

САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПОДРОСТКОВ И ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Чижова Карина Игоревна

кандидат пед. наук, доцент, Российский государственный
гуманитарный университет
Carina-7@mail.ru

ADOLESCENT SELF-REGULATION AND CHILD-PARENT RELATIONS

K. Chizhova

Summary: The article presents the results of a theoretical and empirical study of self-regulation in adolescence, as well as the relationship of self-regulation with child-parent relations. Differences in teenagers' assessment of parental interaction styles with boys and girls have been revealed. The results of the analysis of the importance of sex differences in adolescence in the development of self-regulation are presented. The article describes the psychological features of self-regulation in boys and girls, as well as analyzes the ability of adolescents to perceive parenting styles of their father and mother.

Keywords: self-regulation, emotional states, child-parent relationships.

Аннотация: В статье представлены результаты теоретико-эмпирического исследования саморегуляции в подростковом возрасте, а также связь саморегуляции с детско-родительскими отношениями. Выявлены различия в оценке подростками стилей взаимодействия родителей с мальчиками и девочками. Представлены результаты анализа значимости половых различий в подростковом возрасте в развитии саморегуляции. В статье описаны психологические особенности саморегуляции у мальчиков и девочек, а также проанализированы особенности восприятия подростками стилей воспитания отца и матери.

Ключевые слова: саморегуляция, эмоциональные состояния, детско-родительские отношения.

Проблематика саморегуляции личности в современных исследованиях представлена достаточно широко. Сегодня саморегуляцию рассматривают как единство физиологии, интеллекта, аффекта и социальных отношений, объединяя естественно-научные экспериментальные и социогуманитарные методы исследования. В психологической науке накоплено достаточно теоретических и практических исследований проблематики саморегуляции личности. Зарубежные ученые саморегуляцию исследуют в контексте волевых качеств личности, мотивации, сознательности. Исследования в области саморегуляции в российской психологии имеют давнюю и богатую историю. Отношение к этой концепции разнообразно, и в его основе лежат идеи таких ученых, как И.М. Сеченов, В.М. Бехтерев, Л.С. Выготский, Б.В. Зейгарник и О.А. Конопкин, В.И. Моросанова. Работы И.М. Сеченова непосредственно указывают на регуляторную природу психических явлений и процессов. В.М. Бехтерев выдвигал идею воли, как механизма, регулирующего психические процессы. Данные концепции развивали Л.С. Выготский и Б.В. Зейгарник, чьи выводы демонстрируют произвольный и сознательный характер саморегуляции [3]. О.А. Конопкин предлагает развернутую концепцию саморегуляции, представляя ее как системный структурный процесс активности человека. В.И. Моросанова саморегуляцию определяет как осознанный процесс внутренней психической активности человека по построению, поддержанию и управлению различными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение поставленных целей [6]. Она описывает комплекс стилевых особенностей саморегуляции, которые включают в

себя индивидуальные особенности регуляторных процессов, а также адекватность, осознанность, гибкость, надежность и устойчивость.

В современных исследованиях саморегуляции все чаще затрагивается проблема ее развития в подростковом возрасте. В подростковом возрасте саморегуляция выражается при помощи активности подростка, который имеет возможность регулировать свою деятельность, коммуникацию и поведение. В исследовании С.М. Воробьева и соавторов обнаружено, что мальчики более активны в планировании целей деятельности и поведения, у них выше устойчивость планов на будущее и общий уровень сформированности саморегуляции. У девочек планы формируются с ориентацией на мнение родителей, друзей и следованием за групповыми нормами и приоритетами [2].

Личность подростка становится способной регулировать свою внешнюю активность на основе внутренней активности. Поэтому в непредсказуемых и незнакомых обстоятельствах им требуется внешняя регуляторная помощь, которая способствует успешной саморегуляции. Родители могут оказать необходимую поддержку, придерживаясь определенного стиля воспитания [5]. В нашей работе саморегуляция определяется как осознанный системный процесс активности, направленный на достижение целей в различных видах деятельности. Сензитивным возрастом для завершения формирования навыков саморегуляции является подростковый возраст.

