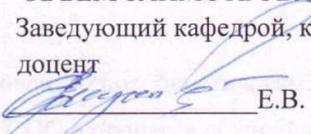


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИШИМСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ИМ. П.П. ЕРШОВА
(филиал) Тюменского государственного университета

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Кафедра педагогики и психологии

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК И ПРОВЕРЕНО НА
ОБЪЕМ ЗАИМСТВОВАНИЯ
Заведующий кафедрой, к.п.н.,
доцент


Е.В. Слизкова

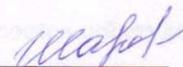
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

ФОРМИРОВАНИЕ СПОСОБНОСТИ К САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ
СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ СПО В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

44.04.01. Педагогическое образование

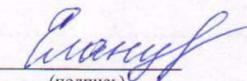
Магистерская программа «Среднее профессиональное педагогическое образование»

Выполнила работу
студентка 3 курса
заочной формы обучения


(подпись)

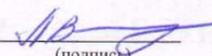
Шарова
Мария
Юрьевна

Научный руководитель
к.псх.н., доцент кафедры
педагогики и психологии


(подпись)

Еланцева
Светлана
Александровна

Рецензент
д.п.н., профессор


(подпись)

Ведерникова
Людмила Васильевна

г.Ишим, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СПОСОБНОСТИ К САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ ОРГАНИЗАЦИЙ СПО В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ.....	15
1.1. Формирование способности к саморегуляции психических состояний как психолого-педагогическая проблема.....	18
1.2. Особенности формирования способности к саморегуляции психических состояний у студентов организаций СПО.....	46
1.3. Психолого-педагогические условия формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО в процессе обучения.....	56
Выводы по главе 1	80
ГЛАВА 2. СОДЕРЖАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СПОСОБНОСТИ К САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ ОРГАНИЗАЦИЙ СПО В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....	86
2.1. Организация, методы экспериментального исследования и результаты констатирующего этапа педагогического эксперимента по формированию способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО в процессе обучения.....	86
2.2. Реализация психолого-педагогических условий формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО в процессе обучения.....	107
2.3. Интерпретация результатов экспериментального исследования по формированию способности к саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО в процессе обучения.....	128
Выводы по 2 главе.....	144
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	147
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	153
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	168

ВВЕДЕНИЕ

Государство в условиях современного социально-экономического развития социума ставит все более жесткие требования к эффективности деятельности личностей в профессиональной среде. На первом плане поднимаются вопросы, связанные с психическими состояниями людей, сопровождаемые их профессиональную деятельность, со спецификой переживания работниками своих психических состояний в профессиональной деятельности как важного фактора поддержания психологической безопасности личности. Поэтому актуальность проблемы определения психолого-педагогических условий для формирования у студентов учреждений СПО саморегуляции их психических состояний в процессе профессионального обучения определяется следующими положениями:

В настоящее время неустойчивые социально-экономические условия жизнедеятельности человека, постоянно ускоряющийся жизненный темп, уплотненность городов способствуют возрастанию информационных и эмоциональных нагрузок на личность, что ведет к нарастанию тревожности и отрицательных состояний в психической сфере человека. В этой связи актуализируется проблема развития способностей субъекта к регуляции личностных ресурсов, управления психическими состояниями, установления равновесного состояния внешних воздействий, внутренних состояний и способов поведения.

Важнейшей задачей организаций СПО на этапе современного развития профессионального образования выступает совершенствование продуктивности учебно-профессиональной деятельности студентов, становление у них самостоятельности и активности как профессиональных качеств личности в процессе присвоения профессиональной компетентности. Психолого-педагогический абрис самостоятельности и активной социальной и профессиональной позиции определяется сформированными способностями к саморегуляции психических состояний. Только при самостоятельном осознании значимости выбранной ими профессии, студенты смогут сознательно выстраивать

для себя цепочку учебно-профессиональных целей, постоянно стремиться к их реализации и рефлексировать, а, затем, и корректировать промежуточные итоги. Значение самостоятельной работы студентов повышается по причине внедрения в средние специальные учебные заведения новой – компетентностной модели обучения, введения ФГОС СПО, составлением новых учебных планов и разработкой практикоориентированных курсов, и, как следствие вышеперечисленных изменений, появляется острая необходимость в формировании у них более высоких уровней способностей к регуляции различных состояний психики. Сформированные у студентов организаций СПО способности к саморегуляции психических состояний определяют перспективы их дальнейшего профессионального роста и личностной самоактуализации.

В современных школах систематически не развивают и не оценивают у учащихся способности к саморегуляции своих психических состояний. Поступая в учреждения СПО, будущие студенты не умеют регулировать собственные психические состояния, что выступает одной из причин возникновения затруднений в процессе обучения. Формирование способности к саморегуляции психических состояний будет способствовать не только осознанию студентами особенностей собственного поведения и специфики психических состояний, но и возможности управлять ими для повышения продуктивности учебно-профессиональной, а, впоследствии, и профессиональной деятельности.

В этой связи становится очевидным повышение роли организаций СПО в разработке и апробации психолого-педагогических условий, ведущих к формированию у студентов в процессе профессионального обучения саморегуляции психических состояний.

Н. Д. Левитов в середине XX века впервые поставил проблему психических состояний в отечественной психологии, но она и в настоящее время остается областью психологии, характеризуемой как слабоизученная. А.О. Прохоров отмечает причины недостаточной изученности этой проблемы: во-первых, психические состояния находятся где-то посередине между психическими процессами, и свойствами психики, что затрудняет их дифференциацию; во-

вторых, психические состояния как система рассматриваются как многоуровневые, многокомпонентные, полифункциональные и имеют широкий диапазон проявления, что затрудняет выделение различий между ними..Н.Д. Левитовым под психическим состоянием понимается самостоятельное проявление человеческой психики, постоянно сопровождающееся внешними поведенческими симптомами с преходящим, динамическим характером, которые не являются психическими процессами или личностными свойствами, имеющие выражение чаще всего в эмоциях, которые окрашивают всю психическую деятельность человека и связаны с когнитивной деятельностью, с волевой областью психики и, в целом, с личностью.

Недостаточно изучен психологический феномен саморегуляции психических состояний. В психологии и педагогике изучаются отдельные, узко поставленные вопросы, касаемые данного явления: общетеоретические и методологические стороны саморегуляции психических состояний (Агавелян В. С., Буева Л.П., Габдреева Г. Ш., Ганзен В. А., Зейгарник Б. В., Конопкин О. А., Левитов Н. Д., Никифоров Г. С., Пейсахов Н. М., Прохоров А. О., Сосновилова Ю. Е., Филимоненко Ю. И., Чеснокова И. И. и др.); особенности, развитие и исправление психических состояний обучающихся в образовательном процессе, педагогов (Генинг Г. Н., Сафарова А. Ф., Плеханов А. В. и др.); саморегуляция психических состояний индивида в экстремальных ситуациях и в профессиональной деятельности (Вяткин Б. А., Голиков Ю. А., Дикая Л. Г., Костин А. Н., Леонова А. Б., Мельников В. И., Мирзиев И. Х. и др.); саморегуляция как условие профессиональной адаптации специалистов и управления в стрессовых ситуациях трудовой деятельности (Никифоров Г. С., Чуйкова Т. С. и др.); стили саморегуляции субъекта (Моросанова В. И., Коноз Е. М. и др.); возрастные аспекты саморегуляции психическими состояниями (Габдреева Г. Ш. , Миславский Ю. А., Осницкий А. К., Прохоров А. О. и др.).

Л.П. Буева саморегуляцию понимает как системно-организованный процесс интропсихической активности человека по возникновению, моделированию, поддержанию и управлениями разными видами и формами произвольной

активности. И.В. Дубровина рассматривает саморегуляцию студентов в учебной деятельности как умение организовать ее, выделяя две составляющие: способность к достижению цели и потребность личности в самоуправлении. А. В. Либин приводит взгляды Р. Томпсона, понимающего эмоциональную регуляцию как систему внутренних и внешних процессов, которые обеспечивают мониторинг, оценку и коррекцию эмоциональных реакций.

До настоящего времени ученые не пришли к единым согласованным взглядам на содержательный и структурный аспекты саморегуляции психических состояний личности, не выявлены ее особенности, присутствует терминологическая размытость анализируемого понятия, встречаются единичные работы по целостному изучению проблемы саморегуляции психических состояний личности студентов организаций СПО в образовательном процессе, факторов и механизмов ее формирования.

В исследованиях С.А. Еланцевой и др. изучались особенности эмоциональной саморегуляции студентов, особенности готовности юношества к трудным ситуациям студенческой жизни, эмоциональная компетентность студентов, и авторы отмечают, что у студенческой молодежи на недостаточно высоком уровне развита способность к саморегуляции психических состояний.

Таким образом, осознание недостаточности теоретико-практических путей решения проблемы формирования саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО в процессе обучения, соответствовавших бы реалиям современного общества, обосновывает необходимость ее исследования.

Изучение психолого-педагогических работ по вопросам формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО выявило **противоречия** на:

- *социально-педагогическом уровне* – между заказом современного общества на личности, способные осознавать, понимать, гибко и быстро регулировать свои психические состояния в зависимости от складывающейся жизненной и профессиональной ситуации, и недостаточно развитыми способностями к саморегуляции психических состояний у обучающихся организаций СПО;

- *научно-педагогическом уровне* – между возможностью формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО в процессе обучения, неразработанностью психолого-педагогических условий, направленных на формирование способностей высокого уровня к саморегуляции психических состояний у обучающихся организаций СПО;

- *научно-методическом уровне* - между необходимостью целенаправленного формирования способности к саморегуляции психических состояний у обучающихся организаций СПО и недостаточной изученностью психолого-педагогической сущности саморегуляции психических состояний, дефицитом экспериментальных исследований, теоретических и методических разработок в области рассматриваемого феномена.

Стремление найти пути разрешения указанного противоречия и определило **проблему нашего исследования**. В теоретическом плане это проблема разработки модели процесса формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО в процессе обучения. А в практическом плане – это проблема педагогических условий, соблюдение которых обеспечивает формирование способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО в процессе обучения.

Актуальность и недостаточная разработанность данной проблемы в психолого-педагогической теории и практике способствовала выбору исследовательской **темы**: «Формирование способности к саморегуляции психических состояний у студентов СПО в процессе обучения».

Нами поставлена следующая **исследовательская цель**: теоретически и экспериментально обосновать и доказать возможность формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО в процессе обучения при реализации совокупности психолого-педагогических условий; разработать структурно-функциональную модель процесса формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО в процессе обучения.

Объектом исследования выступает процесс формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО.

Предмет исследования представлен психолого-педагогическими условиями формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО.

Нами была составлена **гипотеза исследования**: эффективность формирования способности студентов организаций СПО к саморегуляции психических состояний может быть повышена, если:

- уточнены понятия «саморегуляция психических состояний», «формирование способности к саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО»;

- разработана и реализована модель процесса формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО;

- выявлены и реализованы следующие психолого-педагогические условия формирования способности студентов организаций СПО к саморегуляции психических состояний:

- а) актуализация деятельности саморазвития для студентов СПО с использованием системы личноно ориентированных занятий в рамках спецкурса;

- б) система личноно ориентированных занятий основана в соответствии с типологией психических состояний (эмоциональные, познавательные, волевые психические состояния; психические состояния, проявляемые в общении) и включает в себя структуру процесса саморегуляции психических состояний (рефлексия актуального состояния, визуализация желаемого состояния, актуализация необходимой мотивации, использование психорегулирующих техник);

- в) развитие способности к саморегуляции психических состояний будет проводиться в процессе обучения студентов СПО техникам, мобилизирующим перед активностью и в процессе ее; направленным на психическое восстановление во время отдыха; психической и психофизической саморегуляции

(аутогенная тренировка, самомассаж, ароматерапия, медитация, дыхательные упражнения, арт-терапия, цветотерапия, музыкотерапия, визуализация, аффирмация).

Цель и гипотеза конкретизированы нами в следующих **задачах**:

1) Выявить состояние проблемы в зарубежной и отечественной теории и практике;

2) раскрыть сущность и специфику формирования способности к саморегуляции психических состояний;

3) обосновать содержание процесса формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО;

4) определить и экспериментально проверить действенность психолого-педагогических условий, реализуемых с использованием системы личностно ориентированных занятий, направленных на формирование способности к саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО.

Методологической основой исследования выступают:

- постулаты системно-деятельностного подхода и их применение к исследованию психолого-педагогических феноменов в области формирования саморегуляции психических состояний в подростковом возрастном периоде (Леонтьев А.Н., Ломов Б. Ф., Прохоров А. О., Рубинштейн С. Л., Цагарелли Е. Б., Шадриков В. Д., Юдин Э. Г. и др.);

- понимание личности, как субъекта познания и формирования в личностно-ориентированном подходе (Выготский Л. С, Занков Л. В., Зейгарник Б. В.);

- концептуальные основы становления и формирования личности в онтогенезе (Божович Л. И., Выготский Л, С, Мухина В. С, Петровский А. В. и др.).

Теоретическая основа исследования определяется:

- концептуальными теоретическими положениями о психических состояниях (Ганзен В.А., Ильин Е.П., Куликов Л.В., Левитов Н.Д., Прохоров А.О., Сосновикова Ю.Е., Чеснокова И.И. и др.);

- концептуальными теоретическими положениями о саморегуляции психических состояний человека и ее методах (Алексеев А.В., Габдреева Г.Ш., Дикая Л.Г., Ильин Е.П., Куликов Л.В., Конопкин О. А., Моросанова В.М., Осницкий А. К., Прохоров А.О. и др.);

- исследованиями формирования саморегуляции психических состояний личности в подростковом и юношеском возрастных периодах (Габдреева Г.Ш., Черкевич Е.А., Пейсахов М.Н., Сосновикова Ю.Е., Фахрутдинова И.Ш. и др.).

Методы исследования:

- Теоретические методы исследования: анализ и систематизация философской, психологической и педагогической литературы, методы дедукции и индукции, моделирования;

- Эмпирические методы исследования: педагогический эксперимент, анкетирование, тестирование, психодиагностические методики (методика экспресс-диагностики неуправляемой эмоциональной возбудимости В.В. Бойко; тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В.Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»; анкета «Саморегуляция проявления лени» Д.А.Богдановой, С.Т. Посоховой; методика диагностики устойчивости и концентрации внимания «Корректирующая проба Бурдона-Анфимова»; методика диагностики помех в установлении эмоциональных контактов В.В. Бойко; методика выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении (социальный самоконтроль) Г.С.Никифорова, В.К.Васильева, С.В.Фирсовой; анкета «Знание техник саморегуляции и умений их применять», разработанная нами);

- Методы количественной и качественной обработки данных исследования: непараметрический χ^2 - критерий углового преобразования Фишера, непараметрический критерий - U-критерий Манна-Уитни.

База исследования: экспериментальной базой исследования выступил Ишимский многопрофильный техникум. Исследованием было охвачено 50 студентов из факультетов «Технология производства и переработки

сельскохозяйственной продукции» и «Технология продукции общественного питания».

Организация и этапы исследования. Исследование проводилось в несколько этапов.

Постановочный (октябрь 2015 г. - апрель 2016 г.). На данном этапе осуществлялся анализ философской, педагогической и психологической научной литературы. В эти же сроки был разработан понятийный аппарат, построена рабочая гипотеза, проведен констатирующий эксперимент, осуществлен первичный сбор и анализ эмпирического материала.

Собственно исследовательский (май 2016 г. - май 2017 г.). На втором этапе проводились основные направления формирующего эксперимента, конкретизация педагогических условий, способствующих формированию способности к саморегуляции психических состояний у студентов СПО. Обновление содержания и технологий психолого- педагогической подготовки студентов СПО.

Теоретико-обобщающий и оформительский (май - октябрь 2017). На третьем этапе осуществлялись контрольный и прогностический эксперименты. Проведена проверка результативности разработанных педагогических условий по формированию способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО, подтверждены теоретико- экспериментальные выводы и обобщения, систематизированы и описаны полученные результаты.

Научная новизна:

- конкретизировано научное представление о содержании понятия «саморегуляция психических состояний» на основе обобщения представлений ученых и экспериментального исследования. Под саморегуляцией психических состояний нами понимается системно-организованный процесс внутренней психической активности человека, обеспечивающей мониторинг, оценку и коррекцию психических состояний, сопровождающихся внешними признаками, имеющими динамический характер, не являющихся психическими процессами или свойствами личности, выражающихся чаще всего в эмоциях, окрашивающих всю психическую деятельность индивида и связанных с познавательной

деятельностью, с волевой сферой и личностью в целом через рефлекссию и анализ своих поведения, деятельности и отношений;

- определены системный, компетентностный, личностно ориентированный подходы как методологические подходы к формированию способности к саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО в процессе обучения;

- разработана и реализована модель процесса формирования способности к саморегуляции психических состояний, которая отражает стратегию действий студента, актуализирующего свой индивидуальный рефлексивный опыт, (модель включает в себя цель, подходы, задачи, технологию обучения, методы, формы, средства обучения, психолого-педагогические условия формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО в процессе обучения, показатели и уровни сформированности способности студентов к саморегуляции психических состояний);

- разработаны и реализованы психолого-педагогические условия, способствующие формированию способности к саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО (направленность содержания учебных часов на формирование способности к саморегуляции психических состояний у студентов СПО; использование различных методов, форм и средств обучения, формирующих у студентов систему знаний о рефлексии актуального состояния, визуализации желаемого состояния, актуализации необходимой мотивации, использовании психорегулирующих техник и обеспечивающих овладение совокупностью рефлексивных умений; создание рефлексивно-образовательной среды).

Теоретическая значимость исследования:

- полученные результаты исследования расширяют и углубляют современную теорию и методiku среднего профессионального образования в следующих аспектах: уточнены признаки понятия «саморегуляция психических состояний», определены компоненты способности к саморегуляции психических

состояний студента организаций СПО, раскрыто их содержание и связи между ними;

- разработка модели процесса формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО в процессе обучения позволит на теоретической основе разрабатывать новые подходы и принципы формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО в процессе обучения.

Практическая значимость данного исследования заключается в том, что разработанная система личностно-ориентированных занятий может быть использована при работе со студентами в рамках организации учебных занятий, либо спецкурса с момента их поступления в любые профессиональные ОУ для их успешной социализации в учебно-профессиональную и профессиональную деятельности и преодолению сложных ситуаций в их процессе.

Достоверность и обоснованность результатов и выводов исследования определяется исходными методологическими и теоретическими положениями; опорой на компетентностный, системный, личностно-ориентированный подходы к разрешению поставленной проблемы; использованием батареи теоретических и эмпирических исследовательских методов, соответствующих проблеме, объекту, предмету и задачам исследования; применением математических статистических методов (непараметрический ϕ - критерий углового преобразования Фишера, непараметрический критерий - U-критерий Манна-Уитни), показавших статистическую значимость результатов экспериментального исследования; личным участием автора диссертации в организации экспериментальной работы.

Апробация работы осуществлялась в процессе очного и заочного участия в конференциях: международной научно-практической конференции студентов и аспирантов «Студенты вузов – школе и производству» 21 апреля 2016 г. (г. Ишим); XLVIII региональной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «MENDELEEV. NewGeneration» (г. Тобольск, 28 апреля 2017 года); III Международном форуме по педагогическому образованию (23-25 мая 2017 г., г. Казань, КФУ); опубликовано три статьи в сборниках

конференций (РИНЦ) и журнале European Proceedings of Social and Dehavioral Sciences от 31 августа 2017г..

Структура магистерской диссертации: диссертация структурирована разделами: введением, двумя главами, заключением, библиографическим списком, состоящим из 151 источника и 4 приложениями. Общий объем диссертации 165 страниц без учета приложений.

Глава 1. Теоретические аспекты проблемы формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО в процессе обучения в современных психолого-педагогических исследованиях

Интерес к проблемам, относящимся к одной из форм проявления психики, - психическим состояниям постоянно повышается в последние годы, особенно в последнее десятилетие 21 века. Исследователи из разных научных отраслей и форм знания - физиологии, неврологии, этологии, физиологической психологии и психиатрии, педагогики, психологии, социологии, религии – все они по роду профессиональной деятельности непосредственно так или иначе пересекаются с различными аспектами проблемы психических состояний людей.

В области эмоциональной жизни можно найти яркие образцы психических состояний. Часто называются в науке эмоциональными состояниями, окрашивающими на какое-то определенное время всю психическую человеческую деятельность - настроения, эмоции, влечения, аффекты и страсти. Состояния любопытства, заинтересованности, задумчивости относятся к другим психическим состояниям, которые характеризуют когнитивную деятельность человека. Состояния нерешительности и решительности, активности и пассивности, «борьбы мотивов» составляют волевою сферу личности.

К появлению неравновесных психических состояний ведет всякая профессиональная деятельность, которая связана с ситуациями контроля, отчета, соревнования, соперничества. Человек отражает через эти состояния и собственное отношение к явлениям действительности. Данное отражение осуществляется большей частью в форме переживаний, базой которых являются накопленные обобщения в интропсихическом мире человека, а не непосредственные внешние воздействия.

Таким образом, проблема формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО в процессе профессионального обучения обладает важным практическим значением. Способность к пониманию студентами особенностей своих состояний психики и

сформированные навыки регулирования их способствует улучшению эффективности учебной деятельности, избеганию большого количества стрессовых ситуаций или, возможному смягчению их действия и разрешению этих ситуаций с наименьшими потерями для себя как личности и профессионала. С другой стороны, преподаватели могут на более высоком уровне эффективно управлять студентами и организацией их учебной деятельности, если обладают соответствующими психологическими знаниями и умениями, связанными с управлением психическими состояниями.

Имеющиеся в истории и современном состоянии психолого-педагогических наук исследования убедительно доказывают, что в наибольшей мере успешность деятельности субъекта, его физическое и психическое здоровье определяется способностями понимать и управлять психическими состояниями; исследования выявляют закономерные особенности, свойственные состояниям работающего человека, особенности их психической регуляции. Разработаны концептуально обоснованные схемы анализа и контрольно-измерительные средства оценки психических состояний.

Несмотря на это, проблема психических состояний разработана недостаточно и в настоящее время. Это выражается в том, что данный феномен меньше изучен по сравнению с такими формами проявления психики как процессы и свойства; отсутствует общепринятая позиция в понятии, механизмах, классификациях и методах исследования психических состояний и их регуляции.

Изучение психических состояний студентов в различных периодах учебной деятельности осуществлялось Л.М. Аболиным, И.А. Васильевым, Л.В. Винокуровой, Г.Ш. Габдреевой, М.М. Гарифуллиным, Ю.М. Десятниковой, Э.Л. Носенко, Н.Б. Пасынковой, Н.М. Пейсаховым, А.О. Прохоровым, В.П. и др.

Исследователи, владеющие разными знаниями, методами и представлениями и предлагающие различные направления решения, объединились вокруг триады проблемы «деятельность – личность – состояние».

В работе А.Я. Чебыкина [138] были изучены эмоциональные состояния старших школьников и студентов, которые влияли на когнитивную активность в

процессе их учебной деятельности. Ряд методических приемов актуализации положительных психических состояний были предложены А.В. Плехановой. В исследованиях А.Н. Лутошкина были выделены и обоснованы групповые эмоциональные состояния и рассмотрен их функционал [139]. Однако отметим, что в отмеченных исследованиях акцент делался преимущественно на только наиболее общие проявления и особенности психических состояний в учебном процессе.

В исследовании Е.А. Черкевич о формировании саморегуляции психических состояний подростков были определены психологические механизмы осуществления продуктивного формирования саморегуляции психических состояний у подростков, и сделан вывод, что механизмы неоднородны и обладают разной степенью конкретизации и обобщенности. Е.А. Черкевич выделила базовый, генерализированный механизм, которым выступил механизм рефлексии связанные с ним, более частные механизмы, - мотивационный, волевой, физиологический и релаксационный механизм. Ученый доказала, что при комплексной работе данных механизмов эффективность психорегуляции состояний подростков увеличивается. Именно их совокупность может обеспечивать продуктивную регуляцию психических состояний, а не один доминантный механизм [140].

В работе Г.Ш. Габдреевой о формировании способности к самоуправлению психическим состоянием у студентов с высоким уровнем тревожности детальный разбор и систематизация различных концептуальных взглядов, привели автора к собственной позиции в виде системного описания теоретической модели тревожности. Сведением различных углов зрения на тревожность доказано, что в различных точках зрения отражаются отдельные уровни целостной системы самоуправления. Они рассматриваются как отдельно, так и целостно. Источником личностной тревожности выступает недостаточная сформированность или нарушенные механизмы психического самоуправления. К нарушению регуляторных процессов может привести отсутствие единства субъективной модели и реальной действительности, которая сопровождается появлением

неадекватно высокой тревоги. В этом случае тревожность закрепляется в качестве личностного свойства и становится одной из доминирующих черт характера. Неадекватно же заниженная тревожность сигнализируют о принижении значимости грядущего мероприятия или искажения представления о степени реальности возможной его угрозы. Поэтому низкий уровень личностной тревожности также свидетельствует о нарушении в структуре психического самоуправления, особенно в процессе целеполагания и прогнозирования. Тем самым, итогом исследования стал вывод о том, что тревожность на личностном уровне, недостаточные знания о психическом самоуправлении, а также неразвитые способности управлять своим психическим состоянием выступают значимыми факторами неустойчивости психического состояния студентов, ведущих к снижению их академической успеваемости[30].

1.1. Формирование способности к саморегуляции психических состояний как психолого-педагогическая проблема

Для того чтобы раскрыть природу какого-либо явления, необходимо выявить его сущность, поэтому, чтобы понять природу психического состояния, необходимо раскрыть более общее понятие «состояние».

Проанализировав философскую, психологическую и педагогическую литературу, стало понятно, что термин «состояние» имеет статус межнаучной категории. Попытаемся выделить несколько особенностей понятия «состояния» и рассмотреть их в общей системе научных знаний.

С точки зрения русского языка, состояние – это пребывание в каком либо положении, расположение духа, настроение [99].

В философии понятие «состояние» трактуется как настроенность (настроение) человека, на которую он сам не в состоянии воздействовать, но которая в данный момент является источником всех его чувств, мыслей и желаний. Состояние человека – это исходный момент нашей жизни.

Далее, перейдем к раскрытию изучаемого нами феномена – психическому состоянию. В рамках психологии, психическое состояние - это отдельная научная категория, в которой объединена большая группа психических явлений. Многогранность и сложность феномена психических состояний породили возникновение разнообразных подходов к его изучению и, соответственно, большого числа определений самого понятия [151].

В работе о психологии характера Н.Д. Левитов дает такую дефиницию психическому состоянию - «это целостная психическая деятельность за определенный период времени, характеризующаяся своеобразием психических процессов и поведения в зависимости от отражаемых предметов, явлений действительности, предшествующего психического состояния и психических свойств личности». По мнению Н.Д. Левитова, «всякое психическое состояние является как переживанием, так и деятельностью, имеющей некоторое внешнее выражение. Только следуя принятому в отечественной психологии принципу единства психики и деятельности, можно правильно описать и объяснить психическое состояние» [72, с.341].

Исследователь Ю.Е. Сосновикова отмечает: «Если под понятием «психика» понимается сложная система взаимосвязанных друг с другом психических компонентов, то психическое состояние - это конкретное определенное соотношение и взаимодействие этих компонентов за определенный период времени, временное состояние этой системы. В этом временном аспекте состояние оказывается компонентом психики» [129, с. 34]. Отсюда следует, что психическое состояние- это конкретные проявления множества компонентов и явлений психики в данный определенный момент времени, которое всегда ситуативно. Кроме этого, психические состояния - это реакция на реальную, имеющуюся в данный момент обстановку.

Так как психическое состояние человека регулирует процессы адаптации к окружающей среде и конкретной ситуации, то реакция на ситуацию опосредуется состоянием, а не наоборот. В противном случае, получается, что, сколько будет ситуаций, столько и состояний, то есть реакций на нее, а это расходится с принятой в науке трактовкой данного явления, в которой отмечаются постоянство и

устойчивость психического состояния.

Еще одна точка зрения на изучаемое явление принадлежит Е.П. Ильину, по мнению которого психическое состояние следует рассматривать как системную реакцию. Состояние в самом обширном понимании - «это реакция функциональных систем и в целом организма на внешние и внутренние воздействия, направленная на сохранение целостности организма и обеспечение его жизнедеятельности в конкретных условиях обитания» [45, с. 104]. Здесь делается акцент на едином рассмотрении физиологических и психических параметров. Это единые личностные реакции на воздействие внешних и внутренних стимулов, результатом которых выступает достижение цели.

Теперь можно сформулировать определение: под психическим состоянием понимается психическая деятельность, включающая в себя и субъективный опыт личности, и способы его выражения, базирующаяся на функциональном состоянии мозга, то есть психическое состояние рассматривается как понятие, позволяющее в определенный отрезок времени повышать или понижать активность психической деятельности. Можно также заметить, что психические состояния обуславливают ситуативные психические состояния в целом (подъем, уверенность, готовность, удовлетворенность, сомнения, угнетенность, подавленность и т.д.), которые определяют уровни функционирования когнитивных процессов, результаты внешних влияний на человека, успехи его деятельности.

Мы выяснили, что под психическим состоянием подразумевается психическая деятельность, включающая в себя и обобщение субъективного опыта личности, и способы его выражения, базирующаяся на функциональном состоянии мозга, то есть психическое состояние рассматривается как понятие, позволяющее в определенный отрезок времени повышать или понижать активность психической деятельности.

Проанализировав психологическую литературу по исследуемой проблеме, мы отмечаем, что определений изучаемого феномена достаточно много, что объясняется неустойчивостью данного понятия в науке. Остановимся на отдельных из них, особенно важных, в контексте нашего исследования.

Так, Г.Ш. Габдреевой под психическим состоянием человека понимается

целостная характеристика его психической деятельности за конкретный временной период, отражающая сложную структурную организацию взаимосвязей между различными уровнями системы психической регуляции, включающую процессы самоуправления и саморегуляции. Психическое состояние образуется и субъективным опытом личности, и способами его выражения, и функциональным состоянием [30].

Мы считаем существенным в данном определении именно то, что автор рассматривает изучаемое явление через саморегуляцию, поскольку в процессе жизнедеятельности человеку очень важно обучиться управлению своими психическими состояниями, регулировать его для гармоничного взаимодействия с другими людьми.

Исследователь А.О. Прохоров понимает под психическим состоянием «отражение личностью ситуации в виде устойчивого целостного синдрома в динамике психической деятельности, выражающегося в единстве поведения и переживания в некотором континууме времени» [112, с. 204]. В данном определении психического состояния выделяются следующие категориальные критерии: целостность, ситуативность, устойчивость во времени, единство переживания и поведения, связанность с личностными особенностями и психическими процессами.

Раскрывая сущность психического состояния, А.О. Прохоров выделяет два аспекта: 1) понимание природы психического состояния как двуединства переживания и поведения; 2) отношение к ситуации как к основной причине, вызывающей психическое состояние. При этом ситуация определяется не только как внешние по отношению к субъекту обстоятельства, но и внутренние детерминанты (особенности мотивации, чувства, опыт). Ситуация рассматривается как сложноорганизованный субъективный образобъективной деятельности [112].

В данном определении автор подчеркивает целостность и устойчивость психического состояния, двуединство поведения и переживания человека, указывающих на невозможность говорить о психическом состоянии как о наборе рядоположенных, неимеющих связей друг с другом характеристик разных составляющих психической организации человека.

На важность и сложность определения понятия «психическое состояние» обращают внимание Э.И. Киршбаум, Т.А. Немчин и другие, которые отмечают, что анализ проблем психических состояний будет способствовать заполнению разрыва между феноменами процессов и свойств человеческой психики при помощи раскрытия ее содержания, а также подчеркивают целостное единство всех психических компонентов, характеризующуюся относительной временной устойчивостью, особенной структурой и содержательным контентом [50; 93].

По нашему мнению, достойна внимания и точка зрения Т.С. Кириленко, которая отмечает, что понятие «психическое состояние» должно отражать противоречие между непрерывной изменчивостью психических явлений и их относительной устойчивостью, благодаря которой, только и возможно их познание. В отношении человека к своим собственным психическим явлениям, обнаруживающимся в процессе деятельности, выражается относительная стабильность последних и, следовательно, возможность их фиксации, и одновременно подчеркивается ситуативность, преходящий характер психического состояния, его зависимость от особенностей деятельности [49].

