

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ | SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL SUPPORT FOR PROFESSIONAL PRACTICE OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGISTS

Научная статья | Original paper

Развитие саморегуляции у обучающихся с проявлениями дезадаптивного поведения

Ю.А. Герасименко¹✉, О.В. Лозгачева¹, О.Ф. Тетерина²

¹ Уральский государственный педагогический университет, Екатеринбург, Российская Федерация

² Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ладо», Екатеринбург, Российская Федерация

✉ gerasimenko@yandex.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Подростковый возраст характеризуется становлением саморегуляции, которая предполагает индивидуальный стиль поведения, проявляющийся через целенаправленность, произвольность. Низкий уровень саморегуляции, как правило, приводит к дезадаптивному поведению. Для развития саморегуляции у обучающихся с проявлениями дезадаптивного поведения требуется изучение особенностей регуляторных процессов. Научно-методологической основой исследования является дифференциальный подход, который фокусируется на индивидуальных различиях и стилевых особенностях произвольной активности человека в осознанном выдвижении целей и управлении их достижением. Для развития саморегуляции обучающихся с проявлениями дезадаптивного поведения применяется компетентностный подход, рассматривающий осознанную саморегуляцию как совокупность универсальных и специальных компетенций, обеспечивающих самостоятельное целеполагание, решение, достижение. **Цель.** Определение особенностей процессов саморегуляции у обучающихся с проявлениями дезадаптивного поведения, а также разработка и апробация психолого-педагогической программы, направленной на развитие их саморегуляции. **Гипотезы.** 1. Обучающиеся с проявлениями социальной дезадаптации испытывают трудности в саморегуляции, обусловленные недостаточным развитием процессов планирования, программирования действий, гибкости, оценки результатов и развитой деструктивной

Герасименко Ю.А., Лозгачева О.В., Тетерина О.Ф.
(2025)
Развитие саморегуляции у обучающихся с
проявлениями дезадаптивного поведения
Вестник практической психологии образования,
22(4), 63—79.

Gerasimenko Y., Lozgacheva O. V., Teterina O.F. (2025)
Development of self-regulation in students with
maladaptive behavior
Bulletin of Psychological Practice in Education, 22(4),
63—79.

самостоятельностью. 2. Разработанная психолого-педагогическая программа будет способствовать нивелированию трудностей саморегуляции обучающихся и способствовать снижению проявлений их социальной дезадаптации при условии использования компетентностного подхода. **Методы и материалы.** В исследовании приняли участие 37 обучающихся общеобразовательных организаций в возрасте от 12 до 14 лет. Для оценки саморегуляции обучающихся с проявлениями дезадаптивного поведения использовалась методика «Стиль саморегуляции поведения — ССПМ 2020» (ССПМ—2020), разработанная В.И. Моросановой. Определение достоверных различий между процессами саморегуляции обучающихся контрольной и экспериментальной групп подтверждено U-критерием Манна-Уитни. Эффективность разработанной программы подтверждается использованием Т-критерия Вилкоксона при сравнении результатов на зависимой выборке.

Результаты. Определены особенности процессов саморегуляции обучающихся с проявлением дезадаптивного поведения: в планировании (склонность к фантазиям вместо реального планирования, стихийность в принятии решений); в моделировании действий (слабое понимание значимых внешних и внутренних условий, недостаточная осознанность ситуаций); программировании (неспособность формировать последовательные программы действий); гибкости (неуверенность в новых условиях, неустойчивость намерений, особенно при столкновении с трудностями); в оценке результатов (некритичное, субъективное оценивание собственных результатов, неготовность к трудностям). При этом обучающиеся с проявлением дезадаптивного поведения демонстрируют более высокую самостоятельность, чем их сверстники с нормотипичным поведением, проявляющуюся в автономности и активности в значимых для них сферах, а также в стремлении избегать ответственности, жестких правил и требований. Реализация разработанной с учетом выявленных особенностей психолого-педагогической программы позволила не только нивелировать трудности саморегуляции, но и снизить проявления социальной дезадаптации обучающихся.

Выводы. Обучающиеся с проявлениями дезадаптивного поведения имеют особенности саморегуляции: слабость процессов планирования, моделирования, программирования, гибкости, оценки результатов, при этом развитую самостоятельность в деструктивных формах поведения. Получены данные, свидетельствующие о развитии процессов саморегуляции (планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, гибкости, самостоятельности) у обучающихся с проявлениями дезадаптивного поведения при условии реализации психолого-педагогической программы

Ключевые слова: осознанная саморегуляция, психолого-педагогическая программа, компетентностный подход, обучающиеся с дезадаптивным поведением

Герасименко Ю.А., Лозгачева О.В., Тетерина О.Ф.
(2025)
Развитие саморегуляции у обучающихся с
проявлениями дезадаптивного поведения
Вестник практической психологии образования,
22(4), 63—79.

Gerasimenko Y., Lozgacheva O. V., Teterina O.F. (2025)
Development of self-regulation in students with
maladaptive behavior
Bulletin of Psychological Practice in Education, 22(4),
63—79.

Для цитирования: Герасименко, Ю.А., Лозгачева, О.В., Тетерина, О.Ф. (2025). Развитие саморегуляции у обучающихся с проявлениями дезадаптивного поведения *Вестник практической психологии образования*, 22(4), 63—79.
<https://doi.org/10.17759/bppe.2025220405>

Development of self-regulation in students with maladaptive behavior

Yu.A. Gerasimenko¹✉, O.V. Lozgacheva¹, O.F. Teterina²

¹ Ural State Pedagogical University, Yekaterinburg, Russian Federation

² Center for Psychological, Pedagogical, Medical and Social Assistance “Lado”, Yekaterinburg, Russian Federation

✉ gerasimenkou@yandex.ru

Abstract

Context and relevance. Adolescence is characterized by the development of self-regulation, which involves an individual style of behavior that manifests itself through purposefulness and voluntariness. A low level of self-regulation typically leads to maladaptive behavior. To develop self-regulation in maladaptive adolescents, it is necessary to study the characteristics of regulatory processes. The research is based on a differential approach that focuses on individual differences and the style of voluntary human activity in the conscious setting of goals and the management of their achievement. To develop a program for the development of adolescents' self-regulation, a competence-based approach is used, which considers conscious self-regulation as a set of universal and specific competencies that ensure independent goal-setting, decision-making, and achievement.. **Objective.** Identification of the features of self-regulation processes in socially maladjusted adolescents, as well as the development and testing of a psychological and pedagogical program aimed at developing self-regulation in students with maladaptive behavior. **Hypothesis.** 1. Students with social maladjustment experience difficulties in self-regulation due to insufficient development of planning processes, programming of actions, flexibility, evaluation of results, and developed destructive independence. 2. The psychological and pedagogical program, developed taking into account the identified features, helps to eliminate the difficulties of self-regulation in students, which contributes to reducing the manifestations of social maladjustment.

