

РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У ПОДРОСТКОВ НА ОСНОВЕ ЕЁ ВЗАИМОСВЯЗИ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ

DEVELOPMENT OF A PROGRAM FOR THE FORMATION OF SELF-REGULATION OF MENTAL STATES IN ADOLESCENTS BASED ON ITS RELATIONSHIP WITH ANXIETY

*S. Eshmeikina
S. Veliyeva*

Summary: The article examines age and personality characteristics of the formation and development of self-regulation of mental states in adolescents. The article presents conclusions based on the results of the analysis of the dynamics of self-regulation of mental states in adolescents, and concludes that there is a statistically significant relationship between self-regulation of adolescents and personality anxiety: low self-regulation of mental states in adolescents is accompanied by extremely high anxiety. A psychological and pedagogical program for the formation of self-regulation of mental states in adolescents is presented. Its effectiveness is substantiated by means of an ascertaining experiment among adolescents.

Keywords: self-regulation of mental states, teenagers, personality anxiety, age and personality characteristics of teenagers, psychological and pedagogical program.

Ешмейкина Светлана Владимировна

Аспирант, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
svetlanaka-e@bk.ru

Велиева Светлана Витальевна

кандидат психологических наук, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
stlena70@mail.ru

Аннотация: Рассматриваются возрастные и личностные особенности формирования и развития саморегуляции психических состояний у подростков. Приводятся выводы по результатам анализа динамики саморегуляции психических состояний у подростков, делается вывод о том, что существует статистически значимая взаимосвязь между саморегуляцией подростков и тревожностью личности: низкая саморегуляция психических состояний у подростков сопровождается крайне высокой тревожностью. Приведена психолого-педагогическая программа формирования саморегуляции психических состояний у подростков. Обоснована её результативность посредством констатирующего эксперимента среди подростков.

Ключевые слова: саморегуляция психических состояний, подростки, тревожность личности, возрастные и личностные особенности подростков, психолого-педагогическая программа.

Введение

Подростковый возраст – это период выбора профессионального и жизненного пути, самоопределения, формирования убеждений, навыков самореализации и самостоятельного целеполагания. В быстромеменяющемся, современном мире нужно обладать умением саморегуляции, особенно в подростковом возрасте. Системное, комплексное психолого-педагогическое исследование личностного развития школьников старших классов выступает одной из приоритетных задач современной отечественной системы образования [6].

В настоящее время присутствует необходимость в разработке программы формирования саморегуляции психических состояний у подростков на основе её взаимосвязи с тревожностью. Среди подростков отмечаются следующие проблемы:

1. Высокий уровень тревожности у школьников старших классов;
2. Неготовность подростков к преодолению возникших стрессовых ситуаций;

3. Низкая степень успешности социальной адаптации в школьной среде;
4. Относительно низкая способность контроля эмоционального состояния у подростков.

Перечисленные выше проблемы могут быть нивелированы психолого-педагогической программой, направленной на развитие самосознания, формирование саморегуляции психических состояний. Такая способность будет воздействовать на результаты и характер реализуемого образовательного процесса, социализацию и адаптацию подростков во внешней среде. Соответственно, вопрос формирования и развития у личности умения саморегуляции является актуальным, теоретически и практически значимым.

Формирование и развитие саморегуляции в подростковом возрасте на данный момент недостаточно исследовано. Навык саморегуляции позволяет мотивировать школьников на развитие в социальной среде и приобретение автономности. Обучающиеся аналогично взрослым перегружены информацией, подвержены

стрессовым ситуациям. Нередко подростки самостоятельно не могут справиться со стрессом, что способствует появлению деструктивного поведения. Педагогическое и психологическое сопровождение формирования и развития навыка саморегуляции психических состояний позволяет минимизировать риски девиантных расстройств среди обучающихся.

В педагогической психологии существуют разные подходы к формированию и развитию навыка саморегуляции психических состояний. Исследованием такой многоаспектной категории, как саморегуляция школьников, занимались В.И. Моросанова, Т.Г. Фомина, Е.В. Филиппова, М.С. Салаева, А.С. Великанова, Д.Ю. Кудрина, Е.Р. Веремеенко, Э.В. Шелиспанская, В.В. Платонова, О.А. Станкевич. Изучение саморегуляции в контексте влияния использования цифровой образовательной среды на поведение студентов было осуществлено С.В. Куровским, Д.А. Мишиным, Ю.Е. Судаковой, которые отметили, что «обучающиеся обладают высоким уровнем навыка саморегуляции при использовании на занятиях физической культурой и спортом цифровых технологий и методов обучения с элементами психологического просвещения личности» [2, с. 304], [3, с. 77].

