



Article

Саморегуляция И Волевая Регуляция Поведения У Подростков Как Фактор Личностного Становления

Шарипов Алишер Нуриддинович¹

1. Доцент, Навоийский государственный университет

Received: 10th Dec 2025
Revised: 11th Jan 2026
Accepted: 19th Jan 2026
Published: 24th Feb 2026



Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Аннотация: В статье рассматриваются особенности саморегуляции и волевой регуляции поведения у подростков как значимого фактора их личностного становления. Анализируются психологические механизмы формирования самоконтроля, целеполагания и произвольной регуляции поведения в подростковом возрасте с учётом влияния современной социокультурной среды. Показано, что развитие саморегуляции и волевых качеств тесно связано с мотивационной сферой, уровнем самосознания и характером социальной активности подростков. Обосновывается, что сформированность волевой регуляции поведения выступает важным условием личностного развития, социальной адаптации и устойчивости подростков в условиях изменяющейся социальной реальности.

Ключевые слова: саморегуляция, волевая регуляция, подростковый возраст, личностное становление, самоконтроль, мотивация, произвольное поведение.

Введение. В современных условиях развития общества проблема саморегуляции и волевой регуляции поведения подростков приобретает особую научную значимость. Динамичность социокультурных изменений, расширение информационного пространства и трансформация ценностных ориентиров предъявляют повышенные требования к способности личности управлять собственным поведением, эмоциями и деятельностью. В этой связи особую актуальность приобретает изучение саморегуляции и волевой регуляции как ключевых факторов личностного становления подростков.

Подростковый возраст является сложным и противоречивым этапом онтогенетического развития, характеризующимся интенсивными личностными преобразованиями, формированием самосознания, стремлением к самостоятельности и поиском собственной идентичности. В данный период происходит качественный переход от внешней регуляции поведения к внутренней, что обуславливает активное развитие механизмов самоконтроля, целеполагания и осознанного управления деятельностью. Именно в подростковом возрасте закладываются основы произвольной регуляции поведения, определяющие дальнейшее личностное развитие и социальную адаптацию.

С научной точки зрения саморегуляция рассматривается как целостный психический процесс, обеспечивающий планирование, контроль и коррекцию поведения в соответствии с поставленными целями и социальными нормами. Волевая регуляция, в свою очередь, выступает как высший уровень саморегуляции, связанный с преодолением внутренних и внешних трудностей, принятием решений и мобилизацией психических ресурсов личности. Их взаимосвязь особенно ярко проявляется в подростковом возрасте, когда формируется способность к осознанному выбору, ответственности за собственные действия и устойчивости к внешним воздействиям.

Современная социокультурная среда оказывает существенное влияние на развитие регуляторной сферы личности подростков. Увеличение информационных нагрузок, цифровизация общения, изменение форм социальной активности и усиление внешних стимулов трансформируют механизмы самоконтроля и произвольного поведения. В этих условиях формирование саморегуляции и волевой регуляции становится не только психологической задачей развития, но и важным условием успешной социализации личности.

Несмотря на значительное количество исследований, посвящённых проблеме саморегуляции и воли, вопрос их роли в личностном становлении подростков в условиях современных социокультурных трансформаций остаётся недостаточно систематизированным. Особую научную значимость приобретает комплексное теоретическое осмысление взаимосвязи саморегуляции, волевой регуляции поведения и личностного развития подростков.

Цель статьи — теоретический анализ саморегуляции и волевой регуляции поведения у подростков как фактора личностного становления.

Задачи исследования:

- ✓ раскрыть психологическую сущность саморегуляции и волевой регуляции поведения;
- ✓ определить особенности их развития в подростковом возрасте;
- ✓ проанализировать влияние социокультурной среды на формирование регуляторной сферы личности подростков;
- ✓ обосновать роль саморегуляции и волевой регуляции в процессе личностного становления.