Methods and materials. The study involved 37 students from general education institutions aged 12 to 14. To assess the self-regulation of disabled students, the “Style of Self-Regulation of Behavior - SSPM 2020” (SSPM-2020) method was used, developed by V.I. Morosanova. The determination of reliable differences between the self-regulation processes of adolescents with maladaptive and normative behavior is confirmed by the Mann-Whitney U-test. The effectiveness of the developed program is confirmed by the use of the Wilcoxon t-test when comparing the results on a dependent sample. **Results.** The study identified the

Герасименко Ю.А., Лозгачева О.В., Тетерина О.Ф.
(2025)
Развитие саморегуляции у обучающихся с
проявлениями дезадаптивного поведения
Вестник практической психологии образования,
22(4), 63—79.

Gerasimenko Y., Lozgacheva O. V., Teterina O.F. (2025)
Development of self-regulation in students with
maladaptive behavior
Bulletin of Psychological Practice in Education, 22(4),
63—79.

features of self-regulation processes in maladjusted students that distinguish them from a group of adolescents with normative behavior: in planning (a tendency towards fantasies instead of real planning, and spontaneous decision-making); in modeling actions (a lack of understanding of significant external and internal conditions, and insufficient awareness of situations); in programming (an inability to form consistent action programs); in flexibility (uncertainty in new situations, instability of intentions, especially when faced with difficulties); and in evaluating results (a lack of critical and subjective assessment of one's own performance, and a lack of preparedness for challenges). At the same time, maladaptive adolescents demonstrate higher levels of independence than their peers with normotypical behavior, which manifests itself in autonomy and activity in areas that are significant to them, as well as in their desire to avoid responsibility, strict rules, and requirements. **Conclusions.** Adolescents with social maladjustment have specific features of self-regulation: weak processes of planning, modeling, programming, flexibility, and evaluation of results, while they have a high level of independence in destructive forms of behavior. The effectiveness of developing self-regulation processes (planning, modeling, programming, evaluation of results, flexibility, and independence) in maladjusted adolescents has been proven, provided that a psychological and pedagogical program is implemented based on the formation of universal and specific competencies.

Keywords: conscious self-regulation, psychological and pedagogical program, competence-based approach, students with maladaptive behavior

For citation: Gerasimenko, Yu.A., Lozgacheva, O.V., Teterina, O.F. (2025). Development of self-regulation in students with maladaptive behavior. *Bulletin of Psychological Practice in Education*, 22(4), 63—79. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/bppe.2025220405>

Введение

Проблема саморегуляции как ключевого механизма адаптации и успешного функционирования личности является одной из наиболее актуальных и интенсивно разрабатываемых в современной психологической науке. Саморегуляция, определяемая как осознанный и целенаправленный процесс управления своими мыслями, эмоциями, поведением и физиологическими состояниями для достижения поставленных целей и соответствия требованиям окружающей среды, играет решающую роль в различных аспектах человеческой жизни (Плахотникова, 2015).

В современном мире, характеризующемся высоким уровнем стресса, информационной перегрузкой и неопределенностью, эффективная саморегуляция становится необходимым условием для поддержания психологического благополучия, успешного обучения и профессиональной деятельности, построения гармоничных межличностных отношений и предотвращения различных форм дезадаптивного поведения (Бортникова, 2011).

Проблема социального дезадаптивного поведения (трудности выполнения социальных норм и требований, конфликты) среди подростков остается одной из наиболее острых в

Герасименко Ю.А., Лозгачева О.В., Тетерина О.Ф. (2025) Развитие саморегуляции у обучающихся с проявлениями дезадаптивного поведения. *Вестник практической психологии образования*, 22(4), 63—79.

Gerasimenko Y., Lozgacheva O. V., Teterina O.F. (2025) Development of self-regulation in students with maladaptive behavior *Bulletin of Psychological Practice in Education*, 22(4), 63—79.

современной психологии и педагогике. Подростковый возраст характеризуется физиологическими, психологическими и социальными изменениями. В это время происходит активное становление самосознания, развитие навыков социального взаимодействия и, что особенно важно, формирование навыков саморегуляции. Эффективная саморегуляция позволяет подростку успешно справляться с вызовами переходного возраста, адаптироваться к новым социальным ролям, преодолевать стресс и строить конструктивные отношения с окружающими (Дробышева, 2012).

Саморегуляция как компонент регуляторных универсальных учебных действий оказывает влияние на успешность при освоении образовательных программ через такие элементы, как самоорганизация, самоконтроль, эмоциональный интеллект, принятие себя и другие. Одновременно с этим развитая осознанная саморегуляция у обучающихся является значимым ресурсом психологического благополучия субъектов образовательного процесса и элементом обеспечения психологической безопасности образовательной среды (Абульханова, 2003; Белехов, 2009).

С другой стороны, низкий уровень саморегуляции затрудняет контроль эмоций, принятие взвешенных решений и адаптацию к фрустрирующим ситуациям, что может приводить к нарушению поведения, дисциплины в образовательной организации, деструктивным формам межличностных отношений, проблемам эмоционально-личностного развития, то есть к дезадаптивному поведению, (Асмолов и др., 2011).

Исследователи выделяют особенности саморегуляции, связанные с конкретными формами дезадаптивного поведения. Например, низкий уровень регуляции эмоций связан с повышенным риском депрессии и суициального поведения, а агрессивность и импульсивность — с делинквентностью и употреблением психоактивных веществ (Богомолов, 2008; Седова, 2015; Утина, 2020).