Вместе с тем, как правило, формирование и механизмы развития саморегуляции психических состояний исследуются среди студентов и младших школьников, тогда как данный вопрос также актуален и для обучающихся подросткового возраста. Потребность проведения исследования формирования и развития саморегуляции среди школьников старших классов определяется низкой степенью их осведомленности об изучаемом навыке, а также возможностях саморазвития, самореализации и социальной адаптации личности.

Наблюдается противоречие между потребностью в уточнении механизмов и путей, которые способствуют качественному развитию личности подростков и гармонизации его психоэмоциональной сферы, и недостаточной изученностью психологической природы саморегуляции, её взаимосвязи с тревожностью.

Цель исследования – сформировать психолого-педагогическую программу формирования саморегуляции психических состояний у подростков на основе анализа динамики саморегуляции психических состояний у подростков и её взаимосвязи с тревожностью.

Возрастные и личностные особенности формирования и развития саморегуляции психических состояний у подростков

Как важный субъект образовательной среды, обучающийся может избирательно ставить перспективные и актуальные цели на своём жизненном пути, а также поддерживать активность в условиях самостоятельной ор-

ганизации образовательной деятельности [4, с. 59].

Взросление современных подростков происходит в сложных, противоречивых условиях, в условиях психологических и информационных перегрузок, подмены жизненных и ценностных ориентиров, возрастающего уровня личностной тревожности. Данные процессы воздействуют на подростков, для которых характерны упрямство, эмоциональность, быстрая возбудимость, обидчивость, порывистость.

Различные исследователи в своих работах приводят возрастные границы подросткового периода, отличающиеся друг от друга. По причине раннего созревания личности возраст подростков сдвинулся: теперь он начинается с 12 лет. Следовательно, юность у школьников начинается раньше: ранняя юность – с 15 лет, поздняя юность – с 18 лет [2, с. 302]. В данный период времени происходят психические, физиологические, психологические изменения, формируется характер, эстетические и нравственные чувства. Подростки пытаются найти ответы на вопросы, связанные со смыслом жизни, интересуются внутренним личностным миром. Обучающиеся стремятся к самостоятельности, происходит проявление максимализма. При этом, как утверждают А.С. Великанова и Д.Ю. Кудрина, «периоды активности школьников могут быстро сменяться меланхолическим состоянием, тревожностью, плохим настроением» [1, с. 27].

Можно выделить два важных периода: стабильный и кризисный (соответственно, до 12 лет и 13-16 лет). В возрасте до 12 лет, как правило, обучающиеся не чувствуют себя волевыми и уверенными, не могут в полной мере использовать механизмы саморегуляции своих психических состояний, в основном зависят от воздействий внешней среды. В представлениях школьников присутствует определенная привязанность к родителям, ответственность не выступает смыслообразующей жизненной ценностью несмотря на то, что является составляющей саморегуляции [5, с. 140].

Личностная саморегуляция может проявляться в различных областях: в профессиональной и образовательной деятельности, в области сохранения и укрепления уровня здоровья, коммуникации со сверстниками и значимыми взрослыми, в ценностной сфере. Структура поведенческой саморегуляции включает самоопределение, самосовершенствование, самовоспитание, самообразование. Социальное поведение обучающихся регулируется с помощью морали человека, которая способна минимизировать совершение необдуманных поступков.

Материалы и методы исследования

Информационная база исследования - данные 39 обучающихся 10-11 классов Школы № 57 г. Москвы на основе анкетного опроса (с согласия родителей подростков).

Сроки проведения исследования – февраль – апрель 2025 года.

Контингент исследования – 39 подростков в возрасте 16-17 лет, проживающих на территории г. Москвы и Московской области.

Методики исследования: опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова), интегративный тест тревожности (А.П. Бизюк).

Результаты исследования

В соответствии с опросником В.И. Моросановой было обнаружено, что у подавляющего числа подростков отмечается средний уровень саморегуляции поведения (см. Рисунок 1). При этом высокий уровень саморегуляции психических состояний выявлен только у 10,2% обучающихся.

Согласно интегративному тесту тревожности у подавляющего числа подростков выявлен средний уровень тревожности (см. Рисунок 2). Высокий уровень тревожности был обнаружен только у 10,3% обучающихся, а низкий уровень – у 2,6%.

В рамках исследования предполагалось, что существует статистически значимая взаимосвязь между саморегуляцией психических состояний и тревожностью подростков. Был рассчитан коэффициент корреляции Спирмена, который составил -0,668. Соответственно, крайне низкая степень саморегуляции психических состояний сопровождается относительно высоким уровнем тревожности. (см. Рисунок 2)

По результатам исследования наблюдается необ-

ходимость создания и практического использования психолого-педагогической программы формирования саморегуляции психических состояний и увеличения стрессоустойчивости у подростков.

