

11. Bronfenbrenner U. The ecology of human development. Experiments by nature and design. – Cambridge, 1979. – 305 p.

The article analyzes the problems of formation and development of environmental awareness at each age stage of development of personality, its attitude to the environment, characterized by patterns of environmental attitudes and reasons of environmental behavior in different age groups.

Keywords: environmental education, environmental awareness, environmental behavior, environmental settings.

Отримано: 17.03.2011

УДК: 159.9

І.Ю. Наконечний

Основи розвитку саморегуляції поведінки підлітків

Проаналізовано основні підходи щодо розвитку саморегуляції та можливих шляхів удосконалення саморегуляції поведінки підлітків. Проведений загальний, вибірковий теоретичний аналіз саморегуляції поведінки підлітків і визначені основні шляхи підвищення саморегуляції поведінки у підлітковому віці. Розроблено систему розвитку когнітивного компонента саморегуляції поведінки підлітків, за допомогою програми тренінгових занять. Використовуючи вправи психологічного тренінгу, нам вдалося підвищити рівень розвитку саморегуляції поведінки підлітків, підтвердженням чого є покращення показників когнітивного компонента саморегуляції.

Ключові слова: когнітивний, компонент, тренінг, удосконалення.

Проанализированы основные подходы, относительно развития саморегулирования и возможных путей усовершенствования саморегулирования поведения подростков. Проведен общий, выборочный теоретический анализ саморегулирования поведения подростков и определенные основные пути повышения саморегулирования поведения в подростковом возрасте. Разработана система развития когнитивного компонента саморегулирования поведения подростков, с помощью программы тренинговых занятий. Используя упражнения психологического тренинга, нам удалось повысить уровень развития саморегулирования поведения подростков, подтверждением чего есть улучшение показателей когнитивного компонента саморегулирования.

Ключевые слова: когнитивный, компонент, тренинг, усовершенствование.

Постановка проблем. Під час переходу від дитини до дорослого, людина долає великий та інтенсивний шлях, переступаючи через внутрішні переживання, стресові ситуації з іншими, конфлікти з самим собою, моменти зовнішньої безконтрольності. Періодом становлення особистості в суспільстві є підлітковий вік, на який суттєво впливають зміни, що відбуваються в суспільстві у різних сферах життя та діяльності. Підлітковий вік характеризується поступовим переходом від дитинства 11-12 років до дорослості 15-16 років. Підлітковий – перехідний вік – дуже важкий, критичний, нестабільний і виявляється, що цей період більше залежить від реальностей оточуючої дійсності, ніж інші періоди життя. У сфері різних процесів підростаючої особистості реально збільшуються інформація, обсяг знань, умінь, становленням моральності та опануванням нової соціальної позиції. Засвоюються моральні норми людських взаємовідносин, з'являється соціальна відповідальність, виникає потреба у визнанні.

Характер дорослішання охоплює психологічні, фізичні, статеві, соціальні і соматичні зміни, відбуваються суб'єктивні враження: почуття самотності, фізичні зміни, вже менш реальними стають мрії та ідеали, кризові зіткнення з самим собою і сім'єю та прагнення швидше бути дорослою особистістю. В усіх напрямках відбуваються новоутворення та зміни, трансформуються взаємини з однолітками та дорослими, освоюються нові способи соціальної взаємодії, змісту морально-етичних норм, розвиток самосвідомості, інтересів, пізнавальної та учбової діяльності.

Впродовж перехідного періоду формується ряд складних механізмів, що забезпечують перетворення зовнішньої детермінації в саморегуляцію. Відбувається кардинальна зміна особистісного зростання, яка зумовлена процесами зовнішніх факторів. Долаючи всі перешкоди в особистості виникає свобода і відповідальність, які створюють умови для становлення свого індивідуального світогляду.

Вивчення психічних процесів з урахуванням їх підключення до функцій саморегуляції допоможе по-новому дослідити становлення і розвиток у навчально-тренувальному процесі, дасть можливість проаналізувати приріст властивостей підлітків.

