

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ,
ПСИХОДИАГНОСТИКА ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕД**

УДК 371.3: 159.9

Doi: 10.26456/vtpsyed/2023.4.080

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ
НАВЫКОВ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ
У ПОДРОСТКОВ**

И.В. Гайдамашко¹, И.В. Бабичев¹, А.Н. Вечерина²

¹ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет», г. Сочи

²ФГБОУ ВО «МИРЭА – Российский технологический университет», г. Москва

На основе теоретического анализа определяются основные условия для развития навыков психической саморегуляции у школьников в рамках психологического сопровождения образовательного процесса в средней школе. Выявлены наиболее эффективные методы психической саморегуляции с учетом особенностей подросткового возраста.

Ключевые слова: *психическая саморегуляция, подростковый возраст, психологическое сопровождение, методы психической саморегуляции.*

Введение

Вопросы эффективного личностного развития подрастающего поколения, несмотря на имеющиеся фундаментальные исследования этой проблемы в современной педагогике и психологии, продолжают оставаться актуальными и в настоящее время. Инновационные технологии, все более активно внедряемые в современную систему образования, направлены в первую очередь на успешное освоение учащимися новых знаний в различных учебных дисциплинах. Вместе с тем, в аспекте динамично меняющихся условий социальных и экономических отношений, повышения личностных требований к субъектам деятельности в различных сферах, повышается значимость различных социальных умений индивида как основы его успешной самореализации.

К числу таких необходимых умений мы можем отнести и навыки психической саморегуляции, позволяющие прежде всего сохранять человеку необходимый уровень физического и психического здоровья и поддерживать необходимый уровень эффективности деятельности вне зависимости от ее характера, в условиях влияния различных стрессогенных факторов.

Необходимость развития навыков психической саморегуляции именно в подростковом возрасте можно обосновать следующим.

По мнению Е.А. Черкевич, «подростковый возраст представляет собой качественно особый период психического развития и

характеризуется эмоциональной возбудимостью, тревожностью, устойчивостью переживаний, противоречивостью эмоциональной сферы, доминированием эмоциональных состояний, положительно и отрицательно окрашенных, в связи с чем обостряется проблема развития и совершенствования способностей подростка к регуляции своих состояний, установлению равновесия между внешним влиянием, внутренним состоянием и формами поведения» [17, с. 164].

Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что развитие навыков психической саморегуляции у подростков является не только значимой составляющей их личностного развития, но и выступает залогом успешной жизнедеятельности на текущем этапе, приобретая особую важность, например, при подготовке к экзаменам (ОГЭ, ЕГЭ).

Большинство специалистов придерживаются мнения, что стресс, связанный с экзаменами, отрицательно влияет на здоровье учащихся, повышая вероятность развития депрессии, неврозов, проблем с агрессией и тревожных состояний. Он может значимо нарушать эмоциональную сферу школьников, были даже зафиксированы случаи самоубийства подростков, связанные с ЕГЭ [10].

Кроме того, необходимость развития навыков психической саморегуляции в подростковом и юношеском возрасте, по нашему мнению, обусловлена еще и тем, что в рамках системы общего образования масштабная реализация этой задачи выглядит вполне реальной, например, в рамках программы психологического сопровождения школьников.

Все вышеизложенное позволяет говорить о том, что вопросы целенаправленного развития навыков психической саморегуляции у подростков приобретают особую актуальность в современных условиях, что и обуславливает тему настоящего исследования.

Цель исследования предполагает решение следующих задач:

- рассмотреть существующие подходы к пониманию категории «психическая саморегуляция» в современной психологии;
- определить основные организационно-психологические условия, необходимые для развития навыков психической саморегуляции у подростков в системе общего образования;
- выделить наиболее эффективные методы психической саморегуляции с точки зрения подросткового возраста и решения актуальных задач образовательного процесса в средней школе, а также некоторые практические особенности их применения.

Основным методом исследования является теоретический анализ различных подходов к проблеме развития саморегуляции в целом, и у лиц подросткового возраста в частности.

Результаты

В современной науке вопросам саморегуляции человека уделяется особо пристальное внимание. Можно с уверенностью констатировать,

что психология саморегуляции сформировалась в отдельную отрасль психологической науки. Работы таких ученых, как В.И. Моросанова, О.А. Конопкин, Л.Г. Дикая и многих других, составляют фундаментальную основу для дальнейших исследований в рамках этой сравнительно молодой научной дисциплины.

