

УДК 159. 922. 8

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ДЕПРЕССИВНОГО СОСТОЯНИЯ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

М.В. Птуха

Представлены результаты особенностей индивидуальных различий саморегуляции поведения старшего подростка. Установлена связь между отдельными показателями саморегуляции и их эмоциональным состоянием. Выделены "маркеры" в саморегуляции поведения подростка, изменяющиеся в ответ на изменение его эмоционального состояния.

Ключевые слова: саморегуляция; депрессия; старшие подростки; индивидуальные различия.

STUDY OF THE PECULIARITIES OF SELF-REGULATION AND DEPRESSIVE CONDITION IN OLDER ADOLESCENTS

M. V. Ptukha

The article presents the results of the peculiarities of individual differences in the self-regulation of the behavior of the older adolescents. The relationship between individual indicators of self-regulation and their emotional state is established. "Markers" are distinguished in self-regulation of adolescent behavior, changing in response to a change in his emotional state.

Keywords: self-regulation; depression; older adolescents; individual differences.

Интерес к проблеме психической саморегуляции повысился в последние годы, о чем свидетельствует тот факт, что к феномену и понятию обращаются в своих исследованиях представители самых разных психологических дисциплин. Регуляция является одной из базовых категорий психологии и в ней практически нет разделов, которые так или иначе не были бы связаны с этой проблемой. Саморегуляция психической деятельности проявляется в различных формах и психологических феноменах, в том числе и в саморегуляции психических состояний. Ее своеобразие проявляется в том, как человек планирует и программирует свои действия, насколько он способен учитывать условия, значимые для достижения поставленных целей, степень развитости у него процессов контроля, оценки, коррекции собственных действий, а также развитость свойств самостоятельности, целеустремленности, способности учитывать изменение внешних обстоятельств при принятии решения.

Исследования, посвященные саморегуляции, рассматривают ее в основном на уровне процессов и состояний психики (Э.А. Голубева, К.М. Гуревич, Л.Г. Дикая, Е.А. Климов, О.А. Конопкин, А.И. Крупнов, А.Б. Леонов, В.А. Машин, В.С. Мер-

лин, В.И. Моросанова, Б.М. Теплов, В.Д. Небылицын, В.М. Русалов, П.В. Симонов, Е.В. Эйдман и др.), однако есть и работы, описывающие ее на личностном уровне (Б.А. Вяткина, В.Л. Марищука, А.К. Осницкого, К.К. Платонова, В.И. Чиркова, Е.И. Deci, Р.М. Ryan и др.) [1].

Существует ряд работ, которые, в некоторой степени, затрагивали саморегуляцию и депрессию (И.Л. Степанов, Е. Горячева, Д.А. Цириг, В. Henry, A. Caspi and T.E. Moffitt, Hona Lee Harrington, P.A. Silva, Maria von Salisch) [2–5]. Депрессивность понимается как индивидуальная особенность, при этом основной прирост в числе страдающих от депрессии происходит за счет подростков и молодых людей (М.М. Weissman, R.S. Bland, D. Cicchetti & S.L. Toth; M. Kovacs & B. Devlin; S. Nolen-Hoeksema & J.S. Gircus; A.C. Petersen и др.) [6–9]. Депрессивные переживания негативно влияют на большинство сфер жизни ребенка – он теряет интерес к деятельности, веру в будущее, возникают проблемы с успешностью обучения в школе. Изучение подростков имеет особое значение, поскольку во многих исследованиях (как на клинической, так и на обычной популяционной выборке) обнаруживается преобладание

Таблица 1 – Средние значения и стандартные отклонения показателей опросника саморегуляции в двух группах

Шкалы	Группа 1 М (SD)	Группа 2 М (SD)
Планирование	6,04 (2,14)	5,3 (2,25)
Моделирование	5,87 (1,79)**	4,25 (1,92)**
Программирование	5,43 (1,47)	5,74 (1,59)
Оценивание результатов	5,87 (1,71)**	4,8 (1,82)**
Гибкость	6,61 (1,8)**	5,5 (1,54)**
Самостоятельность	4,72 (2,2)	5,4 (1,98)
Общий уровень саморегуляции	29,78 (5,67)	26,15 (6,09)

Примечание: ** $p \leq 0,05$

депрессивных проявлений в ходе развития от подросткового к зрелому возрасту.