Обзор научной литературы. Проблема саморегуляции и волевой регуляции поведения занимает важное место в современной психологической науке, поскольку данные феномены выступают основой сознательной активности личности и её личностного становления. В отечественной психологии регуляция поведения традиционно рассматривается в русле культурно-исторического и деятельностного подходов, где произвольная регуляция понимается как социально обусловленный и опосредованный процесс психического развития [3; 8].

Согласно культурно-исторической концепции Л.С. Выготского, произвольность поведения и саморегуляция формируются в процессе интериоризации социальных форм деятельности и общения [3]. Учёный подчёркивал, что переход от внешней регуляции к внутренней является закономерным этапом психического развития, особенно ярко проявляющимся в подростковом возрасте, когда усиливается самосознание и формируется внутренняя позиция личности.

С.Л. Рубинштейн рассматривал волевою регуляцию как форму активной самодетерминации личности, проявляющуюся в сознательном выборе целей, принятии решений и преодолении трудностей [10]. В его концепции поведение личности определяется единством внешних воздействий и внутренних условий, включая мотивы, цели и установки, что придаёт особую значимость развитию саморегуляции в подростковом возрасте.

В рамках теории деятельности А.Н. Леонтьева саморегуляция поведения рассматривается в тесной взаимосвязи с мотивационной сферой личности и структурой деятельности [8]. Формирование иерархии мотивов и личностных смыслов способствует развитию произвольной регуляции поведения и волевых усилий, что является ключевым условием личностного становления подростка.

Л.И. Божович подчёркивала, что личностное становление подростка непосредственно связано с развитием внутренней позиции личности, самосознания и устойчивых мотивов поведения [2]. По мере формирования смысловой сферы усиливается способность к самоконтролю, ответственности и осознанной регуляции собственной активности.

Системный подход к изучению саморегуляции поведения был разработан О.А. Конопкиным, который рассматривал её как целостный процесс, включающий целеполагание, планирование, программирование действий, контроль и оценку результатов деятельности [7]. Данный подход

позволяет трактовать волевую регуляцию как высший уровень саморегуляции, обеспечивающий устойчивость поведения и преодоление внутренних и внешних препятствий.

В работах П.Я. Гальперина и Д.Б. Эльконина развитие произвольной регуляции связывается с формированием учебной деятельности и поэтапным становлением умственных действий [11]. Учебная деятельность выступает важным фактором развития саморегуляции, так как требует от подростка планирования, самоконтроля и рефлексии собственной деятельности.

В зарубежной психологии проблема саморегуляции рассматривается в рамках социально-когнитивного подхода. А. Бандура определял саморегуляцию как систему самонаблюдения, самооценки и самореакции, обеспечивающую управление поведением в соответствии с личностными стандартами и социальными нормами [12]. Данный подход подчёркивает активную роль личности в регуляции собственной деятельности.

Исследования Б. Циммермана раскрывают саморегуляцию как целенаправленный и циклический процесс, включающий постановку целей, выбор стратегий, самоконтроль и рефлексии результатов деятельности [20]. Развитие этих механизмов в подростковом возрасте способствует формированию самостоятельности, ответственности и устойчивости поведения.

Современные исследования также указывают на влияние социокультурной среды на развитие саморегуляции и волевой регуляции поведения подростков. В условиях цифровизации, расширения информационного пространства и изменения форм социальной коммуникации возрастает значение внутренней регуляции поведения, так как подросток всё чаще сталкивается с необходимостью самостоятельного принятия решений и контроля собственной деятельности [15; 18].

Таким образом, анализ научной литературы показывает, что саморегуляция и волевая регуляция поведения представляют собой взаимосвязанные психологические механизмы, обеспечивающие личностное становление подростков. Их развитие обусловлено взаимодействием мотивационной, когнитивной и эмоционально-волевой сфер личности, а также влиянием современных социокультурных условий, что требует комплексного научного осмысления данной проблемы [1; 6; 19].

