

**Пятибратова Инна Викторовна**

канд. психол. наук, доцент

**Алексина Татьяна Владимировна**

преподаватель

ФГБОУ ВО «Московский государственный  
технический университет им. Н.Э. Баумана»

г. Москва

**ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ  
В УСЛОВИЯХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ  
МГТУ ИМ. Н.Э. БАУМАНА**

*Аннотация:* в статье рассматривается процесс обучения навыкам саморегуляции студентов в условиях здоровьесберегающей среды. Раскрывается саморегуляция психических процессов, включающая различные уровни. Авторами показаны методы саморегуляции, которые могут быть полезны обучающимся для повышения продуктивности, снижения стресса и улучшения общего благополучия. Установлено влияние специально организованных практических занятий на формирование навыков саморегуляции, которые необходимы для поддержания работоспособности обучающихся при сохранении уровня активности деятельности.

*Ключевые слова:* саморегуляция, здоровьесберегающие технологии, стили саморегуляции деятельности, здоровье, образование, работоспособность, здоровый образ жизни.

Работа с психологическими проблемами у студентов, особенно в условиях интенсивной учебной нагрузки и стресса, имеет огромное значение для сохранения у обучающихся физического и психического здоровья. Проблемы самоорганизации, адаптации, мотивации и социально-личностной инфантильности могут серьезно влиять на успех в учебе и общее благополучие студентов. Эффективное формирование навыков саморегуляции своей деятельности на различных

уровнях действительно может помочь студентам справляться с трудностями учебы и личных жизненных ситуаций.

Психологическая поддержка и помощь в развитии личностного потенциала студентов становится неотъемлемой частью образовательного процесса в современных вузах. Профилактика и коррекция психологических проблем у студентов способствуют их здоровью, успешности в учебе и будущей профессиональной деятельности. Исходя из важности данной проблемы, на кафедре «Физического воспитания» МГТУ им. Н.Э. Баумана учебно-методической комиссии «Адаптивная физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (АФК ОВЗИ)» одним из направлений работы является обучение навыкам саморегуляции. Студенческая жизнь часто наполнена различными стрессовыми ситуациями и трудностями, которые могут оказывать негативное влияние на психическое здоровье. Поэтому наличие занятий по обучению навыкам саморегуляции и психологической помощи студентам в инженерном вузе помогает создать безопасное и поддерживающее окружение [5].

Важно также осознавать, что забота о психическом здоровье студентов не только способствует их академическому успеху, но и влияет на общую адаптацию студентов к университетской среде и формирует их личностные качества будущего инженера. Обучение навыкам саморегуляции может помочь студентам развить стратегии саморегуляции, управления стрессом и эмоциями, а также улучшить общение и коммуникацию с окружающими.

Занятия АФК для студентов играют важную роль в поддержании общего благополучия студенческой жизни, способствует формированию здорового образа жизни и повышению качества образования. Поэтому инициативы, направленные на поддержку психического здоровья студентов, являются неотъемлемой частью образовательного процесса и заслуживают особого внимания и поддержки.

Во время занятий многие студенты жалуются на проблемы в самоорганизации учебной деятельности, на трудности в адаптации к учебной деятельности, переключения с учебы на отдых и обратно, на снижение мотивации в целом и на

ряде учебных предметов в частности. Присутствует также аспект социально-личностной инфантильности среди студентов, глубоко погруженных в интеллектуальную деятельность. Возрастает потребность в формировании саморегуляции деятельности на всех уровнях: интеллектуальной, мотивационной, эмоционально-волевой и личностно-смысловой [2].

Проблемы в самоорганизации учебной деятельности, адаптации к учебе, переключении между учёбой и отдыхом, а также снижение мотивации могут быть серьезными вызовами для студентов, особенно для тех, кто глубоко погружен в интеллектуальную деятельность. Саморегуляция психического состояния на разных уровнях становится ключевой задачей, которую обучающимся следует решать для успешного овладения знаниями и приобретения навыков необходимых высококлассному специалисту.

Важно учитывать особенности студентов с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивать им необходимую поддержку и условия для учебы и адаптации. Работа по сохранению психического и физического здоровья этих студентов должна быть важным аспектом деятельности университета.

Здоровьесберегающие технологии, которые охватывают широкий спектр организационных, педагогических, медико-социальных мероприятий, играют ключевую роль в создании благоприятной среды для студентов. Они направлены не только на оптимизацию учебного процесса, но и на обеспечение безопасности, здоровьесбережение, социальную и психологическую поддержку, что в совокупности способствует не только физическому, но и психическому благополучию студентов [6].