Мы согласимся с данным автором в том плане, что психическое состояние - феномен одновременно и устойчивый, и изменчивый. Отсюда, с одной стороны, его можно фиксировать, а, с другой, воздействуя на него, изменять в нужном направлении.

Попытаемся приведенные выше дефиниции психического состояния определенным образом сгруппировать, выделив условно три группы:

1) *психическое состояние* как системная реакция на средовые стимулы, или адаптационная реакция к условиям и обстоятельствам (Ильин Е.П., Леонова А.Б. и др.);

2) *психическое состояние* как сложное многоструктурный феномен, характеризующий личность в конкретный момент времени, и целостный синдром в динамике психической деятельности человека, выражающийся в двуединстве поведения и переживания (Ганзен В.А., Еремеева А.И., Киршбаум Э.И., Левитов Н.Д. Прохоров А.О., Сосновикова Ю.Е. и др.);

3) *психическое состояние* как фон психической деятельности, уровень психической личностной активности (Мясищев В.Н., Рубинштейн С.Л. и др.).

Мы будем придерживаться взглядов второй группы ученых на изучаемое явление, поскольку психическое состояние возможно рассматривать как явление, характеризующееся целостностью, многоуровневостью, единством динамики, изменения и устойчивости психической деятельности.

Как уже отмечалось, сущность психического состояния может быть раскрыта, с одной стороны, через сопоставление его со сходными явлениями, а, с другой стороны, через выявление особенностей данного феномена и его видов.

Психическое состояние имеет тесные связи не только с функциональным состоянием, как мы отмечали ранее, но и с такими феноменами, как психические процессы и свойства личности. Проследим эту взаимосвязь.

Такой феномен, как психическое состояние рассматривается как переживание человеком отражения общего фона психической деятельности (Мясищев В.И., Рубинштейн С.Л.). Согласно В.Н. Мясищеву, на фоне психического состояния разворачиваются психические процессы, «процесс деятельности всегда развивается на определенном функционально-динамическом фоне состояния и по уровню своей активности определяется отношением к объекту как к задаче или цели деятельности» [90]. Такого же подхода придерживается С.Л. Рубинштейн. Что касается влияния состояний на психические процессы, то состояния, являясь фоном (Мясищев В.Н.) или средством организации психических процессов в определенный период времени (Рубинштейн С.Л.), «задают» параметры процессов, таким образом, регулируя их величину, интенсивность, амплитуду, диапазон изменений [121].

Психическое состояние служит фоном психическим процессам, так как они менее подвижны. Свойства личности изменяются еще медленнее. Отсюда мы можем утверждать, что по временным параметрам психическое состояние находится в промежуточном положении между психическими процессами и свойствами личности. Н.Д. Левитовым установлено, что психические функции не только проявляются в определенных состояниях, но их появление и развитие, стабильность достигается через повторение и закрепление этих временных состояний. Например, развитие воли

идет через повторение и закрепление волевых состояний и т.п [72].

На наш взгляд, рассматривая взаимосвязь между категориями психических явлений, к обоснованным выводам приходит В.А. Ганзен, считая, что психическое состояние (в актуальном времени) характеризуется совокупностью протекающих одновременно процессов психики, по отношению к которым фоном выступают психические состояния [31].

Вопрос корреляции психических состояний, психических процессов и свойств личности, представленный в научных исследованиях, носит дискуссионный характер. И несмотря на это можно предположить, что психическое состояние, в целом отражая всю психику и доминантного в конкретный временной отрезок определенного элемента психики, выполняет роль связующего компонента между психическими процессами и свойствами личности. И, вместе с этим, психические состояния так же, как и процессы, и психические свойства, являются различными формами психической реальности и психических явлений, то есть характеризуются автономностью, относительной независимостью.

Итак, мы отметили, что между психическими процессами, психическими состояниями и свойствами личности есть корреляции. Психическое состояние выполняет роль связующего компонента между психическими процессами и свойствами личности. Так, например, психические процессы (эмоции, внимание и другие) в конкретных условиях могут рассматриваться как психическое состояние, а часто повторяющееся психическое состояние способствует развитию соответствующего свойства личности. Множество личностных свойств, которые образуют ее профиль, в свою очередь, образуют то психическое поле, которое определяет специфичность реализации актуального состояния данного человека.

Таким образом, психические состояния, находясь в тесной корреляции с психическими процессами и свойствами личности, в то же время имеют свои отличительные особенности.

Наряду со связью с психическими процессами и свойствами личности, изучаемое явление имеет такие особенности, как целостность, динамичность, относительно устойчивый характер состояния, выражающийся в индивидуальном

своеобразии и типичности, единство переживания и поведения, форма реагирования, что дает в совокупности возможность полно и целостно представить изучаемый феномен. Все выделенные особенности не только взаимосвязаны, но и способны взаимообуславливать друг друга.

Так, корреляция психических состояний, психических процессов и свойств личности выражается в том, что образование психического свойства личности происходит через психические состояния, а процесс развития психических процессов продуцирует новые состояния.

Корреляция психических состояний с психическими процессами и личностными свойствами сопровождается, безусловно, переживаниями и внешней деятельностью в виде поведения, которые образуют единство, поскольку любое поведение человека сопровождается переживанием. Само психическое состояние проявляется именно в двуединстве переживания и поведения. При этом переживание может являться составной частью психического процесса и психических состояний, детерминированных не только внешними воздействиями, но и внутренними (природно-биологические причины, особенности мотивации, чувства, опыт, система отношений ит.п.).

Взаимосвязь переживания и поведения как особенность психического состояния может иметь индивидуальный и типичный характер. Психическое состояние, проявляясь в двуединстве переживания и поведения, может быть индивидуально своеобразным, поскольку состояние неразрывно связано с индивидуальными особенностями личности, а также может быть типичным, так как психическое состояние преломляется через особенности личности, имеющими типологический характер, к примеру, свойства нервной системы и темпераментные свойства. Так, у людей слабого и сильного типа темперамента состояние сильной радости будет различаться уровнем напряженности.

В свою очередь форма реагирования связана с динамичностью и относительной устойчивостью психического состояния, поскольку само состояние изменчиво, а значит, форма реагирования подвержена также изменению. Психические состояния динамичны, менее постоянны, в отличие от свойств личности,

но более устойчивы во времени, чем психические процессы. Например, психическое состояние учащегося в период сдачи экзамена обычно имеет относительно устойчивый характер - сильное преобладание эмоционального компонента при наличии высокой напряженности множества психических функций; оно начинается с приближением экзамена и после него проходит. Кроме этого, любое психическое состояние - это движение, процесс (Сосновикова Ю.Л.), которое подчиняется общим закономерностям движения и развития. Так, например, преобладающие состояния студента, сдающего экзамен, постоянно индуцируют и повышают силу той или иной или даже нескольких функций [129].

Проявление в динамичности и относительной устойчивости психического состояния подчеркивает его целостность, как ведущую особенность изучаемого явления, поскольку психические состояния характеризуют в целом психическую деятельность за определенный временной отрезок.

Итак, охарактеризовав основные моменты психических состояний, обратимся к выделению их видов, что также позволит нам раскрыть более полно сущность изучаемого явления.

В современной психологической литературе содержится множество разновидностей психических состояний, отраженных в различных классификациях. Так, Н.Д. Левитов для удобства рассмотрения разделил психические состояния на три части. Основанием этого деления послужила зависимость от того, какие психические явления преобладают в каждом конкретном состоянии. Исходя из этого, Н.Д. Левитов выделил познавательные (любопытство, любознательность, заинтересованность, изумление, недоумение, озадаченность, удивление, рассеянность, скука, сомнение, мечтательность), эмоциональные (настроение, эмоции, аффекты, влечения, страсть) и волевые состояния (активность - пассивность, решительность - нерешительность, уверенность - неуверенность, сдержанность - несдержанность, раскаяние, также состояние «борьбы мотивов»). В качестве оснований для выделения психических состояний могут выступать также: личностные свойства и особенности ситуации (состояния личностные и ситуативные); сила их влияния (состояния глубокие и поверхностные; страсть, настроение и др.); качества (состояния

положительные или отрицательные; апатия, вдохновение и др.); продолжительность (состояния продолжительные и краткие); степень осознанности (состояния осознанные, недостаточно осознанные, неосознанные: решительность, рассеянность и др.) [72].

Поскольку имеется множество оснований для выделения разновидностей психических состояний, разработано и много классификаций. Так, Ю.Е. Сосновикова [129] предложила классификацию психических состояний, отраженную в таблице (табл. 1).

Таблица 1

Классификация психических состояний (по Ю.Е. Сосновиковой)

№	Основания для выделения психических состояний	Основные психические состояния
1.	По доминированию одного из компонентов психики или определенного сочетания в состоянии	1) состояния с выраженными личностными особенностями (направленность, характер, темперамент, способности); 2) эмоциональные состояния (настроение, аффекты, страсти и др.); 3) волевые состояния (состояние готовности к действию, к решению определенной задачи и выполнению определенного вида труда и др.); 4) интеллектуальные состояния (состояние активного мышления, размышления, бездумья и др.); 5) состояния, в которых доминирующими оказываются процессы восприятий, ощущений или внимания (состояние боли, голода, жажды, состояние обостренного внимания и др.); б) состояния положительные и отрицательные (радость и горе, смех и плач, гнев и восторг и др.);

		7) состояния причины и следствия (стрессовые состояния, состояния фрустрации, сценические (агрессия, каприз и др.) и депрессивные (глубокая меланхолия, регрессия и др. состояния); 8) закономерные и случайные состояния (единичные, повторяющиеся, циклические, периодические состояния).
2.	По степени продолжительности	кратковременные, малопродолжительные, продолжительные состояния
3.	По степени распространенности	замкнутые внутри системы, внешние, определяемые местоположением человека в пространстве, местом и степенью удаленности от центра
4.	По степени адекватности	ситуативные и состояния, соответствующие нормам морали, адекватные и неадекватные
5.	По степени напряженности	напряженные, низко напряженные
6.	По степени осознанности	осознанные, неосознанные

Как видим, Ю.Е. Сосновикова одна из немногих психологов, кто осуществил систематизацию психических состояний, которая отражает сущность самого явления «психическое состояние». При этом сам автор отмечал следующее: «Разумеется, ни какую классификацию не следует рассматривать как окончательную, неизменную, завершённую, статичную, так как познание находится в вечном становлении, или в непрерывном формировании» [129, с. 113].

Интересную классификацию в рамках системного подхода предлагает В.А. Ганзен [31], который считает, что психические состояния человека разделяются на два множества: 1) состояния аффективно-волевой сферы психической деятельности человека; 2) состояния сознания- внимание. Каждое множество характеризуется общими особенностями, отражающими наиболее типичные, стержневые признаки

входящих в нее состояний: «напряжение - разрешение» для группы волевых состояний; «удовольствие- неудовольствие» для группы аффективных; «сон - активизация» для группы состояний сознания - внимания (табл. 2).

Таблица 2

Классификация психических состояний (по В.А. Ганзену)

Виды групп психических состояний	Подгруппы психических состояний	Виды психических состояний
Волевые состояния (напряжение - разрешение)	1. Практические состояния: 2. Мотивационные состояния:	1.1. положительные (вдохновение, воодушевление, подъем, мобилизация, выработка, готовность, установка, активизация); 1.2. отрицательные (прострация, утомление, переутомление, монотонна, пресыщение, усталость). 2.1. органические (гипоксия, жажда, голод, сексуальное напряжение); 2.2. ориентировочные (скука, сомнение, страх, заинтересованность, любопытство, удивление, озадаченность, тревога, ужас, паника).
Аффективные состояния (удовольствие – неудовольствие)	1. Гуманизация состояния: 2. Эмоциональные состояния:	1.1. положительные (симпатия, дружба, любовь, восхищение); 1.2. отрицательные (антипатия, вражда, ненависть, возмущение). 2.1. положительные (атараксия, т.е. полное спокойствие, радость, наслаждение, счастье, эйфория, экстаз); 2.2. отрицательные (волнение, грусть, тоска, печаль, горе, страдание, негодование, гнев, ярость).
Состояния сознания (сон- активация)	Состояния внимания	рассеянность, сосредоточенность, повышенное внимание или гиперпрозексия

Как отражено в таблице 2, в данной классификации среди психических

состояний есть большое количество таких, степень доминантности одного элемента которых определить достаточно сложно. Сам автор в таком случае отмечает, что именно системность помогает выявить составляющие структуру состояния элементы. Так, к примеру, фрустрационное состояние включает эмоциональный (разный у различных типов личностей) и волевой элементы, при этом второй может проявляться и как практический (состояние вследствие неудачи в работе), и как мотивационный (реагируя на препятствие в процессе удовлетворения доминирующей потребности) [31].

Существует также классификация психических состояний, выделенная по признаку воздействия на организм, в которой психические состояния делятся на стенические, активизирующие организм, поднимающие настроение, и астенические, расслабляющие организм, подавляющие настроение, психические состояния.

Достойны внимания, на наш взгляд, разновидности психических состояний, выделенные А.О. Прохоровым, которые представлены на рисунке 1 [112].



Рис. 1. Виды психических состояний (по А.О. Прохорову)

Как видим, ученый группирует психические состояния, представляющие человека в различных сферах его жизненной активности. Выделяя содержательные и структурные отличия между состояниями, присущими людям разных возрастных групп и указывая общую тенденцию, что с возрастом состояния усложняются, начинают

доминировать те из них, которые связаны с системой отношений личности, А.О. Прохоров делает попытку представить словарь психических состояний, включающий более ста определений. На наш взгляд, это удачная подборка, дающая краткое описание состояний и позволяющая в дальнейшем расширять их список и углублять характеристики каждого из них.



Рис. 2. Классификация психических состояний

В дополнение существующих систематизаций психических состояний Л.В. Куликов предлагает включить такие состояния, как эмоциональные, отражающие качественную специфичность психического состояния и являющиеся статичной характеристикой; активационные, отражающие уровень функционирования центральной нервной системы и представляющие произвольный уровень регуляции состояния; тонические, отражающие цикличность психической жизни; тензионные, выражающие степень, интенсивность переживания состояния, произвольно регулируемые субъектом [65].

Проанализировав существующие классификации и разновидности психических состояний, представленные различными авторами, мы попытались также представить классификацию психических состояний (см. рис.2).

В основу данной классификации были положены следующие основания: длительность протекания, степень осознанности, качество, преобладание одной из психических сфер, степень активации.

Как видно из рисунка 2, по степени длительности протекания состояний они могут быть кратковременными и продолжительными, исходя из того, что психика - это сложная система коррелирующих друг с другом психических компонентов, а психическое состояние выступает определенным соотношением и взаимодействием данных компонентов за определенный временной промежуток, являясь временным состоянием этой системы. Кратковременное состояние не может выразить всю психическую жизнь человека, поскольку она протекает в виде смены одних психических состояний другими, наряду с которыми существуют продолжительные состояния.

По степени осознанности психические состояния подразделяются на осознанные и неосознанные состояния. Именно осознанные состояния определяют разумное адекватное поведение человека, способствующие адаптации человека к окружающей среде и формированию внутреннего плана личностного развития. Так, например» состояние решительности всегда осознанное, состояние рассеянности чаще бывает неосознанным, а состояние утомления может быть разной степени осознанности.

По качеству проявления изучаемого феномена практически все психические состояния можно разделить на группы положительных и отрицательных состояний: состояния восторга и гнева, восхищения и ненависти, радости и горя, симпатии и антипатии и другие. Положительные состояния отличаются активностью, радостью, бодростью, увлеченностью, хорошим настроением, удовлетворенностью человека и т.п., а отрицательные состояния, в свою очередь, равнодушием, безразличием, печалью, грустью, злостью, ленью, плохим настроением индивида и т.п.

Исходя из доминирования того или иного компонента психики, можно

выделить эмоциональные состояния (состояния радости, наслаждения, веселости, печали, грусти, ярости и др.); волевые состояния, которые характерны для структуры любого психического состояния, его доминантность ведет к преобразованию всей структуры, выступая как само состояние, например, состояния готовности, волевого усилия, решительности, самообладания, терпения; мотивационные состояния (состояния интереса, увлеченности, безразличия, тоски, скуки и др.); познавательные, для которых будет определяющим наличие одного из познавательных процессов, и психические состояния, проявляемые в общении. На фоне всех остальных компонентов преобладающее значение имеет отдельный конкретный психический процесс, например, мышление, внимание. Отсюда, можно выделить интеллектуальное состояние, обозначить такие явления, как состояния размышления, бездумья, сосредоточенности, рассеянности, мечтательности и другие.

Степень активации также является важным основанием для выделения психических состояний. Состояния активности и пассивности могут служить примером состояний, относящихся к противоположным группам, например, состояния активизации, усталости и утомления.

Раскрытию сущности саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО поможет представление изучаемого явления как психологического феномена, анализ его основных характеристик, видов и структурной композиции.

Представления о саморегуляции в отечественной психологии складывались в разных областях: познавательной и личностной активности субъекта, мотивационной регуляции деятельности, роли самосознания в подготовке и осуществлении выбора.

О.И. Конопкин, В.И. Моросанова понимали саморегуляцию как определенного рода психическую активность, которая связана не только с непосредственным исполнением деятельности, но и сопровождающая процесс ее осуществления [58;89].

Рассматривая позиции П.К. Анохина, можно сказать, что саморегуляцию психических состояний он трактует как свойство организма, имеющее универсальный характер, и лежащего в основе его приспособительных и защитных отношений к всякому роду внешних воздействий, как жизненный базис целостного организма [8].

Таким образом, обобщение взглядов отечественных ученых-физиологов, привело нас к выводу, что под саморегуляцией, в том числе и психических состояний, они подразумевал и сохранение функционально-морфологического организменного единства индивида, высокого психического тонуса организма, высокого качества деятельности и обеспечение оптимальных условия для удовлетворения имеющихся потребностей в деятельности, для достижения определенных результатов. Но подход к саморегуляции только на уровне физиологии не дает полный ответ на проблему о том, как возможно управлять регуляцией психических состояний, поведения и деятельности человека, находящегося на разных возрастных этапах.

Поэтому обратим внимание на рассмотрение изучаемого феномена в психологии (отечественной), где исследования проводились учеными в основном в границах системно-деятельностного и личностно-ориентированного подходов.

В границах системно-деятельностного подхода в изучении феномена саморегуляции выделим группу ученых (Иванов Ф.Е., Конопкин О.А., Пономаренко В.А., Рубинштейн С., Шадриков В.Д., Щедровицкий Г.Л. и др.), через деятельность раскрывающих сущность саморегуляции. Процесс достижения цели у них, собственная активность, деятельность человека выступают объектом регуляции. Разработанная О.А. Конопкиным и его сторонниками модель осознанной саморегуляции, изначально была применима к деятельности сенсомоторной сферы человека, в дальнейшем она использовалась в анализе процессов регуляции учебной и профессиональной деятельности, в спорте высших достижений. Центральной идеей концепции О.А. Конопкина выступает понятие целостной системы осознанной саморегуляции произвольной активности, которая позволяет реализоваться субъектной целостности. Психическая саморегуляция для О.А. Конопкина - это системно организованный психический процесс инициации, построения, поддержания и управления всеми видами и формами внешней и внутренней активности, которые направлены на достижение принимаемых субъектом целей [59].

В аспекте саморегуляции деятельности проработана информационная модель регуляции предметного действия, а определены регуляторные аспекты психологической структуры деятельности.

Таким образом, заслугой ученых данной группы является то, что саморегуляция рассматривается ими как взаимосвязь таких компонентов, как цели деятельности, сбора и анализа информации об условиях, в которых предстоит выполнять деятельность, принятие решения о характере необходимых действий по достижению поставленной цели и выбор программы (последовательности) действий и собственно реализация программы, однако следует заметить, что данная позиция позволяет раскрыть только процессуальную сторону данного феномена и не дает целостного представления об изучаемом явлении.

Значительный вклад в развитие представлений о саморегуляции внесли ученые другой группы, к которой условно можно отнести В.А. Ганзена, Л.Т. Дикую, Л.А. Карпенко, А.О. Прохорова, В.И. Щедрова, Н.Н. Ярушкина и других. Так, в концепции Л.Г. Дикой рассматривается саморегуляция в качестве психической деятельности и психологической системы, имеющая уровневое строение и определенные механизмы, запускающие регуляторный процесс в деятельности субъекта [37]. Данный подход позволяет при определении детерминант использовать принципы многосистемного подхода и межсистемного анализа, то есть определить детерминанты, представляющие собой именно системные базы саморегуляции состояний. Мы считаем, что, с одной стороны, при всей проработанности и глубине данной концепции, обширном фактологическом материале, в ней в недостаточной степени рассмотрены психологические механизмы, объясняющие динамические изменения именно психических состояний, переходы из состояния в состояние, способы и приемы саморегуляции, приводящие к их изменению.

Таким образом, систематизируя взгляды ученых, придерживающихся системно-деятельностного подхода, необходимо заострить внимание на том, что под саморегуляцией психических состояний они понимают системную характеристику, отражающую способность личности к устойчивому функционированию в различных системах и проявляющуюся в намеренной регуляции человеком аспектов функционирования (состояний, поведения, деятельности, взаимодействия сокружением), которые являются для субъекта необходимыми.

При изучении саморегуляции психических состояний исследователи (Абульханова-Славская К.А., Зейгарник Б.В., Микшик О., Миславский Ю.А., Шаров А.С., и др.) в рамках личностно-ориентированного подхода сосредотачивают внимание на понимании личности как интегральной психической целостности. Взгляды этих ученых объединяет то, что личность выступает в роли высшего уровня регуляции человеческой активности.

По мнению К.А. Абульхановой-Славской, саморегуляция - это «высший уровень и подлинное качество субъекта жизни» [2, с. 288]. Посредством саморегуляции личности поддерживается устойчивый уровень активности независимо от изменчивости психических состояний, а личностные качества, связанные с чувствами, мотивацией, волей, согласуются с объективными условиями и требованиями решаемой субъектом задачи. Так, высокая мотивация приводит к тому, что регуляция личностью актуальных состояний не требует от нее тех волевых усилий, которые обязательны при низкой мотивации.

Кроме этого, необходимым условием саморегуляции является постановка сознательной задачи на смысловую перестройку и отчуждение негативного смысла (Зейгарник Б.В.), а также поиск доминантного мотива и ценности - непосредственного источника эмоционального «пуска» для возникновения нового смысла и разворачивания действия в необходимом направлении. Согласно Ю.А. Миславскому, личностная саморегуляция связана с особенностями внутреннего диалога как процесса отношения индивида к самому себе, причем отношения с людьми, будучи присвоенными индивидуумом, в виде опыта входят в систему саморегуляции личности [86].

Вышеперечисленные позиции следует дополнить тем, что саморегуляция рассматривается как способность личности, и что развитие у личности рефлексивных навыков и поиск жизненных смыслов способствуют достижению продуктивных уровней саморегуляции.

Обобщая взгляды ученых вышеназванной группы, можно заключить, что субъектом саморегуляции здесь выступает личность, а личностная регуляция возможна

посредством изменения человеком целей, ценностей, идеалов и его психических состояний, что зависит от выраженности регуляторно - личностных свойств.

Итак, понятие «саморегуляция» достаточно популярно и постоянно встречается в научной и другого рода литературе, характеризуется междисциплинарностью и отличается многозначностью множеством трактовок. Следует отметить, что если понятие «саморегуляция» понимается как в соответствии с целью функционирования живых систем разноуровневой организации и сложности, то саморегуляция психических состояний выступает одним из уровней регуляции активности данных систем, определяющим особенности осуществляющих ее психических средств отражения и воссоздания действительности, в том числе субъективной рефлексии.

Проведенный нами аналитический обзор психологической литературы позволяет сформулировать вывод, что в отечественной психологии проблема изучения саморегуляции, и саморегуляции психических состояний, всегда являлась актуальной, так как саморегуляция определяется как наиболее общая и существенная функция целостной психики, ее процессами определяется единство психики во всем разнообразии условно обозначаемых ее отдельных уровней, аспектов, элементов, сторон, возможностей, функций, процессов, способностей.

На основе обобщения представлений ученых, под саморегуляцией психических состояний нами понимается системно-организованный процесс внутренней психической активности человека, обеспечивающей мониторинг, оценку и коррекцию психических состояний, сопровождающихся внешними признаками, имеющими динамический характер, не являющихся психическими процессами или свойствами личности, выражающихся чаще всего в эмоциях, окрашивающих всю психическую деятельность индивида и связанных с познавательной деятельностью, с волевой сферой и личностью в целом через рефлексивную и анализ своего поведения, деятельности и отношений.

Раскрыть специфику саморегуляции психических состояний нельзя без анализа основных характеристик, видов и структуры изучаемого явления, к чему мы и переходим.

Основными характеристиками изучаемого феномена являются целенаправленность и осознанность, значение которых в процессе саморегуляции подчеркивают О.А. Конопкин и А.К. Осницкий, по мнению которых работу элементов психической регуляции организует осознаваемый человеком процесс целеполагания и целеосуществления. Основными принципами саморегуляции при этом они считают системность, активность, осознанность. Подтверждение тому, что саморегуляция психических состояний личностноносит сознательный характер, мы находим в определении, в котором под психической саморегуляцией понимается сознательное воздействие индивида на психические процессы, состояния, свойства, выполняемые им деятельности, собственное поведение. Цель таких сознательных воздействий - это сохранение или изменение характера протекания процессов, свойств, состояний, деятельности и поведения [57;102].

Представления об особенностях изучаемого явления как сознательного процесса отражаются в исследованиях Б.В. Зейгарник и других, по мнению которых, в процессе саморегуляции актуализируются внутренние резервы человека, которые дают ему относительное освобождение от обстоятельств, и обеспечивают возможность его самоактуализации даже в самых трудных жизненных условиях [43].

Следует отметить такие особенности изучаемого явления, как адекватность, пластичность и надежность, устойчивость, выступающие как регуляторно-личностные свойства, которые характеризуют весь процесс саморегуляции и носят по отношению к нему системный характер. Кроме того, такие свойства личности, как уверенность, инициативность, самостоятельность, осторожность, ответственность, критичность также являются регуляторными. К свойствам личности, характеризующим процессы реализации человеком своих сознательных намерений, относят целеполагание и уровень притязаний.

Кроме того, можно выделить еще одну особенность саморегуляции психических состояний личности, это ее устойчивость. Так, если рассматривать саморегуляцию и активность как два взаимодополняющих феномена, то активность определяет изменчивость и движение, а саморегуляция дает стабильность этой активности, устойчивость.

Однако саморегуляция не есть сама устойчивость, а есть нечто, обеспечивающее стабильное состояние системы, то есть саморегуляцию психических состояний личности можно рассматривать как способность системы к согласованности действия при проявлении активности, под которой в свою очередь понимается способность системы взаимодействовать с окружающей средой. Эта способность определяется четырьмя свойствами: устойчивостью, изменчивостью, противоречивостью и саморегуляцией, которая определяет стабильное состояние системы.

Таким образом, в определении саморегуляции как таковой и саморегуляции психических состояний можно акцентировать такие определяющие характеристики изучаемого явления, как сознательность, целенаправленность, целостность, способность обеспечения устойчивых психических состояний, воздействие на динамику психических состояний, процессов, свойств, деятельности и поведения, влияние на эффективность, конечный результат любого действия произвольной активности.

Мы рассмотрели основные характеристики изучаемого явления, теперь обратимся к видам саморегуляции. Так как в психологии исследование сущности саморегуляции и саморегуляции психических состояний ведется в различных направлениях, существуют объективные трудности в выделении и видов изучаемого явления.

Такие ученые как Б. Г. Ананьев, Л.И.Божович, Л.С. Выготский и др. выделяют волевую саморегуляцию, под которой они понимают способность человека сознательно управлять собой и своей деятельностью, руководствуясь определенными побуждениями и целями, направленную на регуляцию действия (или психического процесса) посредством изменения смысла действия. На основе данной трактовки была установлена зависимость волевой регуляции от потребностно-мотивационной и эмоциональной сфер, от действий контроля и самоконтроля и были разработаны рекомендации по воспитанию и самовоспитанию волевых качеств и способностей к волевой регуляции поведения [6;16;26;]. Другой разновидностью изучаемого феномена является эмоциональная саморегуляция, под которой ученые (Зильберман П.Б., Котик М.А., Леонтьев А.Н., Семкин В.В. и др.) понимают способность к активизации физиологических и психологических процессов, ведущую к эмоциональной

устойчивости, и которую определяют как один из видов произвольной психической саморегуляции. Базой для изучения эмоциональной регуляции послужило положение А.Н. Леонтьева о двойственной функции эмоций, согласно которому, они одновременно являются результатом отношения и регулирующим механизмом [74].

Кроме того, выделяют и такой вид саморегуляции, как произвольная саморегуляция, под которой ряд авторов (Конопкин О.А., Миславский Ю.А., Моросанова В.И., Осницкий А.С, и др.) понимают системно организованный процесс внутренней активности человека, направленный на стимулирование, поддержание и управление произвольной активностью [57;85;88;102].

На основе разработанного в отечественной психологии положения о личности как о субъекте деятельности, выделяется А.А. Файзуллаевым и другим мотивационная саморегуляция, которая определяется как способность человека принимать или отвергать внешние или внутренние побуждения, как мотивы поведения [135].

Помимо мотивационной саморегуляции, некоторые психологи, в частности, М.А. Холодная выделяет интеллектуальную саморегуляцию, под которой понимается произвольное управление собственной когнитивной деятельностью и целенаправленное построение процесса самообучения под влиянием непроизвольного и произвольного когнитивного контроля [137].

Выделенные виды саморегуляции психических состояний дают возможность обозначить наиболее продуктивные механизмы формирования саморегуляции и раскрыть ее структуру. Исходя из понимания структуры как совокупности связанных между собой элементов какого-либо объекта и нашего понимания саморегуляции психического состояния как системной личностной характеристики, представляющей собой сознательный целенаправленный процесс воздействия человека на психическое состояние, структуру саморегуляции психических состояний можно определить как множество элементов, которые находятся в устойчивой связи друг с другом и представляют собой единое целое.

Вызывает интерес структура саморегуляции психических состояний личности О.А. Щанкиной, представленная следующими подструктурами: мотивационной, интеллектуальной, эмоционально - волевой и поведенческой. Каждая подструктура

характеризуется своими особенностями. Так, мотивационная подструктура саморегуляции психических состояний обеспечивает направленность личности, выражаясь в устойчиво доминирующих мотивационных установках, в направленности на взаимодействие, а также в направленности на себя, связанной с потребностью самореализации в профессиональной сфере [146].

Интеллектуальная подструктура определяется особенностями мышления, стиль которого рассматривается как один из системообразующих факторов формирования саморегуляции психических состояний.

Эмоционально-волевая подструктура саморегуляции психических состояний характеризует, прежде всего, своеобразие эмоциональной гибкости рефлексивно-перцептивных процессов.

Поведенческая подструктура заключается в индивидуальном своеобразии реализации функциональных аспектов саморегуляции психических состояний, где основным психологическим механизмом этой подструктуры выступает удовлетворенность индивидуумом собой и собственной профессиональной деятельностью.

Таким образом, на наш взгляд, данная структура саморегуляции представлена через разные стороны и виды активности человека, и может быть взята за основу при изучении структуры саморегуляции психических состояний у студентов организаций СПО.

Заслуживает внимание структура саморегуляции психических состояний, разработанная Т.В. Сборцевой, которая, обобщив идеи психологов, выделяет такие уровни, как физиологический (нейродинамический), психофизиологический (психодинамический), психологический (личностный) уровни [123].

Особенность физиологического уровня заключается в том, что саморегуляция психических состояний представляется как некая внутренняя способность организма на основе всестороннего и глубинного обзора конкретных условий и обстоятельств активности адекватно осуществлять прогноз последующих действий, и в целом, поведения.

Суть психофизиологического уровня сводится к двум базовым психодинамическим характеристикам: 1) ориентированность человека на внешний или на свой внутренний мир (экстраверсия - интроверсия); 2) низкий или высокий уровень эмоциональной реактивности (эмоциональная стабильность- нейротизм). Здесь подчеркивается большая роль темперамента в психическом реагировании человека на изменения ситуации.