Психолого-педагогическая программа формирования саморегуляции психических состояний представляет собой метод коррекции поведения школьников посредством выполнения упражнений и участия в педагогических тренингах с элементами психологического просвещения. Цель программы заключается в обучении подростков способам саморегуляции психических состояний, уменьшении внутренней тревожности. Ключевые задачи:

1. Информирование подростков о механизмах саморегуляции психических состояний, а также о роли саморегуляции в укреплении устойчивого эмоционального состояния (стрессоустойчивости);
2. Обучение приёмам саморегуляции;
3. Создание стимулов к практическому использованию в повседневной жизни полученных навыков саморегуляции, к самостоятельному применению механизмов саморегуляции.

Принципы практической реализации психолого-педагогической программы: положения деятельностного, личностного подхода, доступности программы для освоения подростками.

Количество занятий – 6, частота проведения – 1 раз в неделю, длительность одного занятия – 45 минут. Структура занятия с подростками: приветствие, проведение инструктажа, обозначение используемых приёмов психологического просвещения (объяснения значимости саморегуляции в образовательной деятельности и повседневной жизни), основная часть за-



Рис. 1. Распределение подростков по уровню саморегуляции поведения, %.



Рис. 2. Распределение подростков по уровню тревожности, %.

Таблица 1.

Комплекс техник и упражнений формирования механизмов подростковой саморегуляции в рамках психолого-педагогической программы.

№ занятия	Цель	Содержание техник и упражнений
1	Ознакомление подростков с целями проведения коллективных занятий	1. Изучение терминов «саморегуляция», «психологическое здоровье», «арт-терапия». 2. Создание автопортрета: с помощью рисунка нужно проиллюстрировать внутренний мир, внутреннее Я, свои интересы). 3. С помощью рисунка нужно представить внутреннее эмоциональное состояние, проанализировать свои эмоции. 4. С помощью рисунка необходимо изобразить «каляки-маляки» - пятна, не задумываясь о сюжетной линии на изображении, проанализировать рисунок.
2	Изучение визуализации – механизма личностной саморегуляции	1. Изучение классификации способов саморегуляции психических состояний. 2. Упражнение «Успех»: на фоне классической музыки укрепление самоуверенности и развитие оптимизма. 3. Упражнение «Парк»: формирование зоны внутреннего комфорта. 4. Визуализация «Море»: сокращение эмоционального напряжения, освоение приёма ситуационного анализа
3	Исследование приёмов убеждения и внушения	1. Изучение термина «стресс», классификации видов и способов предупреждения стресса, терминов «убеждение», «внушение». 2. Упражнение «Самовнушение»: проработка техники позитивного самовнушения. 3. Упражнение «Самоободрение»: проработки техники позитивного самоубеждения.
4	Изучение и анализ дыхательных приёмов подростковой саморегуляции	1. Изучение специфических характеристик физических и дыхательных техник саморегуляции. 2. Упражнение «Мониторинг дыхания». 3. Упражнение «Сосредоточенное дыхание».
5	Ознакомление с приёмами нервно-мышечной релаксации, анализа собственного эмоционального состояния	1. Изучение содержания прогрессивной релаксации организма. 2. Упражнение «Лицевая артикуляция». 3. Упражнение «Зеркало»: освоение навыка распознавания эмоционального состояния (своего или чужого).
6	Развитие умений прогнозирования, целеполагания, планирования, оценки и программирования	1. Исследование техник ситуационного и сценарного анализа, приоритетного планирования. 2. Упражнение «SWOT-анализ»: умение моделирования конкретной ситуации при принятии значимых решений в управлении. 3. Упражнение «Карта будущего»: составление стратегической карты (бизнес-процессы, покупатели, персонал и финансы), выявление цели стратегии

