой формальной успешностью зачастую испытывают трудности в самопринятии, не всегда могут ставить перед собой цели и планировать их достижение. Они склонны проявлять недоверие к окружающим и не стремятся к познанию себя.

Таким образом, наши гипотезы о том, что: существует связь между особенностями психологического благополучия личности подростков и

уровня саморегуляции поведения: чем выше общий уровень саморегуляции, тем выше в психологическом благополучии личности подростков показатели «компетентность», «автономность», «самопринятие»; подросткам характерен средний уровень психологического благополучия личности и саморегуляции; доминанты и уровень психологического благополучия и саморегуляции меняются в группах детей с разным уровнем формальной успешности в учении – подтвердилась.

Перспективы нашего исследования

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Абульханова-Славская, К.А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности. Психология формирования и развития личности/ К.А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 2011. – 125 с.
2. Аргайл, М. Психология межличностного поведения / М.Аргайл. М., 2017. - 336 с.
3. Алемаскин, М. А. Воспитательная работа с подростками / М.А. Алемаскин. – М.: Знание, 2015. – 47 с.
4. Беличева, С.А. Сложный мир подростка / С.А. Беличева. – Свердловск: Средне-Уральск. Книжное изд-во, 2014. – 129 с.
5. Божович, Е.Д. Психологические особенности личности подростка/ Е.Д. Божович. – М.: Знание, 2010. – 185 с.
6. Божович, Л. И. – Личность и её формирование в детском возрасте. – СПб. [и др.] : Питер, 2008. – 498 с. – (Мастера психологии). – Библиогр.: с. 497.
7. Большой толковый психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, В.Н. Мясищев, – М.: Вече, 2010. – 592 с.
8. Брэдбурн, Н. Психологическое благополучие человека/ Н. Брэдбурн. – М.: Просвещение, 2010. – 185 с.
9. Волков, Б.С. Психология подросткового возраста (для бакалавров) / Б.С. Волков. - М.: КноРус, 2018. - 176 с.
10. Выготский, Л.С. Психология развития человека. - М.: Смысл, 2006. - 1136 с.
11. Гасанова, Р.Р. Саморегуляция субъекта учебно-профессиональной деятельности // Педагогика искусства. 2010. №2. - С.130-140.
12. Голубь, О.В. Я-концепция как экзистенциальное ядро личности, обеспечивающее ее внутреннюю самоорганизацию и саморегуляцию / О.В. Голубь // Вестник Волгоградского государственного университета. – 2012. – №1. – С.94-100.

13. Григорьева, М.В. Субъективное благополучие личности как результат школьной адаптации в разных условиях обучения / М.В. Григорьева // Психологическая наука и образование. – 2010. – № 2. – С. 41-45.
14. Даниленко, О.И. Душевное здоровье как динамическая характеристика индивидуальности / О.И. Даниленко // Культурно-историческая психология. – 2014. – № 2. – С. 52-59.
15. Дикая, Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека: (системно-деятельный подход)/ Л.Г. Дикая. – М.: Издательство ИПРАН, 2013. – 318 с.
16. Динер, Э. Субъективное благополучие/ Э. Динер. – М.: Просвещение, 2012. – 263 с.
17. Диси, Э. Теория самодетерминации/ Э. Диси, Р. Райан. – М.: Альфа, 2015. – 188 с.
18. Дубровина, И.В. Возрастная и педагогическая психология. Хрестоматия / И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. - М.: Academia, 2018. - 256 с.
19. Заусенко, И. В. Влияние карьерных ориентаций на психологическое благополучие педагога / И. В. Заусенко // Образование и саморазвитие. – 2018. – № 6. – С. 172-177.
20. Зейгарник, Б. В. Патопсихология / Б.В. Зейгарник. – М.: Издательство МГУ, 2016. – 238 с.
21. Иванова, О.Н. Тревожность и ее особенности в подростковом возрасте / О.Н. Иванова, В.Р. Бильданова // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – №8. – С.56.
22. Идобаева, О А. Исследование эмоционального благополучия современных подростков как предпосылка коррекционной работы школьного психолога. Дисс... канд. психологич. наук. - М, 1998. - 143 с.
23. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Владос, 2012. – 749 с.