Цель статьи – изучить взаимосвязи индивидуального стиля саморегуляции и депрессивного состояния у старших подростков. Наличие выраженных индивидуальных различий в регуляторных процессах и депрессивных переживаниях делают эту цель правомерной. Особенности саморегуляции могут быть тем психологическим механизмом, который позволяет человеку справляться с депрессивными переживаниями (одними из самых распространенных форм эмоциональных нарушений).

Мы предположили, что наличие негативного эмоционального состояния приводит к изменению в саморегуляции поведения и снижает эффективность деятельности старшего подростка.

Методика. Для осуществления поставленных нами задач был использован опросник В.И. Моросановой “Стиль саморегуляции поведения” (ССПМ) для диагностики развития индивидуальной саморегуляции и ее профиля. Опросник ССПМ состоит из 46 утверждений, определяющих общий уровень саморегуляции (ОУ), а также процессы планирования (Пл), моделирования (М), программирования (Пр), оценки результатов (Ор), и регуляторно-личностные свойства: гибкость (Г) и самостоятельность (С) [10].

Для диагностики самооценки присутствия и степени выраженности депрессивных симптомов применялась методика CDI (Children’s Depression Inventory), разработанная М. Kovacs. Методика предназначена для исследования детей и подростков как клинической, так и “нормальной” популяции 6–17 лет и позволяет оценить аффективные и когнитивные симптомы депрессии,

соматические жалобы, социальные проблемы и проблемы в поведении. Факторный анализ позволил М. Ковач выделить 5 следующих шкал: негативное настроение, межличностные проблемы, личностная неэффективность, ангедония и негативная самооценка [11].

Выборка исследования. В исследовании приняли участие 43 человека, старшие подростки в возрасте 15–17 лет, которые учитывали свое эмоциональное состояние в течение последних двух недель. В зависимости от самочувствия подростков, выборка разделена на две группы: 23 человека с показателями состояния без депрессии и легкого снижения настроения вошли в первую группу (1 М); во вторую группу – 20 человек с показателями субдепрессии, или маскированной депрессии (2 М).

Данные обрабатывались при помощи стандартного пакета Microsoft Excel и SPSS 21.0 (описательная статистика, критерий U-Манна-Уитни, корреляционный анализ г Спирмена).

Обсуждение результатов. В ходе сравнения двух групп старших подростков по опроснику саморегуляции были установлены значимые различия между группами по шкалам “Моделирование” ($U=126,5$; $p \leq 0,05$), “Оценивание результата” ($U=150,5$; $p \leq 0,05$), “Гибкость” ($U=136$; $p \leq 0,05$) (таблица 1).

Это говорит о том, что старшие подростки с показателями состояния без депрессии и легкого снижения настроения имеют тенденцию к лучшей индивидуальной развитости представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степени их осознанности, которая характеризует индивидуальный уровень развития и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения, в отличие от старших подростков с показателями субдепрессии, или маскированной депрессии.

По полученным результатам можно выстроить индивидуальный профиль по средним значениям опросника саморегуляции между группой с показателями состояния без депрессии и легкого снижения настроения и группой с показателями субдепрессии или маскированной депрессии.

Рассмотрение средних значений индивидуального профиля показателей саморегуляции между двумя группами позволило представить это графически (рисунок 1). Можно сказать, что подростки группы 1 М имеют тенденцию лучше выдвигать и удерживать свои цели, адекватно оценивать себя и свои результаты деятельности и поведения. Они способны перестраиваться и вносить коррективы в зависимости от внешних и внутренних условий.