То есть саморегуляция является ключевым фактором, определяющим адаптивное поведение подростков, соответственно, развитие навыков саморегуляции может положительно влиять на преодоление дезадаптивного поведения (Герасименко, 2025).

В этой связи интересна позиция В.И. Моросановой, которая рассматривает осознанную саморегуляцию в качестве психологического ресурса личности, являющегося совокупностью когнитивных, личностных (темперамент, характер, самосознание) и регуляторных компетенций человека, которые могут осознанно использоваться как средство решения профессиональных и учебных задач. Осознанная саморегуляция как метаресурс включает универсальные и специальные компетенции человека осознанно и самостоятельно выдвигать цели и управлять их достижением (Моросанова, 2010).

Конкретизируем понимание процессов осознанной саморегуляции: планирование целей (выдвижение и достижение целей деятельности); моделирование значимых условий достижения целей (представления о внешних и внутренних значимых условиях достижения целей деятельности); программирование действий (построение алгоритма действий); оценивание результатов (адекватность оценок своих действий). Помимо этого, осознанная саморегуляция включает в себя такие личностно-регуляторные характеристики, как гибкость (возможность перестраивать, корректировать систему при изменении условий), надежность

Герасименко Ю.А., Лозгачева О.В., Тетерина О.Ф.
(2025)
Развитие саморегуляции у обучающихся с
проявлениями дезадаптивного поведения
Вестник практической психологии образования,
22(4), 63—79.

Gerasimenko Y., Lozgacheva O. V., Teterina O.F. (2025)
Development of self-regulation in students with
maladaptive behavior
Bulletin of Psychological Practice in Education, 22(4),
63—79.

(устойчивость саморегуляции в сложных ситуациях), настойчивость (упорство и решительность в достижении цели). Интегративным показателем, характеризующим процесс саморегуляции, является общий уровень саморегуляции (Герасименко, 2023; Калашникова, 2010).

Разделяя точку зрения В.И. Моросановой, в исследовании мы опираемся на компетентностный подход, который в сочетании с теорией осознанной саморегуляции предоставляет эффективный инструмент для анализа и развития саморегуляции у обучающихся с проявлениями дезадаптации. Цель нашего исследования — определение особенностей процессов саморегуляции у обучающихся с проявлениями дезадаптивного поведения, а также разработка и апробация психолого-педагогической программы, направленной на развитие их саморегуляции.

Материалы и методы

В исследовании приняли участие 36 обучающихся (24 мальчика и 12 девочек) общеобразовательных организаций Свердловской области подросткового возраста (12—14 лет), родители которых обратились за психолого-педагогической помощью в центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо» с жалобами на поведение подростков, локус которых указывает на наличие признаков социальной дезадаптации (выраженная агрессия подростка по отношению к окружающим, эмоциональная нестабильность, конфликтный характер отношений с родителями, педагогами и одноклассниками и др.) и трудностей с саморегуляцией поведения.

Исследование было реализовано в два этапа. На первом этапе с помощью методики «Стиль саморегуляции поведения — ССПМ 2020» В.И. Моросановой (Моросанова, 2020) были изучены особенности саморегуляции респондентов. На втором этапе с учетом полученных данных была разработана и реализована психолого-педагогическая программа, направленная на нивелирование трудностей саморегуляции обучающихся с проявлениями социальной дезадаптации. Для оценки эффективности программы были сформированы две группы по 18 человек: обучающиеся, принявшие участие в программе, вошли в экспериментальную группу; контрольную группу составили обучающиеся, не принимавшие участие в программе. Все участники имели социальную дезадаптацию и были разделены методом рандомизации, при этом характеристики обучающихся имели равные исходные значения.

После реализации разработанной программы различия между компонентами саморегуляции обучающихся контрольной и экспериментальной групп статистически значимы (определялись с помощью U-критерия Манна-Уитни). Эффективность разработанной программы — положительная динамика показателей саморегуляции обучающихся с проявлениями дезадаптивного поведения — подтверждается методом математической статистики, использованием Т-критерия Вилкоксона при сравнении результатов на зависимой выборке.

Герасименко Ю.А., Лозгачева О.В., Тетерина О.Ф.
(2025)
Развитие саморегуляции у обучающихся с
проявлениями дезадаптивного поведения
Вестник практической психологии образования,
22(4), 63—79.

Gerasimenko Y., Lozgacheva O. V., Teterina O.F. (2025)
Development of self-regulation in students with
maladaptive behavior
Bulletin of Psychological Practice in Education, 22(4),
63—79.

Результаты

В результате диагностики респондентов по методике «Стиль саморегуляции поведения — ССПМ 2020» В.И. Моросановой (рис. 1) выделены специфические особенности процессов саморегуляции обучающихся с признаками социальной дезадаптации. Так, по шкале «Планирование» у 85 % обучающихся (от общего числа респондентов с проявлениями дезадаптивного поведения) отмечаются частые изменения цели, отсутствие четкого планирования, подмена его фантазиями под воздействием настроения, стихийное принятие решений или методом проб и ошибок. По шкале «Моделирование» 74% обучающихся демонстрируют слабость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, недостаточную осознанность и детализированность в новых ситуациях. По шкале «Программирование» — 68% не способны сформировать программу последовательных действий. По шкале «гибкость» — 54% демонстрируют неуверенность в новых условиях, неустойчивость намерений, особенно в ситуации трудной задачи. По шкале «Оценивание результатов» 72% обучающихся с признаками социальной дезадаптации некритичны к собственным результатам, субъективно относятся в оценке, пасуют перед трудностями. Это приводит к неадекватной оценке значимых внутренних и внешних обстоятельств, проявляющейся в склонности к фантазированию, сопровождающемуся изменениями в поведении и отношении к собственным поступкам. В связи с недостаточно развитым уровнем рефлексии у обучающихся возникают трудности в определении индивидуальной цели и программы действий. Они зачастую не замечают изменений в окружающей обстановке, что нередко приводит к неудачам.