На нашу думку, низький рівень спортивної діяльності має місце в системі тренувальних занять, в першу чергу, через недостатній розвиток у підлітків процесів саморегуляції (мотиваційного, когнітивного компонентів, планування та програмування навчаль-

ної підготовки, врахування відповідних регулятивно-особистісних якостей, таких як самостійність, ініціативність, гнучкість, емоційність, воля.

Одним із малодосліджених компонентів саморегуляції поведінки в бойових мистецтвах є когнітивний, проблема якого, тісно пов'язана з проблемою індивідуального стилю діяльності. Індивідуально-психологічні відмінності у пізнавальній діяльності людини зводяться до переважаючих у неї тих чи інших перцептивних стратегій, які є вираженням когнітивних аспектів. Гіпотетичний конструкт для позначення переваги використання людиною способів сприйняття, мислення та дій прийнято називати когнітивним. Когнітивний компонент дає змогу зрозуміти, по-перше, взаємодію пізнавального й особистісного аспектів при вирішенні ситуацій невизначеності і, по-друге, інтерпретації особистісного фактора, як процес пізнавальних структур. Наведені параметри когнітивного компонента необхідні для описання та розпізнання індивідуальних відмінностей переробки інформації і для пояснення міжіндивідуальних особливостей у спортивній діяльності.

Найбільш гнучким і змінним компонентом вважається когнітивний, але його змінність обмежується мисленням, стратегіями і тактиками діями, індивідуальними схильностями особистості, рівнем підготовки та професіоналізмом наставника, вчителя, тренера. Результат у бойових мистецтвах може також залежати від індивідуальних особливостей особистості, від адекватності когнітивних аспектів та його відповідності умовам і завданням діяльності.

Вивчення когнітивних можливостей підлітків для покращення стійкості до стресових навантажень залишається недостатньо розробленим, що підтверджується браком системного аналізу ресурсів когнітивного компонента. В умовах екстремальних ситуацій, виступах на змаганнях та передзмагальних тренувань, специфічна цінність ресурсних можливостей когнітивної сфери у підлітків проявляється тоді, коли вони виконують функцію провідних регуляторів актуального свого стану, забезпечуючи надійне виконання змагальних дій.

Проблемою підліткового віку в багатьох випадках є непередбачена поведінка і виявляється реакціями організму на різні подразники, тонкими стають відчуття та сприймання. Одним із найголовніших компонентів для досягнення поставленої мети в будь-яких починаннях є саморегуляція. В підлітковому віці саморегуляція діяльності та поведінки взаємопов'язані між собою і передбачають позитивний ефект.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Досить поширеним підходом до аналізу саморегуляції поведінки людини є цілісно-функціональний підхід, при якому саморегуляцію розглядають як довільну функцію, дію того чи іншого органу, психіки чи особистості в цілому. У цьому випадку аналізують насамперед зв'язки та залежності між окремими властивостями психіки, організму, особистості й успішністю здійснення діяльності. Такий аналіз саморегуляції передбачає обов'язкове виявлення таких її компонентів: детермінанти, механізми, фактори, форми, функції, тобто усе те, що складає цілісну психологічну картину акту саморегуляції.

В численних теоретичних та емпіричних роботах з проблеми саморегуляції ми знаходимо терміни “особистісна саморегуляція”, “самоорганізація”, “самоуправління”. Термін “самоорганізація” вживається переважно в дослідженнях з методології науки та загальної теорії систем і в психологічних роботах зустрічається порівняно мало. Що стосується поняття самоуправління, то слід відзначити, що досить часто поняття саморегуляції ототожнюється з поняттям “самоуправління”. Так, Л.Д.Столяренко розглядає самоуправління як творчий процес, який пов'язаний з необхідністю постановки нових цілей, пошуком нових рішень і засобів їх досягнення. В той час, як саморегуляція має за мету закріпити те, що набуто в процесі самоуправління. Саморегуляція, за Л.Д.Столяренко – це зміни, які здійснюються в рамках існуючих правил, норм, стереотипів. Отже, автор стверджує, що самоуправління і саморегуляція – не два різних процеси, а дві сторони активності особистості [15, с. 234-235].