Таблица 2 – Корреляционный анализ индивидуального стиля саморегуляции и депрессивного состояния у старших подростков

CDI \ ССМП	Планирование	Моделирование	Оценивание результатов	Гибкость	Общий уровень саморегуляции
Негативное настроение	-0,098	-0,331*	-0,221	-0,380*	-0,245
Межличностные проблемы	-0,356*	-0,434**	-0,629**	-0,263	-0,484**
Ангедония	-0,128	-0,396**	-0,327*	-0,361*	-0,342*
Негативная самооценка	-0,247	-0,533**	-0,321*	-0,305*	-0,408**
Общий показатель депрессивности	-0,232	-,537**	-,384*	-,409**	-,420**

Примечание: * $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$

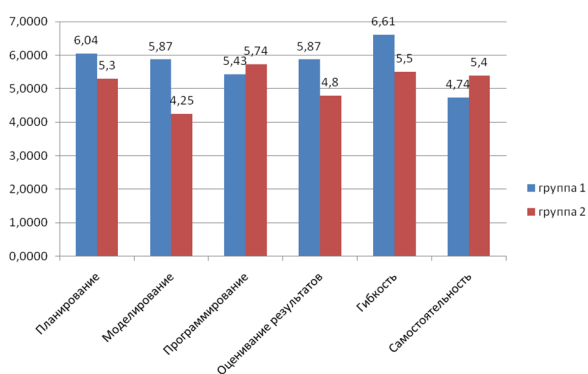


Рисунок 1 – Средние значения показателей саморегуляции в двух группах

Во второй группе – 2 М – показатели выше по шкалам “Программирование” и “Самостоятельность”. Возможно, это связано с тем, что на момент исследования их эмоциональное состояние было нарушено, а изначально у них была тенденция к программированию себя на неудачу. Однако низкий уровень “гибкости” не позволяет подросткам с показателями депрессивного состояния приспосабливаться к внешним условиям, соответственно они рассчитывают на свои возможности и самостоятельно могут планировать свою деятельность и поведение, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты своей деятельности, независимо от внешних условий.

Проследить связь между индивидуальным стилем саморегуляции и депрессивным состоянием у старших подростков позволил корреляционный анализ. В результате между отдельными шкалами опросника саморегуляции, такими как “Планирование”, “Моделирование”, “Оценивание результата”, “Гибкость”, “Общий уровень саморегуляции”

и шкала депрессивности по методике CDI – “Негативное настроение”, “Межличностные проблемы”, “Ангедония”, “Негативная самооценка” и “Общий показатель депрессивности” была обнаружена определенная взаимосвязь (таблица 2).

Можно предположить, что при общем снижении настроения негативная оценка собственной эффективности в целом понижается.

Постоянное ожидание неприятностей, склонность к плаксивости, повышенный уровень тревожности может приводить к трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, старшие подростки не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам ($r = -0,331$; $p \leq 0,05$). Также старшие подростки при негативном настроении, в 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 расхождение полученных результатов с целью деятельности и внести коррективы. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои, как следствие, неудачи в выполнении деятельности ($r = -0,380$; $p \leq 0,05$).

Прослеживается связь между межличностными проблемами, при которых подросток идентифицирует себя с ролью плохого, у него наблюдается агрессивное поведение, высокий негативизм и непослушание. Это состояние указывает на то, что потребность в планировании развита слабо, цели подвержены частой смене и редко бывают достигнуты. Такие подростки предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно ($r = -0,356$; $p \leq 0,05$). Также

прослеживается тенденция 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 ($r=-0,434$; $p\leq 0,01$). Существует связь шкалы “Межличностные проблемы” со шкалой “Оценивание результатов”, при которой старший подросток не замечает своих ошибок и не критичен к своим действиям ($r=-0,629$; $p\leq 0,01$). У таких подростков снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей ($r=-0,484$; $p\leq 0,01$).

При рассмотрении связей по шкале “Ангедония”, при которой прослеживается высокий уровень истощаемости, наличие чувства одиночества (постепенно утрачивается мотивация к деятельности, которая обычно приносит удовольствие) получили обратную связь со шкалами “Моделирование” ($r=-0,396$; $p\leq 0,01$), “Оценивание результатов” ($r=-0,327$; $p\leq 0,05$), “Гибкость” ($r=-0,361$; $p\leq 0,05$) и “Общий уровень саморегуляции” ($r=-0,342$; $p\leq 0,05$). По шкале “Негативная самооценка” прослеживается связь со следующими шкалами индивидуального стиля саморегуляции: “Моделирование” ($r=-0,533$; $p\leq 0,01$), “Оценивание результатов” ($r=-0,321$; $p\leq 0,05$), “Гибкость” ($r=-0,305$; $p\leq 0,05$) и “Общий уровень саморегуляции” ($r=-0,408$; $p\leq 0,01$). Общий показатель депрессивности связан со шкалами “Моделирование” ($r=-0,537$; $p\leq 0,01$), “Оценивание результатов” ($r=-0,384$; $p\leq 0,05$), “Гибкость” ($r=-0,409$; $p\leq 0,01$) и “Общий уровень саморегуляции” ($r=-0,420$; $p\leq 0,01$). Все эти связи указывают на трудности подростков в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшению состояния или возникновению внешних трудностей. Подростки не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, оценить рассогласование полученных результатов и внести корректировки в свое поведение. Потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У таких испытуемых снижена 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 сте-

