

УДК 81'23

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД
ЯК ФОРМА КОРЕКЦІЇ Й РОЗВИТКУ
ОСОБИСТІСНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ
УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

Діана Чижма

канд. пед. н., доцент, ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний
педагогічний університет імені Григорія Сковороди», Україна

fpp_phdpu@i.ua

АНОТАЦІЯ. У статті розглянуто важливість психологічного супроводу як форми корекції й розвитку особистісної саморегуляції учнів підліткового віку, а також засобу навчання, який дозволяє реалізувати власні потреби в адекватній діяльності та спілкуванні з оточуючими.

Ключові слова: психологічний супровід, корекція й розвиток саморегуляції, підлітковий вік.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ КАК ФОРМА
КОРРЕКЦИИ И РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ
УЧАЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

АННОТАЦИЯ. В статье рассмотрена важность психологического сопровождения как формы коррекции и развития личностной саморегуляции учащихся подросткового возраста, а также средства обучения, которое позволяет реализовать собственные потребности в адекватной деятельности и общении с окружающими.

Ключевые слова: психологическое сопровождение, коррекция и развитие саморегуляции, подростковый возраст.

**PSYCHOLOGICAL SUPPORT AS A FORM OF CORRECTION AND
DEVELOPMENT OF SELF-REGULATION IN ADOLESCENTS**

ABSTRACT. This article deals with the importance of psychological support as a form of correction and development of personal self-regulation of teenagers, as well as a means of training, which allows to realize their own needs in adequate activities and communication with others.

Key words: psychological support, correction and development of self-regulation, adolescence.

Вступ

Мовлення будь-якої людини має свої індивідуальні особливості, які залежать від вміння володіти ним, використовувати його як засіб спілкування, регулювати його. Стилістична і логічна досконалість, емоційна образність, переконливість, впливовість і т. д. виробляються у процесі набуття практичного досвіду, проте вони потребують і власної саморегуляції, прагнення до вдосконалення мови.

Сучасний етап розвитку психології характеризується великим арсеналом методичного інструментарію, серед якого чільне місце посідають методи активного психологічного впливу на особистість. До таких методів відносять програму психологічного супроводу, яка, в свою чергу, охоплює певну систему психологічних вправ, психологічних і ділових ігор, які застосовуються з метою корекції та розвитку мотиваційної, рефлексивної, вольової сфер і самозростання, саморозвитку індивіда, як удосконалення особистісної саморегуляції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

В контексті досліджуваної нами проблеми слід підкреслити важливість розвитку окремих структурних компонентів

саморегуляції, адже недостатня сформованість складових саморегуляції призводить до недостатньої регуляції в цілому, що відображається на продуктивності дій і вчинків, які здійснює особистість (О. С. Ніколаєнко, Н. І. Сидоренко, С. П. Тетерук, А. К. Осницький).

Мета статті полягала в розкритті доцільності застосування психологічного супроводу для корекції й розвитку особистісної саморегуляції учнів підліткового віку.

Результати дослідження

Особистісна саморегуляція – одна з головних заporук успішної життєдіяльності особистості на будь-якій ниві. У міру становлення в підлітків здатності до особистісної саморегуляції розширюються можливості її виховання. Саме тому розробка психологічного супроводу як форми корекції й розвитку саморегуляції підлітків є актуальною проблемою.

У цій статті ми пропонуємо програму психологічного супроводу корекції та розвитку особистісної саморегуляції як засіб навчання, який дозволяє реалізувати потреби учнів підліткового віку в адекватній діяльності та спілкуванні з оточуючими.

Перейдемо до безпосереднього розгляду програми психологічного супроводу, яка ґрунтується на принципі поступового поглиблення і розкриття в процесі усвідомлення власного Я. Програма психологічного супроводу з корекції та розвитку особистісної саморегуляції поведінки підлітків складається із 15 занять тривалістю 1,5 години (90 хвилин) кожне, які проводяться 1 раз на тиждень. Кількість учасників у одній групі 12 осіб.

