



## Формирование саморегуляции студентов в условиях здоровьесберегающей среды

Худышева М.К.<sup>1</sup>, Пятибратова И.В.<sup>1</sup>, Пиканина Ю.М.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана, Москва, Россия

### ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 01.06.2016  
Опубликовано: 30.09.2016

### КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

саморегуляция, здоровьесберегающие технологии, стили саморегуляции деятельности, здоровье, образование, работоспособность, здоровый образ жизни

### АННОТАЦИЯ:

Основное внимание авторы статьи уделяют проблеме влияния здоровьесберегающей среды МГТУ им. Н.Э. Баумана на формирование саморегуляции студентов. Показана зависимость между показателями саморегуляции, работоспособностью и активностью обучающихся. Определена целесообразность введения различных направлений обучения навыкам саморегуляции деятельности студентов. Исследование авторов показывает, что формируя автономный стиль деятельности и высокий уровень субъективного контроля, можно воздействовать на работоспособность обучающегося, его активность и эмоциональную устойчивость.

## Formation of self-regulation of students in health-promoting environment

Khudysheva M.K.<sup>1</sup>, Pyatibratova I.V.<sup>1</sup>, Pikanina Yu.M.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Bauman Moscow State Technical University, Russia

### ARTICLE INFO:

Received: 01.06.2016  
Accepted: 30.09.2016

### KEYWORDS:

self-regulation, health-protection technologies, styles of self-regulation activities, health, education, efficiency, healthy lifestyle

### ABSTRACT:

The main focus of the author of the article is the issue of influence of health environment of Bauman MSTU on the formation of students' self-regulation. The relationships between indicators of self-regulation, efficiency of performance, and activity of students is shown. The expediency of introducing various trainings for students, focused on developing self-regulation skills, is determined. The study shows that formation of an autonomous operating style and a high level of subjective control can influence the performance, activity and emotional stability of students.

### CITATION

Худышева М.К., Пятибратова И.В., Пиканина Ю.М. Формирование саморегуляции студентов в условиях здоровьесберегающей среды. // Живая психология. — 2016. — Том 3. — № 3. — С. 219–227. doi: [10.18334/lp.3.3.36900](https://doi.org/10.18334/lp.3.3.36900)

Khudysheva M.K., Pyatibratova I.V., Pikanina Yu.M. (2016) Formirovanie samoregulyatsii studentov v usloviyakh zdorovesberegayushey sredy. [Formation of self-regulation of students in health-promoting environment.]. Zhivaya psikhologiya. 3. (3). — P. 219-227. doi: [10.18334/lp.3.3.36900](https://doi.org/10.18334/lp.3.3.36900)



**В** Национальной доктрине образования Российской Федерации, разработаны стратегия и основные направления развития образования до 2025 года. Государство в сфере образования должно обеспечить всестороннюю заботу о здоровье обучающихся. Специалистам образовательных организаций необходимо найти практические способы реализации заложенных в доктрине принципов. В Уставе Всемирной организации здравоохранения, здоровье определяется как состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия. В Приказе государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26 июля 1994 г. № 777 «Об организации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях» в редакции приказа Минобрнауки РФ от 01.12.1999 № 1025 (действующий), говорится о том, что студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение для освоения доступных им разделов учебной программы.

**Актуальность** исследования определяется особенностями современного образования и задачами, поставленными государством, в целях сохранения здоровья обучающихся. Общество с одной стороны предъявляет повышенные требования к современным выпускникам, с другой стороны с каждым годом растет число студентов, поступивших в вуз, имеющих проблемы со здоровьем и, как следствие, при таких высоких учебных нагрузках повышается степень риска заболеваемости и ухудшения здоровья.

В МГТУ им. Н.Э. Баумана с 1996 года ведется работа по реализации комплексной программы для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями

по дисциплине «Физическая культура». В 2012 году был создан Центр здоровья и психологической помощи студентам. Основные цели Центра направлены на создание благоприятных психолого-педагогических условий обучения в вузе, укрепление психического и физического здоровья студентов, помощь в развитии личностного потенциала студентов, оказание психологической поддержки в затруднительных личных ситуациях.