С точки зрения В.И. Моросановой, предметом психологии саморегуляции являются интегративные психические процессы и явления, которые обеспечивают самоорганизацию различных видов психической активности человека, целостность его индивидуальности и личности [13].

По нашему мнению, автор использует максимально комплексный подход к пониманию сущности саморегуляции и рассматривает эту категорию наиболее широко, применительно и к регуляции психического состояния человека, и его поведения, и деятельности в целом, в достаточной мере сближая это понятие с категорией «самоорганизация».

Во многом похожим образом эта категория рассматривается в акмеологии – как индивидуальный способ координации психических процессов, состояний, свойств и т.д., компенсации дефицитарных и оптимизации потенциальных качеств, свойств и возможностей, согласуя темпы и направленность психических процессов с событиями, условиями и требованиями деятельности во времени и пространстве [3].

Существует подход к пониманию сущности саморегуляции, когда она рассматривается как особый психический механизм оптимизации состояния человека [7].

Говоря о возможности развития психической саморегуляции, большинство исследователей подразумевают прежде всего развитие осознанной саморегуляции посредством использования различных методов саморегуляции, формируя в дальнейшем у человека навыки саморегуляции, т.е. умения пользоваться различными методами саморегуляции [2].

Необходимо отметить, что на сегодняшний день существуют исследования, показавшие возможность и эффективность развития навыков психической саморегуляции у детей и подростков. Так, программа систематических занятий по развитию психической саморегуляции в системе дошкольного воспитания, реализованная группой ученых, положительно сказалась на уровне саморегуляции детей дошкольного возраста [9]. Аналогичного результата удалось достичь и при реализации специальной программы для лиц младшего школьного возраста [5].

Таким образом, мы можем говорить о том, что навыки психической саморегуляции вполне возможно развивать у школьников самого разного возраста, если при этом использовать методики, наибольшим образом соответствующие особенностям этого возраста.

Определяя основные организационно-психологические условия реализации той или иной программы обучения школьников методам саморегуляции, в первую очередь важно отметить необходимый уровень компетентности специалиста, который будет проводить это обучение в рамках психологического сопровождения в школе. Представляется, что не каждый школьный психолог имеет должную подготовку и опыт в вопросах целенаправленного развития навыков психической саморегуляции. Соответственно, может возникнуть необходимость повышения квалификации специалистов, работающих в школе, для того, чтобы данная задача решалась на необходимом уровне.

В этом смысле мы в полной мере разделяем точку зрения группы авторов, полагающих, что успешный современный педагог-психолог – это психолог, имеющий разностороннюю подготовку, выстраивающий свой профессиональный путь согласно принципу непрерывности образования – роста общего и профессионального потенциала личности в течение всей жизни [6].

Другим важным условием эффективности обучения подростков навыкам саморегуляции является формирование у них мотивации к этому обучению. Здесь необходимо отметить, что развитие навыков психической саморегуляции – процесс достаточно сложный, подразумевающий значительные временные затраты [2] и, соответственно, требующий искренней заинтересованности со стороны обучающихся.

Формирование интереса к программе развития навыков саморегуляции возможно в рамках психологического просвещения школьников и их родителей, информирования их о преимуществах, которые получает обучающийся, повышая уровень психической саморегуляции, в первую очередь с точки зрения сохранения своего психического здоровья, психологического благополучия и возможности эффективно противостоять неизбежным нагрузкам, связанным с образовательным процессом.

Еще одним важным условием эффективного развития навыков психической саморегуляции у школьников, с нашей точки зрения, является выстраивание индивидуального подхода в обучении. В этом смысле должны учитываться психологические особенности обучающихся, в том числе и в аспекте психической саморегуляции [2].

Для реализации этой задачи могут быть использованы соответствующие методы психологической диагностики – например, экспресс-методика «Стиль саморегуляции поведения детей» для учащихся 10–16 лет [12] и многошкальная опросная методика «ССУД-М» для диагностики профиля саморегуляции учебной деятельности [11].

Использование соответствующих методов психологической диагностики возможно на разных этапах обучения подростков навыкам

психической саморегуляции, в том числе и для оценки эффективности той или иной реализованной программы обучения.

Наряду с определением основных условий, необходимых для развития навыков психической саморегуляции у подростков в системе общего образования, важной задачей настоящего исследования является выбор наиболее подходящих методов психической саморегуляции из всего многообразия разработанных и апробированных на данный момент методик.