При этом по шкале «Самостоятельность» у 97% респондентов результаты достигают высоких значений — это демонстрирует автономность, активность в значимых для обучающихся видах деятельности, умение лавировать, избегать ответственности, жестких правил и подчинения.

Герасименко Ю.А., Лозгачева О.В., Тетерина О.Ф.
(2025)
Развитие саморегуляции у обучающихся с
проявлениями дезадаптивного поведения
Вестник практической психологии образования,
22(4), 63—79.

Gerasimenko Y., Lozgacheva O. V., Teterina O.F. (2025)
Development of self-regulation in students with
maladaptive behavior
Bulletin of Psychological Practice in Education, 22(4),
63—79.

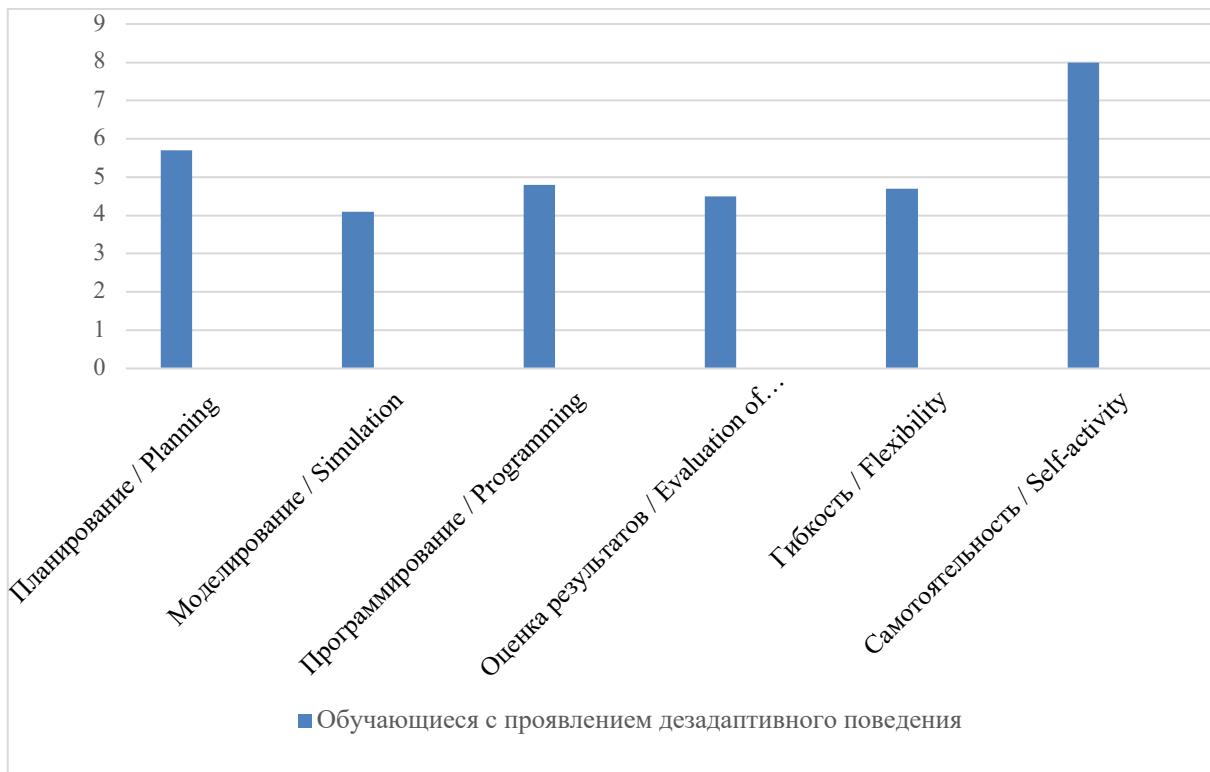


Рис. 1. Процессы саморегуляции в баллах (по методике В.И. Моросановой) у обучающихся с проявлениями дезадаптивного поведения

Fig. 1. Self-regulation processes by points (according to V.I. Morosanova's method) in adolescents with maladaptive behavior

Таким образом, у обучающихся с признаками социальной дезадаптации обнаружены признаки недостаточной сформированности регуляторных процессов. Общий уровень саморегуляции или осознанная саморегуляция (по методике и определению В.И. Моросановой) у респондентов находится на низком уровне, что свидетельствует о недостаточности развития навыка управлять произвольной активностью.

На втором этапе эксперимента реализована программа с экспериментальной группой обучающихся, цель которой — развитие саморегуляции личности обучающихся с проявлениями дезадаптивного поведения.

Основная идея психолого-педагогической программы базируется на теории В.И. Моросановой об осознанной саморегуляции, в которой психическая саморегуляция понимается как система процессов, поддержания активности, направленной на осознанное достижение целей жизнедеятельности. Автор концентрирует внимание на универсальных и специальных компетенциях, которые рассматривают как метаресурс достижения целей (Моросанова, 2010).

Программа включает 34 занятия, продолжительность каждого занятия — один академический час, частота проведения — не менее двух раз в неделю. Занятия проводятся с

Герасименко Ю.А., Лозгачева О.В., Тетерина О.Ф. (2025) Развитие саморегуляции у обучающихся с проявлениями дезадаптивного поведения. *Вестник практической психологии образования*, 22(4), 63—79.

Gerasimenko Y., Lozgacheva O. V., Teterina O.F. (2025) Development of self-regulation in students with maladaptive behavior *Bulletin of Psychological Practice in Education*, 22(4), 63—79.

последовательным усложнением содержания: от развития эмоциональной устойчивости до формирования осознанной постановки цели, стратегического планирования и принятия обоснованных решений.

На первом этапе («Подготовительном») особое внимание уделяется осознанию собственных ценностей и целей, что позволяет формировать более осмысленные и мотивированные стратегии саморегуляции. Проводятся упражнения, позволяющие участникам анализировать и осознанно управлять поведением в различных ситуациях (упражнения «Раздражители», «Зоны осознавания», «10 вопросов внутреннему критику», ведение дневника и др). Психологические механизмы воздействия — сенсорная репродукция образов, реакция «отреагирования», идеомоторная тренировка, рефлексия.