В программе адаптивной физической культуры студентов, вводятся элементы обучения студентов навыкам саморегуляции. Практические занятия направлены на совершенствование форм сохранения и укрепления здоровья конкретного студента. Различные коммуникативные и тренинги навыков асертивного поведения и тренинги по снятию отрицательных эмоциональных состояний, которые включаются в программу обучения и психологического

сопровождения студентов, направлены на развитие способности к саморегуляции и формирования автономного стиля деятельности [4].

Проблема саморегуляции учебной деятельности и ее стилей изучается на многих уровнях. Под саморегуляцией понимаются «интегративные психические явления, процессы и состояния», обеспечивающие «самоорганизацию различных видов психической активности» человека, «целостность индивидуальности и становление бытия человека» [3].

Процесс саморегуляции включает различные уровни, на которых человек может контролировать свои мысли, эмоции и поведение. Основные уровни саморегуляции включают в себя.

1. Физиологический уровень: это уровень, на котором осуществляется регуляция физиологических процессов в организме, таких как дыхание, сердечная деятельность, температура тела и другие. Например, через дыхательные упражнения человек может влиять на свою физиологию и уровень стресса.

2. Поведенческий уровень: на этом уровне человек контролирует свои действия и реакции на внешние стимулы. Это может включать в себя управление своим поведением в стрессовых ситуациях или принятие решений в соответствии с целями и ценностями.

3. Когнитивный уровень: здесь происходит регуляция мыслей, убеждений и установок. Можно контролировать свой внутренний диалог, переоценить негативные мысли и переключить внимание на более позитивные и продуктивные мысли.

4. Эмоциональный уровень: на этом уровне осуществляется контроль над своими эмоциями и реакциями на них. Происходит управление своими эмоциями, обращая внимание на них, осознавая их и выбирая адекватные способы реагирования.

Каждый из этих уровней важен для эффективной саморегуляции личности. Понимание и использование методов саморегуляции на всех уровнях помогают человеку достичь баланса, гармонии и управления своей жизнью.

Применение приемов саморегуляции предполагает активное волевое участие и, как следствие, является условием формирования сильной, ответственной личности. В этом плане различают три уровня саморегуляции:

1) непровольное приспособление к среде (поддержание постоянства кровяного давления, температуры тела, выброс адреналина при стрессе, адаптация зрения к темноте и др.);

2) установка, обуславливающая слабо осознаваемую или неосознаваемую готовность индивида действовать определенным образом посредством навыков, привычек и опыта;

3) произвольная регуляция (саморегуляция) своих индивидуально-личностных характеристик (текущего психического состояния, целей, мотивов, установок, поведения, системы ценностей и т. п.).

Существует множество методов саморегуляции, которые могут быть полезны студентам для повышения продуктивности, снижения стресса и улучшения общего благополучия, такие как.

1. Дыхательные упражнения: глубокий и медленный дыхательный ритм может помочь снизить уровень стресса, улучшить концентрацию, а также успокоить ум. Регулярные дыхательные практики могут быть особенно полезны перед экзаменами или другими ситуациями, требующими концентрации.

2. Медитация: практика медитации помогает студентам улучшить осознанность, сфокусировать внимание, справиться с тревогой и стрессом, а также повысить общее чувство благополучия. Краткие сеансы медитации или использование медитационных приложений могут быть великолепными инструментами саморегуляции.

3. Физическая активность: занятия спортом или физическими упражнениями помогают снизить уровень стресса, улучшить настроение и повысить энергию. Регулярные тренировки способствуют улучшению физического и психологического здоровья студентов.

4. Планирование и организация времени: разработка плана дел и распределение времени на задачи помогают студентам чувствовать себя более

организованными и подготовленными. Это позволяет уменьшить чувство беспокойства и повысить эффективность учебного процесса.

5. Практика самосозерцания (самонаблюдения): осознанное внимание к своим мыслям, эмоциям и реакциям помогает студентам лучше понять себя, управлять своими эмоциями и поведением, а также развивать навыки саморегуляции.

