

проявляли активность в изменении ситуации так же, как и девочки. Только один школьник не проявлял активного участия в содействии герою рассказа.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что склонность проявлять эмпатию среди младших школьников с ЗПР отмечена в большей степени у девочек, чем у мальчиков, однако у всех них отмечается недостаточная сформированность когнитивного, аффективного и поведенческого компонентов эмпатии, что выражается в трудностях различения и понимания чужих эмоций, чувств, поступков и выборе адекватной модели поведения в конкретных ситуациях. Данная проблема требует дальнейшего изучения среди специалистов, занимающихся проблемами развития детей школьного возраста с задержкой психического развития, особенно в области диагностики и специфики проявления эмпатии у детей с нарушениями интеллекта.

Библиографический список:

1. Гаврилова Т.П. Экспериментальное изучение эмпатии у детей младшего и среднего школьного возраста // Вопросы психологии. 1974. №5. с. 107-114.
2. Дерманова, И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития [Текст] / И.Б. Дерманова СПб., 2002. 114 с.
3. Федеральный государственный стандарт начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (от 9 июня 2014г.) [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://fgos-ovz.herzen.spb.ru>.

Д.Р. Шайбекова

Екатеринбург, РГППУ

Диагностика уровня и стиля саморегуляции учащихся

Саморегуляция – это один из приемов самовоспитания. Этот прием предусматривает обучение умению следить за внешними проявлениями эмоциональных состояний. Дело в том, что изменяя внешнее выражение, эмоции,

можно регулировать свое внутреннее психическое состояние. Саморегуляция служит умению сдержанно относиться к другим людям, терпимо воспринимать их недостатки, слабости, ошибки. Постоянный самоконтроль вырабатывает умение не раздражаться в самых критических ситуациях. В условиях современного общества нередко необходимы особенно четкий самоконтроль, высокое самообладание, способность принимать оперативные решения, управлять рабочими операциями, поведением и эмоциями. Неумение человека регулировать психическое состояние и действия приводят к отрицательным, а зачастую и тяжелым последствиям как для него самого, так и для окружающих

Ученые подчеркивают, что при выборе метода и вида психической саморегуляции, предпочтение должно соответствовать не только вкусам, но и определенным индивидуально-психологическим особенностям личности. Необходимо учитывать принцип индивидуального подхода, в процессе формулирования рекомендаций по здоровому образу жизни, которые не должны носить обобщенный характер, так как они не могут быть одинаковыми для всех. Еще один момент, который важно учитывать при выборе для себя приемлемый вид ПСР, придерживаться в дальнейшем постоянности и регулярности в овладении ее.

Высокий уровень, психической саморегуляции (ПСР) повышает стрессоустойчивость и снижает риск выгорания. Тренировать ПСР может каждый человек, и особенно важно это для тех, кто не обладает природными задатками стрессоустойчивости или в результате жизненных стрессов утратил душевное равновесие. Способность быстро справиться с возникающим при стрессе напряжением – основное условие сохранения эмоционально-энергетических ресурсов, необходимых для противодействия эмоциональному истощению.

Для профилактики стресса, неврозов, бессонницы, навязчивых состояний тибетские врачи предлагают расслабление. «Напряжение – смерть, расслабление-жизнь». Нужно всегда быть расслабленным, но не будет хорошего расслабления, если совесть не чиста. Поэтому нужно сначала очистить совесть. Злая мысль – бумеранг.

Для изучения уровня саморегуляции учащихся использовался опросник «Стиль саморегуляции поведения». Опрос проводился на лицах со средним полным образованием.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) был создан в 1988 году в Психологическом институте РАО в лаборатории психологии саморегуляции (заведующая - В.И. Моросанова) и пригодна как для научных исследований, так и в качестве инструмента практической диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции. Утверждения опросника построены на типичных жизненных ситуациях и не имеют непосредственной связи со спецификой какой-либо профессиональной или учебной деятельности. Цель методики - это диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности.

Опросник ССПМ состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека. Утверждения опросника входят в состав шести шкал (по 9 утверждений в каждой), выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами планирования (Пл), моделирования (М), программирования (Пр), оценки результатов (Ор), а также и регуляторно-личностными свойствами: гибкости (Г) и самостоятельности (С). Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал. Это относится к тем утверждениям опросника, которые характеризуют как регуляторный процесс, так и регуляторно-личностное качество.

Из полученных результатов можно сделать следующие выводы: 10% испытуемых показали низкий уровень саморегуляции, никто из выборки не показал высоких результатов и 90% показали средний уровень саморегуляции.

Средний уровень саморегуляции говорит о том, что у человека достаточно сформированы индивидуальные системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Низкий уровень саморегуляции говорит о том, что 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 степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

То, какой индивидуальный стиль саморегуляции сформируется у конкретной индивидуальности, зависит от многих причин, важнейшими из которых, по нашему мнению, являются наряду с особенностями темперамента собственно активность личности, мотивация достижения поставленных целей, стремление овладеть той или иной деятельностью, способность реализовать его средствами осознанной саморегуляции. Все это и приводит к тому, что среди представителей любого личностного типа наблюдаются и эффективные гармоничные стили с высоким уровнем регуляции, и акцентуированные (с выраженными "сильными" и "слабыми" звеньями регуляции) и неэффективные "застревающие" стили, когда уровень регуляции низок и слабо развиты регуляторно-личностные свойства.