Психологический (личностный) уровень представляет собой различные стратегии готовности и реагирования к определенной форме или способу взаимоотношения со средой. На этом уровне реализуется личностная регуляция психических состояний, где применяются две формы регуляции: 1) побудительная, связанная с возникновением стремления, выбором направленности активности; 2) исполнительская, связанная с необходимостью обеспечения соответствия активности объективным условиям ее реализации.

Проанализируем многоуровневую систему регуляции Г.Ш. Габдреевой, в которой подчеркивается роль психических состояний в системе регуляции жизнедеятельности человека. Г.Ш. Габдреева в своей работе о самоуправлении психическим состоянием выделяет два компонента регуляции: 1) внешний аспект регуляции, обеспечивающий выбор человеком оптимальных межличностных отношений, поведения, деятельности и психического состояния; 2) внутренний аспект, определяющий процессы сохранения гомеостаза в относительно закрытой области системы, отвечающей за адаптационную деятельность организма [29].

Уровень психических состояний, согласно Г.Ш. Габдреевой, выступает специфической «буферной прослойкой» сложных взаимосвязей между биологическими и другими средовыми факторами и личностью, осуществляющей координирующую функцию [29].

Таким образом, в системе целостной регуляции жизнедеятельности каждый из уровней взаимосвязан со всеми остальными, зависит от системы в целом, и, в частности, от каждого из них. С повышением уровня, свойства становятся более интегрированными, соответственно, в целостной системе он имеет больший вес. Близко расположенные уровни имеют прямые «нисходящие» и «восходящие» влияния. Корреляции между

далеко стоящими друг от друга уровнями могут быть как прямыми, так и опосредованными стоящими между ними уровнями системы. Изменение на любом из уровней обязательно приведет к изменениям во всей системе в целом, так как все уровни системы жизнедеятельности человека взаимосвязаны. Поэтому можно оптимизировать состояние всей системы, целенаправленно регулируя процессы, происходящие на уровне психических состояний. В этом случае психические состояния, помимо указанной функции, дополняются функцией регулятора отношений, поведения, деятельности и даже функционального состояния организма.

Таким образом, анализ взглядов психологов на сущность и структуру изучаемого явления позволяет говорить о сложности изучаемого феномена.

Изучив психологическую литературу, раскрывающую специфику саморегуляции психических состояний и ее структуру, мы можем констатировать, что данный феномен исследуется разносторонне и многопланово. Но вместе с тем, такая разрозненность взглядов неизменно приводит к возникновению определенных трудностей, как в трактовке самого понятия, так и его структуры.

Теперь попробуем дать определение понятию «формирование способности к саморегуляции психических состояний».

В Национальной педагогической энциклопедии понятие «формирование» имеет несколько трактовок: 1) становление личности под воздействием различных факторов, результат на данный момент; 2) целенаправленное воздействие на ребенка с целью создания условий для возникновения у него новых психологических образований, качеств; 3) целенаправленное привитие индивиду или социальной общности определенных черт, свойств, качеств [92]. В нашем случае подойдет второе понятие.

Далее перейдем к раскрытию понятия «способности». Способности связаны с осуществлением какой-либо конкретной активности. Без развития способностей немислима реализация человека, которая предполагает раскрытие им в жизни своего потенциала. К исследованию проблемы способностей обращались многие ученые.

С точки зрения С.Л. Рубинштейна, способность - это сложнейшая синтетическая личностная особенность, «которая определяет ее пригодность к деятельности». По его мнению, основу способности составляют «специфические качества, которые требуются

для определенной деятельности и через посредство ее могут сформироваться на базе тех или иных задатков» [121].

По мнению Н.В. Кузьминой, способности – это «индивидуально устойчивые свойства личности, состоящие в специфической чувствительности к объекту, свойствам, условиям деятельности и нахождению наиболее продуктивных способов получения искомых результатов в ней» [64, с. 8].

Ученый Н.С. Лейтес охарактеризовал способности как «особенности психики, отличающие людей друг от друга по темпу продвижения, по значительности и своеобразию достигаемых результатов при относительно равном запасе знаний, навыков и одинаковом отношении к деятельности» [73].

Весомый вклад в понимание сути способностей внес Б.М. Теплов. По его мнению способности представляют собой «индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого, имеющие отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности или многих видов деятельности, но не сводящиеся к тем знаниям, навыкам и умениям, которые уже выработаны у данного человека» [131, с. 10].

Теплов Б.М. считал, что способности формируются только в процессе соответствующей деятельности и не могут по-другому существовать, только в постоянном процессе развития. Способность, которую не развивают и которой человек перестает пользоваться, со временем утрачивается.

Особую роль в развитии и формировании способностей выполняют обучение и воспитание. Способности могут в процессе деятельности развиваться и стихийно, но на это уходит больше времени и сил. А обучение и воспитание ускоряют этот процесс. В процессе обучения человек овладевает знаниями закономерностей действительности и исторического опыта познания, накопленного человечеством, которые обеспечивают человеку готовность к деятельности и формирование способностей.

Процесс формирования способности к саморегуляции психических состояний понимается как развитие, интеграция, реализация в психолого-педагогической деятельности профессиональных и личностных качеств, способностей, профессиональных знаний, умений, а главное в этом процессе – это активное

преобразование человеком своего внутреннего мира, приводящее к самоактуализации в деятельности.

Формирование способности к саморегуляции психических состояний представляет собой диагностику, определение и развитие индивидуальных возможностей студента, оказание ему помощи в осознании своих ресурсов (достоинств и недостатков), что положительно влияет на продуктивность его профессионального образования, и определяет характер освоения специальности, а в дальнейшем – овладение профессиональным мастерством.

Поэтому, исходя из уже имеющихся данных, «формирование способности к саморегуляции психических состояний» будет пониматься нами как целенаправленное воздействие на индивида, с целью развития у него способностей к саморегуляции, позволяющих ему корректировать и оценивать свои психические состояния, которые сопровождаются внешними признаками, имеющими динамический характер, не являющихся психическими процессами или свойствами личности, выражающихся чаще всего в эмоциях, окрашивающих всю психическую деятельность индивида и связанных с познавательной деятельностью, с волевой сферой и личностью в целом через рефлекссию и анализ своих поведения, деятельности и отношений.

Изучив психологическую литературу, раскрывающую сущность формирования способности к саморегуляции психических состояний, обратимся к раскрытию особенностей формирования способности к саморегуляции психических состояний у студентов организаций СПО.

1.2. Особенности формирования способности к саморегуляции психических состояний у студентов организаций СПО в процессе обучения

В любом педагогическом исследовании следует учитывать социально-психологические и возрастные характеристики объекта педагогического воздействия. В нашем случае такой объект – это студент СПО. Каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые должны быть учтены при моделировании тех или иных педагогических процессов. В нашем случае это необходимо для выбора средств в накоплении субъективного опыта студентов, позволяющего формировать способность к саморегуляции своих психических состояний в процессе образовательной деятельности.

Обучение по программам среднего профессионального образования осуществляется в среднем 3-4 года и проходит в возрастном периоде от 15-16 лет до 19-20 лет. Согласно возрастной периодизации, принятой в российской психологии и педагогике, этот период охватывает раннюю юность (старший школьный возраст) и позднюю юность (чаще всего к ней относятся студенты высших учебных заведений).

Подростки, окончившие школу и поступающие для обучения в организациях среднего профессионального образования, находятся на пути к самоопределению. Теперь им необходимо найти и выбрать средства и методы самореализации и в границах профессиональной сферы, и вне ее, а это зависит от процесса приобщения личности к иным условиям вступления в социальную среду. Для этого необходимо преодолеть сложности, связанные с освоением профессиональных навыков. На основе данных навыковна дальнейшем жизненном пути будет происходить личностное и профессиональное развитие, осуществляться построение и корректировка жизненных стратегий.

Подростковый возраст в трудах ученых обрисовывается как возраст важных изменений в процессе социализации и социальных связях. Влияние сверстников постепенно начинает вытеснять влияние семьи и у них появляется необходимость

освободиться от родительского контроля и опеки и старших вообще. Но самая главная потребность - это освобождение от установленных родителями правил и порядков. Оказывая сопротивление требованиям взрослых, подростки начинают активно отстаивать свое право быть самостоятельными. Но это не означает, что юноша желает полностью отделиться от семьи, так как поведение подростка во большей частью определяется стилем воспитания, который и формирует подростковое отношение к родителям и способы взаимодействия с ними. Ведь, помимо целенаправленного и сознательного воспитательного воздействия, которое осуществляют родители и от которого юноша хочет избавиться, на него влияет весь внутрисемейный климат, эффект от которого увеличивается с возрастом, преломляясь через личностные особенности подростка и формируя его структуру личности[110].

Далее перейдем к раскрытию особенностей проявления психических состояний в подростковом возрасте. Следует заметить, что особенности динамики психических состояний в подростковом возрасте в психологической литературе отражены недостаточно. Существуют исследования психических состояний у детей дошкольного возраста (Велиева С.В., Прохоров А.О. и др.), младших школьников (Давыдов В.В., Федосеева А.М., Прохоров А.О., Генинг Т.Н., и др.), старшеклассников (Черкевич Е.А., Горшкова Н.А., Дубровина С.В., Чебыкин А. Я. и др.), студентов (Габдреева Г.Ш., Лыдокова Г.М., Чебыкин А.Я. и др.).

В то же время еще Л.С. Выготский отмечал, что совершенствование саморегуляции произвольного поведения реализуется в переходном кризисном возрасте, характеризуясь освоением подростками и своими действиями, и своим собственным внутренним миром [27]. Важность формирования регулятивных механизмов в подростковом периоде развития личности подчеркивалась также Л.И. Божович [17].

Благодаря целенаправленному совершенствованию саморегуляции психических состояний у студента формируется базис его сознательного поведения в будущем, происходит ускоренное социальное развитие подростка, определяется ценностная направленность формирования его нравственных представлений, что обуславливает

поступательное развитие его как личности. Недостатки в несформированной структуре саморегуляции у студентов в учебной деятельности являются одной из причин неуспеваемости. Так, исследования Н.Ф. Кругловой показывают, что несформированность психической саморегуляции подростков приводит не только к низкой успеваемости, но и к отрицательному отношению к учебной деятельности, что негативно отражается на их эмоциональном состоянии, самочувствии, на характере взаимоотношений со сверстниками, преподавателями, а также, как справедливо отмечает исследователь, с течением времени индивидуально-типологические особенности саморегуляции студента организаций СПО практически не изменяются [61].

В исследованиях Ю.Е. Сосновиковой и А.О. Прохорова сказано, что юношескому возрасту свойственны такие особенности психических состояний, как эмоциональная возбудимость, повышенная тревожность, волнообразность положительных и отрицательных эмоциональных психических состояний, резкие изменения в настроении [129;114].

Н.Д. Левитов доказывает, что причины конфликтного типа подросткового развития кроются в их «переходном» общественном положении. Он считает, что в современном обществе сосуществуют отделенные друг от друга самостоятельно существующие группы детей и взрослых, и они имеют преимущества и недостатки, которых нет у другой группы. Своеобразие положения подростков заключается в его проживании между данными группами. Он не хочет принадлежать к детской группе, а имеет желание перейти во взрослую, но в нее его еще не принимают. Левитов говорит, что чем сильнее «пропасть» между данными группами и продолжительнее время неустроенности подростка, тем острее протекает подростковый период [71].

Л.С. Выготский определял связь кризиса переходного возраста с двумя такими обстоятельствами: во-первых, формирование новообразований в сознании подростка, во-вторых, перестройка отношений между средой и ребенком, которая составляет основное значение кризиса [27].

Большинство отечественных психологов считают, что наиважнейшие личностные изменения у подростка определяются факторами, принятыми

называть социальными. Л.С. Выготский разработал и применил подход к подростковому возрастному периоду как к историческому образованию[27]. П.П. Блонский поддерживал подход Выготского и также убедительно доказывал, что длительность и специфика развития в подростковом периоде в заметной степени вариативны в зависимости от уровня развития социума[140].

Л.С. Выготский писал, что подростковый возрастной период - один из самых переменных и нестабильных, он отсутствует у диких племен, а при социально неблагоприятных условиях обычно сокращается во времени, занимая едва приметное положение между завершением полового созревания и появлением сформированной социальной зрелости [27].

По взглядам Е.П. Ильина, психические состояния, бурно переживаемые подростками, в большей степени связаны с общением, определяющим их содержательные и характерные особенности. Он замечает, что у подростков наблюдается явно негативное самоотношение, поэтому данный подростковый возраст характеризуют склонностью к эмоциям с отрицательным знаком и рассогласованностью в мотивационной области психического.

В эмоциональной области психического у подростков Е.П. Ильин выделяет следующие характерные черты:

1. Слишком высокое эмоциональное возбуждение, из-за которого подростки вспыльчивы, бурно проявляют свои переживания, активно берутся за заинтересовавшее их дело, страстно отстаивая свои взгляды, и готовы «вспыхнуть» при, с их точки зрения, малейшей несправедливости к себе и своим товарищам;
2. По сравнению с младшим школьным возрастом имеют большую стабильность эмоциональных психических состояний;
3. Подростки характеризуются сензитивностью к эмоции страха, проявляющейся совместно с тревожностью;
4. Амбивалентность чувств: к примеру, могут с упорством отстаивать своего товарища, при этом понимая, что тот поступил неправильно;

5. Переживания возникают не только в результате оценки подростков со стороны, но и при самооценке;
6. Сильно развитое чувство «мы» - принадлежности к группе сверстников, поэтому подростки переживают неодобрение товарищей острее и болезненнее, чем порицания взрослых; проявляют страх быть отверженным группой;
7. На основе общности интересов и нравственных переживаний подростки предъявляют завышенные требования к дружбе;
8. Гражданское чувство патриотизма проявляется достаточно сильно у подростков [45, с. 104].

Ю.Е. Сосновикова в своем исследовании, касаемого психических состояний в подростковом возрасте группирует отрицательные состояния подростков следующим образом:

- 1) Внутриличностный конфликт и дискомфорт, повышенная раздражительность, ощущения бесцельности существования, трудности концентрации и управления собственными действиями. Волевые проявления снижены, эмоции расторможены, мысли не собраны. Подчиненность ситуации ведет к совершению подростками под ее влиянием неблагоприятных поступков, не имея при этом к данному поведению специальных серьезных обдуманных намерений.
- 2) Не направленное на конкретный предмет, действие или человека, но распространяющееся практически на всех, кто оказывается в близком окружении подростка выраженное недовольство, вражда, негативное отношение.
- 3) Психические состояния агрессивности, гневливости, грубости, драчливости, вызывающие множественные конфликты со сверстниками и взрослыми.
- 4) Гипобулические реакции - драки, грубость, оскорбления, нарушения дисциплины [129].

По взглядам Ю.Е. Сосновиковой, отрицательные состояния у подростков происходят, когда они утомлены, обычно в конце учебного дня, недели. Наблюдаются значительные индивидуальные отличия, имеющие связи с мотивационными особенностями и успешностью подростков в учебной и внеучебной деятельности.

К переживаемым подростками положительным состояниям относятся:

- 1) Приподнятое хорошее радостное настроение, расположение к людям, эмоциональная активность, общительность.
- 2) Бурная, неудержимая радость, восторг при достижении заветной цели, при успехе в учебе, спорте, при просмотре сильно понравившегося фильма или при слушании музыкальных композиций и т.п.
- 3) Состояние потребности в активной физической нагрузке.
- 4) Интеллектуальная работоспособность, сопровождающаяся волевыми усилиями.

Эмоциональные и интеллектуальные психические состояния с положительным знаком у подростков в основном не имеют сознательной основы и возникают по внешним причинам, в отличие от волевых состояний, которые несут сознательный характер и возникают по внутренним причинам.

В своем исследовании И.Х. Мирзиев установил, что у старшеклассников и студентов чаще всего наблюдаются 29 эмоциональных психических состояний (любовь, страх, испуг, воодушевление, душевная боль, и т.д.), 6 психических состояний, связанных с волей (неуверенность, лень, беспомощность и т.д.), 5 когнитивных психических состояний (сомнение, недоумение и т.д.), 5 состояний, проявляемых на психофизиологическом уровне организма (усталость, стресс, подавленность и т.д.) [84].

Так, мы выяснили, что у студентов наблюдаются как отрицательно, так и позитивно окрашенные психические состояния. То есть, при доминировании первых у подростков наблюдаются апатия, равнодушие, вялость, безразличие, усталость, лень, бездельничанье, объяснение которым кроется в интенсивности и неравномерности развития и роста организма, эмоциональной нестабильности. А при доминировании позитивно окрашенных психических состояний, подросткам присущи энергичность, бодрость, состояния восторга и радости в момент достижения желаемой цели, хорошее настроение, эмоциональная активность. Доминирование радости у старшеклассников и студентов объясняется его значением как основного подкрепляющего состояния, без наличия которого невозможно осуществлять процесс обучения. Как правило, подростковые позитивные эмоциональные состояния часто не

имеют глубокий сознательный характер и возникают из-за внешних причин, и каких-либо ситуаций.

Кроме того, можно отметить, что выраженность тех или иных подростковых психических состояний зависит от множества факторов, к которым можно отнести характер самоотношения ребенка, своеобразие взаимоотношений подростков со значимыми взрослыми, сверстниками, родителями, учителями, а также нехватка опыта переживаний и саморегуляции психических состояний.

Интенсивно развивается рефлексия в подростковом возрасте, она предопределяет качественный скачок в развитии структуры самооценки. Развитие рефлексии происходит в подростковом возрасте по следующему общему алгоритму: от простой рефлексии в отношении единичных конкретных поступков через изучение свойств своего характера и своих отношений с другими к существенному росту критичности мышления в отношении к самому себе. Принимая во внимание данный контекст, и учитывая особенности исследуемого нами возраста, мы будем придерживаться следующего понимания саморегуляции как множества систем: ценностно-смысловой (направленность личности, ценности, смыслы), активности (сфера общения), рефлексии (развитие навыка в целом, самооценка, самоконтроль).

Рефлексия представляет собой эффективный механизм смысловой саморегуляции, она выступает непосредственным источником свободы и стабильности личности, ее направления саморазвития. Она отличается от усвоенных нами жизненным пути и в процессе развития неосознаваемых психических механизмов тем, что является осознаваемой формой смысловой саморегуляции.

Ограниченные возможности понять свой собственный мир, определяемые недостаточным применением рефлексивных способностей, выступает значительной преградой на пути понимания происходящего, для формирования целостного представления о собственной жизни. Рефлексивные способности позволяют смотреть на себя извне, осознавать изменяющийся смысл собственной жизни и деятельности, помогают увидеть смысл во взаимосвязи времен, связать

настоящий смысл с прошлым и будущим, что помогает человеку формировать и возвращать внутреннюю личностную гармонию, при необходимости менять что-либо в своем внутреннем мире и не оказываться «заложником» ситуации.

В соответствии с изменением обстоятельств внешнего мира и условий жизни подростка, способности его к саморегуляции позволяют ему изменяться. поддерживать необходимую психическую активность для выполнения деятельности, обеспечивают осознанную самоорганизацию и коррекцию собственных действий.

Подросток начинает осознавать мотивацию собственной деятельности и обладает возможностями управления собственными потребностями, что приносит ощущение хозяина, творца собственной жизни, свободы от ситуаций и возможности самоактуализации, активного творческого отношения к построению своей жизни, формирование самоидентичности. Способность сознательного управления собственной мотивационной системой - важнейшая характеристика личности, показатель ее гармонии и зрелости.

Развитие рефлексивного навыка в предподростковом и младшем подростковом возрасте происходит примерно одинаково. В старшем подростковом возрасте проявляются значимые отличия, которые показывают нисходящую кривую в развитии рефлексивного навыка к концу подросткового возраста.

У подростков усиливаются различия в рефлексии как подструктуре саморегуляции. В предподростковом возрастном периоде значимые отличия выражаются только в специфике самоконтроля - повышенная импульсивность, зависимость поведения от актуального психического состояния. Младший подростковый возраст характеризуется снижением осознанности собственных позитивных качеств и сторон, которое продолжает сохраняться и в старшем подростковом возрасте, и к данному снижению добавляется снижение темпа развития рефлексивного навыка в целом.

Н.Е. Щуркова считает рефлексивный анализ одним из ведущих факторов в процессе саморегуляции. Саморегуляция считается общей способностью, а

рефлексия выступает умственным действием, со своими этапами и фазами. У младшего подростка на основе рефлексии происходит формирование саморегулятивных умений и навыков, подросток уже становится в состоянии осмысливать поставленные им самим или другими цели, собственные действия, способы их выполнения. Итак, рассматриваемые термины саморегуляции и рефлексии, являются одними из самых актуальных в современной педагогике и психологии, что позволило сформировать наше отношение к содержательному аспекту данных понятий, с учетом их многоаспектности и неоднозначности в научном толковании, как в терминологическом, так и в содержательном планах.

Делая выводы по вышеизложенному, можно сказать, что психическое состояние студентов, как и психическое состояние взрослого человека, представляет собой системное образование, имеющее свою структуру, в которой выделяются такие уровни, как физиологический, психофизиологический, психологический, социально-психологический. Каждый из них представлен своими структурными компонентами, между которыми существует взаимосвязь, которая лежит в основе образования различных функциональных систем и уровней регуляции. Качественное своеобразие состояний подростка характеризуется доминированием одной из подсистем его общей структуры. В свою очередь, доминирование того или иного компонента структуры определяет функциональные проявления психического состояния подростка.

Психическое состояние подростка определяется путем выполнения следующих основных функций: функции регуляции, организующей психические процессы функции и функции формирования свойств личности, уравнивающей функции интеграции и дифференциации, которые связаны между собой и эффективность которых возрастает, когда они действуют комплексно.

Выбор в нашем диссертационном исследовании испытуемыми учащимися организаций СПО данного возраста обосновываем тем, что данный возраст - качественно своеобразный период психического развития с чередующейся доминантой эмоциональных состояний, имеющих положительный и отрицательный знаки. Заметим, что подростковые психические состояния относительно простые содержательно и

организационно, а также этот возрастной период отмечен эмоциональной возбудимостью, тревожностью, неустойчивостью переживаний, амбивалентностью эмоциональной сферы, особенно повышенным интересом к собственной личности, к своим возможностям и способностям. В подростковом периоде проявляется осознанное отношение к собственным переживаниям, потребностям и способностям, влечениям и мотивам поведения, а также происходит интенсивное формирование таких личностных образований, как рефлексия и саморегуляция. У подростков интенсивно совершенствуется волевая регуляция, произвольность поведения, сопровождающиеся присвоением подростком собственных действий и своего внутреннего мира. У подростков наблюдается формирование регулятивных механизмов (Божович Л.И.), с переходом от преобладающего реактивного поведения к сознательным действиям в соответствии с поставленной целью, поэтому подросток становится субъектом собственного развития.

Мы остановились в своем исследовании именно на данной возрастной группе. А теперь дадим анализ психолого-педагогическим условиям формирования способности к саморегуляции психических состояний у студентов организаций СПО.

1.3. Психолого-педагогические условия формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО в процессе обучения

С целью проверки гипотезы исследования, в которой были выдвинуты психолого-педагогические условия формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО в процессе обучения, а именно:

- уточнены понятия «саморегуляция психических состояний», «формирование способности к саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО»;

- разработана и реализована модель процесса формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО;

- выявлены и реализованы следующие психолого-педагогические условия формирования способности студентов организаций СПО к саморегуляции психических состояний:

- а) актуализация деятельности саморазвития для студентов СПО с использованием системы лично-ориентированных занятий;

- б) система лично-ориентированных занятий основана в соответствии с типологией психических состояний (эмоциональные, познавательные, волевые психические состояния; психические состояния, проявляемые в общении) и включает в себя структуру процесса саморегуляции психических состояний (рефлексия актуального состояния, визуализация желаемого состояния, актуализация необходимой мотивации, использование психорегулирующих техник);

- в) развитие способности к саморегуляции психических состояний будет проводиться в процессе обучения студентов СПО техникам, мобилизирующим перед активностью и в процессе ее; направленным на психическое восстановление во время отдыха; психической и психофизической саморегуляции (аутогенная тренировка, самомассаж, ароматерапия, медитация, дыхательные

упражнения, арт-терапия, цветотерапия, музыкотерапия, визуализация, аффирмация).

Для внедрения данных условий в практику потребовалась разработка модели процесса формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО в процессе обучения.

По мнению М.Е. Дуранова, модель в педагогическом исследовании отражает системный состав элементов процесса; воспроизводящие элементы системы; характер связей между элементами системы; функции, выполняемые элементами и моделью в целом; условия функционирования педагогической системы. [54, С.157]

Модели разрабатываются по следующим целям:

- как средство изучения и совершенствования реальности;
- как проверка (апробация) или демонстрация новой системы, идеи или метода;
- как средство прогнозирования;
- для анализа исследуемых процессов.

Целевой блок			
Цель: создание условий для формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО в процессе обучения			
Подход: личностно-ориентированный			
Принципы: максимальной активности, максимальной достоверности информации, активной исследовательской позиции			
Задачи:			
Познакомить студентов с типологией психических состояний и со структурой процесса саморегуляции	Актуализировать у студентов СПО структуру процесса саморегуляции психических состояний;	Обучить студентов СПО техникам, мобилизирующим перед активностью и в процессе ее, направленным на психическое восстановление во время отдыха; психической и психофизической саморегуляции;	Содействовать личностному росту и развитию самосознанию студентов СПО в преодолении эмоциональных, познавательных, волевых поведенческих и коммуникативных проблем.
Содержательный блок			
Психолого-педагогические условия формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО в процессе обучения			
актуализация деятельности для саморазвития студентов СПО с использованием системы личностно ориентированных занятий;	система личностно ориентированных занятий основана в соответствии с типологией психических состояний (эмоциональные, познавательные, волевые психические состояния; психические состояния, проявляемые в общении) и включает в себя структуру процесса саморегуляции психических состояний (рефлексия актуального состояния, визуализация желаемого состояния, актуализация необходимой мотивации, использование психорегулирующих техник);	развитие способности к саморегуляции психических состояний будет проводиться в процессе обучения студентов СПО техникам, мобилизирующим перед активностью и в процессе ее; направленным на психическое восстановление во время отдыха; психической и психофизической саморегуляции (аутогенная тренировка, самомассаж, ароматерапия, медитация, дыхательные упражнения, арт-терапия, цветотерапия, музыкотерапия, визуализация, аффирмация).	
Технология обучения: развивающая знаково-контекстная			
Формы работы: индивидуальная, работа в парах, в малых группах, работа всей группы			
Методы обучения: ролевые и деловые игры; интерактивные лекции; работа в малых группах и парах с использованием раздаточных материалов; ситуационные задания на развитие навыков; анализ конкретных ситуаций из практики учащихся; групповые дискуссии; мини-лекция; рисуночные методы.			
Средства обучения: рефлексивные упражнения, задания, аудиовизуальные средства, научно-методические материалы			
Оценочно-результативный блок			
Уровни	Высокий	Средний	Низкий
Показатели			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение уровня развития способности к саморегуляции эмоциональных состояний; 2. Повышение уровня развития способности к саморегуляции волевых состояний; 3. Повышение уровня развития способности к саморегуляции познавательных (интеллектуальных, когнитивных) состояний; 4. Повышение уровня развития способности к саморегуляции психических состояний в общении; 5. Приобретение знаний о техниках, методиках и приемах саморегуляции психических состояний; 6. Формирование умений применять техники, методики и приемы саморегуляции разных типов психических состояний. 			
Результат: Формирование у студентов СПО способности к саморегуляции психических состояний в процессе обучения			

Рис. 1 Структурно-функциональная модель формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО в процессе обучения

Наибольший интерес среди современных психолого-педагогических исследований, непосредственно касающихся проблем повышения качества и эффективности образовательного процесса, вызывают исследования, которые обоснуют и проверяют психолого-педагогические условия, которые способствуют обеспечению успешности осуществляемой деятельности в рамках образовательного процесса.

Для начала, необходимо проанализировать основные параметры и характеристики дефиниции «условие».

В справочных изданиях «условие» обозначается как: 1) обстоятельство, от которого что-нибудь зависит; 2) установленное правило в какой-либо сфере жизни и деятельности; 3) окружающая обстановка, в которой происходит, осуществляется что-нибудь [46].

В трактовке философской науки данное понятие охарактеризовывается как связанное с отношением объекта к окружающим его явлениям, без которых невозможно его существование; какою из главных компонентов множества объектов (вещей, их состояния и взаимодействий), с наличием которой определяется существование данного явления; то, что обуславливает нечто другое. То есть множество конкретных обстоятельств данного явления очерчивает среду его возникновения, существования, протекания и развития.

В контексте психического развития представлено исследуемое понятие в психологии и описывается через комплекс явлений внешней и внутренней среды, вероятно влияющих на развитие конкретного психического явления, причем это влияние опосредовано активностью личности, группы людей.

Педагогика занимает близкую с психологией позицию, раскрывая условие через множество переменных - природных, социальных, внешних и внутренних воздействий, оказывающих влияние на физическое, нравственное, психическое развитие человека, его поведение (Полонский В.М.) [60].

Поэтому, по результатам анализа современной научной литературы, можно вывести, что понятие условия признается межнаучным, а его специфика в области педагогики определяется положениями, приведенными ниже:

1. Условие понимается в виде совокупности причин, обстоятельств, каких-либо объектов и т.д.;

2. Обозначенное выше множество оказывает влияние на развитие, воспитание и обучение человека;

3. Влияние условий не однонаправлено; оно может, как ускорять, так и замедлять процессы развития, воспитания и обучения, влиять на их динамику и близкие и отдаленные результаты [48].

Психолого-педагогические условия представляют собой одну из разновидностей педагогических условий. В научном педагогическом сообществе принято считать, что условия необходимы для обеспечения конкретных педагогических мер воздействия на личностное развитие субъектов или становление объектов педагогического процесса (педагогов, воспитанников и т.п.), которое влечет за собой повышение качества образовательного процесса. Данная разновидность педагогических условий очерчивается следующими характерными чертами:

1) множество потенциала образовательной и материально-предметной, эргономической среды, раскрытие которого влечет за собой повышение эффективности целостного образовательного процесса;

2) множество мер оказываемого воздействия, определяемых как психолого-педагогические условия, обеспечивает, в первую очередь, развитие личности субъектов педагогической системы (педагогов, воспитанников, родителей), что способствует успешному решению задач целостного образовательного процесса;

3) основной функционал психолого-педагогических условий - это организация такого педагогического взаимодействия, которое преобразует конкретные характеристики развития, воспитания и обучения личности, то есть воздействует на личностный аспект педагогической системы;

4) множество психолого-педагогических условий отбирается в зависимости от структуры преобразуемой личностной характеристики субъекта педагогического процесса [100].

Таким образом, под психолого-педагогическими условиями формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО в процессе обучения мы будем понимать характеристики педагогической системы, отражающие сомножество потенциалов образовательной среды, раскрытие которых поможет успешно решить задачи целостного образовательного процесса.

Проблема научного, педагогического обоснования условий формирования способности к саморегуляции психических состояний у будущих специалистов в процессе их профессионального образования весьма актуальна, поскольку знание и понимание этих условий помогает достигнуть таких результатов, когда наличие этой формирующейся в процессе подготовки будущего специалиста способности, становится обязательным условием будущей профессиональной деятельности обучающегося организаций СПО. Отталкиваясь от работы К.А. Абульхновой-Славской, Н.Б. Крыловой и др., мы пришли к пониманию, что формирование саморегуляции психических состояний студента в образовательном процессе организаций СПО будет наиболее успешным, если педагоги актуализируют для студента деятельность саморазвития при помощи введения в учебный план специального курса. В нашем понимании, необходим целенаправленный отбор и структурирование теоретических знаний, практических умений и педагогических средств, форм и методов, обуславливающих формирование у студентов организаций СПО способности к саморегуляции их психических состояний.

В связи с вышеизложенным, нами разработан специальный курс в форме лично-ориентированных занятий, содержание которых будет соответствовать типологии психических состояний (эмоциональные, познавательные, волевые психические состояния; психические состояния, проявляемые в общении) и структуре процесса саморегуляции психических состояний (рефлексия актуального состояния, визуализация желаемого состояния, актуализация необходимой мотивации, использование психорегулирующих техник).