Важной средой для развития саморегуляции явля-

ется семенная ситуация, в которой формируется подросток. А.Я. Варга за основу родительского поведения в отношениях с ребенком берет родительское отношение, которое характеризуется системой чувств и поведенческих моделей, восприятием и пониманием характера ребенка [1]. С.Е. Инневаткина и Э.К. Ботова в основе эффективных детско-родительских взаимоотношений рассматривают эмоциональный контакт и сотрудничество [5]. Эмоциональное благополучие является ресурсом для личностного развития и выражается в эмпатии матери и понимании причин состояния ребенка. При этом воспитательные установки отца (симбиоз и кооперация) негативно влияют на интеллектуально развитие девочек, тогда как авторитарная гиперсоциализация влияет позитивно [4]. Поскольку детско-родительские отношения двуполарны, важно понимать не только отношение родителя к ребенку, его стиль воспитания, но отношение ребенка к взрослому. Поэтому целесообразно определять видение взаимодействия в семье со стороны детей [7].

В ходе теоретического анализа научной литературы определен недостаток описания практико-ориентированных исследований, позволяющих определить корреляты саморегуляции подростков разного пола в контексте отношений с родителями. В связи с этим возникает прикладная значимость в проведении исследования, которое направлено на определение особенностей саморегуляции подростков в контексте детско-родительских отношений и выявление взаимосвязи саморегуляции и стиля родительского отношения в подростковом возрасте.

Исследование проведено на базе средней школы, участие приняли подростки в возрасте 13-15 лет: девочки, 50 человек; мальчики, 40 человек. Большинство подростков живут в полных семьях с мамой и папой, а именно 60% девочек и 73% мальчиков. В некоторых семьях девочки (25%) и мальчики (20%) живут только с мамой, но в воспитании ребенка участвуют оба родители. Для диагностики использовались следующие методики: опросник «Подростки о родителях» (ADOR) Е. Шафер в модификации З. Матейчик, П. Ржичан; «Стиль саморегуляции поведения» (ССП) В.И. Моросановой; методика самооценки психических состояний Г. Айзенка; опросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении Г.С. Никифорова, В.К. Васильева и С.В. Фирсова. Мы предположили специфичность взаимосвязей отношений родителей к подросткам и уровень развития саморегуляции в зависимости от пола ребенка. Кроме того, у мальчиков и девочек будет различаться уровень развития саморегуляции и оценка отношения родителей. В исследовании применялись непараметрические критерии обработки данных: критерий Манна-Уитни и коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Результаты диагностики методов воспитания роди-

телей с точки зрения подростков и сравнение в группах показало, что стиль воспитания подростков у родителей как мальчиков, так и девочек больше приближен к враждебно-подавляющему. Мальчики и девочки испытывают недостаток в позитивном интересе, эмоционально близких отношениях, доверии, поддержки и заботы. При этом достоверно, что мальчики чаще отмечают автономность матери ($p=0,001$) и директивность отца ($p=0,014$), чем девочки. В подростковом возрасте мальчики чаще ощущают диктат матери. Отцы мальчиков чаще стремятся своевременно корректировать их поведение, путем поиска оптимального решения. Девочки в подростковом возрасте чаще отмечают заботу и опеку, поощрение и внимание к ним со стороны матери. Отцы девочек реже уделяют внимание воспитанию морально-нравственных норм поведения, вероятно, перекладывают данные функции на матерей.

Сравнив показатели стиля саморегуляции в группах подростков, мы выяснили, что уровень саморегуляции выше у мальчиков по следующим характеристикам: планирование ($p=0,001$), моделирование ($p=0,001$), программирование ($p=0,012$), оценивание результатов ($p=0,006$), гибкость ($p=0,000$) и общий уровень саморегуляции ($p=0,000$). Так, у мальчиков выше способности осознанного планирования и выдвижения целей, они более гибко реагируют на изменение условий и корректируют программы действий. Тогда как девочки более зависимы от ситуации, они более импульсивны и менее критичны к своим действиям.