Наприкінці ХХ століття почала розроблятися концепція свідомої саморегуляції діяльності людини. В 1980 році вітчизняний психолог О.О.Конопкін заявив про необхідність розробки нової сфери психології – психології саморегуляції предметної діяльності та поведінки. Ідеї функціональної системи саморегуляції, розроблені О.О.Конопкіним, доповнили ідею свідомої психічної саморегуляції. Вчений сформулював основні принципи саморегуляції діяльності людини (системність, активність, усвідомлюваність), розробив уявлення про структуру системи саморегуляції і її компоненти. В ході досліджень, які проводились під керівництвом О.О.Конопкіна, розкриті механізми саморегуляції діяльності; зв'язки системи саморегуляції з продуктивністю психічних процесів, з особистісними характеристиками, ефективністю діяльності людини [6, с. 5-20.].

Значний внесок зробили українські вчені, широкий спектр досліджень яких певною мірою стосуються проблеми регуляції та

саморегуляції. Так, питання активності людини як суб'єкта регуляції своєї діяльності і поведінки знаходять різноманітне висвітлення в роботах М.Й.Боришевського, В.П.Казміренка, О.В.Киричука, Г.С.Костюка, С.Д.Максименка, Є.І.Машбиця, Н.І.Пов'якель, В.О.Татенка, Т.М.Титаренко, Ю.Л.Трофімова; проблеми саморегуляції поведінки досліджувалися М.Й.Боришевським, Т.В.Кириченко, О.Г.Ксенофонтовою, Г.В.Куценко; питання адаптації та проблеми норм як регуляторів діяльності й поведінки висвітлені в працях Г.О.Балла, проблеми детермінації розвитку особистості вивчалися М.Т.Дригус.

Метою психічної саморегуляції є удосконалення самого себе, – вважає А.К.Наприєнко :“Людина являє собою відкриту саморегулюючу систему з підсистемами від молекулярно-генетичного до соціально-психологічного (особистісного) рівнів і в той же час підсистему більш складних систем – природи та суспільства, і для кожного структурного рівня людини і суспільства є характерним свій механізм саморегуляції [11, с.138].

Слід зауважити, що проблема психічної саморегуляції набуває все більшої актуальності і стає об'єктом постійного різнопланового вивчення в педагогіці та психології. В основі інтересу до даної проблеми лежить необхідність пошуку шляхів і способів виявлення і мобілізації можливостей людського організму, і в першу чергу, активізація неусвідомленої сфери психіки. Психічна саморегуляція в педагогіці розглядається як можливість оптимізації психічних процесів для вирішення конкретних дидактичних завдань.

У дослідженнях останніх років з'явилися публікації, які відмічають значне збільшення об'єму запам'ятовування і покращення якості засвоєння навчального матеріалу за допомогою релаксопедії [13, с.18]. Свій вагомий внесок у розкриття проблеми теорії і практики психічної саморегуляції в педагогічних цілях зробили: а) інтенсифікація навчального процесу (Є.З.Менделевич [9, с. 9-10], Б.К.Моїсєєв [10, с. 112-113], І.Е.Шварц [16, с. 20-21]; б) рішення завдань виховного характеру (Е.П.Бочварова [2, с. 8-9]).

С.Л.Рубінштейн зазначає, що людина як активний суб'єкт здійснює регуляцію діяльності, забезпечує її адекватне виконання згідно поставленої мети. Також автор зауважує, що будь-яка усвідомлювана дія є єдністю зовнішнього і внутрішнього, характеризує суб'єкта з позиції активності, що виражається у саморегулюванні [12, с. 120-123].