Мета програми психологічного супроводу корекції та розвитку особистісної саморегуляції в підлітків полягала у поглибленні й стабілізації навичок позитивного ставлення підростаючої особистості до себе, своїх переживань і життя в цілому, які сприятимуть вирішенню її психологічних проблем; актуалізації й активізації процесів самоспостереження, самоаналізу, самопізнання; удосконалення особистісної саморегуляції.

Програма корекційно-розвивального впливу передбачала три етапи роботи: 1) корекцію та розвиток мотивації досягнення та цілеспрямованості; 2) рефлексії; 3) вольового самоуправління.

Таблиця 1

Етап	Тема	Мета	Зміст	К-ть занять	К-ть годин
1	Корекція та розвиток мотиваційної сфери, цілеспрямованості і підлітків і вміння керувати мотивами й цілями у власній поведінці	Вироблення навичок вмотивованої та цілеспрямованої поведінки	Вправи: «Прийняття правил групи», «Знайомство», «Психологічний робочий зошит», «Хто Я?» «Успіх у минулому», «Похвала самому собі», «Турбота про яблуно», «Тема успіху», «Структура мови», «Постановка великих цілей», «Викрадення мети», «Три варіанти події», «Формула самозміни», «Дерево мети», «Чарівний магазин», «Моральні та індивідуальні цінності», «Стий! Подумай! Дій» «Упевненість у своїх здібностях», «Будь стійким до критики й осуду», «Проаналізуй мотиви людини, яка дала тобі (чи твоїй роботі) негативну оцінку».	6	9
2	Корекція та розвиток особистісної рефлексії	Забезпечити засобами самопізнання. Навчити уважно ставитися до оточуючих. Набуття навичок аналізу поведінки людей в різних ситуаціях.	Вправи: «Психологічний робочий зошит», «Хто Я?», «Намалюй себе», «Вечірній огляд», «Рефлексія особистісного досвіду», «Мій Всесвіт», « «Я» –реальне, «Я» - ідеальне», «Вчимося розслаблюватися», «Наші почуття та емоції», «Поведінка в конфліктних ситуаціях», «Рефлексія почуттів та самоналаштування», «Що Я за людина?», «Життєвий лабіринт» , «Частини мого Я»	4	6
3	Формування навичок вольового самоуправління	Набуття нового досвіду способам внутрішнього самоуправління, умінь та знань щодо ефективної поведінки з оточуючими	Вправи: «Прекрасна квітка», «Моя галявина», «Гроза», «Цілоще джерело». «Телеграма», «Монолог», «Двійник», «Обмін ролями», «Човен», «Аукціон ідей», «Прес-конференція».	5	7,5

Змістова і функціональна різноманітність активних психологічних методів (бесіда, групова дискусія, рольові ігри, психомалюнок, методи «репетиції поведінки», релаксаційні методи, методи орієнтовані на розвиток соціальної перцепції, медитативні техніки, інформування, завдання на самопізнання) засвідчила позитивну динаміку процесу становлення досліджуваних нами компонентів особистісної саморегуляції у підлітків. Використовувалися як колективні, так й індивідуальні форми роботи з учнями підліткового віку.

Зміст корекційно-розвивальної програми склали методи та прийоми запропоновані С. Занюком, С. Б. Кузіковою, Т. В. Кириченко, Н. Ф. Литовченко.

Даний варіант психологічного супроводу надавав можливість підліткам вдосконалювати власну особистість, набуваючи при цьому нові уміння та якості, змінювати систему взаємовідносин з соціальним оточенням.

Порівняння показників, отриманих до і після проведення формувального експерименту, засвідчили зміни, що відбулися у розвитку компонентів особистісної саморегуляції досліджуваних (див. табл. 2).