В ходе занятий второго этапа («Основного») осуществляется развитие способности обучающихся к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе; моделирование значимых условий достижения целей, программирования действий, оценивания результатов; развитие психологической гибкости, надежности и настойчивости в достижении цели. Основной этап включает упражнения: моделирования ситуаций, ролевые игры, метод символдрамы, кейсов, арт-техники — все они способствуют позитивному изменению отношения к себе и окружающим, развивают навыки эффективного противостояния стрессовым ситуациям и позволяют переосмыслить поведение и подход к возникающим трудностям на пути к цели. Основные механизмы воздействия на эмоциональном (волевом) и мотивационном уровне — эмоциональная регуляция, планирование, мотивация и самоконтроль, самовнушение, подкрепление, рефлексия.

На третьем этапе («Заключительном») используются методы закрепления ранее полученных навыков, подводятся итоги работы, принимается обратная связь от участников. Используются техники: СМАРТ-постановки цели, «Квадрат Декарта»; приемы: «Весы», «Анализ поступков», «Интуитивное принятие решений». Эти техники и упражнения не только дисциплинируют, упрощают процесс планирования, помогают принять взвешенные решения, но и помогают проследить, как меняется самочувствие, поведение, отзывы окружающих о личности подростка в положительную сторону. Основные механизмы воздействия на личностном уровне — самоорганизация, самоутверждение, рефлексия.

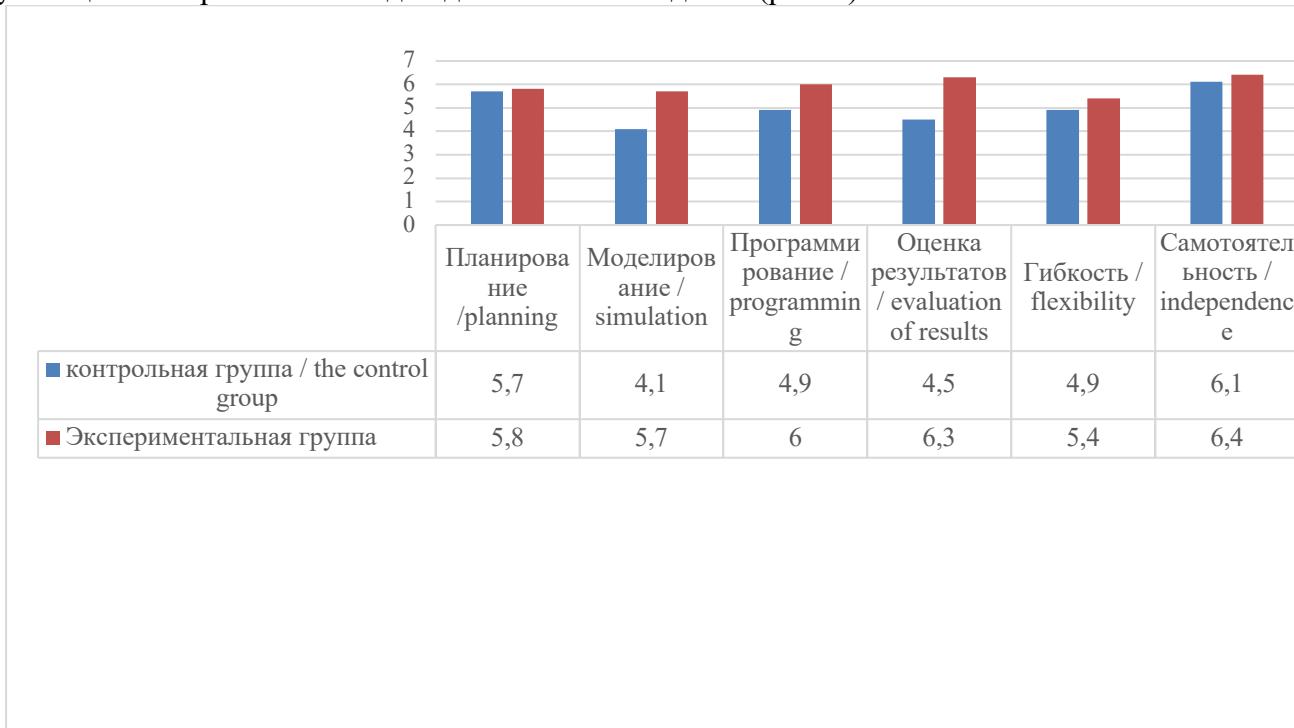
Каждое занятие включает в себя мероприятия по снятию эмоционального напряжения, разминку, основное упражнение, просмотр отрывка художественного фильма с обсуждением по теме занятия или трансформационную игру с правилами, обратную связь. В первую очередь — это активные и интерактивные формы проведения занятий. Активность педагога уступает место активности обучающихся, его задача — создать условия для их инициативы.

При реализации программы используются развивающие методы проведения занятий: самодиагностика, групповая дискуссия, мозговой штурм, рефлексия, моделирование, энергизаторы, техники медитации и дыхательные упражнения, методы арт-терапии, трансформационные игры. Помимо групповой работы с детьми проводятся консультации с родителями.

Герасименко Ю.А., Лозгачева О.В., Тетерина О.Ф.
(2025)
Развитие саморегуляции у обучающихся с
проявлениями дезадаптивного поведения
Вестник практической психологии образования,
22(4), 63—79.

Gerasimenko Y., Lozgacheva O. V., Teterina O.F. (2025)
Development of self-regulation in students with
maladaptive behavior
Bulletin of Psychological Practice in Education, 22(4),
63—79.

После реализации программы по методике В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения — ССПМ 2020» отмечены позитивные изменения показателей саморегуляции обучающихся с проявлениями дезадаптивного поведения (рис. 2).



**Рис. 2. Результаты контрольной и экспериментальной групп
(по методике В.И. Моросановой)**

**Fig. 2. Results of the control and experimental groups
(according to the method of V.I. Morosanova)**

Отметим, что по всем процессам саморегуляции обучающихся наблюдаются различия в пользу экспериментальной группы. Различия статистически значимы при $p < 0.05$ (определялись с помощью U-критерия Манна-Уитни).

