

УДК 371.12+159.923

## МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ НАВЫКОВ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

<sup>1</sup>Ильина Анна Владимировна, <sup>2</sup>Корнилович Ольга Васильевна

<sup>1</sup>кандидат педагогических наук, заведующий учебно-научным центром,  
Челябинский институт переподготовки и повышения квалификации работников образования,  
Россия, г. Челябинск, ул. Красноармейская, 88

<sup>2</sup>педагог-психолог, МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 48»,  
Россия, Челябинская область, г. Копейск, проспект Славы, 13 а

### **Аннотация.**

*Авторы статьи акцентируют внимание на необходимости развития профессиональных компетенций педагогических работников по вопросам формирования у учащихся навыков психической саморегуляции. Представленный аспект представляется актуальным в контексте реализации такого тренда как цифровое образование. Владение учащимися указанными навыками позволит обеспечить их безопасное пребывание в информационной среде. В статье отмечается, что влияние, которое оказывает интернет на личность ребенка, является более глубоким и системным, чем воздействие любой другой технологической системы. В этой связи авторами приведены методические аспекты, позволяющие акцентировать внимание педагогов на формировании таких компонентов психологической безопасности, как когнитивный, эмоционально-волевой и мотивационный. Также описаны методы психической саморегуляции, которые необходимо использовать педагогам в урочной, внеурочной и внешкольной деятельности при формировании у учащихся навыков психической саморегуляции. Это позволит развить у учащихся умения правильно реагировать на поступающую информацию, прогнозировать ситуацию и учитывать возможные последствия.*

**Ключевые слова:** *информационная безопасность, психологическая безопасность, манипуляция, психологическое здоровье, саморегуляция, методическое сопровождение, повышение квалификации, компетенции.*

В условиях развития образования в Российской Федерации вопросам использования в образовательной деятельности возможностей интернет как всемирной информационной среды уделяется существенное внимание. Так одним из проектов национального проекта «Образование» на предстоящие шесть лет выступает проект «Цифровая образовательная среда» [1]. Содержание проекта ориентировано на обеспечение доступности качественного освоения общеобразовательных предметов по принципу «одного окна», когда доступ различных потребителей к разработанным онлайн-курсам и онлайн-ресурсам, которые реализуются на разных платформах онлайн-обучения, осуществляется с единой платформы. В то же время данный проект предполагает создание такой системы оценки качества онлайн-курсов и онлайн-ресурсов общего образования, которая сочетает автоматическую и экспертную оценку, обеспечивающую формирование рейтинга.

Но в то же время, несмотря на то, что интернет позволяет учащимся и педагогам оперативно получать разнообразную информацию независимо от географического положения и использовать доступные онлайн-ресурсы для обучения и воспитания, педагогическое сообщество все чаще обращает внимание на негативные тенденции в использовании школьниками имеющегося ресурса. Так, например, исследователи к

отрицательным последствиям относят [2; 3]: увеличение числа лиц, склонных к интернет-зависимости; столкновение школьников с информацией, несущей угрозу их незрелой психике и психологическому здоровью; стирание границ между устной и письменной речью; использование иноязычной лексики и лексико-грамматических моделей иноязычной речи и пр. Это связано, прежде всего, с тем, что учащиеся часто оказываются незащищенными от потоков информации, воздействующих на их психику и сознание, так как влияние, которое оказывает интернет на личность пользователя, является более глубоким и системным, чем воздействие любой другой технологической системы.

В этой связи возникает необходимость развития профессиональных компетенций педагогических работников по вопросам формирования у учащихся навыков психической саморегуляции как фактора их безопасного пребывания в информационной среде. Наличие выделенной проблемы обусловлено также и тем, что потребляемая учащимися из интернета информация в настоящее время носит характер манипулятивного воздействия.

Феномен манипуляции в системе педагогического и психологического знания изучается преимущественно в рамках психологической науки. Существует большое количество исследований по данной проблематике. Обобщая исследования можно сказать, что под понятием «манипуляция» в рассматриваемом нами контексте подразумевается «психологическое воздействие, используемое для достижения одностороннего выигрыша посредством скрытого побуждения людей к совершению определенных действий, изменения их психологических характеристик и состояний» [4]. Как отмечает, О. А. Гудина, рассмотрение манипуляции как специфического вида психологического воздействия предполагает учет педагогами двух сторон данного процесса, а именно того, что при рассматриваемом воздействии существуют: манипулятор как сторона иницирующая и осуществляющая манипуляцию; манипулируемый как субъект, на которого направлено манипулятивное воздействие, и объекта манипуляции [5].