Таблиця 2

Показники розвитку компонентів особистісної саморегуляції підлітків експериментальної та контрольної груп до і після формувального експерименту (%), n=145

Компоненти	Рівні	Досліджувані											
		Експериментальна група, n=72						Контрольна група, n=73					
		7 клас		8 клас		9 клас		7 клас		8 клас		9 клас	
		п.е	к.е	п.е	к.е	п.е	к.е	п.е	к.е	п.е	к.е	п.е	к.е
Мотивація досягнення	високий	16,7	25	12,5	25	8,3	20,8	8,7	13	12	16	8	12
	середній	50	58,3	54,2	58,3	41,7	54,2	56,5	60,9	32	40	40	48
	низький	33,3	16,7	33,3	16,7	50	25	34,8	26,1	56	44	52	40
Цілеспрямованість	високий	8,3	16,7	16,7	29,2	12,5	20,8	4,3	8,7	16	20	16	24
	середній	66,7	70,8	79,2	70,8	66,7	66,7	65,3	65,2	72	76	48	52
	низький	25	12,5	4,1	0	20,8	12,5	30,4	26,1	12	4	36	24
Самокритичність	завищений	12,5	4,2	8,3	4,2	8,3	4,2	8,7	8,7	12	8	8	8
	адекватний	41,7	62,5	41,7	54,1	50	66,7	47,8	52,2	48	56	44	48
	занижений	45,8	33,3	50	41,7	41,7	29,1	43,5	39,1	40	36	48	44

Вольове самоуправління	високий	16,7	29,2	29,2	41,7	12,5	20,8	17,4	17,4	32	36	8	12
	середній	62,5	58,3	66,6	58,3	66,7	70,9	60,9	65,2	64	60	76	76
лінійна	низький	20,8	12,5	4,2	0	20,8	8,3	21,7	17,4	4	4	16	12

Дані, представлені в таблиці, свідчать, що корекційно-розвивальна програма, запроваджена нами, по-різному впливала на розвиток компонентів особистісної саморегуляції підлітків різних класів. Так помітний вплив впровадження програми справило на розвиток самокритичності й вольового самокерування учнів сьомих класів. Після формувальних впливів на 20,8 % підвищилися показники адекватного рівня самокритичності та на 12,5 % високий рівень розвитку вольового самокерування. Помітно знизилось число учнів з низьким рівнем мотивації досягнення на 16,6 % та цілеспрямованості на 12,5 %.

У досліджуваних восьмих класів відбулися зміни в розвитку мотивації досягнення, цілеспрямованості та вольового самокерування. На 12,5 % в учнів зріс високий рівень розвитку цих компонентів. Зросла кількість учнів із адекватним рівнем самокритичності на 12,4 %. Результатом формувальних впливів стало зменшення кількості восьмикласників із низьким рівнем розвитку мотивації досягнення на 16,6 % та ліквідацією зазначеного рівня у цілеспрямованості та вольового самокерування.

Корекційно-розвивальна програма вплинула й на формування компонентів особистісної саморегуляції учнів дев'ятих класів. Зросла кількість учнів із адекватним рівнем самокритичності на 16,7 %. На 12,5 % підвищився високий рівень мотивації досягнення, на 8,3 % цілеспрямованості та вольового самокерування. Зменшився відсоток низького рівня розвитку за всіма досліджуваними компонентами: на 25 % – мотивації досягнення, 8,3 % – цілеспрямованості, на 12,6 % – заниженого рівня самокритичності та 12,5 % вольового самокерування.

За рахунок вікового розвитку учнів підліткового віку ми простежували позитивні зміни і в контрольній групі, але з менш вираженою динамікою становлення.