Сравнение результатов самооценки психических состояний в группах подростков показало, что у девочек достоверно выше уровень тревожности, фрустрированности ($p=0,001$) и ригидности ($p=0,008$). Таким образом, девочки, по сравнению с мальчиками, чаще расстраиваются из-за неудач, склонны к самокопанию и унынию. Девочки не извлекают из неудач опыт, им сложно менять привычки, они настороженно относятся ко всему новому. Мальчики более уверены в себе, чаще склонны идти на риск, быстрее адаптируются в незнакомых ситуациях.

Сравнение результатов диагностики самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении в группах респондентов показало, что у мальчиков, по сравнению с девочками, выше самоконтроль в эмоциональной сфере ($p=0,001$), в деятельности ($p=0,050$), а также общий самоконтроль ($p=0,012$). Мальчики выше, чем девочки оценивают свои способности к самоконтролю эмоциональных состояний, проявление эмоций в поведении и в общении. Также мальчики выше оценивают свои способности к самоконтролю в прогнозировании, планировании и контроле промежуточных результатов. Девочки менее склонны проверять правильность действий в процессе работы и после ее завершения, уточнять непонятные детали.

Интересны результаты анализа взаимосвязи компонентов саморегуляции и детско-родительских отношений. Выявлены как общие тенденции в воспитании мальчиков и девочек, так и специфические связи в разных группах респондентов. (Рис. 1.)

Ощущение мальчиками помощи и поддержки со стороны матери, последовательность в применении воспитательных методов положительно сказывается на их саморегуляции в подростковом возрасте (рисунок 1). Мальчики чаще будут проявлять самостоятельность в выдвижении целей и планировании действий для их осуществления.

Дистанцированность матери может сказаться на уровне тревожности девочек, низкой самооценке и адаптивности (рисунок 1). При этом девочки, у которых матери проявляют искренний позитивный интерес будут чаще стремиться к достижению целей и не поддаваться отчаянию в случае неудач. Безоговорочный авторитет отца сказывается на способности девочек к последовательному планированию достижения целей и способности перестраивать планы в зависимости от ситуации. Также самостоятельность девочек выше, когда отцы стремятся прививать им социальные нормы и правила. (Рис. 2.)

Взаимосвязи, представленные на рисунке 2, показали значимость позитивного интереса матерей к девоч-

кам, их активного участия в воспитании детей. Также показана деструктивная роль эмоциональной холодности и отстраненности матерей, их воспитательной некомпетентности. Отметим, что у многих девочек в результате диагностики психических состояний выявлен высокий уровень тревожности, фрустрации и ригидности. Выявленные связи позволяют предположить, что сказывается враждебно-подавляющий стиль воспитания матери. Это может указывать на скрытую форму конфликта в семьях девочек с высоким уровнем тревожности и фрустрации.

Мальчики подросткового возраста, которые ощущают от матери помощь и поддержку, реже будут испытывать страх перед трудностями и избегание неудач. Агрессивность и чрезмерная строгость матерей провоцирует у мальчиков формирование фрустрации, поскольку у мальчиков не было ситуаций достижения успеха. Мальчикам, чьи отцы взаимодействуют с сыновьями строят на позициях силы, сложнее контролировать свои отрицательные эмоции гнева и агрессии в процессе общения. (Рис. 3.)

Определена значимая роль отца в развитии саморегуляции девочек подросткового возраста (рисунок 3). Важное значение имеет теплота и открытость в отношениях, а также лидерские позиции отцов для развития самоконтроля в деятельности и социального самоконтроля, а также саморегуляции у девочек в под-