Улучшение показателей процессов «планирование» и «оценка результатов» у обучающихся экспериментальной группы способствует разрешению внутренних конфликтов и приводит к повышению уровня самоэффективности. Положительная динамика процессов «гибкость» и «программирование» свидетельствует о сформированной способности преодолевать трудности, несмотря на обстоятельства; вносить изменения в ранее разработанный план; достигать цели.

Развитие регуляторных процессов обеспечило повышение уровня осознанности в управлении собственным поведением обучающихся. Подтверждение этого факта находит в отзывах родителей и педагогах о способности обучающихся не только планировать и оценивать действия, но и анализировать промежуточные результаты. Также у респондентов экспериментальной группы отмечена положительная динамика в учебной деятельности, т.к.

Герасименко Ю.А., Лозгачева О.В., Тетерина О.Ф. (2025) Развитие саморегуляции у обучающихся с проявлениями дезадаптивного поведения. *Вестник практической психологии образования*, 22(4), 63—79.

Gerasimenko Y., Lozgacheva O. V., Teterina O.F. (2025) Development of self-regulation in students with maladaptive behavior *Bulletin of Psychological Practice in Education*, 22(4), 63—79.

саморегуляция — универсальный ресурс, позволяющий добиваться значимых целей без дополнительных способностей. Достижения обучающихся оказали влияние на дезадаптивное поведение, подростки приобрели новый опыт преодолевать трудности, а не избегать их деструктивным способом.

Для определения статистической значимости различий средних величин при сравнении связанных совокупностей (выраженность значений по шкалам методики В.И. Моросановой у дезадаптивных обучающихся до и после реализации программы) выбран Т-критерий Вилкоксона для зависимых выборок. Согласно полученным данным, по всем шести шкалам методики («планирование», «моделирование», «гибкость», «самостоятельность», «оценивание результатов», «самостоятельность») выявлены статистически значимые (при $p = 0.05$) различия значений.

Обсуждение результатов

Большая часть исследований саморегуляции детей и подростков была проведена в рамках мотивационного подхода. Вопрос о специфике саморегуляции у обучающихся с проявлениями дезадаптивного поведения, особенно в рамках компетентностного подхода, остается малоизученным и требует дальнейших исследований.

В контексте настоящего исследования наиболее релевантным представляется компетентностный подход В.И. Моросановой, где осознанная саморегуляция включает компетенции человека осознанно и самостоятельно выдвигать цели и управлять их достижением.

В исследовании мы подтвердили существующие в научной литературе представления о том, что недостаточный уровень развития саморегуляции является существенным предиктором дезадаптации. У таких обучающихся часто наблюдаются проблемы с целеполаганием, планированием, контролем импульсов, управлением эмоциями и оценкой своих действий.

Саморегуляция может быть мишенью для развивающих программ. Развитие навыков саморегуляции может снизить деструктивные проявления поведения, агрессию, импульсивность у обучающихся с проявлением дезадаптивного поведения.

Важна контекстуальная адаптация программ. Программы, разработанные для обучающихся с нормотипичным поведением, могут быть недостаточно эффективны для дезадаптивных обучающихся, учитывая их специфические потребности и жизненные обстоятельства.

Заключение

Достигнута цель исследования: на основе полученных в ходе констатирующего этапа эксперимента особенностей процессов саморегуляции у обучающихся с проявлениями дезадаптивного поведения была разработана и апробирована психолого-педагогическая программа, направленная на развитие их саморегуляции. Обучающиеся с проявлениями социальной дезадаптации испытывают трудности в саморегуляции, обусловленные

Герасименко Ю.А., Лозгачева О.В., Тетерина О.Ф. (2025) Развитие саморегуляции у обучающихся с проявлениями дезадаптивного поведения. *Вестник практической психологии образования*, 22(4), 63—79.

Gerasimenko Y., Lozgacheva O. V., Teterina O.F. (2025) Development of self-regulation in students with maladaptive behavior. *Bulletin of Psychological Practice in Education*, 22(4), 63—79.

недостаточным развитием процессов планирования, программирования действий, гибкости, оценки результатов и развитой деструктивной самостоятельностью.

Определены особенности саморегуляции дезадаптивных подростков, проявляющиеся в планировании (склонность к фантазиям вместо реального планирования, стихийность в принятии решений); моделировании (слабое понимание значимых внешних и внутренних условий, недостаточная осознанность ситуаций); программировании (неспособность формировать последовательные программы действий); гибкости (неуверенность в новых условиях, неустойчивость намерений, особенно при столкновении с трудностями); оценке результатов (некритичное, субъективное оценивание собственных результатов, неготовность к трудностям). При этом обучающиеся с дезадаптивным поведением демонстрируют более высокую самостоятельность, чем их сверстники с нормотипичным поведением. Это проявляется в автономности и активности в значимых для них сферах деятельности, а также в стремлении избегать ответственности, жестких правил и требований. Полученные данные подтверждают первое положение гипотезы о трудностях в саморегуляции дезадаптивных подростков. Трудности обусловлены недостаточным развитием процессов планирования, программирования действий, гибкости, оценки результатов и развитой деструктивной самостоятельностью.

Разработанная психолого-педагогическая программа на основе компетентностного подхода позволила нивелировать трудности саморегуляции обучающихся и способствовала снижению проявлений их социальной дезадаптации.

Получены данные, указывающие на возможную эффективность развития процессов саморегуляции (планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, гибкости, самостоятельности) у обучающихся с проявлением дезадаптивного поведения при условии реализации психолого-педагогической программы на основе компетентностного подхода. При этом на основе наблюдений родителей зафиксировано снижение выраженности дезадаптивных проявлений поведений (агрессия подростка по отношению к окружающим, эмоциональная нестабильность, конфликтный характер отношений с родителями, педагогами и одноклассниками и др.).

Данная динамика подтверждается данными, полученными в ходе опроса родителей, отмечающих позитивные изменения обучающихся.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на углубленное изучение механизмов влияния программы на преодоление дезадаптивных форм поведения и на разработку стратегий для повышения эффективности программы.