Значені вище зміни засвідчують, що в підлітків вдосконалюється здатність усвідомлювати особистісні мотиви та підпорядковувати їм власну поведінку; починає домінувати в структурі мотивації інтерес до поліпшення власної поведінки,

який супроводжується задоволенням від його здійснення; формується вміння контролювати власні дії стійкими цілями, які обумовлені послідовними переконаннями та спрямовані здебільшого на віддалені цілі; з'являються нові якісні зміни переструктурування змісту, смислу й форм рефлексії: поряд із позитивними учні виділяють і негативні риси у власній поведінці, аналізують емоційну нестабільність, розвивають емпатійне ставлення до оточуючих, а також інтерес до моральних якостей; починає інтенсивно розвиватися критичне ставлення та самооцінка власної особистості, звертається увага на недоліки в поведінці; підвищується впевненість особистості в собі, опанування відповідальною поведінкою та мобілізація сил в задуманому конструктивному напрямку.

Висновки

Отже, розроблена нами програма психологічного супроводу корекції та розвитку особистісної саморегуляції надає можливість підліткам вдосконалювати власну особистість, набуваючи при цьому нові уміння та якості, змінювати систему взаємовідносин з соціальним оточенням.

Корекція та розвиток особистісної саморегуляції повинні проводитися комплексно, з використанням різноманітних прийомів, методів та форм роботи, базуючись на основних принципах корекційно-розвивальних впливів.

Важливими умовами організації корекційно-розвивального впливу на розвиток особистісної саморегуляції є: комплексний підхід; індивідуальний підхід; активне використання найближчого соціального кола в корекційно-розвивальній програмі; врахування рівнів сформованості компонентів особистісної саморегуляції поведінки та емоційної складності матеріалу.

Відповідно до рівнів сформованості компонентів особистісної саморегуляції поведінки підлітків, у експериментальній групі було впроваджено засоби впливу на свідомість та самосвідомість підростаючих особистостей. Учні, маючи різні рівні розвитку особистісної саморегуляції, обумовлювали активізацію процесів осмислення окремих сегментів свого Я-ціннісного, усвідомлювали необхідність самовдосконалення. Одним із свідчень результативності проведеної роботи є зниження «низького» рівня у всіх компонентах особистісної саморегуляції за рахунок збільшення «середнього» та «високого» рівнів.

Як наслідок, в підлітків у результаті здійснення обрахунків показників компонентів особистісної саморегуляції до та після впровадженої програми психологічного супроводу, було виявлено високу відповідність та узгодженість взаємозв'язків між окремими компонентами особистісної саморегуляції поведінки підлітків, що робить доцільним її використання у навчальних закладах.

Література:

- Занюк, С. (2004). Мотивація та саморегуляція учня / Сергій Занюк. – К. : Главник. – 96 с.
- Кириченко, Т. В. (2008). Психологія саморегуляції поведінки особистості : навч. посіб. / Т. В. Кириченко. – К. : Міленіум. – 123 с.
- Кузікова, С. Б. (2006). Теорія і практика вікової психотерапії / Світлана Борисівна Кузікова. – Суми : Університетська книга. – 383 с.
- Литовченко, Н. Ф. (2002). Професійно орієнтований тренінг самопізнання та саморегуляції : навч.-метод. матеріали для тренінгових занять студ. пед. вузів (спец. «Практична психологія») / Ніна Федорівна Литовченко ; Ніжин. держ. пед. ун-т ім. М. В. Гоголя. – Ніжин. – 72 с.

References:

- Zaniuk, S. (2004). *Motyvatsiia ta samorehuliatstia uchnia*. K. : Hlavnyk, 96 s. [in Ukrainian].
- Kyrychenko, T. V. (2008). *Psykhohohiia samorehuliatstii povedinky osobystosti*. – K. : Milenium, 123 s. [in Ukrainian].
- Kuzikova, S. B. (2006). *Teoriia i praktyka vikovoi psykhoterapii*. Sumy : Universytetska knyha, 383 s. [in Ukrainian].
- Lytovchenko, N. F. (2002). *Profesiino oriientovanyi treninh samopiznannia ta samorehuliatstii*. Nizhyn, 72 s. [in Ukrainian].
-

Поштова адреса установи:

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»
вул. Сухомлинського 30
Київська обл.,
Україна,
08401

Стаття надійшла до редакції 11.10.2015