В настоящее время, по нашему мнению, наибольший опыт и знания с точки зрения целенаправленного развития навыков психической саморегуляции у субъекта деятельности накоплен в психологии спорта, так как этот процесс, по сути, составляет основу психологической подготовки спортсменов. Важно отметить, что спортивная деятельность подразумевает работу на пределе человеческих возможностей, чаще всего в условиях жесточайшего стресса, соответственно, оптимизация эмоционального состояния человека, скорейшее восстановление его психических возможностей являются жизненно важным условием успеха в спорте.

На сегодняшний день в спорте используется обширный инструментарий, включающий самые разные методы психической саморегуляции, среди которых аутогенная тренировка, нервно-мышечная релаксация, медитация, имаго-тренинг и многие другие [1, 2].

С точки зрения развития навыков психической саморегуляции у подростков наибольший интерес в аспекте решения задач настоящего исследования представляет опыт психологического сопровождения в детско-юношеском спорте, так как здесь в полной мере учитываются психологические особенности детского и подросткового возраста. К основным методам психической саморегуляции юных спортсменов относятся дыхательные техники, простейшие варианты медитации, самовнушение, БОС-тренинги и т.п. [2].

По нашему мнению, наиболее эффективными с точки зрения развития психической саморегуляции у школьников являются прежде всего дыхательные техники саморегуляции, приемы нервно-мышечной релаксации и БОС-тренинги.

Среди преимуществ дыхательных техник как метода саморегуляции у подростков следует отметить следующие:

- относительная простота в освоении, по крайней мере если речь идет о наиболее простых дыхательных техниках;
- возможность оперативного применения метода, т. е. коррекции психического состояния «здесь и сейчас»;
- решение различных задач саморегуляции: например, можно как снять излишнее возбуждения, так и, наоборот, увеличить уровень психической активности [2].

Здесь важно отметить, что необходимо обучать подростков не только конкретным методам дыхательной саморегуляции, но и в целом правильному дыханию.

По мнению С.Л. Соловьевой, «далеко не каждый умеет правильно дышать. Вследствие неправильного дыхания может проявляться повышенная утомляемость. В зависимости от того, в каком состоянии находится индивид на данный момент, меняется и его дыхание. Так, например, в процессе сна у человека ровное дыхание, у разгневанного индивида дыхание учащается. Основным смыслом дыхательных упражнений является сознательный контроль над глубиной, частотой и ритмом дыхания» [14].

Таким образом, в контексте развития навыков психической саморегуляции у подростков важной задачей является формирования у них, во-первых, привычки контролировать собственное дыхание, во-вторых, навыков регуляции собственного состояния посредством изменения дыхания. Это возможно реализовывать в рамках групповых занятий.

Исследования в отношении развития навыков психической саморегуляции у юных спортсменов показали, что в целом дыхательные техники положительно воспринимаются подростками и часто ими используются в спортивной деятельности [2].

Достаточно эффективны и методы психической саморегуляции, связанные с нервно-мышечной релаксацией. Суть метода состоит в уменьшении степени напряжения и последующем расслаблении различных мышечных групп тела, вследствие чего уменьшается психическое напряжение человека [8].

Одним из наиболее простых, при этом достаточно эффективным способом психической регуляции является расслабление мимических мышц. Управление собственными эмоциями здесь строится через формирование навыка расслабления мышц лица и произвольный контроль их состояния [14]. В более сложном варианте обучающемуся предлагается поочередно напрягать определенные группы мышц с последующим их полным расслаблением. В целом данный метод, как правило, не вызывает трудностей в практическом освоении, в том числе и лицами подросткового возраста.

Важной особенностью обучения навыкам психической саморегуляции подростков является приоритет игровых занятий, позволяющих моделировать реальные ситуации, в которых эти навыки наглядно проявляются с точки зрения достижения необходимого результата [18].

В этом смысле наиболее применимым, наряду с дыхательными техниками и нервно-мышечной релаксацией, может быть метод биологической обратной связи (БОС), активно используемый в спорте.

С точки зрения С.С. Бесовой, метод БОС-тренинга позволяет формировать эмоциональную устойчивость к экстремальным условиям и ситуациям, развивает способность снимать последствия нервного перенапряжения. Данный метод позволяет обучающемуся объективно оценить свои возможности, произвольно поменять свое психическое состояние и служит своеобразным ориентиром для более оперативного достижения желаемого состояния [4].