Подібної позиції у розумінні саморегуляції дотримується П.А.Жаров: “Саморегуляція – це система процесів, яка забезпечує

адекватність станів і дій людини меті, предмету та умовам діяльності” [3, с. 178-179]. Таке розуміння саморегуляції представлене в працях О.О.Конопкіна [6, с. 5-6], Б.Ф.Ломова [7, с. 448], В.Е.Чудновського [15, с.208] та ін.

У наукових доробках виявлена єдність інтелектуального та особистісного регулювання процесу вирішення завдань і цілісність функціонування особистості. Предметом дослідження когнітивного напрямку є довільна, інтелектуальна та рефлексивна саморегуляція діяльності мислення. Дослідники розглядають саморегуляцію як усвідомлену функцію розвитку психологічного ланцюга, цілеутворення.

Наукові дослідження вченого А.Б. Колосова засвідчують, що детермінантами особистісної стрес-стійкості можуть бути різні властивості когнітивної сфери, розвиток та регуляція яких підвищує толерантність до умов психологічного стресу підлітка, що займається бойовим мистецтвом [5, с. 50-52]. Наукова і практична доцільність вивчення можливостей когнітивного компонента підлітків при заняттях бойовими мистецтвами передусім обумовлюється:

- збільшенням значущості психологічної складової підготовки, особливо до виступів у відповідальних змаганнях;
- важливістю свідомих можливостей регуляції діяльності в складних та екстремальних ситуаціях;
- розширенням психологічних меж безпечного функціонування особистості спортсмена.

Мета. Проаналізувати основні підходи щодо розвитку саморегуляції та можливих шляхів удосконалення саморегуляції поведінки підлітків.

Завдання і методи дослідження: 1. Провести загальний теоретичний аналіз саморегуляції поведінки підлітків. 2. Визначити основні шляхи підвищення саморегуляції поведінки у підлітковому віці, відвідуючи заняття з бойових мистецтв. 3. Сформувати систему розвитку когнітивного компонента саморегуляції поведінки підлітків, за допомогою програми тренінгових занять.

Під час експерименту застосовувались методи спостереження, бесіди, психологічні анкетування, тестування, переконання, відеоперегляди. Також, у процесі дослідження використовувались три секундоміри, боксерські мішки, “маківари” – для ударів ногами, “лапи” – для ударів руками, спортивна екіпіровка: (“ендіма” – спеціальна форма, рукавиці з відкритими пальцями, накладки на гомілки, пахова раковина, “капа”, захисний шолом), бланки для опитування, аудіо та відеотехніка.

Результати дослідження та їх обговорення. В процесі саморегуляції поведінки проявляються внутрішні резерви, які забезпечують особистість відносно свободу від ситуацій, обставин, надаючи можливість використовувати самодисципліну, самоконтроль і регуляцію поведінки. Саморегуляція обумовлюється також як процес, спрямований на корекцію або зміну дій у відповідності із завданнями суб'єкта і умовами, в яких він діє, забезпечує особистісну активність індивіда, передбачає прояв ініціативності, цілеспрямованості, наполегливості. Також, цей процес проявляється у вчинках, діяльності, праці і засновується на принципі ідеї, централізованої регуляції психіки суб'єкта. Особистісна саморегуляція зумовлюється потребою у здійсненні цілеспрямованої діяльності, прагненням оволодіти вольовими вміннями та повірити в свої сили. Особистісне зростання відбувається за рахунок покращення показників досягнення мотиваційних, когнітивних, емоційно-вольових і морально-поведінкових компонентів. Загальне прагнення особистості до самоактуалізації та домінуючих ціннісних орієнтацій підлітків вважається значущим показником зростання.

Особливості психологічного приросту особистості підлітка відносно типових властивостей розглядаються і мають певні відмінності у виразності, новизні, своєрідності. Необхідно наголосити про розширення соціальних умов буття особистості, що відбуваються у підлітків як в особистісному, так і фізичному процесі, для покращення випробувань самого себе. Відповідно взаємопов'язані механізми саморегуляції поведінки підлітків із сферою самосвідомості, що представлені різними чинниками: намірами, рефлексією, домаганням, самооцінкою, підкреслює фахівець в цій галузі М.Й Боришевський [1, с.24].