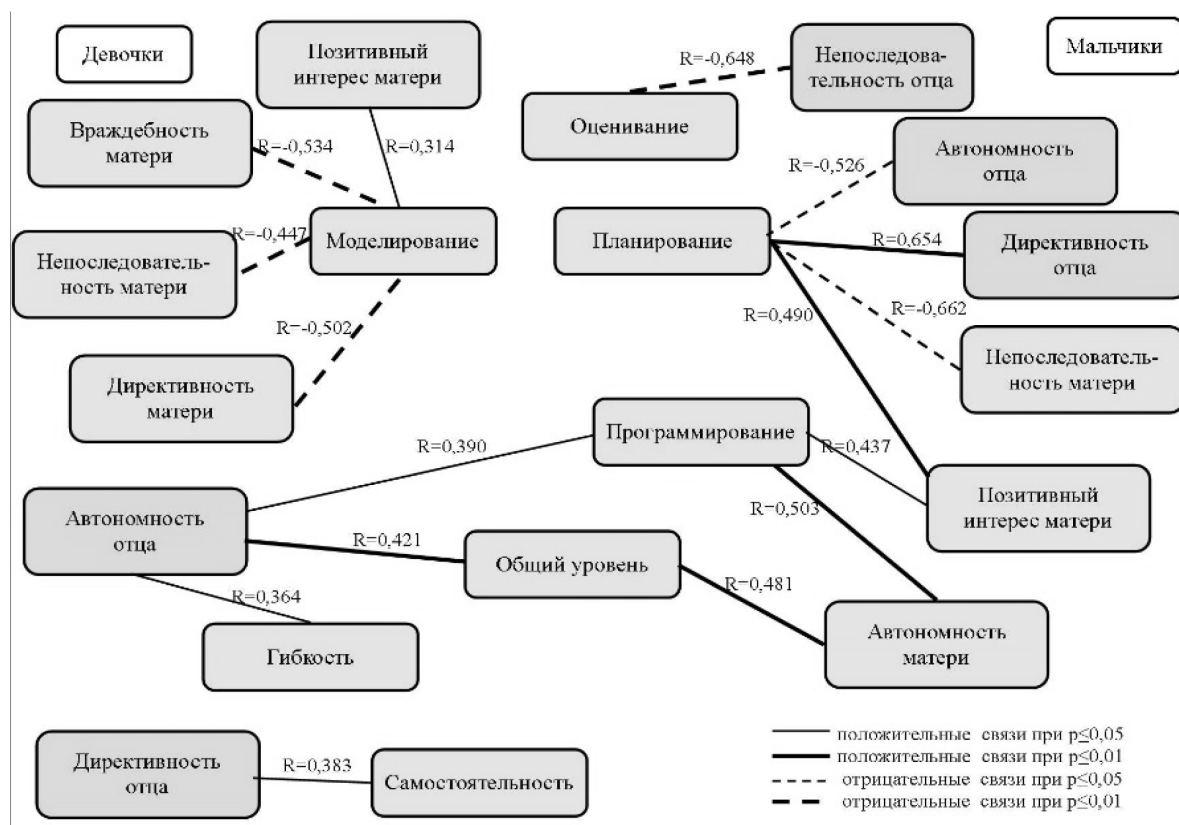


Рис. 1. Корреляционная плеяда стиля саморегуляции поведения и оценки подростками методов воспитания родителей