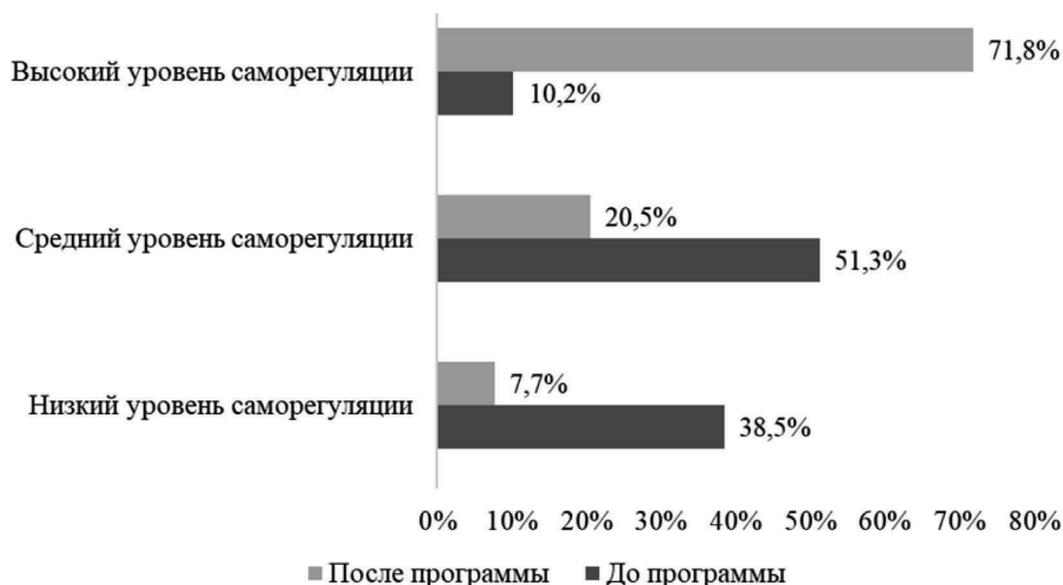


Рис. 3. Сравнительный анализ результатов подростков по уровню саморегуляции поведения, %.



Рис. 4. Сравнительный анализ результатов подростков по уровню тревожности, %.

нения (комплекс техник и упражнений формирования механизмов подростковой саморегуляции, которые представлены в Таблице 1), рефлексия.

В ходе занятий подростки также изучают методы нервно-мышечной релаксации, арт-терапии, убеждения, внушения, визуализации, дыхательные приёмы саморегуляции. Закреплению конечных результатов завершённого занятия способствует домашнее задание, предполагающее повторение освоенного материала по механизмам и приёмам саморегуляции, а также наблюдение за внутренним эмоциональным состоянием.

В ходе освоения подростками предложенной психолого-педагогической программы произошло осознание ценностной сферы личности, понимание внутреннего потенциала, приёмов предупреждения стресса, транс-

формация взаимоотношений со сверстниками и значимыми взрослыми, самооотношения.

Результативность обучения подростков по программе

Представленная программа была осуществлена на сформированной ранее выборке подростков – обучающихся Школы № 57 г. Москвы. Сравнительный анализ уровня тревожности и саморегуляции личностей подросткового возраста по выбранным методикам (см. Рисунок 3, 4) показал, что результативность обучения подростков по предложенной программе крайне высокая.

Вместе с тем уровень личностной тревожности сократился на фоне общего повышения численности школьников, обладающих достаточно высоким уров-

нем саморегуляции поведения. Соответственно, предложенная психолого-педагогическая программа может быть использована в школьном образовании подростков для создания и последующего развития приёмов саморегуляции.

Заключение

Результаты исследования показали, что формирование саморегуляции психических состояний подростков

приводит к уменьшению внутренней тревожности. Эти критерии обучающихся тесно коррелируют друг с другом: чем выше уровень личностной саморегуляции, тем меньше степень тревожности подростков. После практического осуществления предложенной психолого-педагогической программы у школьников сократился уровень эмоциональной нестабильности и тревожности. Соответственно, данная программа способствует созданию и положительной динамике у подростков механизмов саморегуляции психических состояний.

ЛИТЕРАТУРА

1. Великанова А.С., Кудрина Д.Ю. Связь особенностей мышления и саморегуляции младших школьников // *Universum: психология и образование*. 2024. № 3 (117). С. 26-28.
2. Куровский С.В., Мишин Д.А., Судакова Ю.Е. Методика обучения студентов физической культуре и спорту в условиях социальных ограничений и изоляции (на примере пандемии COVID-19) // *Современное педагогическое образование*. 2025. № 2. С. 300-306.
3. Куровский С.В., Мишин Д.А., Судакова Ю.Е. Анализ современных технологий обучения физической культуре и спорту студентов в условиях цифровизации // *Современное профессиональное образование*. 2025. № 2. С. 74-79.
4. Моросанова В.И., Фомина Т.Г., Филиппова Е.В. Осознанная саморегуляция, школьная вовлеченность, качество преподавания как ресурсы субъективного благополучия и успеваемости обучающихся // *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*. 2025. № 1. С. 55-77.
5. Шелиспанская Э.В., Платонова В.В. Особенности формирования навыков саморегуляции познавательной деятельности у младших школьников с задержкой психического развития // *Образование и воспитание дошкольников, школьников, молодежи: теория и практика*. 2024. № 3. С. 138-145.
6. Национальный проект «Молодежь и дети» [Электронный ресурс]. – URL: <http://government.ru/rugovclassifier/914/about/> (дата обращения: 27.05.2025).

© Ешмейкина Светлана Владимировна (svetlanaka-e@bk.ru), Велиева Светлана Витальевна (stlana70@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»