пени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Проведенное исследование позволило сделать следующие **выводы**.

1. Существует определенная взаимосвязь саморегуляции и депрессивного состояния у старших подростков. В исследовании были выделены своего рода “маркеры” в саморегуляции поведения подростка: “Моделирование”, “Оценивание результатов” и “Гибкость”, проявление которых изменяется в ответ на изменение его эмоционального состояния.
2. Низкий уровень сформированности процессов моделирования, планирования, оценки результатов у подростков со сниженным эмоциональным фоном 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 них часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также приводит к неудачам. Это способствует тому, что ребенок не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшению состояния или возникновении внешних трудностей. Также с нарушением эмоционального состояния старшие подростки в 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. В результате у таких ребят неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в осуществлении различных видов деятельности.
3. У подростков с показателями субдепрессии или маскированной депрессии проявляется тенденция к продумыванию способов своих действий и поведения для достижения намеченных целей, детализации и развернутость самостоятельно разрабатываемых программ. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого результата. Находясь в состоянии депрессии,

подросток способен 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 независимо от внешних условий,

4. У подростков со сниженным эмоциональным фоном происходит идентификация себя с ролью “плохого”, что проявляется в агрессивном поведении, высоком уровне негативизма по отношению к окружающим.

Таким образом, полученные результаты позволяют выдвинуть будущую исследовательскую задачу – провести повторный опрос группы подростков со сниженным эмоциональным фоном для того, чтобы построить индивидуальный профиль вне зависимости от их эмоционального состояния, что позволит проанализировать вклад выделенных показателей депрессивности в особенности саморегуляции подростков.

Литература

1. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 6. С. 6–17.
2. Степанов И.Л. Соотношение личностно-волевых особенностей, аффективного компонента и уровня социального функционирования больных депрессией / И.Л. Степанов, Е.К. Горячева // Социальная и клиническая психиатрия. 2011. № 2. С. 12–15.
3. Циринг Д.А. Исследование жизнестойкости у беспомощных и самостоятельных подростков / Д.А. Циринг // Вестник ТГУ. 2009. № 323. С. 336–342.
4. Silva A. Staying in School Protects Boys with Poor Self-regulation in Childhood from Later Crime: A Longitudinal Study / A. Silva, B. Henry, A. Caspi, T.E. Moffitt, H. Lee Harrington and Phil // International Journal of Behavioral Development. 1999. V. 23. P. 1049–1073.
5. Salisch M. Children's emotional development: Challenges in their relationships to parents, peers, and friends / Maria von Salisch // International Journal of Behavioral Development. 2001. V. 25. P. 310–319.
6. Weissman M.M. Cross-National Epidemiology of Major Depression and Bipolar Disorder / M.M. Weissman; R.C. Bland, G.L. Canino etc. // The Journal of the American Medical Association. 2001. Vol. 276(4). P. 293–299.
7. Cicchetti D. The development of depression in children and adolescents / D. Cicchetti & S.L. Toth // American Psychologist. 1998. 53. P. 221–241.
8. Kovacs M. Internalizing disorders in childhood / M. Kovacs & B. Devlin // Journal of Child Psychology and Psychiatry. 1998. 39. P. 47–63.
9. Petersen A.C. Depression in adolescence / A.C. Petersen, B.E. Compas, J. Brooks-Gunn etc. // American Psychologist. 1993. 48. P. 155–168.
10. Моросанова В.И. Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов / В.И. Моросанова, Р.Р. Сагиев // Вопросы психологии. 1994. № 5. С. 134–140.
11. Kovacs M. The children's depression inventory. Technical Manual Update / M. Kovacs // New York: Multi-Health Systems, 1992.