Эти методы саморегуляции могут быть применены как индивидуально, так и в групповых практиках со студентами для поддержания их психологического благополучия и повышения успеха в учебе. Практическая работа по изучению влияния саморегуляции на деятельность студентов началась в начале учебного года, когда проводилась психологическая диагностика и врачебный контроль. Полученные результаты обучающихся, посещающих занятия по адаптивной физической культуре в осеннем семестре, говорят о том, что заболевания органов зрения, сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата являются наиболее распространенными проблемами среди обучающихся. Эти данные подчеркивают важность занятий спортом и физической активностью для поддержания здоровья студентов. Правильно организованные занятия по адаптивной физической культуре могут способствовать укреплению здоровья, улучшению физической формы и профилактике хронических заболеваний [3].

Использование опросников для изучения влияния здоровьесберегающих технологий на саморегуляцию студентов является важным методом анализа психологических аспектов. Опросник «Выявление стилей саморегуляции деятельности» Г.С. Прыгина позволяет выявить различные подходы к управлению своим поведением и деятельностью. Исследование локуса контроля студентов с использованием методики исследования уровня субъективного контроля (УСК) адаптированной Е.Г. Ксенофонтовой помогает выявить уровень чувства контроля над собственной жизнью. Шкала общей интернальности предоставляет ценную информацию о том, насколько человек считает себя ответственным за происходящие события в своей жизни. Высокий уровень интернальности свидетельствует о готовности принять ответственность за свои действия и результаты,

в то время как низкий уровень может указывать на склонность видеть причины своей жизненной ситуации во внешних факторах.

Методика «Самооценка доминирующего психического состояния» (методика ДПС) обогащает анализ саморегуляции уровня психических состояний у студентов. Понимание собственных эмоциональных реакций и способов их регуляции является ключевым для развития психологической устойчивости и эффективного управления собой.

Использование указанных методик позволяет подобрать подходы к саморегуляции психического состояния обучающихся и выявить особенности их внутренних установок и способов реагирования на окружающую среду. Полученные данные могут быть использованы для разработки индивидуализированных программ психологической поддержки и развития личностных качеств студентов.

В течение года со студентами, участвующими в исследовании, проводилась работа, направленная на развитие навыка мотивационно – смысловой, эмоционально – волевой саморегуляции.

Продолжительность учебных групповых и индивидуальных занятий по освоению навыков саморегуляции составляла 4 часа в неделю, самостоятельной работы – от 10 до 40 мин в день. Самостоятельная работа студентов включала ведение дневников самоконтроля по обозначенным критериям, самоанализ своего состояния, теоретическая подготовка тематических эссе по актуальным вопросам.

В разработке программы оптимизации саморегуляции студентов учитывались следующие основные подходы:

– комплексный подход в применении различных методов саморегуляции, таких как двигательные, дыхательные, суггестивные, вербальные, невербальные, релаксационные, мобилизирующие и другие, позволяет сформировать у студентов разносторонние навыки управления своим поведением и эмоциями;

– индивидуальный подход в подборе приемов саморегуляции, учитывающий особенности личности и функциональное состояние нервной системы, способствует более эффективному усвоению и применению этих приемов;

– активизация мотивации у студентов для освоения навыков самоконтроля и саморегуляции является ключевым моментом в разработке программы. Постоянное взаимодействие с обучающимися и обратная связь позволяют корректировать и улучшать применяемые методы саморегуляции, делая их более эффективными и адаптированными к потребностям каждого студента;

– самодиагностика, включая самоконтроль, самопознание и формирование собственных индивидуальных целей, способствует развитию самосознания и саморегуляции у студентов. Этот аспект помогает им лучше понимать себя, свои реакции и эмоции, что важно для эффективной регуляции своего поведения, состояния и деятельности.

Такой программный подход к оптимизации саморегуляции обучающихся позволяет создать основу для развития у них ключевых компетенций, необходимых для успешной учебы, профессионального роста и личностного развития.

В начале работы студенты были ознакомлены с теоретическими основами саморегуляции и практическими технологиями регулирования состояния и поведения с использованием психотехнических упражнений для совершенствования психических функций, обеспечивающих необходимый уровень развития навыков саморегуляции (устойчивость, сосредоточенность, осознанность, произвольность).

Для практического освоения способов саморегуляции с учетом особенностей групповой динамики малых групп были сформированы три группы общей численностью, 25 человек (2 группы по 8 человек и 1 группа – 9 человек). Для формирования состава групп учитывались социальные, психофизические, регуляторные индивидуальные особенности участников, выявленные в процессе индивидуальной беседы с психологом.