Методология исследования. Методологическую основу исследования составляют положения культурно-исторического, деятельностного и системного подходов к изучению личности и регуляторной сферы поведения. Данные подходы позволяют рассматривать саморегуляцию и волевую регуляцию поведения подростков как целостный и социально обусловленный процесс, формирующийся в условиях активного взаимодействия личности с социокультурной средой [3; 8].

В рамках теоретического исследования использован комплекс общенаучных и психолого-педагогических методов, направленных на всестороннее раскрытие сущности саморегуляции и волевой регуляции поведения в подростковом возрасте. К основным методам относятся теоретический анализ научной литературы, сравнительно-сопоставительный анализ отечественных и зарубежных психологических концепций, обобщение и систематизация научных подходов к проблеме регуляции поведения, а также интерпретация современных научных данных в контексте личностного становления подростков.

Теоретический анализ позволил определить содержательные характеристики саморегуляции как сложного психического процесса, включающего целеполагание, планирование, программирование действий, контроль и оценку результатов деятельности [7]. Волевая регуляция при этом рассматривается как высший уровень саморегуляции, обеспечивающий преодоление трудностей, устойчивость поведения и достижение осознанных целей [6].

Сравнительно-аналитический метод был применён для сопоставления различных научных подходов к пониманию саморегуляции и волевой регуляции поведения. В отечественной психологии данные процессы исследуются в контексте развития произвольности и деятельности личности, тогда как в зарубежных исследованиях акцент делается на когнитивных механизмах самоконтроля, мотивации и личностной ответственности [12; 20].

Метод систематизации научных источников позволил выявить основные психологические механизмы развития саморегуляции в подростковом возрасте, среди которых особое место занимают развитие самосознания, рефлексии, внутренней мотивации и произвольного контроля поведения [2; 11]. Установлено, что в подростковом возрасте происходит переход от внешней регуляции поведения к внутренней, что является важным показателем личностного становления.

Методологически значимым является положение о единстве сознания и деятельности, согласно которому регуляция поведения формируется в процессе активной деятельности и социального взаимодействия личности [10]. В данном контексте саморегуляция и волевая регуляция рассматриваются как интегративные характеристики личности, отражающие уровень её самостоятельности, ответственности и психологической зрелости.

Кроме того, в исследовании учитывается влияние современных социокультурных факторов, включая цифровизацию образовательной среды, трансформацию социальных коммуникаций и изменение ценностных ориентиров подростков, которые оказывают непосредственное воздействие на развитие механизмов самоконтроля и произвольной регуляции поведения [15; 18].

Таким образом, выбранная методология обеспечивает комплексный теоретический анализ саморегуляции и волевой регуляции поведения подростков как системообразующих факторов их личностного становления, позволяя рассмотреть данные феномены в единстве психологических, социальных и социокультурных детерминант.

Саморегуляция и волевая регуляция поведения выступают ключевыми психологическими механизмами, обеспечивающими личностное становление подростков в процессе их социального и индивидуального развития. В психологической науке саморегуляция рассматривается как целостная система внутренних процессов, направленных на управление собственной деятельностью, поведением и психическими состояниями в соответствии с поставленными целями и социальными требованиями [7; 20]. Волевая регуляция, в свою очередь, представляет собой высший уровень саморегуляции, связанный с осознанным преодолением трудностей, принятием решений и мобилизацией личностных ресурсов [6].

Подростковый возраст характеризуется качественными изменениями в структуре личности, что проявляется в усилении самосознания, развитии рефлексии и формировании внутренней позиции личности. В этот период происходит переход от внешней регуляции поведения к внутренней, что свидетельствует о становлении произвольной регуляции деятельности [3]. Подросток начинает осознавать собственные цели, мотивы и способы поведения, что способствует развитию способности к самоконтролю и самостоятельному принятию решений.

Существенную роль в развитии саморегуляции играет мотивационная сфера личности подростка. Формирование устойчивых мотивов и личностных смыслов деятельности способствует повышению уровня произвольной регуляции поведения и развитию волевых качеств, таких как настойчивость, целеустремлённость и ответственность [8; 9]. В условиях личностного становления именно осознанные цели и ценностные ориентации выступают внутренними регуляторами поведения, определяющими направленность активности подростка.