Список источников / References

1. Асмолов, А.Г., Бурменская, Г.В., Володарская, И.А., Карабанова О.А., Молчанов С.В., Салмина Н.Г. (2011). Проектирование универсальных учебных действий в старшей школе. *Национальный психологический журнал*, № 1(5), 104—110. URL: <https://elibrary.ru/ojokzh> (дата обращения: 20.03.2025). Asmolov, A. G., Burmenskaya, G. V., Volodarskaya, I. A., Karabanova O.A., Molchanov S.V., and Salmina N.G. (2011). Designing universal learning activities in high school.

Герасименко Ю.А., Лозгачева О.В., Тетерина О.Ф. (2025) Развитие саморегуляции у обучающихся с проявлениями дезадаптивного поведения. *Вестник практической психологии образования*, 22(4), 63—79.

Gerasimenko Y., Lozgacheva O. V., Teterina O.F. (2025) Development of self-regulation in students with maladaptive behavior. *Bulletin of Psychological Practice in Education*, 22(4), 63—79.

National Journal of Psychology, № 1(5), 104—110. (In Russ.). URL:<https://elibrary.ru/ojokzh> (viewed: 20.03.2025).

2. Белехов, Ю.Н., Давиденко, Н.В. (2009). Психолого-педагогическая программа развития компонентов саморегуляции у дошкольников и младших школьников. *Современная социальная психология: теоретические подходы и прикладные исследования*, № 4, 94—110. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=13533072> (дата обращения: 02.04.2025). Belekhov, Yu.N., Davidenko, N.V. (2009). A psychological and pedagogical program for the development of self-regulation components in preschoolers and younger schoolchildren. *Modern Social Psychology: theoretical approaches and applied research*, № 4, 94—110. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=13533072> (viewed: 02.04.2025).
3. Богомолов, А.М. (2008). Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа. *Психологическая наука и образование*, 13(1), 67—73. URL: <https://elibrary.ru/jxdpjp> (дата обращения: 02.04.2025). Bogomolov, A.M. (2008). Personal adaptive potential in the context of system analysis. *Psychological science and education*, 13(1), 67—73. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/jxdpjp> (viewed: 02.04.2025).
4. Бортникова, Л.Г. (2011). Трудности общения как фактор становления саморегуляции произвольной активности в подростковом возрасте. В: *Психология в России и за рубежом: Материалы I Международной научной конференции* (с. 25—29). СПб: Реноме. URL: <https://elibrary.ru/vjyvut> (дата обращения: 19.03.2025). Bortnikova, L. G. (2011). Communication difficulties as a factor in the formation of self-regulation of voluntary activity in adolescence. In: *Psychology in Russia and abroad: proceedings of the First International Scientific Conference* (pp. 25—29). St. Petersburg: Renome. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/vjyvut> (viewed: 02.04.2025).
5. Волочкив, А.А. (2003). Активность субъекта как фактор психического развития (гипотезы, модели, факты) *Психологический журнал*, 24(3), 22—31. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17315810> (дата обращения: 20.03.2025). Abulkhanova, K.A. (2003). The activity of the subject as a factor of mental development (hypotheses, models, facts) *Psychological journal*, 24(3), 22—31. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17315810> (viewed: 20.03.2025).
6. Герасименко, Ю.А. (2023) Актуальные вопросы коррекционно-развивающей работы с обучающимися с дезадаптивным поведением. В: *Актуальные проблемы психологии личности: Сборник научных трудов* (с. 68—72). Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=67127925> (дата обращения: 12.12.2025). Gerasimenko, Yu.A. (2023) Current Issues of Correctional and Developmental Work with Students with Maladaptive Behavior. In: *Current Problems of Personality Psychology: Collection of Scientific Papers* (pp. 68—72). Yekaterinburg: Ural State Pedagogical University. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=67127925> (viewed: 12.12.2025).

Герасименко Ю.А., Лозгачева О.В., Тетерина О.Ф. (2025) Развитие саморегуляции у обучающихся с проявлениями дезадаптивного поведения. *Вестник практической психологии образования*, 22(4), 63—79.

Gerasimenko Y., Lozgacheva O. V., Teterina O.F. (2025) Development of self-regulation in students with maladaptive behavior. *Bulletin of Psychological Practice in Education*, 22(4), 63—79.

7. Герасименко, Ю.А. (2025) Формирование навыков конструктивного поведения обучающихся в трудных жизненных ситуациях. В: *Социальные и психологические ресурсы развития личности: Материалы Международной научно-практической конференции* (с. 305—310). Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=80958469> (дата обращения: 12.12.2025). Gerasimenko, Yu.A. (2025) Formation of Constructive Behavior Skills in Difficult Life Situations. In: *Social and Psychological Resources for Personal Development: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference* (pp. 305—310). Yekaterinburg: Ural State Pedagogical University. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=80958469> (viewed: 12.12.2025).
8. Дикая, Л.Г. (2003). *Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельный подход)*. М.: Институт психологии Российской академии наук. URL: <https://elibrary.ru/ukigmn> (дата обращения: 17.03.2025). Dikaya, L.G. (2003). *Mental self-regulation of a person's functional state (system-active approach)*. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/ukigmn> (viewed: 17.03.2025).
9. Калашникова, Ю.О. (2010) Особенности осознанной саморегуляции деятельности учащихся старших классов. *Молодой ученый*, № 9, 251—254. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=16366970> (дата обращения: 12.12.2025). Kalashnikova, Yu.O. (2010) Features of Conscious Self-Regulation of High School Students' Activities. *Young Scientist*, № 9, 251—254. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=16366970> (viewed: 12.12.2025).
10. Моросанова В.И. (2022). Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям. *Теоретическая и экспериментальная психология*, 15(3), 57—82. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=tragel> (дата обращения: 04.04.2025). Morosanova V.I. (2022). Psychology of Conscious Self-Regulation: From Origins to Modern Research. *Theoretical and Experimental Psychology*, 15(3), 57—82. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=tragel> (viewed: 04.04.2025).
11. Моросанова, В.И. (2010). Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека. *Вестник Московского университета*, 14(1), 36—45. URL: <https://elibrary.ru/mhuvvd> (дата обращения: 17.03.2025). Morosanova, V.I. (2010). Individual features of conscious self-regulation of voluntary human activity. *Bulletin of the Moscow University*, 14(1), 36—45. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/mhuvvd> (viewed: 17.03.2025).
12. Моросанова, В.И. (2020). Стиль саморегуляции поведения. *Вопросы психологии*, 66(4), 155—167. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44434387> (дата обращения: 12.12.2025). Morosanova, V.I. (2020). The style of self-regulation of behavior. *Questions of psychology*, 66(4), 155—167. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44434387> (viewed: 12.12.2025).