Занятие включало в себя освоение различных приемов саморегуляции, компонентов комплекса психомоторной саморегуляции, аутотренинга и релаксации с обязательной настройкой на рефлекссию полученного опыта и уточнения индивидуальных домашних заданий.



Участники групп приобретали личностный опыт саморегуляции в системе специально организованных телесно-ориентированных тренингов и физических упражнений, практикуемых на физкультурно-оздоровительных и психологических занятиях. Применение тренинговых технологий было вызвано необходимостью формирования навыков нормативного социально-ролевого поведения, навыков эффективного общения, развития уровня рефлексии, повышения уверенности, стрессоустойчивости, коррекции системы представлений по отношению к сложившейся ситуации. При проведении тренинга использовалось обучение практикой действия через отработку коммуникативных навыков с помощью ролевых игр, моделирования ситуаций, проективных техник. Тренинги по саморегуляции, аутотренингу и релаксации оказывали значительное влияние на психологическое состояние участников, помогая им развить навыки управления стрессом, повысить самосознание и повысить уровень уверенности.

Систематическое проведение таких тренингов может способствовать улучшению общего физического и эмоционального благополучия, а также повысить качество межличностных взаимодействий. Очень важно, чтобы занятия осуществлялись под руководством опытных специалистов, которые могут обеспечить эффективное и безопасное обучение.

Профилактическое и коррекционное воздействие физических упражнений включало механизмы, действующие непосредственно во время выполнения заданий, после выполнения и в течение некоторого короткого периода, и механизмы длительного действия. Систематическое обучение навыкам саморегуляции с помощью комплексной системы методов направлено на пролонгированное обеспечение фонового положительного функционального состояния, а регулярное использование освоенного комплекса психомоторной саморегуляции направлено на снижение напряжения определенных групп мышц, которые подвержены воздействию интенсивных нагрузок. Профилактические меры, направленное на предотвращение локальных мышечных зажимов из-за позотонического утомления, демонстрировали важность целенаправленного упражнения соответствующих мышечных групп. Профилактика состояния напряженности,

вызванного монотипной деятельностью и малоподвижным образом жизни, была направлена на выполнение активных двигательных актов тренинга психомоторной коррекции. Регулярное использование навыков психомоторной саморегуляции помогает снизить напряжение в определенных мышечных группах, подверженных интенсивным нагрузкам.

Важным аспектом является физическая активность, включающая регулярные занятия спортом, йога или пилатес способствуют укреплению мышц, улучшению гибкости и общему состоянию организма. Это может помочь предотвратить возникновение мышечных зажимов и болей.

Также важно следить за своим психоэмоциональным состоянием, так как стресс и негативные эмоции могут спровоцировать мышечные напряжения. Регулярные методики релаксации, медитация и дыхательные упражнения могут помочь студентам справляться со стрессом и негативными эмоциями, что в свою очередь снизит риск мышечных зажимов.

С целью снятия негативного эмоционального напряжения, поддержания оптимального уровня энергетического тонуса участников применялось обучение аутогенной тренировке (далее АТ) с помощью программы «Диснет». Данный метод самостоятельного вызывания у себя особого (аутогенного) состояния, способствовал формированию навыков расслабления, освобождения от стресса, очищения сознания от ненужных мыслей и переживаний, получения душевного покоя и готовности для позитивных установок [1].

Участники упражнялись самостоятельному составлению мотивирующих установок, которые должны быть понятны, коротки, категоричны, не вызывали бы сомнения и неприятия, направлены на индивидуальную задачу каждого.

Практические занятия были направлены на помощь в осознании индивидуальных психологических особенностей, развитие саморефлексии и формирования практического опыта применения эффективных способов саморегуляции. При повышенной утомляемости осваивались навыки релаксации и мобилизации. Программа практических занятий ориентирована на развитие психологической гибкости и саморегуляции у обучающихся. Это актуальные и эффективные

навыки, которые помогают обучающимся успешно справляться с повседневным стрессом и вызывающими дискомфорт ситуациями. Индивидуальные консультации помогли обучающимся понимать свои внутренние ощущения и мотивации, что в свою очередь способствовало более осознанному решению проблем и целенаправленной деятельности. Психомоторная коррекция, в свою очередь, приносит пользу для улучшения контроля над своим телом, снятия мышечных напряжений и повышения общего физического благополучия. Обсуждение индивидуального выбора способа психической саморегуляции и адекватных компенсаторных механизмов помогала студентам развить индивидуальный подход к поддержанию своего психического равновесия и благополучия. Понимание и освоение различных навыков, таких как управление временем, планирование, самопрограммирование, релаксация и мобилизация, могут значительно улучшить качество жизни студентов, помогая им эффективно управлять своими ресурсами и эмоциональным состоянием.