Важным психологическим условием развития волевой регуляции поведения является формирование самосознания и рефлексии. Осознание собственных возможностей, переживаний и результатов деятельности способствует развитию способности к самоконтролю, самокоррекции и планированию поведения [2]. По мере развития рефлексивных процессов подросток приобретает способность оценивать последствия своих действий, соотносить их с социальными нормами и личностными установками, что усиливает уровень произвольной регуляции поведения.

Современные социокультурные условия существенно трансформируют процесс развития саморегуляции и волевой регуляции поведения подростков. Расширение информационного пространства, цифровизация образовательной среды и активное использование социальных сетей изменяют характер познавательной активности, коммуникативных процессов и эмоционального

реагирования подростков [18; 19]. Постоянное воздействие внешних стимулов может снижать устойчивость внимания и способность к длительным волевым усилиям, что усложняет формирование устойчивых механизмов самоконтроля.

В то же время цифровая среда создаёт новые возможности для развития регуляторной самостоятельности личности. Самостоятельное планирование учебной деятельности, участие в онлайн-обучении и цифровых образовательных проектах требуют от подростков высокой степени организованности, ответственности и самодисциплины. В этих условиях саморегуляция становится важнейшим фактором успешной адаптации и эффективной деятельности подростка в образовательном пространстве.

Значительное влияние на формирование саморегуляции и волевой регуляции поведения оказывает социальная среда, прежде всего семья и образовательные учреждения. Семья выступает первичным институтом формирования навыков самоконтроля, ответственности и произвольной регуляции поведения, так как именно в процессе семейного взаимодействия ребёнок усваивает нормы поведения и способы преодоления трудностей. Поддерживающий и психологически благоприятный стиль воспитания способствует развитию самостоятельности и внутренней регуляции поведения, тогда как избыточный контроль или, напротив, недостаток внимания могут затруднять формирование волевых механизмов [5].

Образовательная среда также играет важную роль в развитии регуляторной сферы личности подростков. Учебная деятельность требует целеполагания, планирования, контроля и оценки результатов, что способствует формированию навыков саморегуляции и волевой организации поведения [11]. Включение подростков в активные формы обучения, проектную и исследовательскую деятельность усиливает их субъектную позицию и способствует развитию ответственности за собственные результаты.

Особое значение в процессе личностного становления подростков имеет взаимосвязь эмоциональной и волевой сфер. Эмоциональная нестабильность, характерная для подросткового возраста, может снижать уровень самоконтроля и устойчивости поведения, однако развитие волевой регуляции способствует преодолению импульсивности и формированию психологической устойчивости [6]. В этом контексте волевая регуляция выступает механизмом гармонизации эмоциональных и поведенческих проявлений личности.

Таким образом, саморегуляция и волевая регуляция поведения являются системообразующими факторами личностного становления подростков, обеспечивающими развитие самостоятельности, ответственности, целенаправленности и психологической устойчивости. Их формирование осуществляется в процессе активной деятельности, социального взаимодействия и освоения социокультурного опыта, что подтверждает их ключевую роль в развитии зрелой и социально адаптированной личности подростка [1; 4; 12].

Заключение. Проведённый теоретический анализ позволил установить, что саморегуляция и волевая регуляция поведения выступают ключевыми психологическими факторами личностного становления подростков в условиях современных социокультурных преобразований. Подростковый возраст является сенситивным этапом развития регуляторной сферы личности, в рамках которого происходит переход от внешней регуляции поведения к внутренней, основанной на осознанных целях, мотивах и ценностных ориентациях [3; 8].

Установлено, что саморегуляция представляет собой целостную систему психических процессов, включающую целеполагание, планирование, контроль и коррекцию деятельности, тогда как волевая регуляция обеспечивает преодоление трудностей, устойчивость поведения и достижение значимых целей [7; 20]. Их взаимосвязь проявляется в способности подростка к осознанному управлению собственным поведением, эмоциональными состояниями и деятельностью, что является важным показателем психологической зрелости личности.