Здоровьесберегающие технологии — динамичная система разработки и реализации комплекса организационных, психолого-педагогических и медико-социальных мероприятий, направленных на оптимизацию учебного процесса, воспитательную работу, досуговую деятельность, безопасность, социальную и психологическую поддержку студентов с целью сохранения, укрепления здоровья и профилактики их девиантного поведения [6].

Обучение в высшем заведении образования для современного молодого человека является важнейшим периодом его жизни с позиций личностного роста и становления как будущего профессионала. Способность адаптироваться, преодолевать трудности, найти свое место в вузе является решающим фактором успешного развития молодого человека, а в будущем — специалиста с высшим образованием. Поэтому начальный этап обучения в высшем учебном заведении связан с перестройкой сложившихся стереотипов, привычек школьника, необходимостью изменять своё поведение и деятельность. Главной целью обучающегося первого курса становится овладение способами и приёмами учебной деятельности, принятие для себя нового социального статуса.

Преподавателями кафедры «Здоровьесберегающие технологии и адаптивная



физическая культура» были разработаны и внедрены в работу Центра здоровьесберегающие технологии: технологии обучения студентов здоровьесберегающей деятельности; формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у студентов; скрининг и мониторинг их психического благополучия; выявление и дифференцирование отклоняющихся поведенческих реакций отдельных индивидуумов в коллективе (определение групп риска нарушений здоровья и девиантного поведения студентов); совершенствование рефлексивных умений студентов по сохранению и укреплению своего здоровья в процессе их профессионального обучения в вузе; интеграция учебной и внеучебной деятельности и др. [4]. Одним из приоритетных направлений в работе центра является деятельность по оказанию психологической помощи и поддержки первокурсников в эффективной адаптации к жизни и учебе в вузе. Основная задача работы специалистов состоит в медико-социально-психологическом сопровождении и обучении студентов здоровому образу жизни. Под здоровым образом жизни понимается — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Во время консультации с психологом многие студенты жалуются на проблемы в самоорганизации учебной деятельности, на трудности 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. Любые перекося в развитии приводят к нарушению личностного равновесия и тормозят развитие личности студента. Поэтому возрастает потребность в формирова-

нии саморегуляции деятельности на всех уровнях: интеллектуальной, мотивационной, эмоционально-волевой и личностно-смысловой.

С начала учебного года в программу «Физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями», вводятся элементы обучения студентов навыкам саморегуляции. Одновременно проводятся занятия в малых группах в специально оборудованном помещении для обучения аутотренингу и релаксации с помощью аудиовидеоконспекса, индивидуальные психологические консультации, тренинги личностного развития и т.д. Работа со студентами проходит в форме лекций и практических занятий. Лекционные занятия направлены на выработку у студентов осознанного желания, мотивации к сохранению собственного физического и социально-психологического здоровья. Практические занятия направлены на индивидуализацию форм сохранения и укрепления здоровья конкретного студента. Различные коммуникативные тренинги уверенного поведения и тренинги личностного роста, которые включаются в программу обучения и психологического сопровождения студентов, направлены на развитие способности к саморегуляции и формирования автономного стиля деятельности.

Анализ обращений студентов за психологической помощью показал, что наиболее часто причиной возникновения трудных ситуаций является разного рода неадекватные эмоциональные реакции, зависимость состояния обучающихся от внешних воздействий. В основе многих возникающих психологических проблем лежит низкий уровень эмоциональной и личностно-смысловой саморегуляции.

В данном исследовании основное внимание уделяется описанию влияния спо-



способности саморегуляции деятельности студентов на состояние здоровья, раскрываются основные подходы к обучению навыкам саморегуляции студентов на практических занятиях в рамках учебной программы для студентов, освобожденных от тяжелой физической нагрузки.