Суть метода заключается в следующем: подключенный к специальной аппаратуре человек пытается целенаправленно контролировать свои физиологические характеристики, в первую очередь пульс, в условиях влияния некоторых внешних раздражителей. Так, например, аппарат БОСЛАБ «Пульс» предлагает своим пользователям ряд компьютерных игр, успех в которых обеспечивается за счет контроля своего психофизиологического состояния в условиях необходимости поддерживать высокую концентрацию внимания.

Наши многолетние наблюдения показывают, что лица подросткового возраста в абсолютном большинстве крайне положительно воспринимают подобные занятия, т. е. мотивационный компонент обучения присутствует в необходимой мере. По сути, им предлагается интересная компьютерная игра, которая одновременно способствует личностному развитию.

Вместе с тем необходимо отметить, что развивающие занятия с использованием аппаратов БОС могут быть более эффективными, если они сопровождаются необходимым педагогическим воздействием со стороны психолога. Так, в рамках БОС-тренинга можно дополнительно обучать подростков простейшим методам саморегуляции, о которых мы говорили выше (контроль дыхания, мышечная релаксация), так как регламент этих занятий ставит обучающегося в условия необходимости осознанной регуляции своего состояния, но не содержит объяснений: за счет чего это может быть реализовано. Иными словами, даже если человек тем или иным образом может контролировать свои психофизиологические показатели, он чаще всего не отдает себе отчет, каким образом он этого достигает.

Таким образом, обучение подростков методам психической саморегуляции, о которых мы говорили ранее, может быть реализовано в ходе БОС-тренингов.

Преимуществами такого подхода могут быть прежде всего:

- наличие у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям;
- погружение обучающегося в условия необходимости осуществлять произвольную саморегуляцию психических состояний и возможность оперативно апробировать те или иные предложенные техники саморегуляции, выбрать наиболее действенную, исходя из индивидуальных особенностей;

– возможность мониторинга динамики развития навыков произвольной психической саморегуляции обучающегося, так как метод БОС по своей сути является не только развивающим, но и диагностическим.

Важным аспектом настоящего исследования является вопрос определения наиболее подходящего возраста с точки зрения эффективности обучения тому или иному методу психической саморегуляции. Как мы указывали ранее, навыки психической саморегуляции можно развивать и в младшем школьном возрасте, а рассмотренные нами методы психической саморегуляции, по сути, не имеют четких возрастных ограничений. Вместе с тем, по нашему мнению, необходимо учитывать, что в среднем школьном возрасте процесс развития навыков психической саморегуляции может быть значительно более эффективным.

Здесь важно отметить, что на развитие психической саморегуляции влияют такие свойства личности, как мотивация, рефлексия и воля, которые выступают основой механизма осознанной психической саморегуляции. Мотивация к саморегуляции проявляется в устойчивом желании индивида к изменению своего психического состояния и стремлении осуществлять для этого какие-либо действия. В свою очередь, развитая рефлексия позволяет человеку, с одной стороны, объективно оценивать собственное состояние в самых различных аспектах, с другой – это то качество, которое непосредственно связано с процессом развития деятельности или мышления и участвуют в этом процессе посредством снятия затруднений в его осуществлении. Значимую роль играет и волевая сфера личности, которая позволяет индивиду преодолевать неизбежные трудности в процессе саморегулирования [2, 17].

Соответственно, чем более развиты указанные качества у обучающегося, тем эффективнее будет процесс развития у него навыков психической саморегуляции. Исходя из этого, такое обучение целесообразно начинать с 11–12 лет, когда волевая и рефлексивная сфера личности выходят на определенный уровень развития [15, 16], а возрастающие нагрузки учебной деятельности во многом актуализируют потребность учащегося в саморегулировании.

Выводы

Таким образом, проведенное нами исследование позволило определить основные условия для осуществления целенаправленного развития навыков психической саморегуляции у подростков в условиях средней школы, а также основные методы психологической саморегуляции и некоторые практические аспекты их применения.

Теоретическая значимость исследования заключается в дополнении представлений современной науки о возможностях целенаправленного развития навыков психической саморегуляции у подростков.

Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты могут стать основой для программ развития навыков психической саморегуляции у учащихся, реализуемых в рамках психологического сопровождения в системе среднего образования.