У своїх дослідженнях Л.А.Запорожець відзначає, що умовою об'єктивного відношення до самого себе і оточуючих є створення особливого спілкування підлітка з батьками, педагогами, друзями, при цьому характеризуючи емоційно-позитивне ставлення, повагу до особистості, що розвивається [4, с. 243-244]. Взаємозв'язок між спілкуванням підлітків і формуванням самосвідомості, самооцінки, запозичує передусім у ставленні до себе та інших людей.

Об'єднавши соціальні, зовнішні та внутрішні психологічні процеси, відчуємо приріст особистості в підлітковому віці. Особливостями особистісних якостей будуть виражені новоутворення підлітків (особистісна саморегуляція поведінки, потреба в самоповазі та визнанні, потреба в самоствердженні та рівних відносинах).

На нашу думку процес зростання особистості в підлітковому віці пов'язаний з віковим періодом, а внутрішні емоційні напруження починають звільнятися в віці 12-13 років та створювати конфліктні ситуації своєю неадекватною поведінкою та відкривають підліткову кризу. Хоча з другої сторони, це дає змогу аналізувати позитивне і негативне, пізнавати структуру соціуму, робити висновки та свідомо приймати рішення, ставити перед собою цілі та завдання.

У сучасній спортивній діяльності бойових мистецтв чітко формується тенденція до різних станів когнітивного компонента саморегуляції особистості. Зазвичай в умовах спортивної діяльності, через організацію свідомого контролю за власними діями, емоційними станами, в тому числі негативними, збільшення рівня компетентності в усвідомленні можливих факторів впливу на психологічний стан і поведінку, відбувається формування когнітивного компонента спортсмена. Когнітивний компонент охоплює різні психічні стани, що впливають на забезпечення стрес-стійкості підлітка. А розвиток саморегуляції і розподіл ресурсних можливостей можуть бути запорукою стрес-стійкої поведінки у навчально-тренувальній діяльності та змаганнях.

Важливою властивістю є визначення рівня когнітивного компонента у дітей підліткового віку, що дасть нам можливість досліджувати внутрішні розумові процеси, пам'ять та мовні процеси простежити за недоліками в поведінці підлітків у різних ситуаціях на тренуванні. Для визначення когнітивного компонента у підлітків на початковому етапі навчально-тренувального процесу з бойового мистецтва нами розроблена власна методика "Діагностика когнітивного аспекту", яка може проводитись як з однією людиною, так і з групою підлітків.

Дана методика включає 32 різних твердження, які включають загальні поняття про спортивні тренування, сутність бойових мистецтв, зокрема панкратіону як виду єдиноборств і роль психологічної підготовки. Діагностика також направлена на виявлення когнітивного компонента та встановлення приналежності до рівня, що аналізує варіативність середньої і старшої підліткової групи. Отримані результати допоможуть виявити індивідуальні особливості когнітивного компонента підлітків, що дадуть змогу оцінити рівень розвитку та розробити програму щодо підвищення та корекції.

Проведена діагностика когнітивного компонента показала в загальному низький рівень, варіативність якого майже однакова в середній і старшій підлітковій групах. Отримані результати

діагностики дозволили нам визначити рівні когнітивного компонента.

На прикладі підвищення рівня розвитку когнітивного компонента саморегуляції після проведених тренінгів ми вважаємо за доцільне показати приріст результативності когнітивного компонента з експериментальними та контрольними групами підлітків.

Результати дослідження виявили позитивні зміни у показниках розвитку когнітивного компонента саморегуляції в експериментальних та контрольних групах. Чітко простежується тенденція загальної зміни показників високого та низького рівнів когнітивного компонента. У контрольних групах, які не зазнали цілеспрямованих впливів і перебували у звичайній ситуації навчально-тренувальної діяльності з панкратіону, були зафіксовані зміни. У порівняльній характеристиці попередньої та контрольної діагностики, зображеній у гістограмі рис. 1(А), можемо проаналізувати наступне: 1) підвищення високого рівня когнітивного аспекту на 8,3%; 2) зниження показників середнього рівня на 1,7%, спричинене переходом певної кількості підлітків до високого рівня; 3) проведена діагностика після експерименту показала безпосередньо помітне зменшення показників низького рівня на 6,7%.