Эти подходы позволяют студентам не только лучше понять себя, но и выработать практические навыки саморегуляции, которые могут быть полезными как в учебе, так и в повседневной жизни.

В конце учебного года был проведен сравнительный срез среди студентов, принимавших участие в занятиях, который показал тенденцию по увеличению числа студентов с автономным стилем деятельности, при снижении числа студентов с зависимым стилем. Можно сделать вывод о влиянии специально организованных психологических занятий на формирование определенных компонентов автономного стиля деятельности, в результате которого, часть студентов, с зависимым стилем, перешла в категорию студентов с неопределенным или переходным стилем, а другая часть, имеющая в начале учебного года неопределенный стиль, перешла в категорию студентов с автономным стилем.

Сравнительный срез по уровню общей интернальности студентов, принимавших участие на занятиях, показал следующую динамику – за год наметилась тенденция по увеличению числа обучающихся со средним и выше среднего

уровнем общей интернальности при снижении числа студентов с интернальностью ниже среднего уровня.

Методика «Самооценка доминирующего психического состояния» (методика ДПС) использовался для выявления устойчивых психических состояний студентов, на основе субъективных оценок обследуемого по 6-ти шкалам: активность, работоспособность, спокойствие, эмоциональная устойчивость, удовлетворенность жизнью. Аналогично прослеживается динамика роста числа обучающихся с уровнем работоспособности средним и выше среднего. При этом учебная активность к концу года практически не изменилась, т.к. сказывается накопленная усталость в конце учебного года. Анализ полученных данных позволил сделать следующие выводы, что здоровьесберегающие технологии применяемые в МГТУ им. Н.Э. Баумана оказывают существенное влияние на формирование саморегуляции обучающихся; обучая навыкам саморегуляции, формируя автономный стиль деятельности и высокий уровень субъективного контроля, можно воздействовать на работоспособность обучающегося, активность и эмоциональную устойчивость.

Таким образом, очевидно влияние специально организованных практических занятий на формирование навыков саморегуляции, которые необходимы для поддержания работоспособности обучающихся при сохранении уровня активности деятельности. Рекомендуется продолжать проведение занятий по обучению навыкам саморегуляции на занятиях по адаптивной физической культуре, организовывать оздоровительные мероприятия, а также информировать студентов о важности здорового образа жизни и регулярных двигательных нагрузках. Важно также поощрять студентов к занятиям физической активностью, чтобы снизить риск возникновения указанных заболеваний и улучшить общее состояние здоровья студенческой аудитории.

### ***Список литературы***

1. Гримак Л.П. Как жить в гармонии с собой: начала психологии активности / Л.П. Гримак. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2000. – 351 с.

2. Моросанова В.И. Психология саморегуляции: учебное пособие / В.И. Моросанова. – СПб.: Нестор-История, 2012. – EDN NMVKUU
3. Худышева М.К. Проблема адаптации студентов к обучению и пути ее решения в МГТУ им. Н.Э. Баумана / М.К. Худышева, И.В. Пятибратова // Живая психология. – 2015. – Т. 2. №3. – С. 279–284. – DOI 10.18334/jp.2.3.35113. – EDN WAKAHF
4. Пятибратова И.В. Абилизация обучающихся с ОВЗИ методами саморегуляции в условиях здоровьесберегающей среды (опыт МГТУ им. Н.Э. Баумана) / И.В. Пятибратова, С.Ю. Крылов, О.В. Якушева // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2022. – Т. 11. №5А. – С. 43–51.
5. Алексина Т.В. Анализ проблемы адаптации студентов с ОВЗИ (на примере МГТУ им. Н.Э. Баумана) / Т.В. Алексина, А.Ю. Кастров, И.В. Пятибратова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2023. – Т. 12. №8А. – С. 202–209.
6. Мысина Г.И. О необходимости обучения студентов здоровьесберегающей деятельности / Г.И. Мысина, Г.И. Семикин // Сборник научно-методических материалов – М.: ЦНПРО, 2013.