Анализ научных подходов показал, что развитие саморегуляции и волевой регуляции поведения тесно связано с формированием самосознания, рефлексии и мотивационной сферы подростка [2; 11]. Усиление внутренней позиции личности способствует развитию самостоятельности, ответственности и способности к принятию осознанных решений, что в совокупности определяет успешность личностного становления.

Особое значение в формировании регуляторной сферы личности подростков имеет влияние социокультурной среды. Современные условия цифровизации, информационной насыщенности и трансформации социальных коммуникаций предъявляют повышенные требования к уровню самоконтроля и произвольной регуляции поведения [18; 19]. В данных условиях саморегуляция выступает важнейшим механизмом адаптации личности к изменяющейся социальной реальности.

Выявлено, что семья и образовательная среда играют ведущую роль в развитии саморегуляции и волевой регуляции поведения подростков, так как именно в процессе социального взаимодействия формируются навыки самоконтроля, ответственности и целенаправленной деятельности [5; 11]. Организация образовательного процесса, ориентированного на развитие самостоятельности, рефлексии и субъектной активности учащихся, способствует эффективному формированию регуляторной самостоятельности личности.

Таким образом, саморегуляция и волевая регуляция поведения являются системообразующими факторами личностного становления подростков, обеспечивающими развитие их психологической устойчивости, социальной адаптации и способности к осознанной организации собственной деятельности. Перспективы дальнейших исследований связаны с более глубоким изучением влияния цифровой среды на регуляторные процессы личности подростков, а также разработкой психолого-педагогических технологий, направленных на целенаправленное развитие саморегуляции и волевой регуляции поведения в образовательной среде [6; 12; 20].

Список литературы

1. Асмолов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. — М.: Смысл, 2007. — 528 с.
2. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. — СПб.: Питер, 2008. — 400 с.
3. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Смысл; Эксмо, 2005. — 1136 с.
4. Запорожец А.В. Избранные психологические труды: В 2 т. — М.: Педагогика, 1986. — Т. 1. — 320 с.
5. Зимняя И.А. Педагогическая психология. — М.: Логос, 2004. — 384 с.
6. Ильин Е.П. Психология воли. — СПб.: Питер, 2009. — 368 с.
7. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. — М.: Наука, 1980. — 256 с.
8. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Смысл; Академия, 2005. — 352 с.
9. Маркова А.К. Формирование мотивации учения. — М.: Просвещение, 1990. — 192 с.
10. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. — СПб.: Питер, 2002. — 720 с.
11. Эльконин Д.Б. Психология развития. — М.: Академия, 2001. — 384 с.
12. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. — Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1986. — 617 p.
13. Baumeister R.F., Vohs K.D., Tice D.M. The strength model of self-control // Current Directions in Psychological Science. — 2007. — Vol. 16(6). — P. 351–355.
14. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. — New York: Plenum Press, 1985. — 371 p.

15. Duckworth A.L., Gross J.J. Self-control and grit: Related but separable determinants of success // *Current Directions in Psychological Science*. — 2014. — Vol. 23(5). — P. 319–325.
16. Harter S. *The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations*. — New York: Guilford Press, 2012. — 413 p.
17. Mischel W. *The Marshmallow Test: Mastering Self-Control*. — New York: Little, Brown and Company, 2014. — 336 p.
18. Pintrich P.R. The role of motivation in promoting and sustaining self-regulated learning // *International Journal of Educational Research*. — 2000. — Vol. 31(6). — P. 459–470.
19. Steinberg L. *Adolescence*. — New York: McGraw-Hill Education, 2014. — 480 p.
20. Zimmerman B.J. Attaining self-regulation: A social cognitive perspective // *Handbook of Self-Regulation*. — San Diego: Academic Press, 2000. — P. 13–39.