Под лично-ориентированным обучением в педагогике подразумевается такой тип образовательного процесса, в котором личность ученика и личность педагога выступают как его субъекты. Целью обучения выступает развитие

личности студента, его индивидуальности и неповторимости. В процессе обучения учитываются ценностные ориентации студента и структура его убеждений, на основе которых формируется его «внутренняя модель мира», при этом процессы обучения и учения взаимно согласовываются на основе механизмов познания, особенностей мыслительных и поведенческих стратегий учащихся, а отношения педагог-ученик построены на принципах сотрудничества и свободы выбора альтернатив[119].

То есть, личностно-ориентированное занятие – это определенным образом спланированная процедура, создающая условия для развития у воспитанников способностей, в названии которых используется приставка «само»: к самообразованию, самообучению, самовоспитанию, саморазвитию, самоопределению, самостоятельности и самореализации, способствующая более полному проявлению и реализации их возможностей в соответствии с уровнем подготовки, развитыми способностями и психофизиологическими особенностями.

Суть личностно-ориентированных занятий проявляется в постоянном обращении к субъективному опыту подростка, к опыту его собственной жизнедеятельности. Самое незыблемое при этом – это признание уникальности и самобытности каждого студента.

Организация занятий в границах данного специального модуля подчинена задаче развития способности к саморегуляции психических состояний в процессе обучения студентов организаций СПО техникам, направленным на психическое восстановление во время отдыха; психической и психофизической саморегуляции (аутогенная тренировка, самомассаж, ароматерапия, медитация, дыхательные упражнения, арт-терапия, цветотерапия, музыкотерапия, визуализация, аффирмация). Мы перечислили искусственные методы (способы) регуляции, которые методически обоснованы в практической психологии. Теперь рассмотрим их детальнее.

Аутогенная тренировка как способ саморегуляции психических состояний

Владение основами аутогенной тренировки помогает легко, без помощи со стороны за небольшое время (5-10 минут) достичь нужного результата -

улучшения работоспособности, повышения настроения и концентрации внимания и т.п., не дожидаясь, когда усталость, депрессии, апатия, тревога или какое-либо иное неблагоприятное психическое или физическое состояние само собой пройдет.

Универсальность методов аутогенной тренировки позволяет человеку индивидуально отобрать процедуру для оказания воздействия на свой организм, при необходимости устранения возникших проблемы, связанных с тем или иным неблагоприятным физическим или психическим состоянием [13].

Основы методологии аутогенной тренировки заложил немецкий ученый и врач Йоган Шульц. Осознавая негативное воздействие тревоги на психическое и физическое состояние пациентов, он помогал пациентам снизить уровень тревоги при помощи разных вариантов гипнотического влияния. Беседуя после сеансов со своими пациентами, И. Шульц отметил, что в процессе гипнотического сеанса у них вырабатываются совершенно точно определяемые субъективные ощущения, во взаимосвязи с формулами, произносимыми гипнотизером. Им было установлено, что состояние гипноза, вызываемое в соответствии с лечебными целями, у большого количества пациентов вызывало сходные ощущения: чувство тяжести в руках и ногах; тепла и приятного расслабления мышц тела; тепло в области живота; прохладу в области лба.

И. Шульц предположил, что если обучить человека вызывать у себя ощущения, аналогичные тем, которые он чувствует во время гипноза, то это поможет ему без участия врача вводить себя в состояние, близкое к гипнотическому, и при помощи самогипноза самостоятельно избавляться от многих болезненных психических и физических изъянов, мешающих нормально жить и работать [13].

Впоследствии, открытие И. Шульца получило самое широкое распространение не только в медицине, но распространилось на другие области деятельности человека, связанных с экстремальными чрезвычайными ситуациями, так и с ситуациями в повседневной жизни.

Самым главным результатом овладения техникой аутогенной тренировки

выступает способность человека самостоятельно решать проблемы, связанные с физическим и психическим здоровьем. Люди, освоившие основные ее приемы, могут быстро избавиться от усталости; быстрее, чем во время сна или пассивного отдыха; снять психическую напряженность, возникшую в результате стресса; оказать воздействие на некоторые физиологические функции, такие, как частота дыхания, ритм сердечных сокращений, наполняемость кровью отдельных частей тела; развить когнитивные способности; продуктивно мобилизовать свои физические потенции при занятиях спортом, легко справиться с физической болью; освоить отдельные техники самовнушения и приемы самовоспитания.

Значение аутогенной тренировки в наибольшей степени определяется тем, что это особенное психофизиологическое состояние, в которое погружается человек, оно позволяет активизировать механизмы саморегуляции и восстановления деятельности нарушенных психических и физиологических функций.

Аутогенная тренировка основывается на трех механизмах:

1. Тесная связь тонуса мышц тела, ритма и глубины дыхания со степенью эмоционального напряжения, испытываемого человеком. Психические состояния человека выражаются не только в изменениях его дыхания, они фиксируются в невербалике (мимике и жестах), в напряженности отдельных групп мышц. Мозг фиксирует связи аффективных состояний со степенью напряжения определенных групп мышц, получая от них импульсы.

Сознательно расслабляя мышцы тела, изменяя ритм и глубину дыхания, человек способен влиять на физиологические процессы его организма. Полное расслабление мышц, замедление ритма и снижение глубины дыхания помогают затормозить деятельность мозга, вызвать состояние дремоты или сна.

2. Наличие корреляции осознанно вызванных мысленных представлений (слуховых, зрительных, тактильных и др.), связанных с прошлым опытом и психического и физического состояния человека.

3. Психические и физиологические процессы имеют тесную корреляцию со словесными формулировками, что было доказано в ходе сеансов гипноза [13].

Состояние погружения при помощи аутогенной тренировки имеет отличия от сна или дремоты. В процессе самовнушения во время аутогенной тренировки активизируется особый уровень активности мозга, который представляет собой расслабленное бодрствование, когда реакции на внешние помехи ослаблены, а внимание концентрируется на внутреннем состоянии.

Регуляция состояния с помощью дыхания как техника саморегуляции психического состояния

Дыхание, общеизвестно - одна из наиважнейших функций организма. Глубина, ритмика дыхания и др. очень точно характеризует эмоциональное состояние человека, является индикатором, лакмусовой бумажкой человеческих эмоций. Определяя и регулируя состояние дыхания можно не только отслеживать эмоциональные состояния, но и управлять ими.

При помощи техник правильно регулируемого дыхания можно снимать психоэмоциональную напряженность, высвобождать неотрагированные эмоции и способствовать «функциональной разрядке». Научиться управлять своими психическими состояниями достаточно просто – надо чувствовать собственное тело, ощущать изменения, происходящие в нем в связи с динамикой психических состояний.

Каждое состояние человека характеризуется определенной ритмикой дыхания: направлением, глубиной, быстротой, плавностью, соотношением между выдохом и вдохом, вдохом и выдохом, особенностями перехода от вдоха к выдоху, от выдоха к вдоху, темпом, ритмгом, объемом, разрывами, перехватами и т.д.

Дыхательные упражнения, по мнению многих психологов и физиологов, один из самых легких и наиболее доступных способов саморегуляции психического состояния [119].

Канадский ученый Л. Персиваль предложил сочетать техники дыхательных упражнений напряжение и расслабление мышц, при таком сочетании эффективно снимается чрезмерные тревожность, страх и волнение. Он предлагает простое упражнение: задержка дыхания делается при напряжении мышц, а

спокойный выдох сопровождается их расслаблением [119].

Таким образом, использование самостоятельных дыхательных техник или в сочетании с другими техниками саморегуляции идет проработка негативных мыслей и состояний, вытесненных в зону бессознательного. Используя те или иные техники связного дыхания, можно управлять и координировать психические состояния в жизни и деятельности вне зависимости от конкретных обстоятельств, осознавать особенности своего организма, степень его чувствительности, снимать ригидные телесные установки и моторные стереотипы.

Характеристики нашего дыхания показывают наше психическое состояние. Любое психическое состояние - это также и состояние дыхания. А состояние дыхания - это определенное состояние психической деятельности человека.

Визуализация как техника саморегуляции

Эффективная эмоциональная саморегуляция происходит при применении техники воображения или визуализации. Визуализация — это техника создания внутренних образов в сознании человека, при помощи активации процесса воображения на основе вкусовых, слуховых, обонятельных, зрительных, осязательных ощущений, а также их различных комбинационных вариаций. Техника визуализации способствует активизации эмоциональной памяти человека, воссозданию тех ощущений, которые он испытывал когда-то. Воссоздание в сознании образов внешнего мира, прошлого опыта, мгновенно отвлекает от стрессовой или конфликтной ситуации, восстанавливает эмоциональную гармонию [24].

На сочетании техники визуализации с цветотерапией основано упражнение «сюжетного воображения», в котором преднамеренно используется цвет и пространственные образы сознания человека. Образы сознания окрашиваются в цвет, подходящий моделируемому эмоциональному состоянию. Цвет несет мощное эмоциональное воздействие на нервную систему. Цветами активности называют красный, оранжевый, желтый; цветами покоя — голубой, синий, фиолетовый; нейтральный цвет - зеленый. Для эффективности воздействия на психическое состояние цветковые или температурные, звуковые, осязательные

ощущения необходимо дополнять пространственными образами. Чтобы достичь эффекта спокойствия, отдыха, рекомендуется визуализировать широкие, открытые пространства (поле, морской горизонт, луг, просторное небо, широкая площадь и т.д.). Для активизации организма на выполнение трудной ответственной задачи рекомендуются представления тесных, узких пространств с ограниченным горизонтом (узкая улица с высокими домами, ущелье, тесная комната). Данные техники и приемы, используемые комплексно, помогают вызывать необходимое эмоциональное состояние в нужное время (спокойное — просторный зеленый луг, сумеречный зимний пейзаж; бодрящее — морской пляж под ярким солнцем, слепящее солнце, ярко-желтая пустыня). Следует слиться с представляемой картиной, ощутить ее и закрепить в сознании. Постепенно на фоне ярких визуализаций возникает конкретное состояние расслабления и покоя или, наоборот, активизации, мобилизованности [24].

Когда возникают экстремальные ситуации, вызывающие напряжение задолго до непосредственного столкновения с ними. Поэтому необходимо быть готовыми к ним. Первым успешным шагом выступает психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в достижении цели. Рекомендуется приучить себя к ощущению успеха, удачи, сделать ее само собой разумеющейся, привычной для себя.

Цветотерапия как техника саморегуляции психических состояний

Мир насыщен красками и светом. С самого рождения нас окружает разнообразие красок. Цветовая гамма всегда, так или иначе воздействует на наше сознание и самочувствие, на психическое состояние, осознаем мы это или нет.

Цвет выступает инструментом получения нами необходимой энергии. Но воздействие постоянно на наш организм одного и того же цвета может вызвать дисбаланс жизненных энергий.

Цветотерапия является немедикаментозным методом лечения, в основе которого лежит утверждение, что биологически активные зоны организма реагируют на цвет: влияние цветовой гаммы осуществляется через зрение, затем, на зрительный анализатор, и, в целом, на нервную систему. Восприятие

конкретного цвета способствует снятию энергетической блокады, которая, считается одной из причин функциональных расстройств[124].

Историческое развитие цветотерапии началось тогда, когда люди оценили целительную силу солнечных лучей. Вскоре установили, что различные цветарадуго влияют на организм человека по-разному – успокаивают, снимают напряжение, или вызывают тревожность и дискомфорт. По сохранившимся сведениям, еще царица Нефертити применяла разноцветные косметические масла, веря, что зеленые и красные оттенки благоприятно сказываются на ее красоте.

В восточных странах - Китае, Персии и Индии лечили цветом соматические болезни. В 21 веке даже классическая медицина признала метод цветотерапии. Уже экспериментально доказано, что при помощи цветотерапии возможно повысить иммунитет, осуществить регуляцию гормонального фона, активизировать синтез витамина D, отвечающего за накопление кальция в костной ткани. По мнению отдельных экспертов, цветовая гамма воздействует сильнее, чем химические препараты на организм, и с ее помощью можно вылечить даже онкологические заболевания [106].

Лечение цветотерапией возможно проводить самостоятельно, для этого надо очень четко мысленно представить себе тот или иной цвет или же попасть в среду, насыщенную данным цветом, и можно сразу же почувствовать результат.

Кратко охарактеризуем установленный функционал цвета в отношении нашего психического здоровья.

Красный влияет на здоровье, физическую силу, выносливость, стабильность, уверенность в себе, способствует повышению внутренней энергии, активизирует кроветворение, нормализует кровообращение и обмен веществ.

Оранжевый цвет способствует нейроэндокринной регуляции, повышая ее уровень, тем самым помогает преодолеть усталость, депрессию, хандру, апатию, неуверенность, тревогу и страх.

Желтый цвет символизирует солнце, его функция заключается в снятии напряжения. Он благотворно действует на печень и желчный пузырь, активизирует работу желез внутренней секреции и осуществляет стимулирующее

восстановление слизистых оболочек. Поток жёлтого света наполняет теплом и уютom; укрепляет нервную систему, повышает способность к концентрации внимания, повышает настроение и улучшает память.

Зеленый цвет определяет ритмичную работу сердца, его восприятие позволяет отдохнуть глазам, умеренно противовоспалительно и противоаллергически воздействует на организм, считается полезным при сниженных функциях почек, при головокружении и нервном перевозбуждении.

Голубой влияет успокаивающе. Он активизирует работу лёгких и бронхов, снимает головную боль и снижает раздражительность, способствует улучшению работы иммунной системы организма, благотворное оказывает влияние на деятельность щитовидной железы.

Синий цвет - помощник при бессоннице, снижает интенсивность страхов, дает ощущение покоя и комфорта, снижает напряженность, нормализует артериальное давление, успокаивает учащенное дыхание.

Фиолетовый цвет обладает мягкостимулирующим действием. Восполняет силы при энергетическом истощении, не дает развиваться депрессивному состоянию, пессимистическим настроениям и ощущению бессилия. Этот цвет снабжает энергией пищеварительную систему. Усиливающе воздействует на интуицию, нормализует состояние лимфатической системы, помогает при мигренозных болях [34].

В каких случаях в проблематике нашего исследования цветотерапия может пригодиться при создании психолого-педагогических условий формирования саморегуляции психических состояний у студентов организаций СПО? Кратко перечислим их:

- как психопрофилактический и психокоррекционный способ при развитии эмоционального выгорания;
- возникновение различных расстройств сердечно-сосудистой системе, органах дыхания, пищеварения, мочеполовой системы и др., при хроническом дистрессе;
- для снижения напряжения и превентивности развития невротических и психосоматических расстройств при стрессах, неврозах;

- при наличии психоэмоциональных нарушений: сниженной работоспособности, плохого настроения, нарушений сна, раздражительности, плаксивости;
- при зимней депрессии, бессоннице, эмоциональной напряженности;
- головные боли, нарушения артериального давления (вегето-сосудистая дистония, гипертоническая болезнь), повышенная метеочувствительность;
- при утомлении глаз; как профилактика глазных заболеваний;
- для профилактики отрицательных последствий при долгой работе с экранами мониторов;
- развитие внимания, мышления, цветового восприятия;
- повышение уверенности в себе и укрепление нервной системы[106].

Музыкотерапия как техника саморегуляции психических состояний

Музыкотерапия является одной из древних дополнительных лечебных форм. Прослушивая различные мелодии, человек, даже не осознавая, снимает напряжение, успокаивает свою нервную систему и отдыхает. Во многих странах музыкотерапия применяется как составная часть комплексной терапии при различных заболеваниях[75].

Музыкотерапия - это психотерапевтический метод, основанный на оздоровительном воздействии музыки на человека. Важным моментом музыкотерапии выступает ее универсальность - она подходит всем - вне зависимости от возраста, пола и заболевания, здоровья и музыкальных предпочтений.

Историческое прошлое содержит много фактов, показывающих успешное применение с древних времен терапевтических возможностей музыки. Первым, кто попытался научно объяснить лечебный эффект музыки, был Пифагор. В III веке до н. э. в Парфянском царстве был специально создан медицинский центр, особенностью которого было лечение музыкой тоски, нервных расстройств, сердечных болей [75].

Научные исследования шведских ученых показали, что звуки колокольного звона, основанные на резонансном ультразвуковом излучении, за считанные

секунды может убить тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирус гриппа [75].

Изучение воздействия музыки Моцарта показало ее универсальность: она помогает при простуде и головной боли, депрессии и умственном напряжении. Отмечено, что эффект от музыки Моцарта действует не только на людей, но и на домашних животных и на растения. Например, в Европе изучали воздействие музыки Моцарта на коров – надой молока увеличился, а японские исследователи выявили эффект музыки Моцарта на выпечку хлеба и изготовление рисовой водки саке.

Установлено, что не только восприятие музыки влияет на психику человека, но и пение, при котором возникает особая вибрация внутренних органов, что помогает диагностике, активизирует дыхательные функции.

Чувствовать себя лучше человеку помогают не только восприятие определенных мелодий, пение, но и определенные инструменты. Так, установлено, что арфа гармонизирует работу сердца. Барабан может помочь больному сердцу установить нормальный ритм и благотворно влияет на кровотворную систему. Скрипка помогает человеку углубиться в процессы самопознания и рефлексии. Орган гармонизирует деятельность мозга.

Музыкальная терапия может быть эффективным методом профилактики юношеских неврозов, которые сегодня все больше поражают студентов.

Релаксационная, расслабляющая музыка лучше воспринимается днем и вечером, перед сном, в удобной приятной обстановке. В комнате рекомендуется приглушенный, спокойный свет.

Активизирующая классическая музыка повышает мозговую деятельность, помогает восстановить утраченную и израсходованную энергию. Такую музыку рекомендуется применять во время игр, принятия утренних процедур [75].

Медитация как техника саморегуляции психических состояний

Медитация способствует отвлечению от внешнего мира и устранению посторонних раздражителей, она помогает очистить сознание от навязчивых, лишних и ненужных мыслей и прийти к гармоничному спокойствию. В

современном мире с бешеными темпами жизни это просто необходимо, так как человек практически никогда полноценно не отдыхает [141].

В состоянии медитации можно найти многие ответы на проблемные вопросы, потому что чаще всего ответ находится в глубинах подсознания, и из-за фонового шума современности его чаще всего человек не слышит. Состояние медитации можно также применять для восстановления сил и отдыха, снятия усталости. В течение 15 минут человек, находясь в состоянии медитации, может отдохнуть так, как если бы он проспал несколько часов.

Существует большое количество техник медитации. Они подразделяются на пассивные практики медитации и активные.

При пассивной медитации человек погружается в транс при помощи статичных позиций - поза Лотоса, позиции Йоги, просто в положении лежа или стоя, используя при этом техники самовнушения и отвлечения. Обычно при погружении в процесс медитации используют дополнительные предметы, отвлекающие человека от текущих проблем и мыслей, например, зеркало, свечка, маятник. Также человек проговаривает Мантры или ведет внутренний диалог.

Активная медитация осуществляется посредством однообразного повторения физических упражнений или длительного физического напряжения, при их помощи у человека полностью блокируется мыслительный процесс и человек входит в состояние транса. Такие техники обычно практикуют знатоки боевых искусств и используют их в своих тренировочных занятиях [141].

Медитацию можно применять для достижения разных целей. Для поиска ответов на мучающие человека вопросы, для оздоровления своего организма и борьбой с заболеванием; для приобретения уверенности в себе, для отдыха.

Управление мышечным тонусом. Самомассаж как техника саморегуляции психическими состояниями

Установлено, что у каждой негативной эмоции есть свое «место» в мышцах тела. При постоянном переживании негативных эмоций мышцы перенапрягаются и появляются мышечные зажимы. Так как между телом и психикой существует тесная корреляция, то, как психическое напряжение способствует повышению

мышечного тонуса, так и мышечное расслабление может привести к снижению нервно-психической возбудимости. С этой целью рекомендуют применять самомассаж, самовнушение и специальные растяжки. самомассаж - наиболее простая и эффективная техника, состоящая из ряда приемов - разминание, поглаживание, потряхивание, растирание, выжимание, движения в суставах. Они не должны сопровождаться болезненными ощущениями или оставлять на коже кровоподтеки [100].

Действие самомассажа ничем не уступает действию массажа. С кожи также удаляются омертвевшие клетки ее наружного слоя в процессе самомассажа, что ведет к улучшению кожного дыхания, усиленной работе сальных и потовых желез. Можно положительно воздействовать на внутренние органы, массируя определенные участки тела. Таким образом, при самомассаже значительно повышаются все процессы обмена в организме, улучшается настроение, снимаются мышечные зажимы.

Для обучения вызывания измененного состояния сознания и использования самовнушения специально применяют подготовительные упражнения в виде умения расслаблять мышцы [100].

Ароматерапия как техника саморегуляции психических состояний

Ароматерапия - это использование запахов и ароматов для восстановления организма и лечения. На настоящий момент ароматерапия выступает как самостоятельная, так и вспомогательная научная область знаний.

Она подразделяется на естественную и превентивную.

Естественная ароматерапия проводится в природной среде и сочетает в себе воздействия природных запахов, климатических факторов, прогулок; действие осуществляется на все сенсорные системы человека. Преимущества естественной ароматерапии заключаются в:

- комплексном действии на человека, на все его сенсорные системы;
- возможности сочетания с восстановительными курортологическими и физиотерапевтическими методами;

- возможности наслаждения красотой природы и ощущениями гармоничного единства с окружающим миром.

У естественной терапии есть недостатки, связанные с необходимостью акклиматизации, длительность которого составляет в среднем от 7 до 14 дней; с зависимостью от климатических, сезонных условий, периода цветения эфиромасличных растений, для достижения результата курс должен быть продолжительностью – минимум 21 день; с труднодоступностью ароматерапии с применением экзотических эфиромасличных растений: иланг-иланг, сандал и другие (по экономическим причинам) [11].

В превентивной ароматерапии (от лат. *preventio* – предупреждать) используются эфирные масла, части растений, экстракты, настойки, конденсаты и другие производные из эфиромасличных растений.

Ее преимущества:

- используются различные компоненты эфиромасличных растений, в том числе труднодоступные;
- курс проводится независимо от климата, температурных особенностей воздуха, времени года, периода цветения эфиромасличных растений;
- период адаптации не требуется;
- продолжительность ароматерапевтического курса составляет 10-15 дней, от 10 до 30 минут на процедуру;
- на профилактические или лечебные мероприятия затраты низкие;
- осуществляется интенсивное действие на нарушенные процессы за счёт дозировки, сочетательного действия различных эфирных масел и других компонентов растений;
- используются различные способы введения в организм эфирных масел;
- процедуры ароматерапии могут совмещаться с иными терапевтическими методами: психотерапией, физиотерапией, ЛФК, рефлексотерапией и др.

Превентивная ароматерапия имеет и недостатки:

- отсутствие влияния природы и климатического фактора;

- при хронических и острых патологиях обязателен контроль врача;
- воздействие осуществляется преимущественно на обоняние и в меньшей степени она влияет на зрение, слух, тактильную чувствительность [11].

С точки зрения ученых эти два вида ароматерапии нельзя противопоставлять. Наиболее оптимально использовать их сочетание, так как они выступают взаимодополняющими факторами. Однако для профилактики, как в нашем исследовании, предпочтительнее превентивная, так как она общедоступнее и эффективнее.

Основная цель ароматерапии - это восстановление общего физиологического равновесия в организме человека и достижение наиболее адекватного психосоматического и психического состояния.

Ароматерапия осуществляется в соответствии со следующими принципами, включающими в себя особенности применения способов и средств ароматерапии.

Стабилизация и объективация психического состояния в ароматерапии заключается в гармонизации психических функций. На первых этапах ароматерапии надо добиться активизации психической саморегуляции для достижения состояния психического комфорта. В процессе применения ароматерапии особенно рекомендуется добиться релаксации. С этой целью используют эфирные масла и процедуры с расслабляющим эффектом активизирующие торможение в нервной системе: частичный и общий массаж, ванны, аромалампа. В особых случаях может потребоваться более глубокая регуляция психоэмоционального состояния, что может быть достигнуто за счёт психологической коррекции или психотерапии [11].

Индивидуализация курса ароматерапии. Ароматерапия считается индивидуальной терапией, так как каждый человек – это индивидуальность. У человека в течение жизни формируются ассоциации на определённые запахи, которые могут быть как положительными, так и негативными. Особенно актуален принцип индивидуального подхода из-за аллергий, встречающихся довольно часто. Поэтому необходимо соблюдать осторожность и заранее выявлять

аллергическую предрасположенность и личную неприязнь к запахам эфирных масел.

Принцип дозирования определяется тем, что в составлении ароматерапевтической программы необходимо учитывать тот факт, что малые дозы летучих фитоорганических веществ являются стимуляторами, а большие – ингибиторами жизненно важных процессов в организме. Поэтому существенную роль в получении результатов от курса ароматерапии выполняет выбор дозировки эфирного масла.

Принцип личностно-духовного развития заключается в осуществлении человеком перехода на более качественный и высокий уровни духовного начала и формирования позитивных личностных качеств. При явном выборе человеком эфирных масел (ладан, сандал, мирра, роза и других, гармонизирующих психику), это особенно актуально. Обычно это показатель духовного кризиса и стремления к самосовершенствованию личности. Работа над собой приносит положительные результаты не быстро, но они являются более стойкими и решают глубинные причины нарушений. Рекомендации данного плана строго индивидуальны. Важно опираться на готовность человека к позитивному восприятию, не навязывая, показав направления реализации и возможности выбора. Развитие личности и ее духовный компонент самовознания помогут индивидуальные и групповые психологические тренинги, аутотренинг, духовные практики, книги в сочетании с ароматерапией.

Арт-терапия как техника саморегуляции психических состояний

Арт-терапия, по-другому, «лечение искусством» является достаточно молодым направлением в практической психологии. Эта методика стала очень популярной в психологической работе и с детьми, и со взрослыми. Психологи применяют ее на консультациях, в психопрофилактической и психокоррекционной работе, в медицине арт-терапия включается в программы реабилитации при различных психологических и физических травмах. Люди не осознавая, применяют арт-терапию, чтобы снять стресс, улучшить настроение или же занимаясь самопознанием. Методика арт-терапии, основываясь на творческой

деятельности, помогает развивать индивидуальность человека, восстанавливать гармонию сознания и чувств [12].

Арт-терапией называется методика лечения, основанная на привлечении взрослого или ребенка к творческой деятельности, к самовыражению через художественную деятельность для появления комфортного психического и физического состояния, эмоционального благополучия.

На сегодняшний день применение арт-терапии как одного из способов самовыражения человека пользуется очень большой популярностью. Его главное отличительное свойство от других методик — выражение человеком своего психического состояния не только с помощью вербальных средств общения, но и при помощи невербальных средств - через различные виды творчества. Внутренне «Я» может выразиться в создаваемых образах в процессе творчества. Это могут быть фотографии, коллажи, рисунки, скульптура, графика и другие виды искусства. Используют и более экспрессивные способы художественного выражения в арт-терапии, такие как танцевальная терапия, актерская игра. Арт-терапия помогает не только в выражении своих эмоций, снятии напряжения и улучшения настроения, но помогает отразить то состояние, в котором человек находится, дать ему самооценку.

Арт-терапию применяют широко - в случаях психических расстройств и перенесенных психологических стрессов, при нарушениях речи, двигательной функции и т.п. Ее активно используют и в сочетании с другими методиками. В последнее время арт-терапия активно применяется и для самопознания и самосовершенствования здоровых людей. Арттерапевтическая техника снимает отрицательные эмоции и успокаивает, приводит мысли и чувства в порядок, возвращает психическую гармонию.

Арт-терапевтические техники основаны на двух целях. Эта методика доставляет человеку удовольствие от процесса, и раскрывает его творческий потенциал. С другой стороны, техника арт-терапии оказывает терапевтическое воздействие, помогая решать различные внутриличностные конфликты [12].

Аффирмация как техника саморегуляции психических состояний

По различным литературным источникам, термин этот появился еще в XIX веке и его корни уходят в латынь - «firmare», что означает дословно «делать утверждение». Синоним к слову аффирмации - это самовнушение.

Аффирмация представляет собой короткую позитивную фразу, которая содержит ментальную формулу и закрепляет желаемый образ или установку в подсознании с помощью ее многократного повторения. При этом она улучшает психоэмоциональное состояние человека и вызывает позитивные перемены [140].

Научно доказано, что слова обладают колоссальной силой, воздействующей на психику человека. Эта сила как созидаящая, так и разрушительная. И эта сила напрямую влияет на психическое состояние человека.

В заключении подведем итоги данного параграфа.

Под психолого-педагогическими условиями формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО в процессе обучения мы будем понимать характеристику педагогической системы, отражающую совокупность потенциальных возможностей образовательной среды, реализация которых обеспечит успешное решение задач целостного педагогического процесса.

Формирование саморегуляции психических состояний студента в образовательном процессе будет наиболее успешным, если педагоги актуализируют для студента деятельность саморазвития посредством введения специального курса в процесс обучения. По нашему мнению, необходимо целенаправленно отбирать и структуризировать теоретические знания, практические умения, психолого-педагогические методы, средства и формы, обуславливающие формирование у студентов организаций СПО способности к саморегуляции психических состояний.

Проведение личностно-ориентированных занятий в рамках спецкурса будет разработано в соответствии с классификацией психических состояний (эмоциональные, познавательные, волевые, психические состояния, проявляемые в общении), которые предполагают развитие способности к саморегуляции

психических состояний в процессе обучения студентов СПО с использованием психорегулирующих техник.

Выводы по главе 1

Таким образом, сформулируем основные выводы, основанные на анализе научных представлений проблемы исследования и отраженных в первой главе.

1. Под психическим состоянием понимается психическая деятельность, включающая в себя и субъективный опыт личности, и способы его выражения, базирующаяся на функциональном состоянии мозга, то есть психическое состояние рассматривается как понятие, позволяющее в определенный отрезок времени повышать или понижать активность психической деятельности. Можно также отметить, что психические состояния обуславливают временные состояния психики в целом (подъем, уверенность, готовность, удовлетворенность, сомнения, угнетенность, подавленность и т.д.), от которых зависят уровни функционирования познавательных процессов, результаты внешних воздействий на человека, успехи его деятельности.

2. Психические состояния классифицируются следующим образом: по длительности протекания, по степени осознанности, по качеству, по преобладанию одной из психических сфер, по степени активации.

По степени длительности протекания состояний они могут быть кратковременными и продолжительными, исходя из того, что психика - это сложнейшая система коррелирующих друг с другом психических параметров, а психическое состояние выступает определенным соотношением и взаимодействием данных параметров за определенный временной период, являясь временным состоянием этой системы.

По степени осознанности психические состояния делятся на осознанные и неосознанные состояния. Именно осознанные состояния определяют разумное адекватное поведение человека, способствующие адаптации человека к окружающей среде и формированию внутреннего плана личностного развития.

По качеству проявления изучаемого феномена практически все психические состояния можно условно разделить на группы положительных и негативных состояний: состояния восторга и гнева, восхищения и ненависти, радости и горя,

симпатии и антипатии и другие.

Исходя из доминирования того или иного компонента психики, можно выделить эмоциональные состояния; волевые состояния, входящих в системулюбого психического состояния, доминантная его позиция преобразует всю структуру, выступая как само состояние, например, состояния готовности, волевого усилия, решительности,, самообладания, терпения; мотивационные состояния (состояния интереса, увлеченности, безразличия, тоски, скуки и др.); познавательные, для которых будет определяющим наличие одного из познавательных процессов и психические состояния, проявляемые в общении.

Степень активации также является важным основанием для выделения психических состояний. Состояния активности и пассивности могут служить примером состояний, относящихся к противоположным группам, например, состояния активизации, усталости и утомления.

3. Под саморегуляцией психических состояний студента ораганизаций СПО нами понимается процесс сознательного воздействия на самого себя с целью намеренного изменения, преобразования им своих психических состояний, которые характеризуются противоречивостью, неоднозначностью протекания, что проявляется, с одной стороны, в несформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции психических состояний, неумении гибко и адекватно реагировать на изменения условий, ситуации, неспособности планировать свои действия, направленные на изменение и преобразование состояний, а, с другой стороны, в переходе от преимущественно реактивного поведения к действиям, соответствующим сознательно поставленным целям, в понимании важности саморегуляции психических состояний и знании некоторых конструктивных способов ее осуществления.