В то же время в урочной, внеурочной и внешкольной деятельности при формировании у учащихся навыков психической саморегуляции педагогическим работникам следует помнить, что в психолого-педагогической литературе выделяют следующие виды информационно-психологического воздействия:

– спонтанные воздействия, детерминированные технологическими порядками функционирования тех или иных информационных систем (в качестве примера можно привести электромагнитные излучения коммуникационной, компьютерной или телевизионной техники);

– сознательные манипулятивные воздействия на личность детей с целью очевидного или тайного побуждения к каким-либо действиям.

Также педагогам следует понимать соотношение понятий «информационная безопасность» и «психологическая безопасность».

Существенным признаком понятия «информационная безопасность» является исключение опасностей, которые могут проявиться в процессе информирования в интернет. В то же время понятие «психологическая безопасность» представляется в более широком смысле, а именно как защищенность от угроз, психологического насилия, унижения и оскорбления, от принуждения делать что-либо против желания, от пренебрежения, заброшенности и недоброжелательного обращения [6].

Соответственно, говоря об информационной безопасности, при проведении учебных занятий и воспитательных мероприятий, организации внеурочной деятельности педагогам следует усилить внимание на воспитании у учащихся умения правильно реагировать на поступающую информацию, прогнозировать ситуацию и учитывать возможные последствия. В то же время, рассматривая второй аспект проблематики, педагогам следует сконцентрировать усилия на формировании у учащихся таких компонентов психологической безопасности, как:

–когнитивного, отражающего аспекты, связанные с формированием у учащихся знаний об источниках опасности и способности им противостоять, знаний способов выхода из сложных жизненных ситуаций,

–эмоционально-волевого, отражающего аспекты, связанные с формированием у учащихся отношения к опасным ситуациям, эмоциональной устойчивости к негативным внутренним и внешним воздействиям,

–мотивационного, отражающего аспекты, связанные с формированием у учащихся мотивации к обеспечению безопасности жизнедеятельности [6].

В то же время отметим, что исследователи отмечают, что восприимчивость учащихся к опасности значительно повышается в условиях их эмоциональной нестабильности, отсутствия способности к быстрому распределению внимания и определению главного объекта среди значительной совокупности иных объектов, слабой выдержки и неумеренной склонности к риску [7].

Иными словами, психологическая безопасность – одно из важнейших условий полноценного развития ребенка, его психологического здоровья [8]. В рассматриваемом контексте педагогам при проведении учебных занятий и воспитательных мероприятий, организации внеурочной деятельности следует обращать внимание на такой аспект как формирование у учащихся навыков психологической саморегуляции, т. е. навыков управления чувственным состоянием методом влияния на самого себя с поддержкой текстов, образов, мышечного тонуса, конфигурации дыхания [9].

Известно, что психологическое саморегулирование ориентировано на выработку умений без помощи других осуществлять контроль и корректировать психофизиологическое состояние, что в свою очередь, содействуют увеличению производительности работы, укреплению психологического самочувствия. При этом педагогам важно помнить, что выделяют четыре фактора, обуславливающих способность человека к саморегуляции:

- 1) биокачества человека, проявляющиеся в безотчетной регуляции;
- 2) личные особенности психологического отражения и психологических функций человека;
- 3) умения улаживать всевозможные проблемы безопасно;
- 4) направленность человека, т. е. его мотивы, интересы, установки.

При этом при проектировании образовательного процесса для педагога важно понимание того, что два последних фактора вырабатываются в процессе обучения и воспитания. Их воздействие увеличивается по мере выработки необходимого навыка. При этом большую роль играют и творческие возможности ребенка, позволяющие ему применять способы решения проблемы во всевозможных меняющихся обстоятельствах.

Соответственно о сформированности у учащегося психологической устойчивости можно судить по степени владения им таким методами саморегуляции [10; 11], как:

- 1) управление вниманием, так как отработка навыков концентрации внимания имеет немаловажное значение для овладения навыками саморегуляции. При этом внимание и восприятие временных интервалов, в свою очередь, тесно связаны с другими психическими функциями, в том числе с эмоциями;
- 2) создание чувственных образов, так как чувственный образ – это деятельный метод влияния на психическое положение человека. В научных исследованиях зафиксирован тот факт, что достижение необходимого эффекта от занятий ускоряется в случае, если образные чувственные представления подкрепляются надлежащими формулами внушения. При этом подходящая формула самовнушения усиливает волевое напряжение, направляет на укрепление положительного эмоционального или поведенческого стереотипа;
- 3) регуляция мышечного стереотипа. Овладение способом саморегуляции требует подготовительной выработки умения расслаблять мускулы. Это создает мышечный