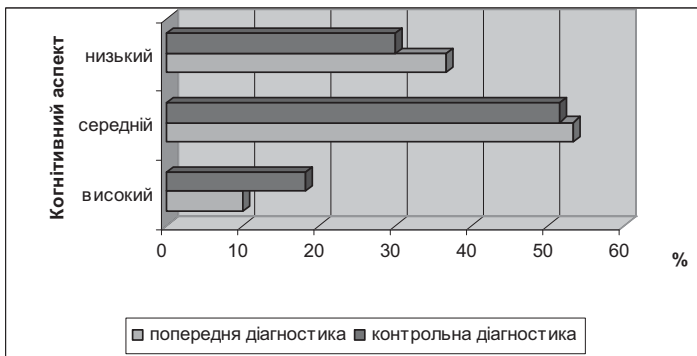


Рис. 1 (А). Різниця показників когнітивного компонента на початку і після проведеного експерименту контрольних груп

Констатація даних когнітивного компонента у підлітків експериментальних груп зображена у вигляді гістограми рис. 1(Б), в якій чітко визначена варіативність показників попередньої діагностики та отриманих результатів після проведеного психологічного тренінгу. Корегувальні заняття підвищили у підлітків рівень знань з психологічної підготовки, особливостей регуляції поведінки

в різних соціальних сферах, бойових мистецтв, спортивної діяльності з панкратіону. Приємно характеризувати різницю високого рівня, який підвищився на 28,3% від попередньої діагностики та на 20% більше від високого рівня контрольних груп. Спостерігаючи за підлітками з високим рівнем когнітивного компонента, під час тренінгу мала місце підвищена цікавість до знань психологічних властивостей спорту, методичних рекомендацій тренера, інформативності та особливостей виду бойових мистецтв – панкратіон. Зокрема, такі прояви спричинені механізмами саморегуляції, як самоаналіз, самореалізація та самоконтроль.

Отримані показники середнього рівня експериментальних груп попередньої та контрольної діагностики мають незначну різницю – 1,8% і на 3,2% нижчі ніж результати контрольних груп. Характеристика підлітків з середніми результатами когнітивного компонента саморегуляції свідчить про нормальний рівень знань мотиваційних, моральних та емоційних властивостей, необхідних для ефективного приросту в спортивній діяльності та регуляції поведінки.

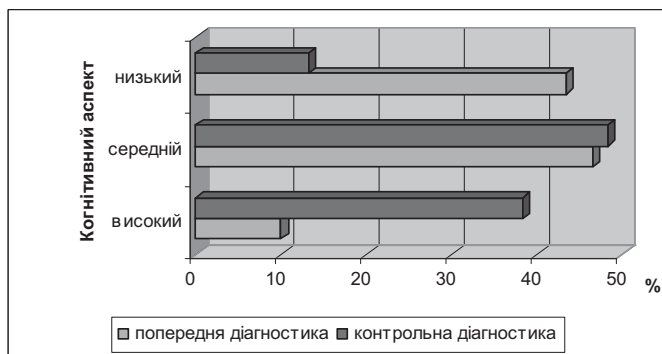


Рис. 1 (Б). Різниця показників когнітивного компонента попередньої та контрольної діагностики експериментальних груп

З даних гістограми, впливає зниження середньо-статистичних показників низького рівня експериментальних груп на 30,1%, що викликано покращенням знань підлітків і переходом на середній та вищий когнітивний рівень. Різниця отриманих даних контрольної діагностики в експериментальних та контрольних групах складає 16,7%, де переважають показники експериментальних груп.

Висновок. Використання вправ психологічного тренінгу уможливило підвищення рівня розвитку саморегуляції поведінки підлітків, підтвердженням чого є покращення показників когнітивного компонента саморегуляції.