4. Структурно-уровневая организация саморегуляции психических состояний включает в себя физиологический, психофизиологический, психологический, социально-психологический уровни. При этом надо отметить, что структура саморегуляции психических состояний подростка представлена теми же уровнями и их характеристиками, что и структурно-уровневая организация саморегуляции психических состояний взрослого человека. Однако структура

саморегуляции психических состояний подростка имеет неустойчивый характер в отличие от системы саморегуляции психических состояний взрослого человека, что обусловлено формированием, становлением личности подростка. Поскольку мы считаем, что невозможно понять регуляцию личности подростка вне личности человека, то структура саморегуляции психических состояний подростка может быть представлена физиологическим, психофизиологическим, психологическим и социально-психологическим уровнями.

5. «Формирование способности к саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО» будет пониматься нами как целенаправленное воздействие на студента СПО, с целью развития у него способностей к саморегуляции, позволяющих ему корректировать и оценивать свои психические состояния во время обучения, которые сопровождаются внешними признаками, имеющими динамический характер, не являющихся психическими процессами или свойствами личности, выражающихся чаще всего в эмоциях, окрашивающих всю психическую деятельность индивида и связанных с познавательной деятельностью, с волевой сферой и личностью в целом через рефлекссию и анализ своих поведения, деятельности и отношений.

6. Выбор испытуемых подросткового возраста обосновывается тем, что данный возраст - это качественно особый период психического развития, и характеризующийся становлением множеством свойств личности, чередующимся доминированием положительно и отрицательно окрашенных эмоциональных состояний. Отметим, что психические состояния подростков достаточно просты в содержательном и организационном параметрах, в этом возрасте проявляются эмоциональная возбудимость, тревожность, неустойчивость переживаний, амбивалентность эмоциональной сферы, повышенный интерес к себе как к личности, к своим возможностям и способностям. Именно в подростковом возрасте формируется сознательное самоотношение к переживаниям, потребностям и способностям, влечениям и мотивам поведения, а также формируются и совершенствуются рефлексии и саморегуляции как личностные образования. В подростковом возрасте происходит активизируется процесс волевой регуляции, произвольности поведения,

которые сопровождаются присвоением подростками не только своих действий, но и своего внутреннего мира. Согласно Л.И. Божович, в подростковом возрастном периоде формируются регулятивные механизмы, осуществляется переход от доминирующего реактивного поведения к действиям в соответствии сознательно поставленной целью, так подросток становится настоящим субъектом своего развития. Придерживаясь вышеобозначенных постулатов, мы в своем исследовании остановились именно на этой возрастной группе.

7. Была разработана структурно-функциональная модель процесса формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО в процессе обучения. Модель включает в себя: цель (создание условий для формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО в процессе обучения); подходы (системный, компетентностный, личностно-ориентированный); принципы (максимальной активности, максимальной достоверности информации, активной исследовательской позиции), в основе которых лежит активный исследовательский характер поведения учащихся; задачи или содержание процесса формирования данной способности у студентов СПО (познакомить студентов с типологией психических состояний и со структурой процесса саморегуляции; актуализировать у студентов СПО структуру процесса саморегуляции психических состояний; обучить студентов СПО техникам, мобилизирующим перед активностью и в процессе ее, направленным на психическое восстановление во время отдыха; психической и психофизической саморегуляции; содействовать личностному росту и развитию самосознанию студентов СПО в преодолении эмоциональных, познавательных, волевых поведенческих и коммуникативных проблем); психолого-педагогические условия формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО в процессе обучения (актуализация деятельности саморазвития для студентов СПО с использованием системы личностно ориентированных занятий в рамках спецкурса; система личностно ориентированных занятий основана в соответствии с типологией психических состояний (эмоциональные, познавательные, волевые психические состояния; психические состояния,

проявляемые в общении) и включает в себя структуру процесса саморегуляции психических состояний (рефлексия актуального состояния, визуализация желаемого состояния, актуализация необходимой мотивации, использование психорегулирующих техник); развитие способности к саморегуляции психических состояний будет проводиться в процессе обучения студентов СПО техникам, мобилизирующим перед активностью и в процессе ее; направленным на психическое восстановление во время отдыха; психической и психофизической саморегуляции (аутогенная тренировка, самомассаж, ароматерапия, медитация, дыхательные упражнения, арт-терапия, цветотерапия, музыкотерапия, визуализация, аффирмация); технологии обучения – развивающая (ее позиции: сознательность, обращенная на свою деятельность; анализирующее наблюдение, побуждающие обучающегося к мыслительным действиям), знаково-контекстная (ее позиции: моделирование в формах учебной деятельности студентов, системы его профессиональных функций, проблем, задач); методы обучения (ролевые и деловые игры; интерактивные лекции; работа в малых группах и парах с использованием раздаточных материалов; ситуационные задания на развитие навыков; анализ конкретных ситуаций из практики учащихся; групповые дискуссии; мини-лекция; рисуночные методы); формы работы (индивидуальная, работа в парах, в малых группах, работа всей группы); критерии показатели и уровни сформированности способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО.

8. Под психолого-педагогическими условиями формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО в процессе обучения мы будем понимать характеристику педагогической системы, включающую множество потенциалов образовательной среды, раскрытие которых будет способствовать успешному решению задач целостного педагогического процесса.

9. Формирование саморегуляции психических состояний студента в образовательном процессе будет наиболее успешным, если педагоги актуализируют для студента деятельность саморазвития посредством введения

специального курса в процесс обучения. По нашему мнению, необходимо целенаправленно отбирать и структуризировать теоретические знания, практические умения, психолого-педагогические методы, средства и формы, обуславливающие формирование у студентов организаций СПО способности к саморегуляции психических состояний.

10. Личностно-ориентированные занятия будут разработаны в соответствии с типологией психических состояний (эмоциональные, познавательные, волевые, психические состояния, проявляемые в общении), которые предполагают развитие способности к саморегуляции психических состояний в процессе обучения студентов СПО с использованием психорегулирующих техник.

В следующей главе представлено содержание и интерпретация результатов экспериментального исследования по формированию у студентов организаций СПО способностей к саморегуляции психических состояний.

Глава 2. Содержание экспериментального исследования формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО в процессе обучения

2.1. Организация, методы экспериментального исследования и результаты констатирующего этапа педагогического эксперимента по формированию способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО в процессе обучения

Исследование по формированию способности к саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО проводилось на базе Ишимского многопрофильного техникума, на факультетах «Технология продукции общественного питания» и «Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции».

В экспериментальном исследовании принимали участие 50 учащихся первого курса обучения, поделенные на две подгруппы на основе первичной констатирующей диагностики: на экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) по 25 студентов каждая.

При изучении психолого-педагогических условий по формированию способности к саморегуляции психических состояний студентов нами были отобраны, обоснованы и применены следующие эмпирические методы: педагогический эксперимент, проходящий в несколько этапов (констатирующий, формирующий, контрольный); тестирование; анкетирование; математико-статистический анализ данных и качественная их интерпретация.

Педагогический эксперимент был выбран нами потому, что это научный способ сбора эмпирических данных, в специально спланированных и управляемых условиях, в которых экспериментатор воздействует на изучаемый феномен и фиксирует изменения его состояния.

Существует огромное количество дефиниций понятию «педагогический эксперимент».

С точки зрения М.Н. Скаткина, педагогический эксперимент представляет собой способ познания педагогических явлений, фактов, опыта [80].

По мнению И.Ф. Харламова, педагогический эксперимент – это специально организованная совместная педагогическая деятельность учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез [80].

И.П. Подласый под педагогическим экспериментом понимает научно поставленный опыт преобразования педагогического процесса в точно учитываемых условиях [80].

Ю.З. Кушнер писал, что педагогический эксперимент – это активное вмешательство исследователя в изучаемое им педагогическое явление с целью открытия закономерностей и изменения существующей практики [80].

Во всех приведенных определениях понятия «педагогический эксперимент» утверждается общая идея о том, что педагогический эксперимент – это научно обоснованная и хорошо продуманная система организации педагогического процесса, направленная на открытие нового педагогического знания, проверки и обоснования заранее разработанных научных предположений, гипотез.

Педагогический эксперимент строился в три этапа.

На *констатирующем этапе* эксперимента для получения объективной и полной информации об уровне сформированности саморегуляции психических состояний студентов диагностировались выраженность способности к саморегуляции различных психических состояний.

На *формирующем этапе* в течение учебного года мы провели с экспериментальной группой опытно-экспериментальную работу, включающую в себя цикл личностно-ориентированных занятий с использованием методов активного обучения и элементов социально-психологического тренинга, направленных на обучение студентов СПО техникам, мобилизующим перед активностью и в процессе ее; направленным на психическое восстановление во

время отдыха; психической и психофизической саморегуляции (аутогенная тренировка, самомассаж, ароматерапия, медитация, дыхательные упражнения, арт-терапия, цветотерапия, музыкотерапия, визуализация, аффирмация), с задействованием психологических механизмов. При построении личностно ориентированных занятий учитывались типология психического состояния и структура процесса саморегуляции психических состояний. Учащиеся же контрольной группы занимались по утвержденной основной программе.

Испытуемые экспериментальной группы заранее были ознакомлены с содержанием предстоящего специального курса, его задачами и особенностями, был содан настрой на позитивное отношение к занятиям. Главная часть формирующего этапа эксперимента представляла собой реализацию системы целенаправленного воздействия на студентов с целью качественного преобразования их психических состояний, расширения и углубления знаний о психических состояниях и приемов саморегуляции. Программа целенаправленного воздействия была разработана с учетом возрастного диапазона испытуемых. В завершающей части формирующего этапа педагогического эксперимента происходили рефлексия, подведение итогов, анализ положительных и отрицательных аспектов работы, а также предварительных результатов педагогического эксперимента.

На *контрольном этапе* эксперимента мы снова диагностировали способности к саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО в целом. Нами был выполнен анализ и обобщение полученных данных педагогического эксперимента.

Диагностику способности студентов организаций СПО к саморегуляции психических состояний на констатирующем и контрольном этапах педагогического эксперимента мы считаем целесообразно проводить при помощи методик, основанных на методах тестирования и анкетирования.

Тестирование представляет собой сбор фактов о психической действительности с применением стандартизированных инструментов, которыми выступают тесты. Под тестом понимается метод психологического измерения, включающий серию кратких заданий и нацеленный на изучение индивидуальной выраженности свойств и состояний личности [56].

Анкетирование представляет собой сбор фактов на основе письменного самоотчета испытуемого по специально составленной программе. Анкета состоит из опросного листа с заранее составленной системой вопросов, каждый из которых логически связан с центральной исследовательской гипотезой [81].

При выборе методик, диагностирующих способности студентов организаций СПО к саморегуляции мы учитывали следующие теоретические положения:

1. Классификацию психических состояний. Н.Д. Левитов обозначает эмоциональные состояния; волевые состояния; познавательные (интеллектуальные, когнитивные) состояния; а также не отрицает возможности классифицировать психические состояния по той деятельности, в которой они появляются [72]. Такого рода подразделение закономерно, но оно не может заменить принятой трехгрупповой классификации, которая признается основной, а только дополняет ее. Так как общение является наиважнейшим условием психического развития человека, мы остановились на общении как коммуникативной деятельности.

Следовательно, методики диагностики должны быть сгруппированы по четырем критериям:

А) методики, выявляющие способности к саморегуляции эмоциональных состояний;

Б) методики, выявляющие способности к саморегуляции волевых состояний;

В) методики, выявляющие способности к саморегуляции познавательных (интеллектуальных, когнитивных) состояний;

Г) методики, выявляющие способности к саморегуляции психических состояний в деятельности общения.

2. Экспериментальная выборка в нашем исследовании по возрастному диапазону характеризуется возрастом от 15 до 18 лет; это возраст студентов, обучающихся в средних специальных образовательных организациях.

Следовательно, методики диагностики должны быть ориентированы на испытуемых данного возрастного диапазона - от 15 до 18 лет.

3. В гипотезе нашего исследования мы выдвигаем такие психолого-педагогические условия, как:

- развитие способности к саморегуляции психических состояний будет проводиться в форме лично ориентированных занятий в рамках спецкурса;

- содержание лично ориентированных занятий в рамках спецкурса будет разработано в соответствии с типологией психического состояния (эмоциональный, когнитивный, волевой, социальный) и со структурой процесса саморегуляции психических состояний (рефлексия актуального состояния и визуализация желаемого состояния, актуализация необходимой мотивации, использование психорегулирующих техник);

- развитие способности к саморегуляции психических состояний будет проводиться в процессе обучения студентов СПО техникам, мобилизирующим перед активностью и в процессе ее; направленным на психическое восстановление во время отдыха; психической и психофизической саморегуляции (аутогенная тренировка, самомассаж, ароматерапия, медитация, дыхательные упражнения, арт-терапия, цветотерапия, музыкотерапия, визуализация, аффирмация).

Следовательно, необходима еще диагностическая методика, выявляющая знания студентов о техниках, методиках и приемах саморегуляции психических состояний, и умения их применять.

Исходя из вышеперечисленных положений, нами подобраны следующие методики диагностики в соответствии с выделенными критериями:

А) способность студентов к саморегуляции эмоциональных состояний:

- методика экспресс-диагностики неуправляемой эмоциональной возбудимости В.В. Бойко;

Б) способность к саморегуляции волевых состояний:

- тест-опросник Е.В.Эйдмана, А.В.Зверькова «Исследование волевой саморегуляции»;

- анкета «Саморегуляция проявления лени» С.Т. Посоховой, Д.А.Богдановой;

В) способности к саморегуляции познавательных (интеллектуальных, когнитивных) состояний:

- методика диагностики устойчивости и концентрации внимания «Корректирующая проба Бурдона-Анфимова»;

Г) способности к саморегуляции психических состояний в деятельности общения:

- методика диагностики помех в установлении эмоциональных контактов В.В.Бойко;

- методика выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении (социальный самоконтроль) В.К.Васильева, Г.С.Никифорова, С.В.Фирсовой.

Д) знания о техниках, методиках и приемах саморегуляции психических состояний и умения их применять:

- анкета, разработанная нами.

Осуществим краткий анализ каждой методики на предмет их соответствия предмету, цели и гипотезе исследования.

Методика экспресс-диагностики неуправляемой эмоциональной возбудимости В.В. Бойко может быть использована в ситуации психологического исследования в условиях ограниченного времени диагностики для быстрой оценки исследуемого стереотипного феномена поведения. В методике надо дать ответы «да» или «нет» на 12 предложенных вопросов. За каждый утвердительный ответ необходимо начислить балл. Далее следует подсчитать баллы и выявить уровень импульсивности человека [146].

Тест-опросник Е.В. Эйдмана, А.В. Зверькова «Исследование волевой саморегуляции» направлен на определение уровня развития волевой саморегуляции.

В нем определяется индекс волевой саморегуляции по нескольким пунктам общей шкалы (В) и индексы по двум субшкалам - «настойчивости» (Н) и

«самообладания» (С). Каждый индекс представляет собой сумму баллов, полученную при подсчете совпадающих ответов испытуемых с ключами по общей шкале или субшкалам.

Вопросник имеет шесть маскировочных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» находится в размахе от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – в диапазоне от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – в границах от 0 до 13. Уровни волевой саморегуляции диагностируются при сравнении со средними значениями по каждой шкале. Если диагностируется больше половины от максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель характеризует высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта цифра 12, в шкале «Н» – 8, в шкале «С» – 6. Неоднозначна социальная желательность высоких показателей по шкале. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут определяться проблемами в организации жизненного пути и в отношениях с другими людьми. Часто они показывают появления дезадаптивных признаков и поведенческих особенностей. Низкие уровни настойчивости и самообладания в отличие от них могут выполнять компенсаторные функции. Но и они также свидетельствуют о нарушениях в развитии личностных свойств и ее умений строить взаимоотношения с другими людьми и адекватно вести себя в тех или иных ситуациях [131].

Анкета «Саморегуляция проявления лени» С.Т. Посоховой, Д. А. Богдановой нацелена на выявление уровней саморегуляции подростков в самых распространенных ситуациях для появления лени. Испытуемым даются бланки для ответов с наиболее типичными ситуациями проявления лени в количестве 13 штук: а) при выполнении учебной задачи в учебной деятельности; б) при выполнении задачи в развлекательной деятельности. Задача каждого испытуемого определить, надо ли выполнить эти задания в данной ситуации и будет ли конкретно испытуемый их выполнять.

В анкете регистрируются параметры:

- общая способность к саморегуляции;

- способность к саморегуляции в ситуации учебной деятельности;
- способность к саморегуляции в ситуации досуга.

При интерпретации результатов необходимо учитывать, что в методике изначально представлены ситуации, провокационные для возникновения лени.

Дальнейший алгоритм процедуры методики помогает определить уровень произвольной саморегуляции по каждой представленной ситуации с учетом типа деятельности - учебной или досуговой.

Полученные параметры могут свидетельствовать о четырех уровнях проявления саморегуляции:

- сверхрегуляция, отражающая неспособность отказа от выполнения деятельности при внутреннем отсутствии необходимости ее выполнения;
- высокая способность к саморегуляции, предполагающая осознание надобности выполнения деятельности и непосредственное ее исполнение;
- низкая степень саморегуляции при отсутствии внутренней конфликтности, т. е. внутреннего представления об отсутствии надобности выполнять большинство имеющихся дел и, соответственно, отказ от их исполнения;
- очень низкий уровень саморегуляции, отражающий как невозможность, так и нежелание выполнять дело даже при осознании его надобности [73].

«Корректурная проба Бурдона-Анфимова» является классическим способом изучения устойчивости внимания на уровне сенсорно-перцептивном. Она позволяет продиагностировать специфику свойств внимания, таких как сосредоточенность, устойчивость, отвлекаемость, в основе этой пробы лежит сенсорно-моторная реакция испытуемого с выбором и она адресуется к процессам саморегуляции познавательных (интеллектуальных, когнитивных) состояний. Также методика позволяет охарактеризовать своеобразие умственной работоспособности, к примеру, утомляемость, упражняемость, темп психической деятельности и т. д.

Тест Бурдона - наиболее распространенный вариант корректурной пробы, представляющий собой неупорядоченное множество букв какого-либо алфавита (в нашем случае, русского). Результаты по тесту Бурдона дают

информацию для установления определенного уровня развития внимания и работоспособности в сенсомоторной элементарной деятельности. При проведении теста применяются специальные бланки с рядами в случайном порядке расположенных букв, или возможно использование газетного текста., Просматривая бланк ряд за рядом, испытуемому надо вычеркнуть отмеченные в инструкции буквы.

По числу правильно вычеркнутых букв устанавливается степень устойчивости внимания, его объем; распределение ошибок на всем листе показывает особенности колебания внимания: если ошибок больше к концу работы, то это говорит об ослаблении внимания в связи с утомлением (снижение работоспособности) или пресыщением деятельностью; если ошибки распределены равномерно по всему бланку, это говорит о сниженной устойчивости внимания, проблемах его произвольной концентрации и саморегуляции; волнообразное появление и исчезновение ошибок свидетельствует о флуктуациях внимания.

Полученные результаты позволяют отследить стадии упадка продуктивности работы, которые объясняются введением помех, определяющих сниженную работоспособность.

Сравнение числа ошибок по каждой серии с числом проработанных букв показывает уровень распределения внимания у испытуемого, а также выявляет характер динамики работы испытуемого в каждой серии опыта. Уменьшение работоспособности, снижение количества просмотренных букв, повышение числа сделанных ошибок фиксируется при введении помех и следующем за введением помех временном отрезке, далее параметры выравниваются. Также при введении помех происходит изменение параметров скорости выполнения теста в сторону уменьшения [23].

Методика диагностики помех в установлении эмоциональных контактов В.В. Бойко направлена на изучение особенностей управления собой при установлении эмоциональных контактов. Позволяет вскрыть причины, из-за которых человек не может устанавливать эмоциональные контакты с

людьми, выявить эмоциональные проблемы в повседневном общении. В.В. Бойко выделяет пять групп эмоциональных барьеров: неумение управлять эмоциями, неадекватное проявление эмоций, неразвитость эмоций, доминирование негативных эмоций, нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе. Испытуемому представляется бланк, состоящий из 25 вопросов. Начисляется один балл за каждый ответ «да». Исходя из суммы набранных баллов (которая может колебаться в границах от 0 до 25) делается заключение об уровне эмоциональной эффективности в общении. При наборе испытуемым 3-х и более баллов по какой-либо группе эмоциональных барьеров делается заключение о наличии существенных «помех» в установлении им эмоциональных контактов. Далее проводится интерпретация результатов по уровням эмоциональной эффективности в общении [79].

Методика для выявления выраженности произвольного самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении, разработанная В.К. Васильевым, Г.С. Никифоровым, С.В. Фирсовой позволяет диагностировать склонность личности к самоконтролю в эмоциональной сфере и в деятельности, а также к социальному самоконтролю, выявляет и общую степень выраженности самоконтроля личности.

Использование указанной методики продиктовано, с одной стороны, тем, что сознательный самоконтроль личности здесь рассматривается как форма произвольного управления (самоуправления), а также тем, что самоконтроль связан с преодолением трудностей, с сознательной целеустремленностью личности, с преднамеренностью ее поступков, действий, поведения, то есть предполагает наличие воли. Воля же, как психологический механизм способствует самоуправлению поведения и в том числе саморегуляции психических состояний личности [78].

Анкета о знаниях техник, методик и приемов саморегуляции психических состояний и умений их применять.

Анкета позволяет определить знания студентов о саморегуляции психических состояний, удавалось ли им сознательно управлять своим психическим состоянием и при каких обстоятельствах. Подробное описание содержания

анкеты представлено в приложении 3 магистерского диссертационного исследования.

Помимо педагогического эксперимента, тестирования и анкетирования, в процессе изучения психолого-педагогических условий формирования саморегуляции психических состояний подростков нами были использованы статистические методы математической обработки данных с целью обеспечения математической достоверности получаемых результатов, что нашло свое отражение в комплексе методик статистического анализа.

Оценка сдвига значений исследуемой способности студентов к саморегуляции психических состояний после проведения лично ориентированных занятий в рамках спецкурса осуществлялась при помощи непараметрического φ^* - критерия (углового преобразования Фишера). Эквивалентность экспериментальной и контрольной групп по значимому для исследования параметру на констатирующем этапе устанавливалась при помощи U-критерия Манна-Уитни.

1. Непараметрический критерий φ^* - угловое преобразование Фишера применялся для оценки достоверности отличий процентных долей двух выборок, в которых был зарегистрирован исследуемый эффект - способности студентов к саморегуляции психических состояний после проведения лично ориентированных занятий в рамках спецкурса [125].

Сущность углового преобразования заключается в пересмотре процентных долей в значениях величины центрального угла, измеряемому в радианах. Большей процентной доле должен соответствовать больший угол φ , а меньшей доле - меньший угол. Но здесь соотношения не линейные:

$$\varphi = 2 \arcsin(\sqrt{P}) \quad (1)$$

где P- процентная доля, выраженная в долях единицы.

Значение критерия возрастает при увеличении расхождения между углами φ_1 и φ_2 .

Чем больше величина $\varphi^*_{\text{эмп}}$, тем более вероятно, что отличия значимы. При этом о достоверности различий можно говорить только при условии, что $\varphi^*_{\text{эмп}} > \varphi^*_{\text{кр}}$, которое составляет 1,64 ($p < 0,05$) и 2,31 ($p < 0,01$).

$$\varphi_{\text{эмп}} = (\varphi_1 - \varphi_2) \sqrt{\frac{n_1 \cdot n_2}{n_1 + n_2}} \quad (2)$$

где φ_1 – угол, соответствующий большей процентной доле;

φ_2 – угол, соответствующий меньшей процентной доле;

n_1 – количество наблюдений в выборке 1;

n_2 – количество наблюдений в выборке 2.

Выбор критерия φ^* соотносится со всеми требованиями, предъявляемыми к выборке: ни одна из сопоставляемых долей не равна нулю; верхний предел в критерии φ отсутствует - выборки сколь угодно могут быть большими. Наша выборка отвечает этим условиям, что и определило выбор данного критерия для оценки достоверности сдвигов в уровне исследуемой способности студентов к саморегуляции психических состояний после проведения лично ориентированных занятий в рамках спецкурса.

2. Непараметрический критерий - U-критерий Манна-Уитни применялся нами для установления эквивалентности экспериментальной и контрольной групп по значимому для исследования параметру на констатирующем этапе педагогического эксперимента [121].

Данный непараметрический статистический критерий используется для сопоставления двух выборок, независимых по характеру, по уровню какого-либо параметра, количественно замеренного. Метод основан на выявлении зоны перекрещивающихся значений между двумя вариационными рядами (ранжированным рядом значений параметра в первой выборке и таким же во второй выборке). Различия между значениями критерия в выборках достовернее, чем меньше значение критерия.

Сначала из обеих сопоставляемых выборок формируется один ранжированный ряд, посредством расставления единиц наблюдения по степени увеличения признака и присвоения меньшего ранга меньшему значению. В случае равных значений признака у нескольких единиц каждой из них присваивается среднее арифметическое последовательных значений рангов.

Далее единый ранжированный ряд снова разделяется на два, состоящих из единиц первой и второй выборок соответственно, отмечая при этом ранговые значения для каждой единицы. Подсчитывается сумма рангов отдельно по первой выборке, и отдельно по второй выборке. Определяется большая из двух ранговых сумм (T_x) соответствующая выборке с n_x элементами.

Находится значение U-критерия Манна-Уитни по формуле:

$$U = n_1 \cdot n_2 + \frac{n_r \cdot (n_r + 1)}{2} - T_r \quad (3)$$

Полученное значение U-критерия сравнивается по таблице для избранного уровня статистической значимости ($p=0.05$ или $p=0.01$) с критическим значением U при заданной численности сравниваемых выборок:

- признается статистическая значимость отличий между уровнями признака в рассматриваемых выборках (принимается альтернативная гипотеза), если полученное значение U меньше табличного или равно ему. Достоверность отличий выше, чем меньше значение U.

- принимается нулевая гипотеза, если полученное значение U больше табличного.

Таким образом, мы использовали непараметрические методы обработки данных, что позволяет получить достоверные результаты с минимальными интеллектуальными и временными затратами.

Итак, применение различных методов и методик организации и проведения данного исследования дает возможность наиболее полно изучить способности студентов СПО к саморегуляции различных психических состояний и изменения данных способностей при

реализации специально организованных психолого-педагогических условий. Обратимся к рассмотрению результатов нашего исследования.

На первом, *констатирующем этапе* эксперимента, диагностировались способности студентов СПО к саморегуляции различных психических состояний, а также выявлялись их знания о техниках, методиках и приемах саморегуляции психических состояний и умения их применять на практике.

Мы начали с того, что выяснили знания студентов о техниках, методиках и приемах саморегуляции психических состояний. В результате анкетирования было установлено, что студентам обеих групп приходилось когда-либо управлять своим психическим состоянием. В основном, это при стрессе, сильной усталости, и в начале какой-нибудь ответственной работы, такой как экзамен или конкурс. Самыми распространенными техниками саморегуляции, которыми пользуются студенты, являются дыхательные упражнения, музыкотерапия, самомассаж и самовнушение. Все студенты дали положительный ответ на вопрос, пригодится ли им умение управлять своим психическим состоянием в будущем, и мотивировали это тем, что это необходимо при дальнейшей учебе, работе, общении со сверстниками и в личной жизни.

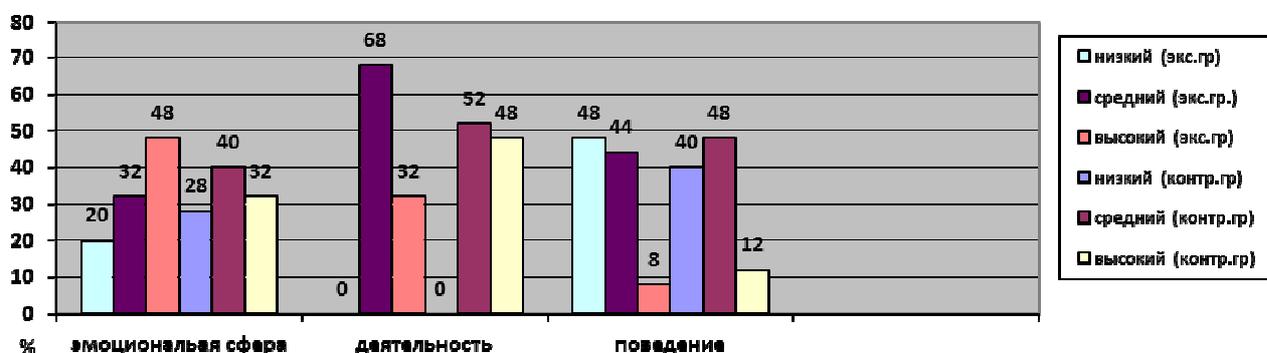
Рассмотрим показатели по методике выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении (социальный самоконтроль) В. К. Васильева, Г.С. Никифорова, С. В. Фирсовой.

Преобладание среднего уровня выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере наблюдается у 8 (32%) учащихся экспериментальной и 10 (40%) контрольной групп. Средний показатель самоконтроля в деятельности показали 17 (68%) подростков из экспериментальной и 13 (52%) из контрольной групп. И средний уровень самоконтроля в социальной сфере был выявлен у 11 (44%) учащихся из экспериментальной и 12 (48%) из контрольной групп. Данным испытуемым свойственен переход от преимущественного реактивного поведения к действиям, соответствующим сознательно поставленным целям. Эти подростки

понимают важность саморегуляции психических состояний и поведения, знают некоторые конструктивные способы саморегуляции, но не могут их применить.

Высокий уровень выраженности саморегуляции в эмоциональной сфере присущ 12 (48%) учащимся из экспериментальной и 8 (32%) из контрольных групп; в деятельности 8 (32%) подросткам экспериментальной и 12 (48%) контрольной групп; и высокий самоконтроль в поведении наблюдается у 2 (8%) подростков из экспериментальной и 3 (12%) из контрольной групп. Данные свидетельствуют о том, что для подростков обеих групп характерен высокий общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции психических состояний. Эти подростки могут гибко и адекватно реагировать на изменения условий, ситуации. У них в большей степени осознанно выдвигание и достижение цели как деятельности, так и саморегуляции психического состояния. У этих испытуемых начинается проявляться способность целенаправленно перестраивать систему саморегуляции психических состояний.

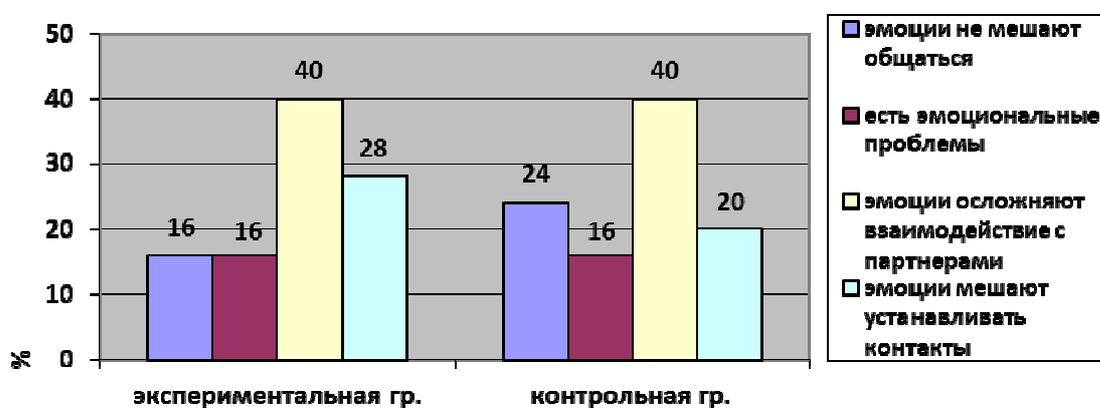
Низкий уровень саморегуляции в эмоциональной сфере характерен для 5 (20%) подростков экспериментальной и 7 (28%) подростков контрольной групп. Низкий показатель в социальной сфере присущ 12 (48%) учащимся экспериментальной и 10 (40%) контрольной групп. Этим учащимся отличают несформированность осознанной регуляции как своего поведения, так и своих психических состояний, а также отсутствие умения планировать действия, направленные на преобразование состояний, программировать свою деятельность и поведение (см. гистогр.1).



