

Баранова Наталья Александровна

студентка

Педагогический институт ФГАОУ ВО «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет»

г. Белгород, Белгородская область

Научный руководитель

Шутенко Елена Николаевна

канд. психол. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет»

г. Белгород, Белгородская область

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ПОДРОСТКОВ С ПРИЗНАКАМИ СИНДРОМА ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ

***Аннотация:** в статье рассматриваются особенности формирования навыков саморегуляции у подростков с признаками синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Представлены результаты эмпирического исследования, направленного на выявление специфики волевого компонента саморегуляции у данной категории подростков, а также дана оценка эффективности психокоррекционной программы, ориентированной на развитие навыков целеполагания, планирования и контроля поведения.*

***Ключевые слова:** саморегуляция, волевая саморегуляция, подростковый возраст, синдром дефицита внимания и гиперактивности, психокоррекционная программа.*

Проблема формирования навыков саморегуляции у подростков с признаками синдрома дефицита внимания и гиперактивности является одной из актуальных в современной психологии. Подростковый возраст рассматривается как сензитивный период для становления произвольного контроля поведения, раз-

вития волевых качеств и формирования механизмов саморегуляции, определяющих успешность обучения и социализации личности [4, с. 215].

В психологической науке саморегуляция понимается как сложное многоуровневое образование, включающее когнитивные, эмоциональные и волевые компоненты, обеспечивающие осознанную организацию деятельности и поведения [8]. В работах отечественных и зарубежных авторов подчёркивается, что у подростков с признаками СДВГ данные компоненты развиваются неравномерно, что обусловлено дефицитом внимания, импульсивностью и сниженной способностью к произвольному контролю [3].

Согласно культурно-исторической концепции Л.С. Выготского, произвольность психических процессов формируется в процессе социального взаимодействия и опосредуется внутренними регуляторными механизмами [4]. А.Н. Леонтьев подчёркивал роль деятельности в формировании сознательной регуляции поведения [7].

В рамках концепции стилевой саморегуляции В.И. Моросановой саморегуляция рассматривается как система взаимосвязанных процессов планирования, моделирования, программирования, оценки и коррекции деятельности [8]. Нарушения данных процессов у подростков с СДВГ описываются как один из ключевых факторов школьной дезадаптации и трудностей социального взаимодействия [6].

Эмпирическое исследование проводилось с участием подростков с признаками синдрома дефицита внимания и гиперактивности. Для диагностики особенностей саморегуляции использовались методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой [9], методика «Диагностика волевой саморегуляции» А.В. Зверьковой, Е.В. Эйдеман [5], а также шкала SNAP-IV для оценки выраженности симптомов СДВГ [10].

Перед проведением сравнительного анализа была осуществлена проверка нормальности распределения данных с использованием критерия Шапиро-Уилка. В связи с выявленными отклонениями от нормального распределения в

дальнейшем применялись непараметрические методы математико-статистической обработки [2].

Результаты констатирующего этапа показали, что подростки с признаками СДВГ характеризуются более низким уровнем сформированности навыков саморегуляции по сравнению с возрастной нормой. Наиболее выраженные трудности выявлены в сфере планирования деятельности, программирования действий и контроля поведения [6].

Корреляционный анализ с использованием коэффициента Спирмена выявил статистически значимые отрицательные взаимосвязи между выраженностью симптомов СДВГ и показателями саморегуляции. Установлено, что по мере усиления импульсивности и невнимательности снижается уровень самоконтроля и способности к целенаправленному планированию деятельности [3].

В рамках формирующего этапа была реализована психокоррекционная программа, направленная на развитие волевого компонента саморегуляции. Программа включала тренинги постановки и достижения целей, упражнения на развитие произвольного внимания, а также игровые и групповые формы работы в условиях психологической поддержки [1].

Сравнительный анализ результатов до и после коррекционного воздействия показал статистически значимые положительные изменения по ряду ключевых параметров саморегуляции. Результаты статистического анализа показали наличие статистически значимых различий по показателям волевой саморегуляции, планирования и самоконтроля ($p \leq 0,01$), что подтверждает эффективность реализованной психокоррекционной программы. Наиболее выраженная динамика зафиксирована по показателям планирования, программирования и контроля поведения, что свидетельствует об эффективности реализованной программы [2].

Проведённое исследование подтвердило, что у подростков с признаками синдрома дефицита внимания и гиперактивности волевой компонент саморегуляции сформирован в меньшей степени по сравнению с возрастной нормой. Полученные данные обосновывают необходимость целенаправленной пси-

хокоррекционной работы, направленной на развитие навыков целеполагания, планирования и произвольного контроля поведения.

Реализованная психокоррекционная программа показала свою эффективность и может быть рекомендована для использования в практике работы школьных психологов и педагогов-психологов, работающих с подростками с признаками СДВГ.

Список литературы

1. Архипова Т.В. Психокоррекционная работа с подростками с синдромом дефицита внимания и гиперактивности: учеб.-метод. пособие / Т.В. Архипова, С.А. Жданов. – М.: Академический проект, 2018. – 176 с.

2. Баранова А.А. Саморегуляция как фактор адаптации подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности / А.А. Баранова, Ю.В. Данилова // Психологическая наука и образование. – 2020. – Т. 25. №2. – С. 45–54.

3. Баркли Р.А. Синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей и подростков / Р.А. Баркли; пер. с англ. – СПб.: Питер, 2008. – 608 с.

4. Выготский Л. С. Собрание сочинений / Л.С. Выготский. – В 6 т. Т. 4. Детская психология. – М.: Педагогика, 1984. – 432 с.

5. Зверькова А.В. Диагностика волевой саморегуляции личности / А.В. Зверькова, Е.В. Эйдеман // Практическая психология. – 2001. – №4. – С. 23–30.

6. Киселева С.В. Психологические особенности подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности / С.В. Киселева, Е.Н. Пашковская // Вопросы психологии. – 2019. – №3. – С. 98–107.

7. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Смысл, 2005. – 352 с.

8. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В.И. Моросанова. – М.: Наука, 2010. – 519 с. EDN QYBKBR

9. Моросанова В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз. – М.: Когито-Центр, 2014. – 304 с.

10. Шутенко Е.Н. Развитие самосознания личности подростка в процессе психодрамы: дис. ... канд. психол. наук / Е.Н. Шутенко. – М., 1999. EDN NLODWV

11. Swanson J.M., Nolan W., Pelham W. The SNAP-IV Rating Scale. Irvine: University of California, 1992. 25 p.