самоконтроль, позволяет вовремя ликвидировать непроизвольную скованность мускул лица, рук, ног. Снятие мышечных «зажимов» помогает сохранить работоспособность и стабилизировать психическое состояние ребенка;

- 4) методы регуляции негативных состояний (например, внушение и самовнушение);
- 5) комплексы дыхательных упражнений, так как произвольное изменение режима дыхания изменяет и режим психологической работы ребенка. Применение дыхательных упражнений наряду с напряжением и расслаблением мускул усиливает их воздействие, что, например, позволяет убрать излишнее беспокойство;
- 6) методика аутогенной тренировки, что позволяет снять стабилизацию эмоционального состояния (успокоение) и форсировать восстановительные процессы разных уровней.

Таким образом, владение педагогическими работниками умениями формирования у учащихся навыков психической саморегуляции позволяет обеспечить безопасное пребывание детей в информационной среде. В рассматриваемом контексте внимание уделяется развитию у учащихся умений управлять своим сознанием и держать под контролем эмоции. Если ребенок освоит методы саморегуляции, то он практически не будет зависеть от внешних условий и ситуаций, будет способен сохранять собственное эмоциональное равновесие в различных чрезвычайных ситуациях, а это способствует его информационной безопасности. В этой связи отмечается, что влияние, которое оказывает интернет на личность ребенка, является более глубоким и системным, чем воздействие любой другой технологической системы. В этой связи приведены методические аспекты, позволяющие акцентировать внимание педагогов на формировании таких компонентов психологической безопасности, как когнитивный, эмоционально-волевой и мотивационный. Также описанные методы психической саморегуляции, которые необходимо использовать педагогам в урочной, внеурочной и внешкольной деятельности при формировании у учащихся навыков психической саморегуляции, позволяют развить у учащихся умения правильно реагировать на поступающую информацию, прогнозировать ситуацию и учитывать возможные последствия.

### Список использованной литературы

1. Колесникова, К. Девять заданий министра Васильевой [Электронный ресурс] / К. Колесникова // Российская газета. – 2018. – № 7629 (166). – Режим доступа: <https://rg.ru/2018/07/31/olga-vasileva-raskryla-podrobnosti-nacproekta-obrazovanie.html> (дата обращения: 31.07.2018).
2. Дубина, Л. В. Тенденции развития русского языка в условиях интернет-коммуникации / Л. В. Дубина // Вестник ТГПУ. – 2013. – №2 (130). – С. 177 – 181.
3. Калинина, Н. В. Профилактика рисков интернет-активности обучающихся [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fcprc.ru/projects/internet-safety/metodicheskie-materialyi-dlya-specialistov/tematicheskie-stati/profilaktika-riskov-internet-aktivnosti-obuchayushixsya> (дата обращения: 31.07.2018).
4. Бражкина, Е. Е., Ефимова, Н. С. Информационно-психологическая безопасность и манипулирование информацией СМИ / Е. Е. Бражкина, Н. С. Ефимова // Успехи в химии и химической технологии. – 2012. – №9 (138). – С. 16 – 21.
5. Гудина, О. А. Манипуляция и ее виды в педагогическом дискурсе / О. А. Гудина // Язык и культура. – 2011. – № 2 (14). – С. 13 – 21.
6. Саттарова, Н. И. Информационная безопасность школьников в образовательном учреждении : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Саттарова Надежда Ивановна – СПб., 2003. – 215 с.
7. Стресс как объект научной рефлексии / М. В. Топчий, Т. М. Чурилова. – Ставрополь: НОУ ВПО СКСИ, 2009. – 312 с.

8. Кузнецова, Е. В, Павлова, Т. А. Психологическая безопасность личности подростков разных типов учебных заведений / Е. В. Кузнецова, Т. А. Павлова // Вестник БГУ. – 2015. – №3. – С. 63 – 66.
9. Никифоров, Г. С. Практикум по психологии здоровья [Электронный ресурс] / Г. С. Никифоров. – Режим доступа: <http://www.med24info.com/books/praktikum-po-psiologii-zdorov-ya/> (дата обращения: 31.07.2018).
10. Безопасность жизнедеятельности : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / [Л. А. Михайлов, В. М. Губанов, В. П. Соломин и др. ] ; под ред. Л. А. Михайлова. – 4-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2012. – 272 с.
11. Психологическая безопасность: учеб. пособие для вузов по направлению 050100 Естественнаучное образование (профиль подготовки «Безопасность жизнедеятельности») / Л. А. Михайлов и др. – М. : Дрофа, 2008. – 284 с.

---

Article received 2018-09-06