Герасименко Ю.А., Лозгачева О.В., Тетерина О.Ф. (2025) Развитие саморегуляции у обучающихся с проявлениями дезадаптивного поведения. *Вестник практической психологии образования*, 22(4), 63—79.

Gerasimenko Y., Lozgacheva O. V., Teterina O.F. (2025) Development of self-regulation in students with maladaptive behavior *Bulletin of Psychological Practice in Education*, 22(4), 63—79.

13. Плахотникова И.В. (2015). Особенности развития личностной саморегуляции в подростковом возрасте. В: *Конференциум АСОУ: Сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций* (с. 2139—2144). М: Академия социального управления. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24357711> (дата обращения: 02.04.2025).
Plakhotnikova I.V. (2015). Features of the development of personal self-regulation in adolescence. In: *Conference of ASOU: collection of scientific papers and materials of scientific and practical conferences* (pp. 2139—2144). Moscow: Academy of Social Management. (In Russ.). URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=24357711> (viewed: 02.04.2025).
14. Седова, Е.О. (2015). *Коррекция нарушений формирования саморегуляции у младших школьников: Автoref. дис. ... на соискание ученой степени кандидата психол. наук*. Московский психолого-педагогический университет. М. URL: <https://elibrary.ru/zppgux> (дата обращения: 01.04.2025).
Sedova, E.O. (2015). *Correction of Disorders in the Formation of Self-Regulation in Primary School Students: Abstract of Dissertation. ... for the Degree of Candidate of Psychological Sciences*. Moscow State University of Psychology and Education. M. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/zppgux> (viewed: 01.04.2025).
15. Утина, Л.А. (2020). Возрастные особенности развития саморегуляции у подростков в условиях СОШ. *Молодой ученый*, № 33(323), 80—81. URL: <https://elibrary.ru/pjovyu> (дата обращения: 02.04.2025).
Utina, L.A. (2020). Age-related features of the development of self-regulation in adolescents in the conditions of secondary school. *A young scientist.*, № 33(323), 80—81. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/pjovyu> (viewed: 02.04.2025).

Информация об авторах

Юлия Алексеевна Герасименко, кандидат педагогических наук, доцент кафедры общей психологии, институт психологии, Уральский государственный педагогический университет (ФГАОУ ВО УрГПУ), Екатеринбург, Российская Федерация, ORCID: 0000-0002-7126-3065, e-mail: gerasimenkou@yandex.ru

Оксана Викторовна Лозгачева, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии, институт психологии, Уральский государственный педагогический университет (ФГАОУ ВО УрГПУ), Екатеринбург, Российская Федерация, ORCID: 0009-0003-5814-1789, e-mail: oksana.lozgacheva@yandex.ru

Ольга Федоровна Тетерина, педагог-психолог ГБУ СО «Центр психолого - педагогической, медицинской и социальной помощи «Ладо», Екатеринбург, Российская Федерация, ORCID: 0009-0000-6828-671X, e-mail: teol2011@yandex.ru

Герасименко Ю.А., Лозгачева О.В., Тетерина О.Ф.
(2025)
Развитие саморегуляции у обучающихся с
проявлениями дезадаптивного поведения
Вестник практической психологии образования,
22(4), 63—79.

Gerasimenko Y., Lozgacheva O. V., Teterina O.F. (2025)
Development of self-regulation in students with
maladaptive behavior
Bulletin of Psychological Practice in Education, 22(4),
63—79.

Information about the authors

Yulia A. Gerasimenko, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of General Psychology, Institute of Psychology, Ural State Pedagogical University, Yekaterinburg, Russian Federation, ORCID:0000-0002-7126-3065, e-mail: gerasimenkou@yandex.ru

Oksana V. Lozgacheva, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of General Psychology, Institute of Psychology, Ural State Pedagogical University, Yekaterinburg, Russian Federation, ORCID: [0009-0003-5814-1789](https://orcid.org/0009-0003-5814-1789), e-mail: oksana.lozgacheva@yandex.ru

Olga F. Teterina, teacher-psychologist of GBU SB “Lado Center for Psychological, Pedagogical, Medical and Social Assistance” Yekaterinburg, Российская Федерация, ORCID: [0009-0000-6828-671X](https://orcid.org/0009-0000-6828-671X), e-mail: teol2011@yandex.ru

Вклад авторов

Герасименко Ю.А. — идеи исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи; планирование исследования; контроль за проведением исследования.

Лозгачева О.В, Тетерина О.Ф. — применение статистических, математических или других методов для анализа данных; проведение эксперимента; сбор и анализ данных; визуализация результатов исследования.

Все авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the authors

Yulia A. Gerasimenko — ideas; annotation, writing and design of the manuscript; planning of the research; control over the research.

Oksana V. Lozgacheva, Olga F. Teterina — application of statistical, mathematical or other methods for data analysis; conducting the experiment; data collection and analysis; visualization of research results.

All authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Герасименко Ю.А., Лозгачева О.В., Тетерина О.Ф.
(2025)

Развитие саморегуляции у обучающихся с
проявлениями дезадаптивного поведения
Вестник практической психологии образования,
22(4), 63—79.

Gerasimenko Y., Lozgacheva O. V., Teterina O.F. (2025)
Development of self-regulation in students with
maladaptive behavior
Bulletin of Psychological Practice in Education, 22(4),
63—79.

Поступила в редакцию 28.06.2025

Поступила после рецензирования 24.10.2025

Принята к публикации 07.11.2025

Опубликована 26.12.2025

Received 2025.06.28

Revised 2025.10.24

Accepted 2025.11.07

Published 2025.12.26