Список литературы

1. Алексеев А.В. Психическая подготовка в теннисе. Ростов н/Д: Феникс, 2005. 120 с.
2. Бабичев И.В., Жихарева О.И., Ильченко И.Б. Развитие навыков психической саморегуляции у юных теннисистов: учебно-методическое пособие / Печатается по рекомендации учебно-научного методического совета ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». Казань, 2020. 92 с.
3. Батоцыренов В.Б. Понятие «саморегуляция»: терминология и основные подходы // Вестник Читинского государственного университета. № 6 (73). 2011. С. 67–72.
4. Бесова С.С. Использование биообратных связей в тренинге саморегуляции // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2004. Т. 41. № 6. С. 48–50.
5. Вареча Е.С. Возможности формирования личностной саморегуляции младших школьников // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. № 2 (159). 2015. С. 147–151.
6. Васильева С.В., Семенова Г.В., Тужикова Е.С. Запросы в сфере повышения квалификации педагога-психолога // Образовательные технологии. № 2. 2018. С. 32–39.
7. Габдреева Г.Ш., Юсупов М.Г. Саморегуляция психических состояний: психологические технологии и диагностика: учебное пособие. Казань: Отечество, 2013. 154 с.
8. Карякина Т.Н., Голубь О.В. Методы саморегуляции функциональных состояний личности // Logos et Praxis. 2006. № 5. С. 71–73.
9. Куриленко В.К., Селезнев А.А., Казакова О.А., Иванова Л.А. Особенности формирования навыков саморегуляции в системе дошкольного воспитания // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. № 10 (152). 2017. С. 133–138.
10. Михальская Д.С., Игнатович С.С. Стрессогенные факторы, воздействующие на выпускников в процессе подготовки к Единому государственному экзамену // Педагогика: история, перспективы. 2022. Том. 5. № 6. С. 54–81.
11. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Диагностика осознанной саморегуляции учебной деятельности: новая версия опросника ССУД-М // Теоретическая и экспериментальная психология. №2. Т.10. 2017. С. 27–37.
12. Моросанова В.И., Боргоедова В.С. Диагностика саморегуляции поведения учащихся // Школьные технологии. № 2012. С. 150–160.
13. Моросанова В.И., Аронова Е.А. Самосознание и саморегуляция поведения. М.: Институт психологии РАИ, 2007. 212 с.

14. Соловьева С.Л. Психическая саморегуляция. Пособие по самопомощи (окончание) // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. 2020. Т. 8. № 1 (27) [Электронный ресурс]. URL: <http://medpsy.ru/climp> (дата обращения: 21.08.2023 г.).
15. Титов Б.А. Сенситивные периоды развития природных задатков детей, подростков и юношества // Теория и практика общественного развития. 2015. № 7. С. 205–210.
16. Хаяйнен Е.В. Условия становления личностной рефлексии в подростковом возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2005. 28 с.
17. Черкевич Е.А. Особенности саморегуляции психических состояний личности в подростковом возрасте // Омский научный вестник. № 2 (56) 2007. С. 164–165.
18. Klein Lamas D., Freitag E. Enhancing motivation using an instructional game // Journal of Instructional Psychology. 1991. № 2. С. 111–117.

Об авторах:

ГАЙДАМАШКО Игорь Вячеславович – доктор психологических наук, профессор, академик Российской академии образования, и.о. ректора ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет» (354000, г. Сочи, ул. Пластунская, 94), e-mail: gajdamashko@mirea.ru. <https://orcid.org/0000-0001-5146-0064>

БАБИЧЕВ Игорь Витальевич – кандидат психологических наук, ст. научный сотрудник ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет» (354000, г. Сочи, ул. Пластунская, 94), e-mail: 4377760@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6299-2565>

ВЕЧЕРИНА Анна Николаевна – ассистент кафедры гуманитарных и общественных наук ФГБОУ ВО «МИРЭА – Российский технологический университет» (119454, г. Москва, пр. Вернадского, 78), e-mail: 7598013@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2826-4548>

THEORETICAL ASPECTS OF THE PROBLEM OF DEVELOPING MENTAL SELF-REGULATION SKILLS IN ADOLESCENTS

I.V. Gaydamashko¹, I.V. Babichev¹, A.N. Vecherina²

¹Sochi State University, Sochi

²MIREA – Russian Technological University, Moscow

The purpose of this study is to consider the problem of developing mental self-regulation skills in adolescents. The article defines the main conditions for the development of mental self-regulation skills in schoolchildren within the framework of psychological support of the educational process in secondary school, as well as the most effective methods of mental self-regulation taking into account the peculiarities of adolescence.

Keywords: *mental self-regulation, adolescence, psychological support, methods of mental self-regulation.*

Принято в редакцию: 28.11.2023 г.

Подписано в печать: 05.12.2023г.