Результати дослідження характеризуються наступними підсумками: 1) проведений загальний, вибірковий теоретичний аналіз саморегуляції поведінки підлітків; 2) визначені основні шляхи підвищення саморегуляції поведінки у підлітків, які займаються бойовими мистецтвами; 3) сформовано систему розвитку когнітивного компоненту саморегуляції поведінки підлітків, за допомогою програми тренінгових занять.

Подальші дослідження передбачаються у детальній характеристиці емоційно-вольового компонента саморегуляції поведінки підлітків у процесі занять бойовим мистецтвом – панкратіоном – після проведеної програми психологічних тренінгів.

Список використаних джерел

1. Боришевський М.Й. Моральна саморегуляція поведінки особистості: понятійний апарат / М.Й.Боришевський. – К.: Інститут психології АПН України. – 1993. – 24 с.
2. Бочварова Е.П. Обучение самоконтролю знаний на занятиях по иностранному языку /Е.П. Бочварова// Проблемы изучения иностранного языка в заочной и вечерней высшей школе. – Л.: ЛГУ. Вып.5, 1989. – С.8-13.
3. Жаров П.А. О психологических предпосылках успешности обучения приёмам саморегуляции эмоциональных состояний / П.А.Жаров // Психология и современный спорт: Международный сборник научных работ по психологии спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 178 – 182.
4. Запорожец А.В. Значение ранних периодов детства для формирования детской личности /А.В. Запорожец// Принцип развития в психологии. – М., 1978. – С. 243-244.
5. Колосов А. Б. Аналіз когнітивних чинників підвищення стрес-стійкості у спорті / А.Б.Колосов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – №6. – С. 50 – 52.
6. Конопкин О.А. Психологическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О.А.Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5-20.
7. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф.Ломов. – М.: Наука, 1984. – 448 с.
8. Махлах Е.С. Некоторые данные об отношении детей подросткового возраста к различным положительным

- качествам личности / Е.С.Махлах // Вопр. психол. – № 2. – С. 127-140.
9. Менделевич Э.З. Психическая саморегуляция в учебном процессе: Автореф. дисс... канд.пед.наук: 13.00.01. – Казань, 1980. – С. 9-10
 10. Моисеев Б.К. Применение психорегуляции в учебном процессе / Б.К.Моисеев // Теоретические и прикладные исследования психологической саморегуляции. – Казань, 1976. – С. 112-113.
 11. Напреенко А.К. Психическая саморегуляция / А.К.Напреенко, К.А.Петров. – К.: Здоров'я, 1995.– 138 с.
 12. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л.Рубинштейн. – Петербург, 2000. – С. 120-123.
 13. Самошин А.И. Психологическая характеристика настойчивости студентов в учебной работе: Автореф. дисс... канд. психол. наук: 19.00.07. – М., 1967. – 18 с.
 14. Столяренко Л.Д. Основы психологии / Л.Д.Столяренко. – Ростов: Феникс, 1997. – С. 234-235.
 15. Чудновский В.Э. Нравственная устойчивость личности: психологические исследования / В.Э.Чудновский. – М.: Педагогика, 1981. – 208 с.
 16. Шварц И.Е. Внушение в педагогическом процессе: Учеб. пособие для спецкурса / И.Е.Шварц. – Пермь, 1971. – С. 20-21.

Basic approaches are analysed, in relation to development of self-regulation and possible ways of improvement of self-regulation of behavior of teenagers. The global, selective theoretical analysis of self-regulation of behavior of teenagers and certain basic ways of increase of self-regulation of behavior are conducted in teens. The system of development cognitive to the component of self-regulation of behavior of teenagers is worked out, by means of the program of training employments. Using exercises of the psychological training we succeeded to promote the level of development of self-regulation of conduct of teenagers, by confirmation what an improvement of indexes is cognitively the component of self-regulation.

Keywords: cognitive, component, training, improvement.

Отримано: 12.02.2011