В настоящее время проблема саморегуляции учебной деятельности и ее стилей изучается на психофизиологическом, индивидуально-психологическом и педагогическом уровнях. Проблема саморегуляции психической активности субъекта деятельности занимает одно из центральных мест на современном этапе развития психологии. Специалистами лаборатории психологии саморегуляции Психологического института Российской академии образования показано, что одним из основных критериев субъектности человека является развитие осознанной саморегуляции произвольной активности (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, А.К. Осницкий). На самых разных видах деятельности, в том числе учебной, было показано, что высокая продуктивность обеспечивается саморегуляцией, что становится возможным при формировании ее эффективного индивидуального стиля. Результаты исследований в данном направлении показывают, что для того, чтобы деятельность студента была эффективной, уровень сформированности системы его саморегуляции должен быть достаточно высок. Саморегуляция студентов характеризуется стилевыми особенностями, влияющими на эффективность учебной деятельности. Владение студентами оптимальным стилем саморегуляции может определить дальнейшие перспективы их профессионального роста и личностного развития.

Структура индивидуального стиля саморегуляции психических состояний, рассматривается на трех уровнях:

физиологическом, психофизиологическом и психологическом. На физиологическом уровне она представлена нейрофизиологическими характеристиками. На психофизиологическом уровне — вегетативными реакциями (регулирующими работу внутренних органов). На психологическом уровне — жизненной позицией по отношению к себе и окружающей среде (доминирующими психическими состояниями).

Структура индивидуального стиля саморегуляции психических состояний обусловлена преобладанием характеристик доминирующих психических состояний и определением характерных им черт: энергетических ресурсов, эмоционального фона, регулирующей вариативности и степени устойчивости эмоционального тона [7].

Саморегуляция позволяет человеку меняться в соответствии с изменением обстоятельств внешнего мира и условий его жизни, поддерживает необходимую для деятельности человека психическую активность, обеспечивает сознательную организацию и коррекцию его действий. Нарушения саморегуляции приводят к зависимости от внешних условий, от отношений, от обстоятельств. Снижение уровня субъективного контроля приводит к зависимости от внешних обстоятельств. Возникают негативные эмоции, возрастает напряжение. Это приводит к снижению адаптации.

Под саморегуляцией понимаются «интегративные психические явления, процессы и состояния», обеспечивающие «самоорганизацию различных видов психической активности» человека, «целостность индивидуальности и становление бытия человека» [8].

Применение приемов саморегуляции предполагает активное волевое участие и, как следствие, является условием



формирования сильной, ответственной личности. В этом плане различают три уровня саморегуляции:

- 1) непроизвольное 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.).

Психическая саморегуляция представляет собой совокупность приемов и методов коррекции психофизиологического состояния, благодаря которым достигается оптимизация психических и соматических функций, поддерживается оптимальная психическая активность, необходимая для деятельности человека. Одновременно снижается уровень эмоциональной напряженности, повышается работоспособность и степень психологического комфорта. Для оптимизации психического состояния существуют самые разнообразные методы саморегуляции: гимнастика, самомассаж, нервно-мышечная релаксация, аутотренинг, дыхательная гимнастика, медитация, ароматерапия, арт-терапия, цветотерапия и другие.

Проанализировав теоретические основы психологической саморегуляции деятельности, мы предполагаем, что решение проблемы ухудшения здоровья, возможно за счет нахождения внутренних ресурсов личности студента. Многие

исследования доказывают, что психологические установки личности непосредственно влияют на соматическое здоровье и работоспособность. а именно, формируя интернальность локуса контроля, автономность стиля саморегуляции деятельности, обучая различным приемам эмоционально-волевой саморегуляции, возможно помочь студенту сохранить здоровье в условиях обучения в вузе.

**Цель** исследования заключалась в изучении влияния саморегуляции на работоспособность и здоровье студента.

Для достижения цели использовались следующие методы: метод теоретического анализа, обобщения и интерпретации научных данных; метод статистической обработки и анализа данных (описательная статистика, корреляционный анализ).