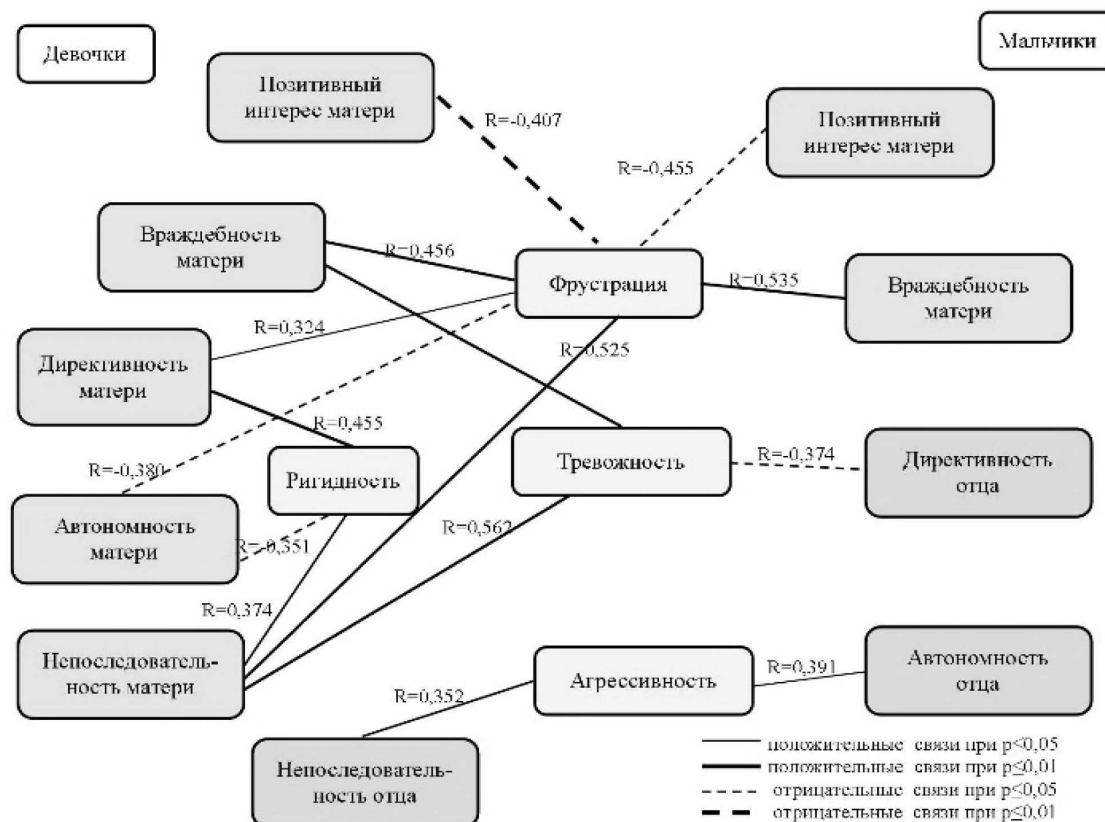


Рис. 2. Корреляционная плеяда самооценки психических состояний и оценки подростками методов воспитания родителей.