Гистограмма 1. Выраженность самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении.

Рассчитав критерий Уэмп. по результатам исследования методики выраженности самоконтроля в социальной сфере, деятельности и поведении, мы получили значение, при котором $U_{эмп.} > U_{кр.}$, а значит уровень выраженности самоконтроля подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе эксперимента одинаков.

Рассматривая результаты опроса по методике диагностики помех в установлении эмоциональных контактов В.В. Бойко, мы выяснили, что только 4 (16%) студентам из экспериментальной группы и 6 (24%) из контрольной группы, эмоции не мешают общаться с партнерами; у 4 (16%) в обеих группах есть некоторые эмоциональные проблемы в повседневном общении; 10 (40%) так же в обеих группах, эмоции в некоторой степени осложняют взаимодействие с партнерами; 7 (28%) в экспериментальной группе и 5 (20%) студентов из контрольной группы, эмоции явно мешают устанавливать контакты с людьми (см. гистогр.2).



Гистограмма 2 Диагностика помех в установлении эмоциональных контактов

С целью проверки эквивалентности экспериментальной и контрольной групп по результатам методики диагностики помех в установлении эмоциональных контактов В.В. Бойко, мы использовали U-критерий Манна-Уитни. Полученное значение $U_{эмп.} = 641,5$. $U_{кр.} = 227$. $U_{эмп.} > U_{кр.}$. Поэтому подтверждается нулевая гипотеза, т.е. значения экспериментальной и

контрольной групп по методике диагностики помех в установлении эмоциональных контактов В.В. Бойко значительно не отличаются друг от друга.

При проведении **экспресс-диагностики неуправляемой эмоциональной возбудимости** 18 (72%) студентов экспериментальной и 21 (84%) контрольной групп, проявили признаки импульсивности, и лишь 7 (28%) из экспериментальной и 4 (16%) из контрольной групп не импульсивны. По данным показателям можно сделать вывод, что большая часть студентов не всегда могут сдерживать эмоции, контролировать собственное поведение с учетом интересов окружающих. Как и всем подросткам, им свойственны неумение ждать, нетерпеливость, вспыльчивость, несдержанность, раздражительность, отвлекаемость, легкомыслие и жажда новых впечатлений (см. гистогр.3).

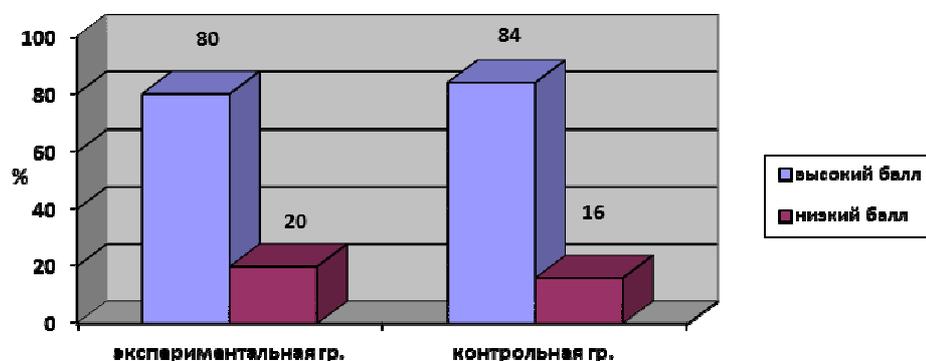


Гистограмма 3 Диагностика неуправляемой эмоциональной возбудимости

Рассчитав критерий $U_{эмп.}$ по результатам экспресс-диагностики неуправляемой эмоциональной возбудимости, мы получили значение, при котором $U_{эмп.} > U_{кр.}$, а значит уровень выраженности саморегуляции эмоциональных состояний подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе эксперимента одинаков.

При исследовании группы на **волевою саморегуляцию**, мы выяснили меру овладения студентами их поведением в разных ситуациях, способность сознательного управления собственными действиями, состояниями и побуждениями. В обеих группах, в доминирующем количестве 20 (80%) в экспериментальной и 21 (84%) в контрольной) преобладают студенты,

характеризуемые спокойствием, уверенностью в себе, устойчивостью намерений, реалистичностью взглядов, развитым чувством собственного долга. Эти студенты хорошо рефлексируют личностные мотивы, поэтапно решают возникшие намерения, хорошо распределяют усилия и могут успешно контролировать собственные поступки, имеют выраженную социально-позитивную направленность. В отдельных случаях у них может нарастать внутренняя напряженность, связанная со стремлением контроля за каждым нюансом своего поведения и повышением тревоги по поводу малейшей его непредсказуемости. Низкий балл наблюдается у 5 (20%) в экспериментальной и 4 (16%) в контрольной группах. Это люди чувствительные, эмоционально неустойчивые, ранимые, неуверенные в себе. Рефлексивность у них невысокая, а общий фон активности снижен, как правило. Им свойственны импульсивность и неустойчивость намерений. Это, предположительно, связано с незрелостью или с выраженной утонченностью натуры, не подкрепляемой развитой способностью к рефлексии и самоконтролю (см. гистограмму 4).

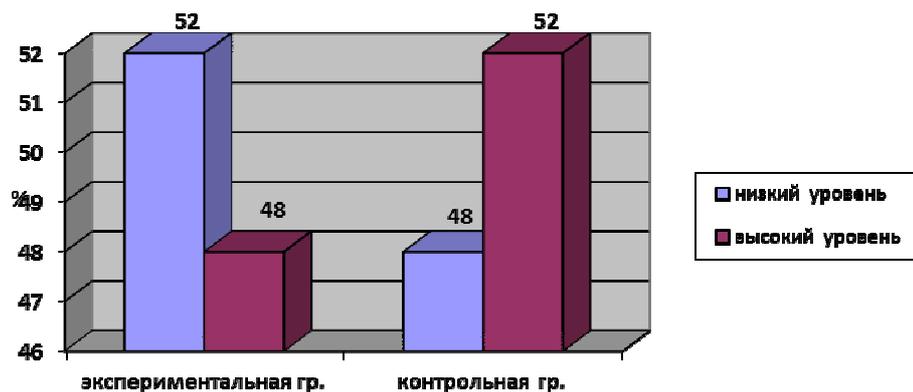


Гистограмма 4. Исследование волевой саморегуляции

Рассчитав критерий U, мы получили результат, при котором $U_{эмп.} > U_{кр.}$, а значит уровень саморегуляции волевых состояний подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе эксперимента практически одинаков.

Исследование групп на выявление уровня саморегуляции в наиболее распространенных ситуациях проявления лени показало, что у 13 (52%)

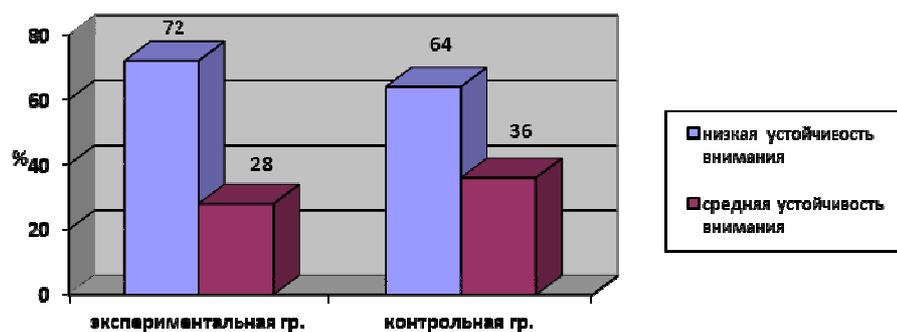
студентов экспериментальной и 10 (48%) из контрольной групп, была выявлена низкая способность к преодолению лени. У таких студентов преобладает внутреннее представление об отсутствии необходимости выполнения большинства имеющихся дел и, соответственно, отказ от их выполнения. А остальные 12 (48%) из экспериментальной и 15 (52%) из контрольной показали достаточно выраженную способность к преодолению лени, т.е. достаточно высокий уровень саморегуляции (см. гистогр.5).



Гистограмма 5 Саморегуляция проявления лени

Рассчитав критерий U, мы получили результат, при котором $U_{эмп.} > U_{кр.}$, а значит уровень выраженности волевой саморегуляции психических состояний подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе эксперимента одинаков.

При проведении диагностики «Корректирующая проба», мы определили концентрацию и устойчивость внимания студентов. Подавляющее количество студентов (72% в экспериментальной группе и 64% в контрольной) показали низкую устойчивость внимания, и лишь остальные (28% и 36% соответственно) выше среднего. Это означает, что студенты не могут полностью поглотиться в работу и сосредоточиться на определенном предмете или на одном и том же деле (см. гистогр.6).



Гистограмма 6 Концентрация и устойчивость внимания студентов

Рассчитав критерий U, мы получили результат, при котором $U_{\text{эмп.}} > U_{\text{кр.}}$, а значит уровень саморегуляции познавательных (когнитивных) состояний подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе эксперимента одинаков.

Делая вывод по результатам данных методик, мы выяснили, что студенты СПО знают и применяют такие техники саморегуляции психических состояний как дыхательные упражнения, музыкотерапию, самомассаж и самовнушение; способность к саморегуляции волевых состояний у обеих групп высокая, студенты проявляют достаточно высокий уровень самоконтроля в эмоциональной сфере и сфере общения. Они способны контролировать свои эмоции в соответствии с нормами и требованиями общества, проявляют дисциплинированность. Они обладают достаточно сформированной способностью самостоятельно планировать и контролировать свою деятельность, использовать внутренние ресурсы для достижения намеченных планов; способность к саморегуляции познавательных (интеллектуальных, когнитивных) состояний студентов характеризуется целым комплексом показателей, главными из которых являются показатели эмоционального интеллекта (управление эмоциями, самомотивация) и локуса контроля (интернальность). Среди функциональных состояний студентов, можно выделить познавательное состояние заинтересованности, умственного напряжения и состояния

неуверенности; способность к саморегуляции психических состояний в общении развита на достаточно низком уровне. Это связано с неспособностью большинства студентов аргументировано, разносторонне, с привлечением жизненного опыта и научных знаний излагать свою точку зрения. К тому же, у студентов часто возникает чувство тревожности, которое развивает состояние эмоционального дискомфорта и приводит к неспособности вести диалог со сверстниками или преподавателями.

Во всех вышеперечисленных результатах методик, Уэмп.>Укр., а значит, уровень выраженности саморегуляции психических состояний подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе эксперимента одинаков.

Исходя из эмпирических данных, полученных на констатирующем этапе эксперимента, можно судить о том, что преобладающим уровнем саморегуляции психических состояний подростков в обеих группах является низкий, что свидетельствует о равнозначности групп по данному показателю. Это послужило отправной точкой для организации формирующего этапа эксперимента.

2.2. Реализация психолого-педагогических условий формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО в процессе обучения

Обоснование актуальности программы спецкурса

Актуальность проблемы саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО определяется задачами практики обучения и воспитания подростков.

Развитие личности, воспринимающей и понимающей собственные психические состояния и эмоциональные проявления других людей, рассматривается как условие успешной ее адаптации и социализации в современном социокультурном поле.

Необходимость проведения специальной работы со студентами СПО с целью развития у них навыков психического самоуправления обосновывается тем, что данный возрастной период выступает сензитивным для совершенствования эмоциональной сферы: изменяется содержание и экспрессивная сторона эмоций, при этом потребность подростка в эмоциональном насыщении преобразуется в стремление к определенным переживаниям своих отношений к действительности и становится важным фактором, определяющим направленность его личности.

Учитывая, что человеку изначально присуще стремление выражать себя, свое внутреннее «я» в формах, приемлемых для окружающих людей, и специальная работа по обучению способам саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО актуальна в обстоятельствах образовательного учреждения и семьи.

Учебная деятельность порождает у студентов организаций СПО достаточно много напряженных (стрессовых) ситуаций, требующих от студента адекватности и произвольности в ситуативном реагировании, необходимости регулировать свои эмоциональные самочувствие и состояния, а условий для формирования этих навыков в процессе учебно-профессиональной деятельности, явно недостаточно.

Программа спецкурса составлена с целью формирования способности к саморегуляции психических состояний у студентов СПО в процессе обучения при реализации совокупности психолого-педагогических условий.

Задачи:

1. Познакомить студентов с типологией психических состояний (эмоциональные, познавательные, волевые психические состояния; психические состояния, проявляемые в общении) и со структурой процесса саморегуляции психических состояний (рефлексия актуального состояния, визуализация желаемого состояния, актуализация необходимой мотивации, использование психорегулирующих техник);

2. Актуализировать у студентов СПО структуру процесса саморегуляции психических состояний (рефлексия актуального состояния, визуализация желаемого состояния, актуализация необходимой мотивации, использование психорегулирующих техник);

3. Обучить студентов СПО техникам, мобилизирующим перед активностью и в процессе ее, направленным на психическое восстановление во время отдыха; психической и психофизической саморегуляции (аутогенная тренировка, самомассаж, ароматерапия, медитация, дыхательные упражнения, арт-терапия, цветотерапия, музыкотерапия, визуализация, аффирмация);

4. Содействовать личностному росту и развитию самосознанию студентов СПО в преодолении эмоциональных, познавательных, волевых поведенческих и коммуникативных проблем.

Участники программы спецкурса: группа Ишимского многопрофильного техникума, 1 курса обучения специальности «Технология продукции общественного питания»: (17 мужчин и 8 девушек, возраст 16-18 лет)

Количество участников: 25 человек.

Программа рассчитана на 16 практических занятий.

Занятия реализуются еженедельно длительностью 2 часа в довольно просторном помещении (актовый зал, лекционная аудитория).

Каждое отдельное занятие подчинено своей цели и конкретным задачам. Комплекс составлен таким образом, чтобы была возможность использовать в педагогической работе отдельно взятые занятия, и была приемлема возможность замены отдельных упражнений, данных в программе, на близкие по цели.

Оборудование и раздаточные материалы: стулья (по количеству участников), листы бумаги для записей, ручки, карандаши, записи релаксационных и музыкальных композиций, мультимедийный проектор, экран, эфирные масла, аромалампа.

Предполагаемый результат:

- Повышение уровня развития способности к саморегуляции эмоциональных состояний;
- Повышение уровня развития способности к саморегуляции волевых состояний;
- Повышение уровня развития способности к саморегуляции познавательных (интеллектуальных, когнитивных) состояний;
- Повышение уровня развития способности к саморегуляции психических состояний в общении;
- Приобретение знаний о техниках, методиках и приемах саморегуляции психических состояний;
- Формирование умений применять техники, методики и приемы саморегуляции разных типов психических состояний.

Диагностический срез на начало и конец работы предлагается осуществить при помощи следующих методик:

А) способность студентов к саморегуляции эмоциональных состояний:

- методика экспресс-диагностики неуправляемой эмоциональной возбудимости В.В. Бойко;

Б) способность к саморегуляции волевых состояний:

- тест-опросник Е.В.Эйдмана, А.В.Зверькова «Исследование волевой саморегуляции»;

- анкета «Саморегуляция проявления лени» С.Т. Посоховой, Д.А.Богдановой;

В) способности к саморегуляции познавательных (интеллектуальных, когнитивных) состояний:

- методика диагностики устойчивости и концентрации внимания «Корректирующая проба Бурдона-Анфимова»;

Г) способности к саморегуляции психических состояний в общении:

- методика диагностики помех в установлении эмоциональных контактов В.В.Бойко;

- методика выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении (социальный самоконтроль) В.К.Васильева, Г.С.Никифорова, С.В.Фирсовой.

Д) знания о техниках, методиках и приемах саморегуляции психических состояний:

- анкета, разработанная нами.

Е) умения применять техники, методики и приемы саморегуляции различных типов психических состояний:

- наблюдение в процессе проведения занятий спецкурса; рефлексивные отчеты студентов в конце занятий.

Формы работы:

Основу личностно-ориентированных занятий составляют постулаты современной психотерапии, элементы аутогенной тренировки, упражнения на медитацию, психогимнастические упражнения, упражнения, формирующие саморегуляцию в нужном для участника тренинга направлении (поведенческую, интеллектуальную, эмоционально-аффективную). Психогимнастические упражнения тренируют психические процессы, участвующие в организации поведения и деятельности. Выполняя упражнения, направленные на формирование саморегуляции, студент учится самостоятельно организовывать собственные действия: ставить цель предстоящей работы, планировать условия ее осуществления, оценивать результаты собственных действий, исправлять

допущенные ошибки. Задания на творческую деятельность раскрепощают, развивают желание учиться чему-то новому, создают положительный эмоциональный настрой на совместную деятельность.

Для реализации цели используются следующие приемы:

1. Ролевые и деловые игры;
2. Интерактивные лекции;
3. Работа в малых группах и парах с использованием раздаточных материалов;
4. Ситуационные задания на развитие навыков;
5. Анализ конкретных ситуаций из практики учащихся;
6. Групповые дискуссии;
7. Мини-лекция;
8. Рисуночные методы.

Работа организуется в таких формах, как индивидуальная, работа в парах, в малых группах, работа всей группы.

Все это позволяет реализовать принципы занятий:

Принцип максимальной активности, предполагающий максимальный уровень включенности каждого участника группы. Принцип активности опирается на идею о том, что человек усваивает 10 % того, что слышит; 50 % того, что видит; 70 % того, что проговаривает; 90 % того, что делает сам. Упражнения и задания сконструированы таким образом, что позволяют активно участвовать в их выполнении всем членам группы;

Принцип максимальной достоверности информации, который обеспечивается тем, что средством извлечения знаний является собственная деятельность участников, предметом обсуждения являются наглядные факты - примеры из реальной жизни;

Принцип активной исследовательской позиции каждого предполагает, что каждое упражнение и задание - повод для анализа действий и переживаний участников.

Таким образом, в основе принципов занятий лежит активный исследовательский характер поведения учащихся.

Программа спецкурса состоит из следующих блоков:

1. Самодиагностика уровня способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО.

2. Ознакомление с типологией психических состояний (эмоциональные, познавательные, волевые психические состояния; психические состояния, проявляемые в общении) и со структурой процесса саморегуляции психических состояний (рефлексия актуального состояния, визуализация желаемого состояния, актуализация необходимой мотивации, использование психорегулирующих техник); с естественными и специальными методами саморегуляции.

3. Обучение быстродействующим и долгосрочным методам саморегуляции психических состояний студентов СПО в процессе обучения: мобилизирующим перед активностью и в процессе ее, направленным на психическое восстановление во время отдыха; психической и психофизической саморегуляции (аутогенная тренировка, самомассаж, ароматерапия, медитация, дыхательные упражнения, арт-терапия, цветотерапия, музыкотерапия, визуализация, аффирмация);

4. Повторная диагностика уровня способности к саморегуляции психических состояний у студентов СПО.

Компетенции студента, формируемые в результате освоения личностно-ориентированных занятий

Студент должен обладать общими компетенциями, включающими в себя возможность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

**План-сетка личностно-ориентированных занятий спецкурса,
направленных на формирование способности к саморегуляции психических
состояний студентов СПО**

№	Тема занятия	Цель занятия	Основные методические приемы	Продолжительность занятия, ч
1	Знакомство. Самодиагностика уровня способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО.	Познакомиться с учащимися группы. Провести диагностику студентов СПО по методикам саморегуляции психических состояний.	Упражнения: «Имя»; Тест опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляц»; акета «Саморегуляция	2

			<p>проявления лени» Д.А. Богдановой, С.Т. Посоховой; корректирующая проба Бурдона- Анфимова»; методика диагностики помех в установлении эмоциональных контактов В.В. Бойко; методика для выявления выраженности произвольного самоконтроля эмоциональной сфере, деятельности и поведении, разработанная Г.С. Никифоровым, В.К. Васильевым и С.В. Фирсовой; анкета о знаниях техник, методик</p>	
--	--	--	---	--

			и приемов саморегуляции психических состояний и умений их применять.	
2	Методы саморегуляции психических состояний.	Создать общее представление о саморегуляции психических состояний и о том, в чем суть занятий по их формированию.	Упражнения: «Поздороваемся»; «Наши ожидания»; «Прощание».	2
3	Эмоциональные психические состояния. Часть 1. Эмоции и чувства.	Познакомить студентов с понятиями «эмоции» и «чувства», видами эмоциональных состояний и мимическими способами их выражения; Обучить умению распознавать	Упражнения: «Приветствие»; «Магазин эмоций»; «Ваши эмоции»; «Польза и вред эмоций»; «Зато».	2

		чувства других людей.		
4	Эмоциональные психические состояния. Часть 2. Отрицательные эмоции. Тревожность	Познакомить студентов с понятием «тревожности» и способами выхода из тревожного и напряженного состояния.	Игра приветствие «Ёжик – ёжик»; Упражнения «Даже если...» - «В любом случае...»; «Моя тревожность»; притча.	2
5	Эмоциональные психические состояния. Часть 3. Стресс. Управление стрессом.	Познакомить студентов с понятием «стресс», влиянием стресса на организм, психику человека; познакомить с основными методами управления стрессом; показать различные способы снятия стресса.	Упражнения: «Для приветствия»; «Дыхание»; «Счет»; «Напряжение и расслабление»; «Отдых»; «Поза усталого кучера»; «Как снять усталость»; «Мысленное созерцание»; «Земляничная поляна»; «Ради этого стоит жить»; мини-тест «Нужно ли Вам	2

			учиться бороться со стрессом?»; беседа-дискуссия «Способы борьбы со стрессом».	
6	Волевые психические состояния.	Познакомить студентов с понятием «воли» и ее функциями и качествами личности; развить у студентов волевые качества личности.	Упражнения «Передача настроения»; «Я в рисунке»; «Клубок». Анкета «Ваш характер»; тест «Оцените насколько вы волевой человек».	2
7	Познавательные психические состояния.	Познакомить студентов с познавательными процессами и их роли в жизни человека; научить вырабатывать концентрированное и	Упражнения: «Приветствие»; «Ассоциации»; «Стулья»; упражнение на переключение внимания; упражнение на развитие распределяемости и внимания;	2

		<p>устойчивое внимание, увеличить объем внимания; развить объем, точность, мобилизационную готовность и уверенность в правильности запоминания и воспроизведения информации.</p>	<p>упражнение на развитие умения концентрировать и распределять внимание; упражнение на развитие произвольности внимания; упражнение на развитие сосредоточения внимания; упражнение, которое способствует развитию быстроты мышления;</p>	
8	<p>Психические состояния, проявляемые в общении</p>	<p>Развитие навыков коммуникативной компетентности .</p>	<p>Упражнения: «Приветствие на сегодняшний день»; «Пойми меня»; «Взаимодействие»; «Безоценочное общение»; «Конструктивный отказ»;</p>	2

			упражнение на слух. Игра «Джунгли».	
Обучение техникам саморегуляции психических состояний				
9	Аутогенная тренировка. Самомассаж	Познакомить студентов с такими способами саморегуляции психических состояний как аутогенная тренировка и самомассаж; обучение различным техникам экспресс-регуляции психического состояния.	Упражнения: «Доброе утро»; «Ну и что?»; «Тяжесть»; «Ласковые руки».	2
10	Визуализация. Цветотерапия	Познакомить студентов с такими способами саморегуляции психических состояний как визуализация и	Упражнения: «Цвет вашего настроения»; «Встреча на мосту»; «Цветотерапия под музыку»; «Волшебная	2

		цветотерапия; обучение различным техникам экспресс- регуляции психического состояния;	чашка».	
11	Ароматерапия. Арт- терапия	Познакомить студентов с такими способами саморегуляции психических состояний как ароматерапия и арт-терапия; обучение различным техникам экспресс- регуляции психического состояния;	Упражнения: «Три любимых вещи»; «Имя»; «Удивительные запахи»; рисуночный тест Вартегга.	2
12	Дыхательные упражнения. Медитация	Познакомить студентов с такими способами саморегуляции	Упражнения: «Привет!»; «Поцелуй ладошками»; «Воздушный	2

		<p>психических состояний как дыхательные упражнения и медитация; обучение различным техникам экспресс-регуляции психического состояния; обучить способам произвольного регулирования реакций через направленное воображение.</p>	<p>шарик»; «Семь свечей»; «Сосредоточение на предмете»; «Полет белой птицы».</p>	
13	<p>Аффирмация Музыкотерапия</p>	<p>Познакомить студентов с такими способами саморегуляции психических состояний как аффирмация и музыкотерапия; обучение</p>	<p>Упражнения: «Шкатулка»; «Составь свою фразу»; «Волшебный сон».</p>	2

		различным техникам экспресс- регуляции психического состояния.		
14	Самооценка. Самосознание личности	Способствовать познанию своих положительных и отрицательных качеств (на сознательном и бессознательно м уровне), мешающих принятию себя; способствовать развитию умений самоанализа и преодолению психологически х барьеров; повышение общего уровня самооценки у студентов.	Упражнения: «Самооценка»; «Позитивные мысли»; «Какой он?»; «Порой я балую себя»; групповая дискуссия.	2

15	Ценности и цели в жизни.	Помочь осознать свои ценности и цели в жизни.	Игра «Я сегодня вот такой»; упражнения: «Мои ценности»; «Цена и ценность»; «Добиваемся цели»; «Ценности».	2
16	Контрольная диагностика		Упражнения «Слава богу, ты пришел, потому что...»; «Чемодан».	2

Конспекты лично-ориентированных занятий представлены в приложении 3 магистерской диссертации.

Литература, используемая при составлении программы:

1. Агеенкова, Е.К. Комплекс приемов психической саморегуляции эмоциональных состояний для профилактики и реабилитации соматических расстройств, кризисных состояний и утомления у военнослужащих [Текст] / Е.К.Агеенкова //Военно-психологический вестник. Информационно-методическое пособие для офицеров социально-психологической структуры Вооруженных Сил Республики Беларусь. /Под ред. А.Н. Гура. – Минск: Центр идеологической работы ГКДУ «ЦДО ВС РБ», 2008. - №1. – С. 13 - 59.

2. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками[Текст] / Л.Ф.Анн. - СПб.: Питер, 2003.–46 с.
3. Ароматерапия. Определение и принципы [Электронный ресурс]. - Режим доступа:http://aromolog.ru/page_142.html (дата обращения: 11.04.2017).
4. Арт-терапия – исцеление искусством [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<https://ourmind.ru/art-terapiya-iscelenie-iskusstvom> (дата обращения: 05.06.2017)
5. Аутогенная тренировка. Методы психической саморегуляции, используемые в повседневной жизни [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://ezoterik.org/articles/articles/category/22/message/873> (дата обращения: 12.04.2017).
6. Браткин, А. Чемоданчик тренера. 10 продаваемых тренингов[] / А.Браткин, И.Скоробогатова. – М.: Генезис, 2006. – 208 с. – (Серия «Бизнес-психология»).
7. Варианты завершения тренингового дня [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://azps.ru/training/razminka/proshchanie.html/> (дата обращения: 28.03.2017).
8. Ваш психолог. Тест «Корректирующая проба» (оценка устойчивости внимания) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/61/478-test-proofreading-test-score> (дата обращения: 23.05.2017).
9. Визуализация желаний [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://cvetokzhizni.ru/vizualizaciya/> (дата обращения: 10.07.2017)
10. Все толковые словари Русского языка в едином рубрикаторе [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://tolkslovar.ru/u2822.html> (дата обращения: 23.05.2017).
11. Габдреева, Г.Ш. Практикум по психологии состояний [Текст]: учебное пособие / Г.Ш. Габдреева, А.О. Прохоров // под ред. проф. А.О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480с.
12. Габдреева, Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием [Текст]: Монография/ Г.Ш. Габдреева. – Казань: Изд-во КГУ, 1981. – С. 19-23.

- 13.Глава 1. Цветотерапия. Значение и сущность цветотерапии [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://www.studfiles.ru/preview/5600013/page:2/> (дата обращения: 12.04.2017)
- 14.Глубинная психология. Учения и методики [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.psyoffice.ru/1-20-372.htm> (дата обращения 28.03.2017).
- 15.Завьялова, Ж.В. Энергия бизнес-тренинга. Путеводитель по разминкам: Пособие для практикующего бизнес-тренера[Текст] / Ж.В.Завьялова, Е.О. Фарба, Е. Каденильяс-Нечаева, М.Н.Авдюнина. – СПб.: Речь, 2005. – 159 с.
- 16.Компьютерные психодиагностические методики [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<https://sites.google.com/site/test300m/nev>(дата обращения: 23.03.2017).
- 17.Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования [Текст]/ Р. Лазарус// Эмоциональный стресс. – Л.: Медицина, 1970. – С. 178-208.
- 18.Методы саморегуляции эмоциональных состояний [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://5psy.ru/samorazvitie/metodi-samoregulyacii-emocionalnix-sostoyaniie.html> (дата обращения: 28.03.2017).
- 19.Никифоров, Г.С. Самоконтроль человека [Текст]/ Г.С. Никифоров. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1989. – 191 с.
- 20.Никифоров, Г.С. Практикум по психологии здоровья [Текст]/ Г.С. Никифоров - СПб: Питер, 2005. – 350 с.
21. Печурина С.А. Все о цветотерапии [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://www.psihologsite.ru/psikhologam/metodicheskaya-kopilka/vse-o-tsvetoterapii>(дата обращения: 23.05.2017).
22. Писарева, Е.В. Роль психологических здоровьесберегающих технологий в повышении качества образования [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://miapp.ru/sno/poleznoe/school_psychologist/1804-.html (дата обращения: 28.03.2017).
- 23.Подласный, И.П. Педагогика: 100 вопросов – 100 ответов: учеб. пособие для вузов [Текст]/ И.П. Подласный. – М.: ВЛАДОС-пресс, - 2004. – С. 15.

24. Приказ Министерства образования и науки РФ от 5 октября 2009 г. N 370 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 110809 Механизация сельского хозяйства" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/12071645/#ixzz4chaJDWfG>. (дата обращения: 26.03.2017).
25. Регуляция дыхания [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://nashaucheba.ru/v11526> (дата обращения: 12.05.2017)
26. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога [Текст]/ Е.М. Семенова. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 224 с.
27. Серов, Н.В. Лечение цветом. Мода и гармония [Текст] / Н.В. Серов. - СПб: ЛИСС, 1993. - 48 с.
28. Сизанов, А.Н. Педагогические инновации в научном обеспечении учебно-воспитательного процесса и роль педагогической общественности в успешности их реализации [Электронный ресурс] / А.Н. Сизанов. - Режим доступа: <http://vashpsixolog.ru> (дата обращения: 28.04.2017).
29. Способы саморегуляции эмоционального состояния [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://verh-anuysk-su.ucoz.ru/doki/ege/psixolog/sposoby_samoreguljicii.pdf (дата обращения: 29.03.2017).
30. Тестотека. «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://testoteka.narod.ru/lichn/2/05.html> (дата обращения 12.04.2017).
31. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать. 4 части. Пер с нем. [Текст] / К. Фопель. - М.: Генезис, 1998. - 153 с.
32. Чернова, Е.Н. Современные психолого-педагогические технологии обучения [Электронный ресурс] / Е.Н. Чернова. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru> (дата обращения: 27.03.2017).

- 33.Что такое аффирмации? [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://samsebegu.ru/chto-takoe-affirmacii/>(дата обращения 29.03.2017).
- 34.Что такое медитация и как научиться медитировать? [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://vse-sekrety.ru/547-chto-takoe-meditaciya-kak-nauchitsya-meditirovat.html> (дата обращения: 12.04.2017)
- 35.Щанкина, О.А. Формирование умений саморегуляции психических состояний у практического психолога системы образования [Текст]: диссертация... канд. психол. наук / О.А. Щанкина, 2000. – 184с.
- 36.Южакова, О.С. Лекция 1. Методы психологического исследования [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://nsportal.ru/vu/fakultet-pedagogicheskogo-obrazovaniya/osnovy-psikhologii/leksiya-1-metody-psikhologicheskogo-i>(дата обращения: 27.03.2017).
- 37.Южакова, О.С. Лекция 3. Ощущения [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://nsportal.ru/vu/fakultet-pedagogicheskogo-obrazovaniya/osnovy-psikhologii/leksiya-1-metody-psikhologicheskogo-is>
38. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике [Электронный ресурс].Режимдоступа:http://psychology_pedagogy.academic.ru/19183/условия%28в%20психологии%29 (дата обращения 25.03.2017).