Практическая работа по изучению влияния саморегуляции на деятельность студентов началась в начале учебного года, когда проводилась психологическая диагностика и врачебный контроль. Анализ полученных результатов обучающихся, пришедших в осеннем семестре на занятия по валеологии показал, что нарушения опорно-двигательного аппарата и органов зрения — наиболее распространенные заболевания среди студентов.

При наличии таких заболеваний и увеличении учебной нагрузки есть вероятность снижения успеваемости и работоспособности студентов. В настоящей работе решалась задача — исследовать влияние здоровьесберегающих технологий в МГТУ им. Н.Э. Баумана на формирование саморегуляции студентов. Изучение стилей саморегуляции проводилось с помощью опросника «Выявление стилей саморегуляции деятельности» Г.С. Прыгина. Исследование локуса контроля студентов проводилось с использованием методики исследования уровня субъек-



тивного контроля (УСК) адаптированной Е.Г. Ксенофонтовой. Методика «Самооценка доминирующего психического состояния» (методика ДПС) использовался для выявления саморегуляции психических состояний студентов.

Обработка результатов тестирования методик УСК и ДПС проводилась с помощью аппаратно-программного психодиагностического комплекса «Мультитсихометр» диагностируется уровень развития самоконтроля поведения личности (методика УСК-2) и определяется доминирующее психическое состояние студентов.

Для определения ведущего стиля саморегуляции деятельности (ВССД) использовалась методика Г. С. Прыгина. Методика позволяет выявить стиль саморегуляции деятельности: «автономный» либо «зависимый». «Автономные» — лица, проявляющие в деятельности такие качества, как развитый самоконтроль, уверенность в себе, склонность к самостоятельному выполнению любой работы. «Зависимые» — лица, не обнаруживающие или мало обнаруживающие комплекс этих качеств, опираются при осуществлении деятельности главным образом на советы, подсказки, указания со стороны руководителя. В соответствии с методикой, испытуемые, набравшие 11 баллов и выше, имеют автономный стиль саморегуляции деятельности, а испытуемые, набравшие 7 баллов и ниже, имеют зависимый стиль саморегуляции деятельности.

Было проведено исследование уровня саморегуляции студентов, в котором участвовали 58 студентов. Были получены следующие результаты распределения студентов по стилям саморегуляции: зависимый — 18 студентов, автономный — 40 студентов. По результатам исследования в начале года около одной

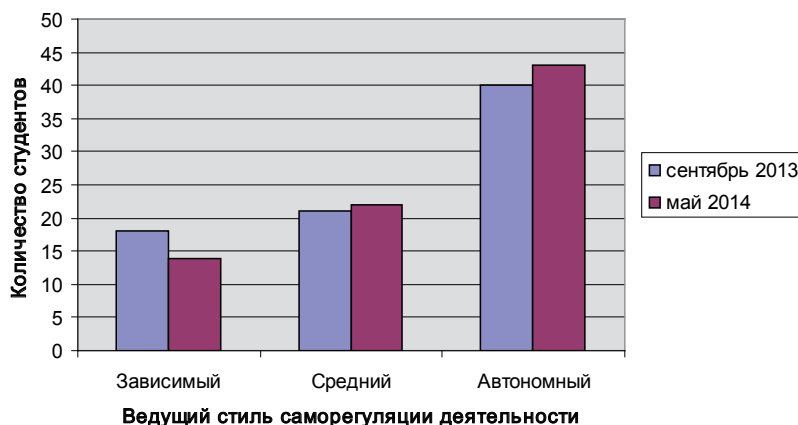
трети прошедших тестирование студентов, имели зависимый стиль саморегуляции деятельности.

В течение года со студентами, участвующими в исследовании проводилась психологическая работа, направленная на развитие навыка мотивационно-смысловой, эмоционально-волевой саморегуляции. Занятия проводились 1-2 раза в неделю в группах по 4-8 человек.

