

**Джепко Анастасия Павловна**

студентка

*Научный руководитель*

**Пазухина Светлана Вячеславовна**

почетный профессор Российской академии образования,  
член-корреспондент Российской академии естествознания,

член Общероссийской общественной организации

«Федерация психологов образования России»,

д-р психол. наук, доцент, заведующая кафедрой, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный

педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТЬЮ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация: в статье исследуется саморегуляция как метод, способствующий снижению школьной тревожности. Анализируются теоретические аспекты саморегуляции, рассматриваются научные работы отечественных и зарубежных исследователей.*

*Ключевые слова:* школьная тревожность, саморегуляция, старшеклассники, тревога.

В современном мире, полном противоречий и конкуренции, саморегуляция, то есть умение управлять своими эмоциями и чувствами, становится жизненно важным навыком. Развитие саморегуляции у старшеклассников – приоритет современного образования, поскольку оно напрямую влияет на их успехи в учебе, адаптацию в обществе и социализацию. Поэтому изучение механизмов, лежащих в основе саморегуляции, имеет большое значение для теории и практики обучения.

Школьная тревожность охватывает широкий спектр негативных эмоций, связанных со школой. Это состояние характеризуется постоянным беспокойством и волнением, особенно в учебной среде. Ученик может испытывать страх перед негативной оценкой со стороны учителей и одноклассников, а также опасаться плохого отношения к себе. В результате у ребенка формируется чувство неуверенности в себе, своих способностях и правильности своих действий, что приводит к ощущению собственной неполноценности.

Саморегуляция играет ключевую роль в формировании здорового и успешного поколения. Она не ограничивается академическими успехами и социальной адаптацией, а является фундаментом культуры здоровья молодых людей. В современном мире, где востребованы здоровые и компетентные специалисты, развитие навыков саморегуляции становится критически важным для поддержания психического и физического благополучия и, как следствие, повышения качества жизни. Несмотря на это, механизмы саморегуляции у подростков изучены недостаточно, хотя именно они могут стать катализатором личностного роста, самостоятельности и субъектности.

Овладение методами саморегуляции является эффективным способом для снижения уровня тревожности у старших школьников. К ним относятся дыхательные практики, самовнушение, когнитивно-поведенческие практики, медитации и т. д. Овладение этими методами позволяет старшеклассникам лучше контролировать свои эмоции во время приступа тревоги, справляться со стрессом, а также повысить уверенность в себе.

Психологическая саморегуляция представляет собой активно развивающуюся область исследований в современной психологии. Начиная с середины XX века, отечественные и зарубежные ученые уделяют значительное внимание данной проблематике. Актуальность изучения саморегуляции определяется ее практической значимостью для оптимизации профессиональной деятельности, образовательного процесса, личностного развития и других сфер. В отличие от понятия «регуляция», термин «саморегуляция» подчеркивает активную роль

<sup>2</sup> <https://phsreda.com>

---

субъекта в управлении собственной деятельностью и состоянием в соответствии с индивидуальными потребностями.

Э. Тонрдайк подразумевал регуляцию, как решение проблемной ситуации, методом «проб и ошибок» в процессе которой происходит овладение индивидом новыми моделями поведения [5].

Значительными по объему являются исследования саморегуляции в рамках волевого овладения личностью своим поведением. Л.С. Выготский в рамках теории произвольной регуляции поведения и психических процессов отмечал за волей важную роль побуждения и выбора деятельности. Чтобы осуществить деятельность, необходимо сначала научится управлять собой, через формирование мотивов-стимулов, где воля является значимым элементом [2].

Д.Н. Узгадзе обращает внимание на вопрос регулирования личности через теорию установки. В процессе изучение установки как элемента саморегуляции выделились уровни сформированности установки: смысловой, целевой и операциональный. Сам человек волевым усилием создает установку для удовлетворения потребности [5].

М.Я. Басов также разделял мнение сторонников волевой регуляции поведения. Воля, по его мнению, психический механизм, с помощью которого человек управляет своими психическими функциями, в соответствии с поставленной задачей [3].

В психологии сегодня существует множество способов объяснения того, как человек управляет своим поведением и состоянием. Многие известные учёные внесли вклад в изучение саморегуляции, включая таких исследователей, как И.П. Павлов, П.К. Анохин, В.Е. Ключко, В.М. Бехтерев, А.Ф. Лазурский, М.Я. Басов, В.Н. Мясищев, Б.Г. Ананьев и другие.