Для реализации комплексной программы формирования способности к саморегуляции психических состояний у студентов СПО и достижения успешных результатов требуется системный, целенаправленный и творческий подход. Разработанная нами программа отвечает возрастным и психофизиологическим особенностям студентов СПО и требованиям федеральной программы воспитания и образования РФ.

Таким образом, в параграфе представлено содержание программы, в которой были реализованы психолого-педагогические условия формирования способности к саморегуляции психических состояний у студентов СПО в процессе обучения, а в следующем параграфе проанализируем эффективность реализации данной программы.

2.3. Интерпретация результатов экспериментального исследования по формированию способности к саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО в процессе обучения

Данные констатирующего этапа эксперимента свидетельствуют о том, что показатели саморегуляции психических состояний студентов, как экспериментальной, так и контрольной групп выражены недостаточно ярко.

С целью изменения данных показателей изучаемого феномена, испытуемые экспериментальной группы были вовлечены в формирующий этап эксперимента, который предполагал использование методов активного психологического обучения, а также включение элементов социально-психологического тренинга. Для реализации намеченной цели был разработан спецкурс, целью которого стало овладение подростками механизмами саморегуляции своих психических состояний. В ходе его реализации у подростков формировались умения понимать и осознавать собственные психические состояния и осуществлять их саморегуляцию; умения предупреждать и волевыми усилиями преодолевать возможные последствия психического перенапряжения.

Обучающий спецкурс состоял из 4 - х блоков: 1) Самодиагностический блок, который предполагал самодиагностику уровня способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО; 2) Вводный блок, включающий в себя ознакомление с типологией психических состояний (эмоциональные, познавательные, волевые психические состояния, психические состояния, проявляемые в общении) и со структурой процесса саморегуляции психических состояний (рефлексия актуального состояния, визуализация желаемого состояния, актуализация необходимой мотивации, использование психорегулирующих техник), с естественными и специальными методами саморегуляции; 3) Основной блок, где осуществлялось обучение быстродействующим и долгосрочным методам саморегуляции психических состояний студентов СПО в процессе обучения: мобилизирующим перед активностью и в процессе ее; направленным на психическое восстановление во время отдыха; психической и психофизической саморегуляции (аутогенная

тренировка, самомассаж, ароматерапия, медитация, дыхательные упражнения, арт-терапия, цветотерапия, музыкотерапия, визуализация, аффирмация). На занятиях использовались элементы аутотренинга, медитативные упражнения, психогимнастические упражнения, упражнения, формирующие саморегуляцию в правильном для студента направлении (волевою, поведенческую, интеллектуальную, эмоционально-аффективную и т.д.); 4) Повторная диагностика уровня способности к саморегуляции психических состояний у студентов СПО.

По окончании формирующего этапа эксперимента, в обеих группах наблюдались позитивные изменения по основным показателям выраженности психических состояний студентов и выраженности саморегуляции в целом.

Обратимся к анализу полученных результатов. Представление эмпирических данных контрольного эксперимента будет подчиняться той же логике, которой мы придерживались при описании полученных результатов на констатирующем этапе эксперимента, то есть осуществлялась диагностика различных уровней саморегуляции психических состояний студентов СПО.

Интерпретацию результатов эксперимента начнем с анализа эмпирических данных, полученных при помощи методики выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении (социальный самоконтроль)

Г.С. Никифорова, В.К. Васильева, С.В. Фирсовой.

Представленные в таблице 3 данные дают возможность проанализировать изменения в выраженности самоконтроля студентов экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента.

Таблица 3

Результаты диагностики по методике выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении (социальный самоконтроль)

Г.С. Никифорова, В.К. Васильева, С.В. Фирсовой

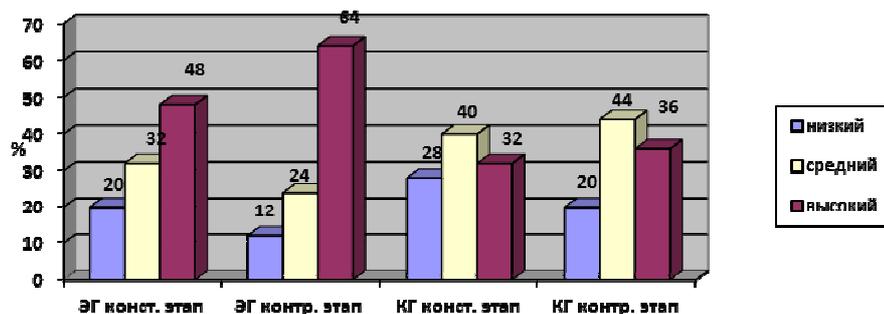
Уровни самоконтроля в	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ

эмоциональной сфере	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Высокий	12	48	8	32	16	64	9	36
Средний	8	32	10	40	6	24	11	44
Низкий	5	20	7	28	3	12	5	20
Уровни самоконтроля в деятельности								
Высокий	8	32	12	48	17	68	13	52
Средний	17	68	13	52	8	32	12	48
Уровни самоконтроля в поведении								
Высокий	2	8	3	12	7	28	5	20
Средний	11	44	12	48	15	60	13	52
Низкий	12	48	10	40	3	12	7	28

На контрольном этапе эксперимента были получены следующие результаты (см. табл.1): в ЭГ высокий уровень самоконтроля в эмоциональной сфере был выявлен у 64% студентов, средний – у 24%, низкий – у 12% испытуемых; в КГ высокий уровень самоконтроля в эмоциональной сфере выявлен у 36% студентов, средний – у 44%, низкий – у 20%.

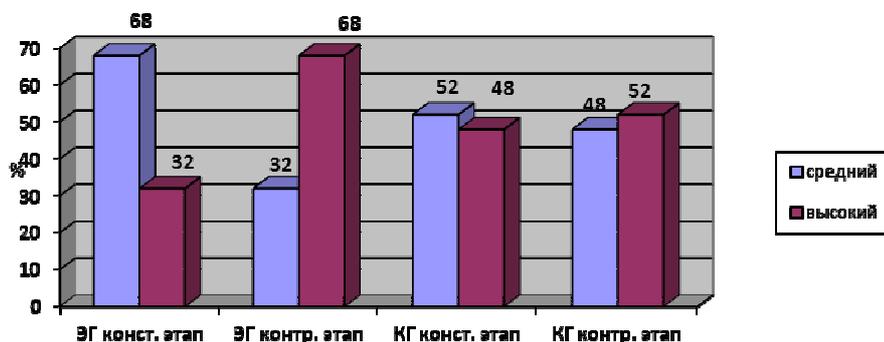
Так же, в ЭГ высокий уровень самоконтроля в деятельности показали 68% студентов, средний – 32%; тогда, как в КГ высокий уровень самоконтроля в деятельности присущ только 52%, а средний 48% студентам.

Рассматривая результаты уровня самоконтроля в поведении, можно увидеть, что на контрольном этапе эксперимента высокий уровень самоконтроля показали 28% испытуемых, средний – 60%, и низкий лишь 12% студентов; в КГ высокий уровень самоконтроля в поведении выявлен у 20% тестируемых, средний – у 52%, низкий – у 28%.



Гистограмма 7. Динамика уровня самоконтроля в эмоциональной сфере

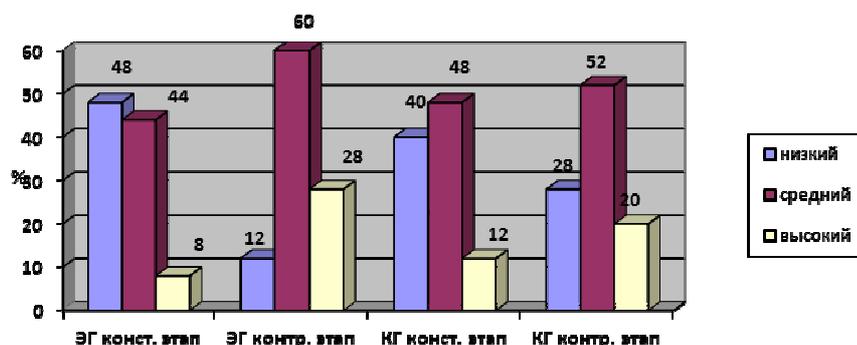
Из гистограммы 7 можно сделать вывод, что высокий уровень самоконтроля в эмоциональной сфере у экспериментальной группы после формирующего этапа эксперимента увеличился на 16%, а низкий уровень показали только 3 (12%) студента. Что нельзя сказать про результаты КГ, в которых уровень самоконтроля в эмоциональной сфере практически не изменился: высокий показатель на констатирующем этапе составлял 32%, а на контрольном стал всего 36%.



Гистограмма 8. Динамика уровня самоконтроля в деятельности

Рассматривая гистограмму 8, можно сказать, что высокий балл самоконтроля в деятельности у студентов ЭГ увеличился вдвое (с 32% до 68%), когда у студентов КГ он остался практически на том же уровне.

На гистограмме 9 заметны значительные изменения в выраженности самоконтроля в поведении у студентов ЭГ: высокий уровень самоконтроля поднялся на 20%, а средний на 24%. У испытуемых КГ высокий уровень самоконтроля в поведении поднялся всего на 8%



Гистограмма 9. Динамика уровня самоконтроля в поведении

Из таблицы Звидно, что произошли изменения показателей выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении у испытуемых экспериментальной группы. Необходимо отметить, что по окончании формирующего эксперимента выросли средние и высокие показатели во всех сферах деятельности студентов экспериментальной группы. Данный показатель свидетельствует о том, что у этих студентов повысился общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции поведения и своих психических состояний. Они научились планировать свои действия, направленные на преобразование состояний и программировать свою деятельность и поведение.

По результатам расчетов $\varphi^*_{ЭМП}$ по экспериментальной группе находится в зоне значимости. Следовательно, принимается H_1 : доля лиц с высоким уровнем саморегуляции в эмоциональной сфере, деятельности и поведении в экспериментальной группе на контрольном этапе больше, чем на констатирующем.

При использовании метода математической статистики по результатам исследования контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента, было установлено, что изменения, произошедшие в контрольной группе на контрольном этапе незначимы. А следовательно, принимается гипотеза H_0 : доля лиц с высоким и средним уровнями самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении в контрольной группе на контрольном этапе

эксперимента не больше, чем в контрольной группе на констатирующем этапе эксперимента.

При повторном исследовании групп на способность к саморегуляции психических состояний в общении при помощи методики диагностики помех в установлении эмоциональных контактов, у студентов экспериментальной группы был выявлен высокий показатель 44%, так как на констатирующем этапе, эмоции не мешали в общении лишь 16%. (см. табл.4). Так же в ЭГ имеются эмоциональные проблемы у 40% студентов, эмоции осложняют взаимодействие с партнерами лишь у 16% испытуемых. В КГ эмоции не мешают общению 32% тестируемых, есть некоторые проблемы у 28%, эмоции осложняют взаимодействие с партнерами 32% студентам и 8% эмоции мешают устанавливать контакты с людьми.

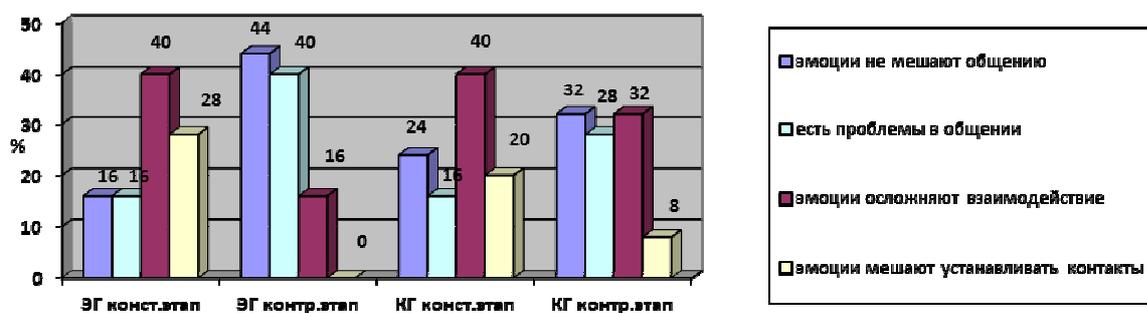
Таблица 4

Результаты диагностики по методике диагностики помех в установлении эмоциональных контактов (В.В. Бойко)

Уровень саморегуляции	Констатирующий этап				Контрольный этап			
	ЭГ		КГ		ЭГ		КГ	
	Кол-во исп-х	%	Кол-во исп-х	%	Кол-во исп-х	%	Кол-во исп-х	%
Эмоции не мешают общению	4	16	6	24	11	44	8	32
Есть некоторые проблемы в общении	4	16	4	16	10	40	7	28
Эмоции осложняют взаимодействие	10	40	10	40	4	16	8	32

с партнерами								
Эмоции мешают устанавливать контакты	7	28	5	20	-	-	2	8

Из гистограммы 10 видно, что результаты контрольного этапа в ЭГ повысились: самый высокий балл увеличился на 28%, а процент студентов, которым эмоции мешают устанавливать контакты с людьми вообще снизился до нуля. В КГ тоже произошли некоторые изменения: процент испытуемых, которым эмоции не мешают общению, поднялся на 8%, а тех, кому эмоции мешают устанавливать контакты уменьшилось на 12%.



Гистограмма 10. Динамика уровня способности к саморегуляции психических состояний в общении

Студенты экспериментальной группы после формирующего этапа эксперимента научились правильно проявлять и адекватно управлять своими эмоциями.

По результатам расчетов ϕ^* по экспериментальной группе находится в зоне значимости. Следовательно, принимается H_1 : доля лиц с высоким уровнем способности к саморегуляции психических состояний в общении в экспериментальной группе на контрольном этапе больше, чем на констатирующем.

При использовании метода математической статистики по результатам исследования контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах

эксперимента, было установлено, что изменения, произошедшие в контрольной группе на контрольном этапе незначимы. А следовательно, принимается гипотеза Н0: доля лиц, у которых эмоции не мешают устанавливать контакты с людьми и тех, у которых есть некоторые эмоциональные проблемы в общении в контрольной группе на контрольном этапе эксперимента не больше, чем в контрольной группе на констатирующем этапе эксперимента.

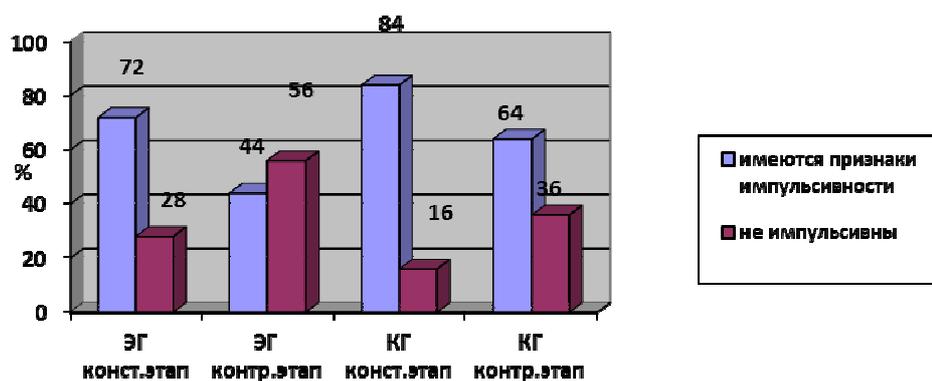
По методике экспресс-диагностики неуправляемой эмоциональной возбудимости (В.В. Бойко) получены следующие результаты (см. табл.5): в ЭГ 56% студентов не импульсивны, а у остальных 44% имеются признаки импульсивности; в КГ не импульсивны лишь 36% испытуемых, и у 64% студентов проявляются признаки импульсивности. Таким студентам свойственна склонность действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций, без предварительного обдумывания своих поступков, взвешивания всех «за» и «против» и принятия наиболее целесообразных и обоснованных решений.

Таблица 5

Результаты диагностики по методике экспресс-диагностики неуправляемой эмоциональной возбудимости (В.В.Бойко)

Уровни эмоциональной возбудимости	Констатирующий этап				Контрольный этап			
	ЭГ		КГ		ЭГ		КГ	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Не импульсивны	7	28	4	16	14	56	9	36
Имеются признаки импульсивности	18	72	21	84	11	44	16	64

На гистограмме 11 можно увидеть значительные изменения в уровнях эмоциональной возбудимости у подростков ЭГ: процент испытуемых, у которых имеются признаки импульсивности, понизился на 28%; а в КГ на 20%.



Гистограмма 11. Динамика уровня способности к саморегуляции эмоциональных состояний

По результатам расчетов $\varphi^*_{\text{ЭМП}}$ по экспериментальной группе находится в зоне значимости. Следовательно, принимается H_1 : доля лиц с высоким уровнем саморегуляции эмоциональных состояний в экспериментальной группе на контрольном этапе больше, чем на констатирующем.

При использовании метода математической статистики по результатам исследования контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента, было установлено, что изменения, произошедшие в контрольной группе на контрольном этапе незначимы. А следовательно, принимается гипотеза H_0 : доля лиц без признаков импульсивности в контрольной группе на контрольном этапе эксперимента не больше, чем в контрольной группе на констатирующем этапе эксперимента.

После проведения вторичной диагностики по методике экспресс-диагностики неуправляемой эмоциональной возбудимости, можно сделать вывод, что студенты экспериментальной группы научились сдерживать свои эмоции и контролировать собственное поведение с учетом интересов окружающих (см. табл.5).

На констатирующем этапе определения способности к саморегуляции волевых состояний по тест-опроснику А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции», студенты экспериментальной и

контрольной групп показали достаточно высокий уровень овладения собственным поведением в различных ситуациях и способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями, поэтому изменение показателей после проведения эксперимента произошло незначительное (см. табл.6). Только у испытуемых ЭГ после формирующего этапа эксперимента высокий уровень способности к саморегуляции волевых состояний увеличился на 8%, тогда как у студентов КГ результаты остались на том же уровне, что и до начала эксперимента.

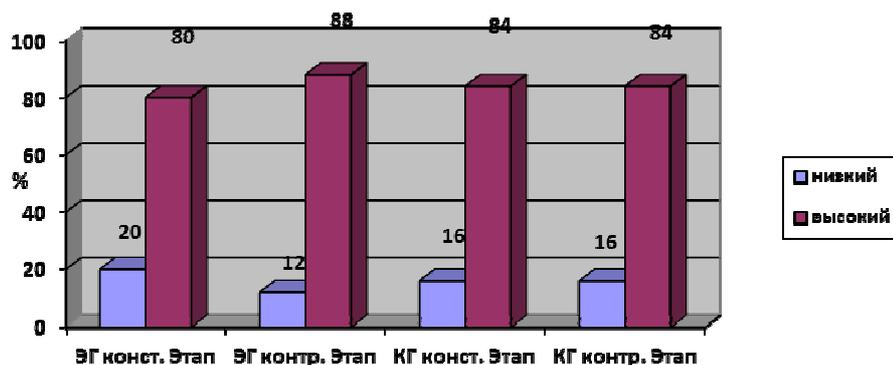
Таблица 6

Результаты диагностики тест-опросника А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана
«Исследование волевой саморегуляции»

Уровни способности к саморегуляции волевых состояний	Констатирующий этап				Контрольный этап			
	ЭГ		КГ		ЭГ		КГ	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Высокий	20	80	22	84	22	88	21	84
Низкий	5	20	3	16	3	12	4	16

По таблице 6 можно отметить, что студенты с высокими и низкими баллами волевой саморегуляции могут в равной степени контролировать свои эмоции, терпеливо переносить нагрузки, справляться с монотонной деятельностью.

Делая вывод по уровню способности к саморегуляции волевых состояний, можно сказать, что большинство студентов экспериментальной и контрольной групп показали высокий балл саморегуляции волевых состояний.



Гистограмма 12. Динамика уровня способности к саморегуляции волевых состояний

Таким людям характерны спокойное, уверенное поведение, устойчивые намерения, реалистичные взгляды, развитое чувство собственного долга. Это работоспособные люди, выполняющие намеченное, их мобилизуют препятствия на пути к цели, но могут отвлечь альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Таким людям свойственна импульсивность и неустойчивость намерений, это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

По результатам расчетов $\varphi^*_{\text{ЭМП}}$ по экспериментальной группе находится в зоне незначимости. Следовательно, принимается H_0 : доля лиц с высоким уровнем саморегуляции волевых состояний в экспериментальной группе на контрольном этапе не больше, чем на констатирующем.

При использовании метода математической статистики по результатам исследования контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента, было установлено, что изменения, произошедшие в контрольной группе на контрольном этапе незначимы. А следовательно, принимается гипотеза H_0 : Доля лиц с высоким уровнем самоконтроля в контрольной группе на контрольном этапе эксперимента не больше, чем в контрольной группе на констатирующем этапе эксперимента.

После анализа методики «Саморегуляция проявления лени» мы выявили, что после формирующего этапа эксперимента студенты экспериментальной группы показали достаточно высокий уровень способности к преодолению лени (84%); в контрольной группе высокий уровень выявился у 60% испытуемых (см. табл.7).

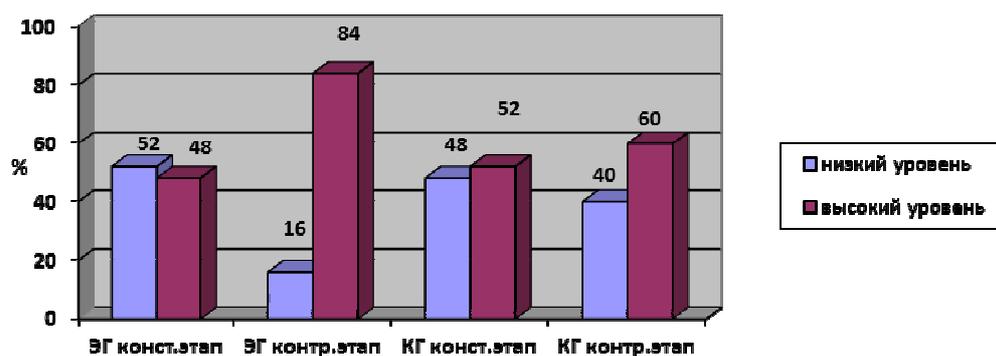
Таблица 7

Результаты диагностики по анкете «Саморегуляция проявления лени»

Д.А.Богдановой, С.Т. Посоховой

Уровни способности к саморегуляции волевых состояний	Констатирующий этап				Контрольный этап			
	ЭГ		КГ		ЭГ		КГ	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Высокий	12	48	13	52	21	84	15	60
Низкий	13	52	12	48	4	16	10	40

На гистограмме 13 можно заметить значительные изменения в результатах контрольного этапа экспериментальной группы: высокую способность к преодолению лени показали 84% студентов, тогда как на констатирующем этапе данный показатель составлял лишь 48%. Это означает, что у данных студентов стали более преобладать такие личностные качества, как дисциплинированность, обязательность, готовность выполнять свои обязанности, осознание необходимости выполнения деятельности непосредственное ее выполнение. В КГ низкий уровень преодоления лени понизился лишь на 20%, то есть этим студентам свойственно внутреннее представление об отсутствии необходимости выполнения большинства имеющихся дел и отказ от их выполнения.



Гистограмма 13. Динамика уровня способности к саморегуляции волевых состояний

По результатам расчетов $\varphi^*_{ЭМП}$ по экспериментальной группе находится в зоне значимости. Следовательно, принимается H_1 : доля лиц с высоким уровнем саморегуляции волевых состояний в экспериментальной группе на контрольном этапе больше, чем на констатирующем.

При использовании метода математической статистики по результатам исследования контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента, было установлено, что изменения, произошедшие в контрольной группе на контрольном этапе незначимы. А следовательно, принимается гипотеза H_0 : доля лиц с высоким уровнем волевой саморегуляции в контрольной группе на контрольном этапе эксперимента не больше, чем в контрольной группе на констатирующем этапе эксперимента.

При определении способности к саморегуляции познавательных состояний, студенты экспериментальной группы показали достаточно высокий уровень концентрации устойчивости внимания и повышенный уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний.

По методике диагностики устойчивости и концентрации внимания «Корректирующая проба Бурдона-Анфимова» на контрольном этапе эксперимента получены следующие результаты (см. табл.6): в ЭГ устойчивость внимания выше среднего показали 56% подростков, среднюю устойчивость внимания

соответственно 44% тестируемых; в КГ высокий балл получили 32% студентов, а средний 68% (см. таблицу 8).

Таблица 8

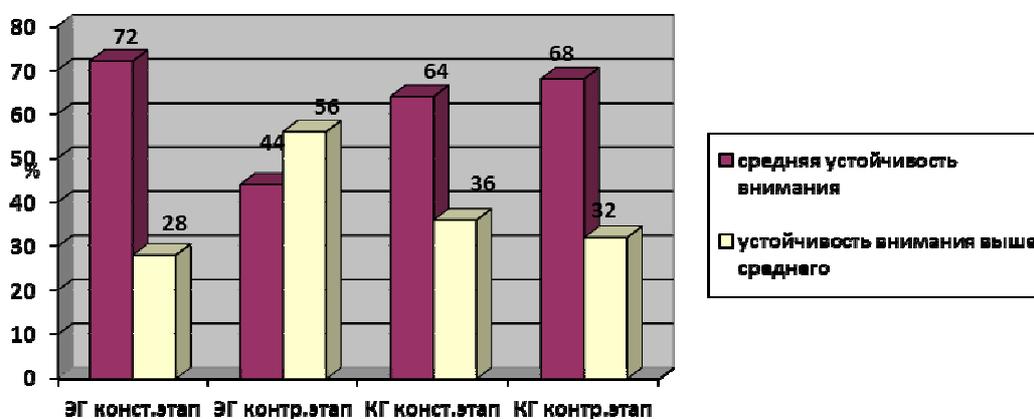
Результаты диагностики по методике диагностики устойчивости и концентрации внимания «Корректирующая проба Бурдона-Анфимова»

Уровни способности к саморегуляции когнитивных состояний	Констатирующий этап				Контрольный этап			
	ЭГ		КГ		ЭГ		КГ	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Средняя устойчивость внимания	18	72	16	64	11	44	17	68
Устойчивость внимания выше среднего	7	28	9	36	14	56	8	32

По гистограмме 14 можно определить, что высокий уровень устойчивости внимания в ЭГ поднялся в два раза, а в КГ, наоборот, понизился на 4%. Студенты ЭГ на контрольном этапе продемонстрировали значительное развитие концентрированного внимания, безошибочно выполнив задание за короткий промежуток времени, уверенно, четко, ни разу не прибегая к повторному просмотру линий. У испытуемых КГ, наоборот, обнаружена слабая устойчивость внимания. Студенты многократно проверяли одну и ту же линию, затратили много времени на выполнение задания и допустили значительное число ошибок.

По результатам расчетов $\varphi^*_{эмп.}$ по экспериментальной группе находится в зоне значимости. Следовательно, принимается H_1 : доля лиц с высоким уровнем

саморегуляции когнитивных состояний в экспериментальной группе на контрольном этапе больше, чем на констатирующем.



Гистограмма 14. Динамика уровня способности к саморегуляции когнитивных состояний

При использовании метода математической статистики по результатам исследования контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента, было установлено, что изменения, произошедшие в контрольной группе на контрольном этапе незначимы. А следовательно, принимается гипотеза Н₀: доля лиц с высоким уровнем когнитивных состояний в контрольной группе на контрольном этапе эксперимента не больше, чем в контрольной группе на констатирующем этапе эксперимента.

На контрольном этапе эксперимента в экспериментальной группе произошли изменения в формировании способности к саморегуляции психических состояний. Для выявления достоверности произошедших изменений в экспериментальной группе был применен критерий ϕ^* -угловое преобразование Фишера. Он использовался для сопоставления результатов экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента; результатов экспериментальной и контрольной групп на контрольном этапе эксперимента; результатов контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента. Подробные расчеты приведены в приложении 4. Выявлены

достоверные различия в экспериментальной группе по результатам констатирующего и контрольного этапов эксперимента, значимые изменения результатов экспериментальной группы по сравнению с контрольной на контрольном этапе эксперимента и отсутствие достоверных изменений результатов контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

По результатам расчетов $\varphi^*_{\text{ЭМП}}$ контрольного этапа эксперимента находится в зоне значимости. Следовательно, принимается H_1 : доля лиц с высоким уровнем способности к саморегуляции психических состояний в первой группе (экспериментальной) больше, чем во второй (контрольной).

Таким образом, результаты опытно-экспериментального исследования подтверждают нашу гипотезу.

Выводы по 2 главе

Обобщая результаты экспериментального изучения способности к саморегуляции психических состояний у студентов организаций СПО в процессе обучения, мы вывели нижепредставленные выводы по второй главе:

1. Исследовательская работа по формированию способности к саморегуляции психических состояний у студентов СПО в процессе обучения проводилась на базе Ишимского многопрофильного техникума, на факультетах «Технология продукции общественного питания» и «Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции». Экспериментальная выборка включала 50 учащихся первого курса обучения, которые были поделены на две группы на основании результатов диагностического среза: на экспериментальную и контрольную по 25 студентов каждая.

2. В ходе констатирующего эксперимента у студентов обеих групп были определены достаточно низкие сходные показатели уровней сформированности саморегуляции в целом, а также установлено, что значения экспериментальной и контрольной групп по всем методикам диагностики значимо не имеют отличий друг от друга, что послужило основанием для дальнейшей организации этапа формирующего эксперимента.

3. Целью формирующего этапа было проведение с экспериментальной группой опытно-экспериментальной работы, включающую в себя цикл личностно-ориентированных занятий с использованием методов активного обучения и элементов социально-психологического тренинга, направленных на обучение студентов СПО техникам, мобилизующим перед активностью и в процессе ее; направленным на психическое восстановление во время отдыха; психической и психофизической саморегуляции (аутогенная тренировка, самомассаж, ароматерапия, медитация, дыхательные упражнения, арт-терапия, цветотерапия, музыкотерапия, визуализация, аффирмация).

Продолжительность занятий – 4 месяца. Периодичность проведения занятий – 1 раз в неделю.

4. По окончании эксперимента (на контрольном этапе) уровни саморегуляции психических состояний студентов экспериментальной группы поднялись. Данные студенты стали понимать важность и необходимость саморегуляции, самоконтроля, владеть конструктивными способами регуляции, реагировать на изменения адекватно, как своих состояний, так и событий и условий, их вызвавших, легко овладевать новыми видами активности, увереннее вести себя в незнакомых ситуациях. При возникновении непредвиденных отрицательных психических состояний, эти студенты способны оценить их и изменять значимые условия, а так же оценивать несогласование между психическими состояниями, переживаниями и принятой целью, которую не смогут достичь, если не осуществят саморегуляцию собственной деятельности и эмоций. Эти учащиеся осознанно стали программировать и продумывать последовательность своих действий по преодолению отрицательных психических состояний и преобразованию положительных. Знания о саморегуляции они используют только в ситуациях лично значимых, то есть, опираясь на имеющиеся знания, поэтому у данных студентов появилась потребность в целенаправленной перестройке системы саморегуляции своих психических состояний. Кроме того, недостаточная устойчивость целей саморегуляции, представления о желаемом состоянии компенсируются за счет гибкости учащихся, легкости их включения в процесс саморегуляции.

5. Для подтверждения достоверности произошедших изменений в формировании способности к саморегуляции психических состояний учащихся экспериментальной группы, мы сравнили результаты начала и завершения эксперимента, мы использовали критерий углового преобразования Фишера. Исходя из того, что по результатам почти всех методик диагностики фЭмп. находится в зоне значимости, что свидетельствует о достоверной положительной динамике развития способности к саморегуляции психических состояний студентов экспериментальной группы. На констатирующем этапе определения способности к саморегуляции волевых состояний по тест-опроснику Е.В. Эйдмана, А.В. Зверькова «Исследование волевой саморегуляции», студенты

экспериментальной группы показали достаточно высокий уровень управления собственным поведением в различных ситуациях и способность сознательно овладевать своими действиями, состояниями и побуждениями, поэтому изменение показателей после проведения эксперимента произошло незначительное.