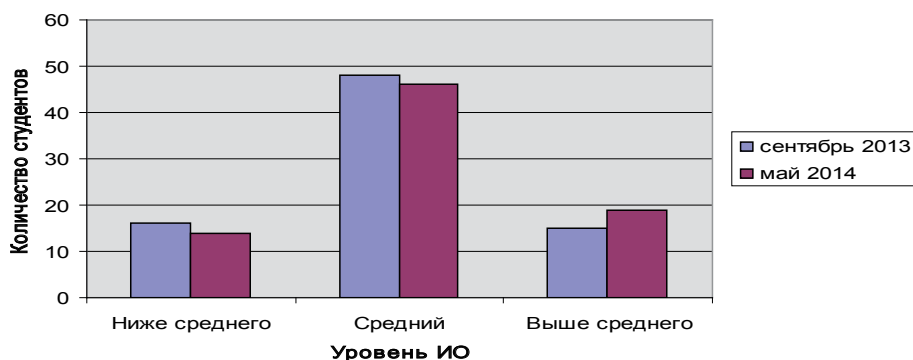
В конце учебного года проведен сравнительный срез по ведущему стилю саморегуляции деятельности у студентов, принимавших участие в программе. Результаты представлены на гистограмме № 1.

На сравнительных гистограммах заметна тенденция 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. Напомним, что автономный стиль при нормальной активности студента, обеспечивает эффективность учебной деятельности.

Исследование локус контроля студентов проводилось с использованием методики исследования уровня субъективного контроля (УСК) адаптированной Е.Г. Ксенофонтовой. Наиболее информативна шкала общей интернальности — **Ио**. Личность с высокой интернальностью обладает высоким уровнем внутреннего самоконтроля, т.е. такие люди все происходящее вокруг них рассматривают, как результат проявления собственной



Гистограмма № 1. Диагностика ведущего стиля деятельности.



Гистограмма № 2. Динамика общей интернальности (методика диагностики уровня субъективного контроля).

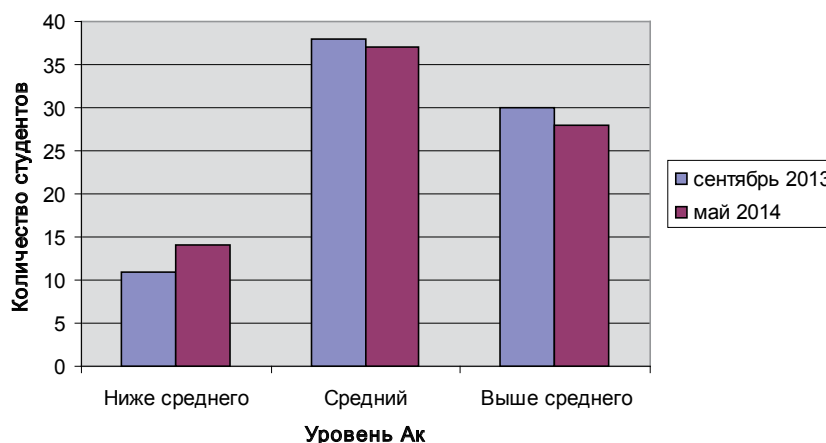
активности, и принимают на себя ответственность за успехи и неудачи. Чем ниже показатели по шкале **Ио**, тем более выражена экстернальность. Личность с высокой экстернальностью не берет на себя ответственность за происходящее и обладает низкой активностью.

В конце учебного года сравнительный срез по уровню общей интернальности студентов, принимавших участие в программе, показал следующую динамику — за год наметилась тенденция по увеличению числа обучающихся со средним и выше среднего уровнем общей интер-

