

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

МАХНАЧ
Наталья Анатольевна

Возрастные особенности спонтанной саморегуляции

Дипломная работа

Научный руководитель:
доктор психологических наук,
академик, профессор
Я.Л. Коломинский

Минск, 2000

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1	
Основные теоретические подходы к проблеме саморегуляции у детей.....	5
1.1. Понятие о психологической культуре.....	5
1.2. Понятие саморегуляции в психологической науке....	6
1.3. Защитные механизмы.....	12
1.4. Эмоции, механизм переживания их.....	17
1.5. Причины переживания у подростков.....	22
ГЛАВА 2	
Характеристика способов саморегуляции в подростковом и юношеском возрасте.....	26
ГЛАВА 3	
Программа усовершенствования способов саморегуляции.....	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	59
ЛИТЕРАТУРА.....	60

ВВЕДЕНИЕ

Трудности неизбежно встречаются в жизни каждого человека. Их возникновение является естественным, закономерным результатом сложного процесса взаимодействия с окружающим миром. Существуют трудные ситуации и у детей, причем есть все основания полагать, что в жизни детей они встречаются не реже, а возможно даже чаще, чем у взрослых.

По определению психологов, ситуация становится трудной, если возникает несоответствие между ее основными элементами: потребностями человека, его возможностями и условиями деятельности [20]. Необходимо также учитывать, что любая сложная ситуация есть индивидуальный феномен, т.е. зависит от того, как человек ее воспринимает, оценивает, интерпретирует. Любая такая ситуация приводит к нарушению деятельности, сложившихся отношений, порождает отрицательные эмоции и переживания, вызывает дискомфорт.

Действенная помощь и руководство со стороны взрослых являются важнейшим условием успешного обучения детей преодолению трудных ситуаций. В целом же низкий уровень психологической культуры – беда нашего общества. На важность разрешения этой проблемы указывает в своих исследованиях профессор Я.Л. Коломинский.

Практика свидетельствует о том, что в абсолютном большинстве случаев процесс становления у детей способов, приемов и стратегий преодоления трудных ситуаций протекает стихийно. Дети самостоятельно, методом “проб и ошибок”, пытаются найти удобное для себя приемы, помогающие им справиться с трудными ситуациями, сохранить уверенность и спокойствие, не растеряться при возникновении затруднений. Такие способы спонтанной саморегуляции у школьников на сегодняшний день изучены недостаточно.

Наиболее эффективными действиями, позволяющими организовать поведение в трудной ситуации, являются приемы саморегуляции эмоциональных состояний. Эти приемы дают возможность снять чрезмерное напряжение, мешающее правильно оценить условия ситуации, соотнести их со своими возможностями, а затем на основании этого – целенаправленно осуществлять поведение, непосредственно направленное на преодоление затруднения.

Способы поведения в трудных ситуациях имеют индивидуальный характер и у взрослого человека становятся устойчивыми личностными образованиями, основу которых составляют психологические механизмы самоконтроля и саморегуляции. Складываться они начинают в детском возрасте, в ходе активного освоения ребенком окружающей действительности. Однако развитие это не происходит автоматически по мере взросления. Решающая роль в этом процессе принадлежит индивидуальному опыту самого ребенка по преодолению трудностей, а также особенностям его личности. В силу этих причин, имеющих различные индивидуальные сочетания, приобретаемые детьми способы поведения в трудных ситуациях могут обладать разной конструк-

тивностью.

Сущность конструктивных способов поведения состоит в том, что они позволяют овладеть трудной ситуацией, т.е. преодолеть существующее препятствие, и являются действиями активными, сознательными, целенаправленными и адекватными как в отношении объективных условий ситуации, так и собственных возможностей. При этом, в зависимости от обстоятельств, усилия могут быть направлены либо на изменение условия ситуации, либо на активизацию и развитие собственных способностей и возможностей.

Усвоение конструктивных и ли неконструктивных способов преодоления трудных ситуаций оказывает неодинаковое влияние на дальнейшее развитие личности ребенка. Наличие конструктивных способов повышает положительный потенциал личности, способствует формированию уверенности в своих силах, развитию чувства компетентности и собственной ценности, ведет к становлению важных волевых качеств. Напротив, закрепление неконструктивных способов поведения, может вызвать отклонения и деформации в личностном развитии и тем самым выступить в качестве фактора, вызывающего нарушения психического здоровья.

Таким образом целью данной работы является не только изучение способов спонтанной саморегуляции в разном возрасте, но и разработка методов их совершенствования, что дает возможность дальнейшей работы над сохранением психологического здоровья личности.

Были поставлены следующие задачи:

- 1) исследовать основные способы саморегуляции а) в младшем подростковом возрасте, б) в старшем школьном возрасте;
- 2) изучить зависимость приемов саморегуляции от пола и возраста испытуемых;
- 3) разработать программу совершенствования используемых средств саморегуляции.

Для осуществления задуманного было использовано несколько методов. Учащимся 6 и 11 классов было предложено написать сочинение на тему: "Как я справляюсь с трудными ситуациями", где ребята анализировали сами сложные ситуации и свои способы поведения (реагирования). Много информации было получено с помощью методики незаконченных предложений, а также в ходе индивидуальных бесед. Метод наблюдения осуществлялся в ситуации проведения школьникам медицинских процедур (плановые профилактические прививки).

Полученная информация обрабатывалась с помощью контент-анализа.

Программа совершенствования средств саморегуляции воплощалась в жизнь на классных часах, посвященных этой теме (в виде дискуссий-обсуждений с элементами тренинговой работы).

Предметом исследования данной работы является содержание спонтанной саморегуляции у детей различных возрастов.

Объект исследования – формирование психологической культуры личности.

В качестве гипотезы было выдвинуто следующее предположение:

-) способы спонтанной саморегуляции зависят от возраста детей и их пола;
-) путем целенаправленных занятий можно усовершенствовать используемые способы спонтанной саморегуляции.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