В отличие от обычной регуляции, саморегуляция подразумевает, что человек самостоятельно управляет своим поведением и действиями, ориентируясь на собственные нужды и желания. Разные исследователи проводят различие между этими понятиями: регуляция часто связана с достижением конкретных,

внешних целей, в то время как саморегуляция направлена на личностный рост, самопознание, улучшение своих качеств и изменение внутреннего мира.

В психологии различают два основных типа самоконтроля:

- эмоциональная саморегуляция – это способность контролировать свои чувства, поддерживать себя и успокаиваться в сложных ситуациях. Она включает в себя умение осознавать, как мы чувствуем, и управлять этими чувствами;
- поведенческая саморегуляция – это способность сохранять спокойствие и действовать рационально в стрессовых обстоятельствах.

Методы саморегуляции представляют собой совокупность техник и стратегий, направленных на управление своими эмоциональными состояниями, поведением и реакциями на стрессовые ситуации. Основные принципы данных методов включают осознанность, самоконтроль, обучение навыкам расслабления и управление вниманием. Эти подходы помогают человеку осознавать свои внутренние процессы и активно воздействовать на них, что особенно важно в условиях повышенной тревожности.

Примеры практического применения методов саморегуляции в школьной среде демонстрируют их положительное влияние на психологическое состояние учащихся. В 2019 году в одной из школ Нью-Йорка была внедрена практика 10-минутной медитации перед началом уроков, что позволило снизить показатели тревожности среди учеников на 25%. Этот случай иллюстрирует, как простые и доступные методы могут быть успешно интегрированы в образовательный процесс, улучшая эмоциональное состояние учащихся и создавая благоприятную атмосферу для обучения. Вместе с тем, как отмечают Мороденко и Клаус, «в статье рассматривается актуальная тема сопровождения студентов вуза в процессе формирования саморегуляции» [4], что подчеркивает важность поддержки саморегуляции не только у студентов, но и у школьников.

Методы саморегуляции оказывают значительное влияние на снижение уровня школьной тревожности, что подтверждается множеством исследований. Учащиеся, применяющие такие техники, как дыхательные упражнения и меди-

4 <https://phsreda.com>

тация, демонстрируют улучшение эмоционального состояния и снижение уровня стресса. Например, эксперимент 2018 года показал, что учащиеся, практиковавшие дыхательные упражнения в течение месяца, улучшили концентрацию и снизили уровень стресса на 25%. Эти данные свидетельствуют о том, что методы саморегуляции способствуют созданию более комфортной школьной среды и улучшению общего психологического состояния учащихся. Кроме того, «методики, направленные на оценку эмоционального контроля, показали у большинства детей средний уровень тревожности и достаточно хорошие способности к различению и идентификации эмоций» [1]. Таким образом, использование методов саморегуляции не только снижает тревожность, но и развивает эмоциональную грамотность, что является важным аспектом психологического благополучия школьников.

Для успешного внедрения методов саморегуляции в школьную среду педагогам и психологам рекомендуется начинать с ознакомления учащихся с основными принципами и техниками саморегуляции. Это может включать проведение вводных занятий, где объясняется значение саморегуляции для снижения тревожности и улучшения эмоционального состояния. Также важно учитывать индивидуальные особенности учащихся, предлагая им наиболее подходящие методы, такие как дыхательные упражнения, медитация или когнитивно-поведенческие техники.

### ***Список литературы***

1. Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России: материалы IV Международной научно-практической конференции (8–10 октября 2015 г.) / ред. А.В. Бурмистрова-Савенкова, Т.Н. Банщикова. – Ч. I. Симпозиум «Субъект и личность в психологии саморегуляции». – Кисловодск; М.: ТЭСЭРА, 2015. – 152 с.
2. Выготский Л.С. Собрание сочинений / Л.С. Выготский. – В 6 т. Т. 5. – М., 2013. – 517 с.

3. Моросанова В.И. Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека / В.И. Моросанова, И.В. Плахотников, А.А. Аронова; под ред. В.И. Моросановой. – М.: Психологический ин-т РАО, 2006. – 320 с. – EDN VCLPHN
4. Мороденко Е.В. Сопровождение обучающихся вуза в процессе формирования саморегуляции / Е.В. Мороденко, О.А. Клаус // XI международная научно-практическая конференция «Современные тенденции и инновации в науке и производстве». – 2022. – С. 331–1–331–5. EDN OYBCSE
5. Узнадзе Д.Н. Психологические исследования / Д.Н. Узнадзе. – М., 1966. – 451 с.