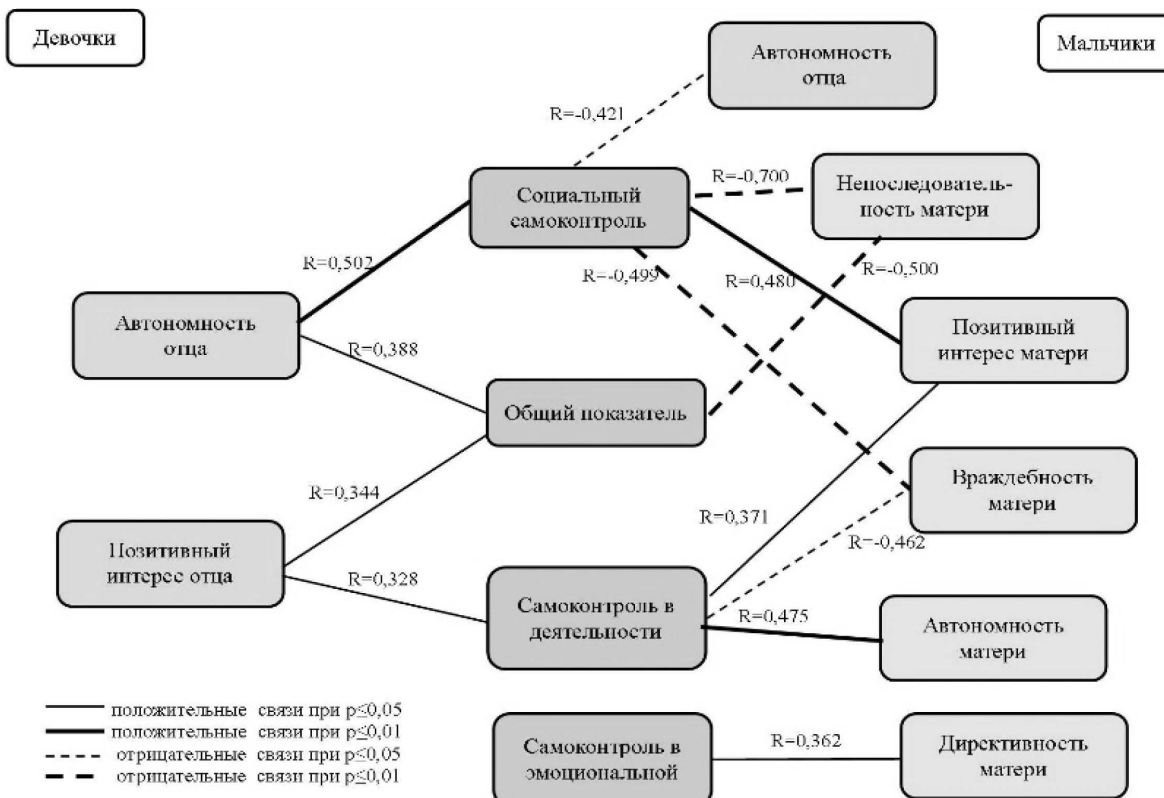


Рис. 3. Корреляционная плеяда самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении и оценки подростками методов воспитания родителей

ростковом возрасте. Отмечается роль отца в морально-нравственном воспитании девочек, что способствует их самостоятельности и четкому пониманию социальных норм поведения.

Мальчики, которые ощущают помощь и поддержку матерей чаще демонстрируют сформированность навыков продумывания действий, контроль результатов своей деятельности. Тогда как у требовательных матерей сыновьям сложно контролировать свое поведение в процессе межличностного и межгруппового взаимодействия, а также оценивать результаты своей деятельности. Автономность и отгороженность матери можно рассматривать как воспитание самостоятельности и предоставление подростку возможности самому планировать свою деятельность и отвечать за ее результаты. Подростки, чьи матери непоследовательны в воспитании, испытывают сложности с выдвижением реалистич-

ных и устойчивых целей и в контроле своего поведения в процессе общения. Формальное отношение к воспитанию мальчиков со стороны отцов сказывается на их низкой социальной адаптации.

В.И. Моросанова [6] предлагала рассматривать осознанную саморегуляцию как «метаресурс» для преодоления негативных и стрессовых состояний. Полученные нами результаты корреляционного анализа показали, что данная особенность саморегуляции больше характерна для мальчиков. Мальчики подросткового возраста, которые освоили приёмы осознанной саморегуляции (планирования, моделирования, контроля и оценки результатов своей деятельности) демонстрируют более высокую самооценку, не теряются перед трудностями, демонстрируют легкую переключаемость с одного вида деятельности на другой, а также легче адаптируются в новой обстановке и сближаются с новыми людьми.

ЛИТЕРАТУРА

1. Варга А.Я. Современный ребенок. Энциклопедия взаимопонимания. – Изд-во: Фонд научных исследований «Прагматика культуры». 2016. – 640 с.
2. Воробьев С.М., Гапонова С.А., Девятьярова И.Н. Особенности компетенции саморегуляции подростков – мальчиков и девочек с нормативным и девиантным поведением // Человек: Преступление и наказание. 2022. № 3. С. 425-434.
3. Выготский Л.С. Собрание сочинений // Проблемы развития психики: собр. соч.: в 6 т. Т. 3 / под ред. А.М. Матюшкина. – М.: Педагогика, 2021. – 369 с.
4. Головей Л.А., Савенышева С.С., Василенко В.Е. Детско-родительские отношения в стабильные и кризисные периоды детства // Психологический журнал. 2015. Т. 36. № 2. С. 32-43.
5. Косаревская Т.Е., Бекренева Ю.В. Личностные ресурсы саморегуляции поведения // Материалы XXII научно- практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов в 2 томах 2017. – С. 18–19.
6. Моросанова О.А. Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2021. № 1. С. 3-37.
7. Чижова К.И. Проблемы детско-родительских отношений подростков в контексте психологического консультирования. // Актуальные социально-гуманитарные исследования и технологии: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции.// – Белгород, 2021.-с.110-116.

© Чижова Карина Игоревна (Carina-7@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»