24. Кон, И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание/И.С.Кон. – М.: Альфа, 2010. – 269 с.
25. Кон, И. С. Психология старшеклассника / И. С. Кон. - М.:Просвещение, 1980. - 191 с.
26. Конопкин, О.А. Связь учебной успеваемости подростков с особенностями их саморегуляции / О.А.Конопкин, В.С.Прыгин // Вопросы психологии. – 2014. – №3. – С.42-52.
27. Куликов, Л.В. Здоровье и субъективное благополучие//Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова, – СПб.: Питер, 2000.
28. .Куликов, Л. В. Дмитриева, М. С., Долина, М. Ю., Иванов, О. В., Розанова, М. А., Тимошенко, Т. Г. Факторы психологического благополучия личности//Теоретические и прикладные вопросы психологии: Матер. Юбилейной конф. «Ананьевские чтения - 97». Вып.3. Ч.1.- СПб.: Изд-во СПбГУ, 1997. - С. 342-350.
29. Левин, К. Временная перспектива и преодоление трудных ситуаций. // Психология личности / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря, В.В. Архангельской. – М.: АСИ: Астрель, 2012. – 210 с.
30. Марсиа, Дж. Динамика соотношения феномена подросткового эгоцентризма и становления идентичности/ Дж. Мерсиа. – М.: Наука, 2015. – 156 с.
31. Моросанова, В. И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека / В. И. Моросанова // Вестн. Моск. Ун-та. Сер. 14, Психология. – 2010. – № 1. – С. 36-45.
32. Моросанова, В.И. Диагностика саморегуляции человека / В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко. – М.: Когито-Центр, 2015. – 304 с.
33. Мясищев, В.Н. Психология отношений. Избр. психол. труды. М., 1995.
34. Поливанова, К.Н. Психологическое содержание подросткового возраста / К.Н. Поливанова // Вопросы психологии. – 2016. – № 1. – С. 20-33.

35. Поливанова, К.Н. Психология возрастных кризисов/ К.Н. Поливанова. – М.: Академия, 2014. – 184 с.
36. Прихожан, А. М. Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – М.: Питер, 2013. – 192 с.
37. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста/СПб.: Питер, 2003.
38. Рифф, К. Основы формирования личности/ К. Рифф. – М.: Наука, 2015. – 174 с.
39. Рубинштейн, С.Л. Основы общей /С.Л.Рубинштейн. – М.: Мир, 2006.
40. Слободчиков, В.И. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учебное пособие / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: ПСТГУ, 2013. – 400 с.
41. Селигман, М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / Мартин Селигман; пер. с англ. Е. Межевич, С. Филина. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013 — 440 с.
42. Тхуго, М.Н. Об актуальных проблемах психологического благополучия подростков/ М.Н. Тхуго. – М.: Альфа, 2014. – 180 с.
43. Фельдштейн, Д.И. Психология развития личности в онтогенезе/ Д.И. Фельдштейн. – М.: Педагогика, 2009. – 208 с.
44. Фесенко, П.П. Имеет ли понятие психологического благополучия социальнокультурную специфику?/ П.П. Фесенко // Психология: журнал Высшей школы экономики. – 2015. – №4. – С. 132-138.
45. Шамионов, Р.М. Психология субъективного благополучия личности/ Р.М. Шамионов // Психол. журн. – 2014. – № 4. – С. 68-81.
46. Шевеленкова, Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методик исследования)/ Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2015. – №3. – С. 95-129.

47. Шевеленкова, Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2015. – № 3. – с. 95–129.

48. Шпрангер, Э. Эротика и сексуальность в юношеском возрасте. Психология подростка. Хрестоматия / сост. Фролов Ю.И. - М., 1997;

49. Эльконин, Д.Б. Введение в психологию развития (в традиции культурно-исторической теории Л.С. Выготского) / Д.Б. Эльконин. – М.: Триво-ла, 2004. – 167 с.

50. Эриксон, Э. Детство и общество /Э. Эриксон. – СПб.: Детство-пресс, 2015. – 209 с.