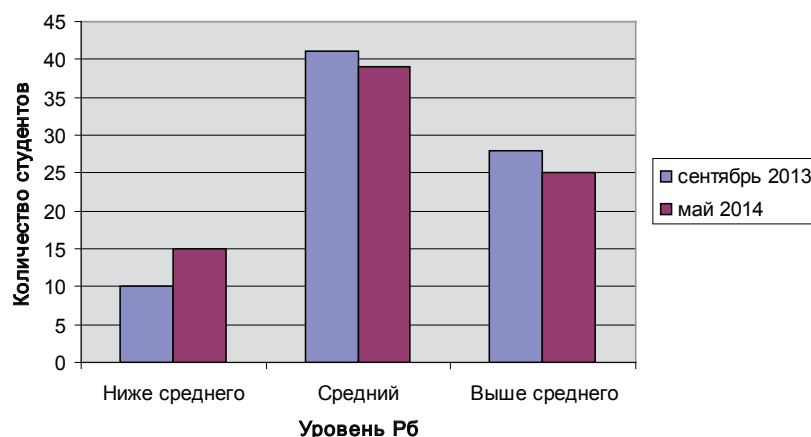
нальности при снижении числа студентов с интернальностью ниже среднего уровня.

Методика «Самооценка доминирующего психического состояния» (методика ДПС) использовалась 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 рабо-



Гистограмма № 3. Динамика активности студентов (методика диагностики доминирующего психического состояния).



Гистограмма № 4. Динамика работоспособности студентов (методика диагностики доминирующего психического состояния).

тоспособности средним и выше среднего. При этом активность к концу года практически не изменилась, т.к. сказывается накопленная усталость в конце учебного года.

Таким образом, очевидно влияние специально организованных психологических занятий на формирование оптимального уровня саморегуляции, необходимого для поддержания работоспособности обучающихся при сохранении уровня активности деятельности.

Анализ полученных данных позволяет сделать следующие выводы:

- здоровьесберегающие технологии 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, его актив-





ность и эмоциональную устойчивость;

- в учебно-методический комплекс по физвоспитанию для обучающихся, освобожденных от тяжелой физической нагрузки, целесообразно вводить различные направления обучения навыкам саморегуляции деятельности студентов, такие как, самоконтроль, автономность стили саморегуляции деятельности, различным приемам эмоционально-волевой саморегуляции: аудиотренинга, релаксации.

#### Источники:

1. Киселевская Н.А. Стили саморегуляции учебной деятельности и их формирование у студентов. Автореферат. Иркутск. 2005.
2. Куликов Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувств. Описание методик, инструкции по применению. — СПб: СПГУ, 2003.
3. Крук В.М., Семикин Г.И., Федотов А.Ю. Системно-ситуативный анализ психологического феномена надежности профессионала // Человеческий капитал. 2013. № 9 (57). С. 66-74.
4. Манвелидзе М.З., Худышева М.К. Влияние модели здоровьесберегающей деятельности на физическое, психическое и социальное благополучие студентов. Гуманитарный вестник. 2013. № 12 (14).
5. Моросанова В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека / Ин-т психологии РАН; Психологический ин-т РАО. — М.: Наука, 2010.
6. Мысина Г.И., Семикин Г.И. О необходимости обучения студентов здоровьесберегающей деятельности // Сборник научно-методических материалов — М.: АНО «ЦНПРО», 2013.
7. Мысина Г.А. Создание условий для обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза. Диссертация М., 2011.
8. Пятибратова И.В. Влияние социальных установок офицеров-участников боевых действий на их взаимоотношения в учебном коллективе. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Военный университет. Москва, 2004.
9. Семикин Г.И. Основные принципы разработки здоровьесберегающих технологий в условиях высшей школы (Опыт МГТУ им. Н.Э. Баумана). Москва, 2006.
10. Худышева М.К., Пыжикова Ж.В. Влияние метода профессионального обучения на особенности временной перспективы личности // Гуманитарный вестник. 2012. № 2 (2).

#### Сведения об авторах:

**Худышева Мадина Крухмановна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры «Здоровьесберегающие технологии и адаптивная физическая культура»

E-mail: anasheva@mail.ru

**Пятибратова Инна Викторовна**, кандидат психологических наук, кафедра Здоровьесберегающие технологии и адаптивная физическая культура» МГТУ им. Н.Э. Баумана

E-mail: gam7@mail.ru

**Пиканина Юлия Маровна**, ассистент кафедры «Здоровьесберегающие технологии и адаптивная физическая культура» МГТУ им. Н.Э. Баумана

E-mail: j.pikanina@bmstu.net