6. Сравнивая результаты в исследовательских группах, мы можем отметить, что произошли изменения показателей в уровне способности к саморегуляции психических состояний, в том числе, незначительные, и в контрольной группе. Необходимо указать, что в контрольной группе коэффициент углового преобразования Фишера ниже, чем у экспериментальной группы. Примерно у половины студентов контрольной группы к окончанию формирующего этапа эксперимента был выявлен средний уровень способности к саморегуляции психических состояний, а у третьей части высокий уровень, это отвечает возрастным особенностям, но при этом полученный результат значительно ниже, чем в экспериментальной группе. Переведя процентные доли в величины центрального угла, мы получили, что $F_{эмп.} > F_{кр.}$, а это значит, что $F_{эмп.}$ находится в зоне значимости, что свидетельствует о достоверном различии значений в выраженности способности к саморегуляции психических состояний учащихся экспериментальной и контрольной групп. Отсюда уровень способности к саморегуляции психических состояний студентов экспериментальной группы достоверно выше, чем контрольной группы, что объясняется эффективностью формирующего этапа эксперимента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя заключительные итоги реализованного исследования, отметим, что основным познавательным затруднением, стоящим на пути к познанию феноменов психических состояний и саморегуляции является неоднозначность, противоречивость понимания сущности этих психических явлений. Для более углубленного раскрытия изучаемого феномена, мы провели теоретический анализ ведущих положений в педагогике и психологии о саморегуляции психических состояний, их природной сущности, структурной организации и о психолого-педагогических условиях формирования саморегуляции психических состояний подростков.

На основе осуществленного анализа теоретических и экспериментальных данных мы уточнили понятие саморегуляции психических состояний как системно-организованный процесс внутренней психической активности человека, обеспечивающей мониторинг, оценку и коррекцию психических состояний, сопровождающихся внешними признаками, имеющими динамический характер, не являющихся психическими процессами или свойствами личности, выражающихся чаще всего в эмоциях, окрашивающих всю психическую деятельность индивида и связанных с познавательной деятельностью, с волевой сферой и личностью в целом через рефлексию и анализ своих поведения, деятельности и отношений.

Структурно-уровневая организация саморегуляции психических состояний студентов представлена уровнями - физиологическим, психофизиологическим, психологическим, социально-психологическим, которые тесно взаимосвязаны между собой и обеспечивают успешность осуществления процесса воздействия подростка на себя, проявляющегося в сознательном изменении своего состояния.

Исходя из данного понимания о саморегуляции психических состояний, которое является итогом анализа ведущих теорий, учений и положений о данном явлении в зарубежной и отечественной психологии, нами были определены необходимые психолого-педагогические условия формирования способности к

саморегуляции психических состояний у студентов СПО в процессе обучения, под которыми мы будем понимать характеристику педагогической системы, отражающую совокупность потенциальных возможностей образовательной среды, реализация которых обеспечит успешное решение задач целостного педагогического процесса.

Формирование способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО в процессе обучения мы осуществляли не только конкретизацией научного представления о содержании понятий «саморегуляция психических состояний» и «формирование способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО», но, также была разработана структурно-функциональная модель процесса формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО в процессе обучения. Модель включает в себя: цель (создание условий для формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО в процессе обучения); подходы (системный, компетентностный, личностно-ориентированный); принципы (максимальной активности, максимальной достоверности информации, активной исследовательской позиции), в основе которых лежит активный исследовательский характер поведения учащихся; задачи или содержание процесса формирования данной способности у студентов СПО (познакомить студентов с типологией психических состояний и со структурой процесса саморегуляции; актуализировать у студентов СПО структуру процесса саморегуляции психических состояний; обучить студентов СПО техникам, мобилизирующим перед активностью и в процессе ее, направленным на психическое восстановление во время отдыха; психической и психофизической саморегуляции; содействовать личностному росту и развитию самосознанию студентов СПО в преодолении эмоциональных, познавательных, волевых поведенческих и коммуникативных проблем); психолого-педагогические условия формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО в процессе обучения (актуализация деятельности саморазвития для студентов СПО с использованием системы личностно ориентированных занятий;

система личностно ориентированных занятий основана в соответствии с типологией психических состояний (эмоциональные, познавательные, волевые психические состояния; психические состояния, проявляемые в общении) и включает в себя структуру процесса саморегуляции психических состояний (рефлексия актуального состояния, визуализация желаемого состояния, актуализация необходимой мотивации, использование психорегулирующих техник); развитие способности к саморегуляции психических состояний будет проводиться в процессе обучения студентов СПО техникам, мобилизирующим перед активностью и в процессе ее; направленным на психическое восстановление во время отдыха; психической и психофизической саморегуляции (аутогенная тренировка, самомассаж, ароматерапия, медитация, дыхательные упражнения, арт-терапия, цветотерапия, музыкотерапия, визуализация, аффирмация); технологии обучения – развивающая (ее позиции: сознательность, обращенная на свою деятельность; анализирующее наблюдение, побуждающие обучающегося к мыслительным действиям), знаково-контекстная (ее позиции: моделирование в формах учебной деятельности студентов, системы его профессиональных функций, проблем, задач); методы обучения (ролевые и деловые игры; интерактивные лекции; работа в малых группах и парах с использованием раздаточных материалов; ситуационные задания на развитие навыков; анализ конкретных ситуаций из практики учащихся; групповые дискуссии; мини-лекция; рисуночные методы); формы работы (индивидуальная, работа в парах, в малых группах, работа всей группы); критерии, показатели и уровни сформированности способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО.

При создании структурно-функциональной модели формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО в процессе обучения, мы осуществили выбор адекватных теоретико-методологических средств для поиска путей решения проблемы. В нашей работе осуществлена попытка личностно-ориентированного подхода к формированию саморегуляции психических состояний у студентов организаций СПО в образовательном

процессе. Решая поставленные задачи последовательно, мы получили данные о структурных особенностях, основных характеристиках, специфике проявления и психолого-педагогических условиях саморегуляции психических состояний у студентов организаций СПО.

Педагогический эксперимент строился в 3 этапа. Результаты данного эксперимента доказали основные моменты сформулированной гипотезы. В частности, нами было установлено, что психические состояния личности студента, представляя собой динамические образования, могут изменяться и регулироваться. В процессе экспериментальной деятельности параметры саморегуляции психических состояний студентов изменились. Было доказано, что в процессе формирующего этапа эксперимента, в котором применялись методы и формы активного социально-психологического обучения, в экспериментальной группе количество испытуемых с высокими уровнями саморегуляции возросло почти вдвое. У испытуемых в контрольной группе данные изменения не были обнаружены. Этот вывод был сделан на основе проведенных расчетов критерия углового преобразования Фишера. Переведя процентные доли в величины центрального угла, мы получили, что $\phi_{эмп.} > \phi_{кр.}$, а это значит, что $\phi_{эмп.}$ находится в зоне значимости, что свидетельствует о достоверном различии значений в выраженности способности к саморегуляции психических состояний учащихся экспериментальной и контрольной групп. Отсюда уровень способности к саморегуляции психических состояний студентов экспериментальной группы значимо выше, чем контрольной группы, что объясняется эффективностью формирующего этапа эксперимента.

Произошедшие изменения основных параметров выраженности саморегуляции психических состояний студентов в экспериментальной группе мы связываем с эффективностью психолого-педагогических условий, которые были задействованы в процессе формирующего этапа эксперимента.

Экспериментальное исследование проверило эффективность разработанной нами модели формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов СПО в процессе обучения. Студенты экспериментальной

группы намного лучше стали понимать актуальность важности и необходимости саморегуляции психических состояний. Адекватно реагировать на происходящие изменения, как своих состояний, так и событий и условий, их вызвавших, легче овладевать новыми формами активности, увереннее вести себя в незнакомых ситуациях. При возникновении непредвиденных отрицательных психических состояний, эти студенты способны оценить их и изменять основные условия, а также оценивать расхождения между психическими состояниями, переживаниями и принятой целью, которую не смогут достичь, если не осуществят саморегуляцию собственной деятельности и эмоций. Эти учащиеся осознанно стали программировать и прорабатывать последовательный алгоритм своих действий по преодолению отрицательных психических состояний и преобразованию в положительные. Знания о саморегуляции они используют только в ситуациях лично значимых, то есть, опираясь на имеющиеся знания, поэтому у данных студентов появилась потребность в целенаправленной перестройке системы саморегуляции своих психических состояний.

Сравнивая результаты в исследовательских группах, мы можем отметить, что произошли изменения показателей в уровне способности к саморегуляции психических состояний, в том числе, незначительные, и в контрольной группе. Необходимо указать, что в контрольной группе коэффициент углового преобразования Фишера ниже, чем у экспериментальной группы. Примерно у половины студентов контрольной группы к окончанию формирующего этапа эксперимента был выявлен средний уровень способности к саморегуляции психических состояний, а у третьей части высокий уровень, это отвечает возрастным особенностям, но при этом полученный результат значительно ниже, чем в экспериментальной группе. Переведя процентные доли в величины центрального угла, мы получили, что $F_{эмп.} > F_{кр.}$, а это значит, что $F_{эмп.}$ находится в зоне значимости, что свидетельствует о достоверном различии значений в выраженности способности к саморегуляции психических состояний учащихся экспериментальной и контрольной групп. Отсюда уровень способности к саморегуляции психических состояний студентов в экспериментальной группе

значимо выше, чем в контрольной группе, что объясняется эффективностью разработанных нами психолого-педагогических условий.

Проведенное исследование не решает всю сложность проблемы формирования способности к саморегуляции психических состояний у студентов организаций СПО в процессе обучения. Перспективы дальнейших исследований заключаются, возможно, в выявлении эффективных способов саморегуляции психических состояний у детей других возрастных категорий.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абульханова-Славская, К.А. Деятельность и психология личности [Текст]/ К.А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1980. – С. 335.
2. Абульханова-Славская, К.А. Категория деятельности в современной психологии [Текст]/ К.А. Абульханова-Славская//Психологический журнал. – 1980. – ТЛ. - №4. – С.11-28.
3. Агеенкова, Е.К. Комплекс приемов психической саморегуляции эмоциональных состояний для профилактики и реабилитации соматических расстройств, кризисных состояний и утомления у военнослужащих[Текст] / Е.К.Агеенкова // Военно-психологический вестник. Информационно-методическое пособие для офицеров социально-психологической структуры Вооруженных Сил Республики Беларусь/Под ред. А.Н. Гура. – Минск: Центр идеологической работы ГКДУ «ЦДО ВС РБ», 2008. - №1. – С. 13 - 59.
4. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии [Текст]/ Л.А. Александрова// Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып.2. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – С.82-90.
5. Алексеева, Л.Ф. Психическая саморегуляция активности личности [Текст]: сборник научных трудов / Л.Ф Алексеева. – Ч.1. – Новосибирск: НГПУ, 1996. – С.22-24.
6. Ананьев, В.А. Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания [Текст]: Под ред. Г.С. Никифорова/ В.А. Ананьев// Психология здоровья. - СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. – С.15.
7. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками[Текст] / Л.Ф.Анн. - СПб.: Питер, 2003. - 46 с.
8. Анохин, П.Л. Очерки по физиологии функциональных систем [Текст]/ П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 446 с.
9. Анохин, П.К. Философские аспекты теории функциональной системы [Текст]/ П.К. Анохин. – М.: Наука, 1976. – 399 с.
10. Арлычев, А.Н. Саморегуляция, деятельность, сознание [Текст]/ А.Н. Арлычев. – СПб.: Наука. С.-Петербур. отд-ние, 1992. – С.16-19.

11. Ароматерапия. Определение и принципы [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://aromolog.ru/page_142.html (дата обращения: 11.04.2017).
12. Арт-терапия – исцеление искусством. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://ourmind.ru/art-terapiya-iscelenie-iskusstvom> (дата обращения: 05.06.2017)
13. Аутогенная тренировка. Методы психической саморегуляции, используемые в повседневной жизни [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://ezoterik.org/articles/articles/category/22/message/873> (дата обращения: 12.04.2017).
14. Баева, И.А. Психологическая безопасность среды: условие активной работы и направление научных исследований [Текст] / И.А.Баева // Вестник практической психологии образования. – 2007. - №4(13). – 2007. – С.47-50.
15. Батоцыренов, В.Б. Понятие «саморегуляция»: терминология и основные подходы/ В.Б. Батоцыренов// Вестник Забайкальского государственного университета. – 2011. - №6 (73). – С. 67-72.
16. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности [Текст]/ Под ред. Д.И. Фельдштейна. 2-е издание. – М.: Институт практической психологии, Воронеж: Модэк, 1997. – С. 352.
17. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст]/ Л.И. Божович. - М.: Просвещение, 1968. – 464 с.
18. Борисова, С.В. Психическое здоровье студентов профессиональных технических училищ как фактор психологической адаптации к процессу обучения: диссертация на соискание степени кандидата психологических наук: 19.00.07. – Москва, 2009. – 185с..
19. Браткин, А.Чемоданчик тренера. 10 продаваемых тренингов [Текст] / А. Браткин, И. Скоробогатова. – М.: Генезис, 2006. – 208 с.
20. Буюкас, Т.М. Основания и условия профессионального становления студентов-психологов [Текст]/ Вестник Московского Университета. Серия 14: Психология. – 2005. - №2. – С.9-16.

21. Ванюхина, Н.В. Особенности психических состояний детей подросткового возраста [Текст]: автореферат/ Н.В. Ванюхина. – Казань, 2004. – 9 с.
22. Варианты завершения тренингового дня [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://azps.ru/training/razminka/proshchanie.html/> (дата обращения: 28.03.2017).
23. Ваш психолог. Тест «Корректирующая проба» (оценка устойчивости внимания) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/61/478-test-proofreading-test-score> (дата обращения: 23.05.2017).
24. Визуализация желаний [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://cvetokzhizni.ru/vizualizaciya/> (дата обращения: 10.07.2017)
25. Все толковые словари Русского языка в едином рубрикаторе [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://tolslovar.ru/u2822.html> (дата обращения: 23.05.2017).
26. Выготский, Л.С. Психология развития человека [Текст]/ Л.С. Выготский. -М.: Эксмо, 2005. – 1136 с.
27. Выготский, Л.С. Развитие личности и мировоззрения ребенка [Текст]/ Л.С. Выготский// Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырея. – М.: Педагогика, 1982. – С.161-165.
28. Выготский, Л.С. Педология подростка. Соч. [Текст]/ Л.С. Выготский. - М.: Педагогика, 1984. – Т.4. – С. 5-242.
29. Габдреева, Г.Ш. Практикум по психологии состояний [Текст]: учебное пособие / Г.Ш. Габдреева, А.О. Прохоров // под ред. проф. А.О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480с.
30. Габдреева, Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием [Текст]: Монография/ Г.Ш. Габдреева. – Казань: Изд-во КГУ, 1981. – С. 19-23.
31. Ганзен, В.А. Системные описания в психологии [Текст]/ В.А. Ганзен. - Л.: Изд-во Ленинградского ун-та, 1984. – 176 с.

32. Гапонова, С.А. Функциональные психические состояния студентов в образовательном пространстве вуза [Текст]: автореферат/ С.А. Гапонова. – Нижний Новгород, 2005. – 52 с.
33. Генинг, Г.Н. Особенности психических состояний младших школьников [Текст]: автореферат / Г.Н. Генинг. – Казань, 1997.- 9с.
34. Глава 1. Цветотерапия. Значение и сущность цветотерапии.[Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://www.studfiles.ru/preview/5600013/page:2/> (дата обращения: 12.04.2017)
35. Глубинная психология. Учения и методики. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.psyoffice.ru/1-20-372.htm> (дата обращения 28.03.2017).
36. Дикая, Л.Г. Исследование индивидуального стиля саморегуляции психофизиологического состояния [Текст] / Л.Г. Дикая, В.В. Семикин, В.И. Щедрое // Психологический журнал. - 1994. – Т.15. - №6. – С.28-37.
37. Дикая, Л.Г. Психические состояния и эффективность деятельности [Текст]/ Л.Г. Дикая// Психологический журнал. - 1982. – Т.3. - №6. - С. 154-157.
38. Дубровина, О.В. Психическая саморегуляция как средство гармонизации Я-концепции личности с виртуальной аддикцией (на материале лиц юношеского возраста) [Текст]: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01: защищена 24.04.2009 / О.В. Дубровина. – Новосибирск, 2009. – 194 с.
39. Еланцева, С.А. Особенности готовности юношества к трудным ситуациям студенческой жизни и возможности ее формирования в вузе [Текст] / С.А. Еланцева // Вестник Ишимского государственного педагогического института им. П.П. Ершова. - № 1 (5). – 2012. – Серия «Педагогика и психология». – С.74-82.
40. Еланцева, С.А. Особенности эмоциональной компетентности у будущих педагогов [Текст] / С.А. Еланцева // В мире научных открытий. - № 3.3 (51). – 2014. – С. 1529-1541.
41. Еланцева, С.А. Особенности эмоциональной саморегуляции у студентов, овладевающих специальностью педагога-психолога [Текст]/ С.А. Еланцева //

- XIX Ершовские чтения: межвузовский сб. научно-методич. статей / отв. ред. В.М.Кашлач. – Ишим: Изд-во ИГПИ им. П.П. Ершова, 2009. – С.19-21.
- 42.Завьялова, Ж.В. Энергия бизнес-тренинга. Путеводитель по разминкам: Пособие для практикующего бизнес-тренера[Текст] /Ж.В.Завьялова, Е.О. Фарба, Е. Каденильяс-Нечаева, М.Н. Авдюнина. – СПб.: Речь, 2005. – 159 с.
- 43.Зейгарник, Б.В. Опосредствование и саморегуляция в норме и патологии[Текст]/ Б.В. Зейгарник // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. - 1981. - №2. – С.9-14.
- 44.Зейгарник, Б.В. Саморегуляция в норме и патологии [Текст]/ Б.В. Зейгарник, А.Б. Холлюгорова, Е.С. Мазур// Психологический журнал. – 1989. – Т.10. - №2. – С.122-132.
- 45.Ильин, Е.П. Психология воли [Текст]/ Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – С.104.
- 46.Ипполитова, Н. Анализ понятия «педагогические условия»: сущность, классификация [Текст]/ Н. Ипполитова,Н. Стерхова// GeneralandProfessionalEducation. – 2012. - №1. – С. 8-14.
47. Карелова, Р.А. Учет возрастных особенностей студентов колледжа при формировании готовности к профессиональной мобильности через субъектный опыт [Текст]/ Р.А. Карелова// Наука. Мысль. – 2016. - №4. – С. 77-80.
48. Карпенко, Л.А. Психология. Словарь [Текст]/ Л.А. Карпенко. – М.: Политиздат, 1990. – С. 494.
- 49.Кириленко,Т.С. Теоретические аспекты проблемы психических состояний человека[Текст]/ Т.С. Кириленко // Проблемы философии. – 1989. - №79. – С.121-127.
- 50.Киршбаум, Э.И. Психические состояния [Текст]/ Э.И. Киршбаум, А.И. Еремеева. – Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та. - 1990. - С. 143.
- 51.Киселевская, Н.А. Саморегуляция учебной деятельности как средство профилактики неблагоприятных психических состояний студентов [Текст] /

- Н.А. Киселевская // Известия Иркутского государственного университета. - №8. – 2014. – С. 34-38.
52. Киселевская, Н.А. Стили саморегуляции учебной деятельности и их формирование у студентов вуза [Текст]: диссертация/ Н.А. Киселевская, 2005. – С. 141.
53. Киселевская, Н.А. Саморегуляция учебной деятельности и психического состояния студентов [Текст]/ Н.А. Киселевская// Ступени: Науч. журнал. - №3. – Иркутск, 2002. – С.57-61.
54. Киселевская, Н.А. Обучение студентов вуза рефлексии в процессе повышения уровня саморегуляции учебной деятельности [Текст]/ Н.А. Киселевская// Ступени: Науч. журнал. - №4. – Иркутск, 2003. – С. 156-159.
55. Киселевская, Н.А. Проблема саморегуляции психического состояния в современном обществе [Текст]/ Н.А. Киселевская// Здоровье и образование: Тезисы докл. област. науч.-практ. конф. – Иркутск, 2001. – С.75-80.
56. Компьютерные психодиагностические методики [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://sites.google.com/site/test300m/nev> (дата обращения: 23.03.2017).
57. Конопкин, О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности [Текст] / О.А. Конопкин. – М.: Наука, 1980. – 256 с.
58. Конопкин, О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) [Текст]/О.А. Конопкин// Вопросы психологии. – 1995. - №1. – С. 5-12.
59. Конопкин, О.А. Стилиевые особенности саморегуляции деятельности [Текст]/ О.А. Конопкин, В.М. Моросанова// Вопросы психологии. – 1989. - №5. – С. 8-26.
60. Конюхов, Н.И. Словарь – справочник по психологии [Текст]/ Н.И. Конюхов. – Воронеж: Изд-во НПО Модэк, 1996. – С. 160.
61. Круглова, Н.Ф. Психические особенности саморегуляции подростка в учебной деятельности [Текст] /Н.Ф. Круглова // Психологический журнал. – 1994. – Т.15. - №2. – С.66-73.

62. Круглова, Н.Ф. Регуляторно-когнитивная структура учебной деятельности и школьная неуспешность [Текст]/ Н.Ф. Круглова, В.И. Панов// Прикладная психология. – 2001. - №5. – С.40-50.
63. Крылова, Н.Б. Индивидуализация ребенка в образовании: проблемы и решения [Текст]/ Н.Б. Крылова// Школьные технологии. – 2008. - №2. – С. 34-41.
64. Кузьмина, Н.В. Способности, одаренность и талант учителя [Текст]/ Н.В. Кузьмина. - Л.: Знание, 1985. – С.8.
65. Куликов, Л.В. Здоровье и субъективное благополучие личности [Текст]/ Л.В. Куликов // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2000. – С.41-43.
66. Куприянов, Б.В. Современные подходы к определению сущности категории «педагогические условия» [Текст]/ Б.В. Куприянов, С.А. Дынина// Вестник Костромского гос. ун-та им. Н.А. Некрасова. – 2001. - №2. – С. 101-104.
67. Кушнер, Ю.З. Методология и методы педагогического исследования (учебно-методическое пособие) [Текст]/ Ю.З. Кушнер. – Могилев: МГУ им. А.А. Куликова, 2001. – С. 28.
68. Клиническая структура психических расстройств у студентов Томских ВУЗов [Текст]/ Л.Т. Шершнева, И.Е. Куприянова, З.А. Ситдииков// Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2005. - №3.- С. 28-29.
69. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования [Текст]/ Р. Лазарус// Эмоциональный стресс. – Л.: Медицина, 1970. – С. 178-208.
70. Левитов, Н.Д. Проблема психических состояний [Текст]/ Н.Д. Левитов// Вопросы психологии. – 1955. - №2. – С. 16-26.
71. Левитов, Н.Д. О психических состояниях человека [Текст] / Н.Д. Левитов. – М.: Просвещение, 1964. – 344 с.
72. Левитов, Н.Д. Психология характера [Текст]/ Н.Д. Левитов. – М.: Просвещение, 1969. – 424 с.
73. Лейтес, Н.С. Проблема общих способностей в возрастном аспекте [Текст]/ Н.С. Лейтес// Вопросы психологии. – 1969. - №2. – С. 15-23.

74. Леонтьев, В.Т. Проблемы психологии мотивации [Текст]/ В.Т. Леонтьев// Под науч. ред. О.А. Белобрыкиной, О.А. Шамшиковой. – Новосибирск: Изд. НГПИ, - 205. – С. 15-21.
75. Лисина, М.И. Общение, личность и психика ребенка [Текст]/ Под ред. А.Г. Рузской. - М.: Институт практической психологии, Воронеж: Модэк, 1997. – 384 с.
76. Логинова, А.А. Развитие саморегуляции психических состояний у подростков с помощью музыкотерапии: выпускная квалификационная работа/ А.А. Логинова. – Лесосибирск, 2016. – 55 с.
77. Лыдкова, Г.М. Негативные психические состояния студентов в ситуациях с неопределенным исходом: Монография/ Г.М. Лыдкова. – Елабуга: Изд-во ОАО «Алмедиа», 2006. – 160 с.
78. Лыдкова, Г.М. Психические состояния студентов в усложненных условиях учебной деятельности [Текст] /Г.М. Лыдкова, А.Н. Панфилов // Концепт. – №01. – 2013. – С. 1-11.
79. Методики диагностики и измерения психических состояний личности [Текст] / автор и сост. А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2004. – 176 с.
80. Методика диагностики «помех» в установлении эмоциональных контактов (В.В. Бойко) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://infopedia.su/14xdbc5.html> (дата обращения: 29.03.2017).
81. Методы педагогических исследований: состояние, проблемы, перспективы. Сборник научных статей, материалы Всероссийского семинара по методологии / Под ред. В.М. Полонского. – М.: ИТИП, 2006. – 252 с.
82. Методы саморегуляции эмоциональных состояний [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://5psy.ru/samorazvitie/metodi-samoregulyacii-emocionalnix-sostoyaniie.html> (дата обращения: 28.03.2017).
83. Микшик, О. Методологические вопросы изучения личности и ее саморегуляции [Текст]/ О. Микшик// Психология личности в социалистическом обществе. – М.: Наука, 1990. – С. 33-47.

84. Мирзиев, И.Х. Особенности саморегуляции отрицательных психических состояний в обыденной жизнедеятельности субъекта [Текст]: Дис....канд. психол. наук: 19.00.01: Казань, 2002 – 194 с.
85. Миславский, Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте [Текст]/ Ю.А. Миславский// Науч.-исслед. институт общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. – М.: Педагогика, 1991. – 152 с.
86. Миславский, Ю.А. Саморегуляция и творческая активность личности [Текст]/ Ю.А. Миславский// Вопросы психологии. – 1988. - №3. – С. 71-78.
87. Митина, Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности [Текст]/ Л.М. Митина. – М.: Московский психолого-социальный институт, Воронеж: МОДЭК, 2002. – 400 с.
88. Моросанова, В.И. Индивидуальные особенности саморегуляции и личностные защиты [Текст]/ В.И. Моросанова, А.О. Агафонова// Регуляция психических состояний // Под ред. А.О. Прохорова. - Казань, 2001. – Вып.3.
89. Моросанова, В.И. Стилиевые особенности саморегуляции личности [Текст]/ В.И. Моросанова// Вопросы психологии. – 1991. - №1. – С. 121-127.
90. Мясищев, В.Н. Психология отношений [Текст]/ В.Н. Мясищев// М.: МПСИ, - 2005. – 158 с.
91. Наследов, А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие. 2-е изд., испр. и доп. [Текст]/ А.Д. Наследов. – СПб.: Речь, 2006. – 392 с.
92. Национальная педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://didacts.ru/termin/formirovanie.html> (дата обращения: 06.06.2017).
93. Немчин, Т.А. Состояния нервно-психического напряжения [Текст] / Т.А. Немчин. -Л.: Ленинградский университет, 1983. – 167 с.
94. Никифоров, Г.С. Психологические аспекты саморегуляции состояний [Текст]/ Г.С. Никифоров, Ю.И. Филимоненко, А.К. Польшин. - Л.: Изд-во Ленингр. ун-та. – 1986. - 43 с.

95. Никифоров, Г.С. Индивидуальные особенности психической саморегуляции состояния [Текст]/ Г.С. Никифоров, Ю.И. Филимоненко, В.М. Нестеров//Вестн. ЛГУ. – Сер.6. – 1988. – Вып.2 (13) – С.43.
- 96.Никифоров, Г.С. Самоконтроль человека [Текст]/ Г.С. Никифоров. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1989. – 191 с.
- 97.Никифоров, Г.С. Практикум по психологии здоровья [Текст]/ Г.С. Никифоров - СПб: Питер, 2005. – 350 с.
- 98.Огородник, С. И. Особенности и трудности адаптации первокурсников в учреждениях среднего профессионального обучения [Текст] / С.И.Огородник, М.И. Масолова // Молодой ученый. — 2016. — №20. — С. 649-651.
99. Ожегов, С.И. Словарь русского языка: ок. 53000 слов[Текст] / С.И. Ожегов; под общ.ред. проф. Л.И. Скворцова. – 24-е изд., испр. – М.: ООО «Издательство Оникс»: ООО «Издательство «Мир и образование», 2007. – 640 с.
100. Оксанич, С.И. Психолого-педагогические условия сохранения и поддержания психологического здоровья студентов медицинского колледжа [Текст]: автореферат/ С.И. Оксанич. – Самара, 2007. - 10с.
101. Определение понятий «массаж», «самомассаж», основные приемы [Электронный ресурс]. - Режим доступа:http://studopedia.ru/17_11315_opredelenie-ponyatiy-massazh-samomassazh-osnovnie-priemi.html (дата обращения: 14.03.2017).
102. Осницкий, А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формы активности личности [Текст]/ А.К. Осницкий. - М.: ЗНАНИЕ, 1986. – 80 с.
103. Певнева, А.Н. Психические состояния личности [Текст]: практическое руководство/ А.Н. Певнева. - Гомель: ГГУ им. Ф.Скорины, 2011. – 48с.
104. Петрова, Н.С. Проблемы мотивационной саморегуляции обучающихся в профессионально-педагогическом вузе [Текст] / Н.С. Петрова // Современный менеджмент: мотивационный комплекс – маркетинговое управление – система контроля – инфокоммуникационное обеспечение процессов и систем менеджмента: Материалы Всероссийской научно-

- практической конференции (ноябрь-декабрь 2009). – Волгоград: Центр прикладных научных исследований, 2009. – С. 21-22.
105. Петрова, Н.С. Рефлексия и саморегуляция как взаимообусловленные процессы в профессиональном обучении студентов [Текст] / Н.С. Петрова// Инновации в профессиональном и профессионально-педагогическом образовании: Материалы 16-й Всероссийской научно-практической конференции (ноябрь 2010). – Екатеринбург: РГППУ, 2010. – С. 171-172.
106. Петрова, Н.С. Специфика формирования умений и навыков саморегуляции на основе рефлексии у студентов в процессе обучения [Текст] / Н.С. Петрова // Подготовка кадров технического профиля в региональной системе непрерывного профессионального образования: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Пенза: ПГТА, 2010. – С. 64-66.
107. Печурина С.А. Все о цветотерапии [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://www.psihologsite.ru/psikhologam/metodicheskaya-kopilka/vse-o-tsvetoterapii>(дата обращения: 23.05.2017).
108. Писарева, Е.В. Роль психологических здоровьесберегающих технологий в повышении качества образования [Электронный ресурс] / Е.В.Писарева. - Режим доступа: http://miapp.ru/sno/poleznoe/school_psychologist/1804-.html (дата обращения: 28.03.2017).
109. Подласный, И.П. Педагогика: 100 вопросов – 100 ответов: учеб. пособие для вузов [Текст]/ И.П. Подласный. – М.: ВЛАДОС-пресс, - 2004. – С. 15.
110. Подростковый возраст. Особенности развития психики подростка [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://referatreferatovich.ru/referaty/psihologiya/podrostkovyy-vozrast-osobennosti-razvitiya-psihiki-podrostka/> (дата обращения: 10.04.2017).
111. Приказ Министерства образования и науки РФ от 5 октября 2009 г. N 370 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 110809 Механизация сельского хозяйства" [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

- <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/12071645/#ixzz4chaJDWfG>. (дата обращения: 26.03.2017).
112. Прохоров, А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности [Текст] /А.О. Прохоров. – М.: PerSe, 2005. – 350с.
113. Прохоров, А.О. Методы психической саморегуляции [Текст]/ А.О. Прохоров. – Казань: КГПИ, 1990. – 107 с.
114. Прохоров, А.О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе [Текст] /А.О. Прохоров. – Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1991. – 168 с.
115. Прохоров, А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности [Текст]/ А.О. Прохоров. – М.: PerSe, 2004. – 175 с.
116. Прохоров, А.О. Функциональные структуры и средства саморегуляции психических состояний [Текст]/ А.О. Прохоров// Психологический журнал. – 2005. – Т.26. - №2. – С. 68-79.
117. Психологическая служба в современном образовании [Текст] // под ред. И. В. Дубровиной. - СПб.: Питер, 2009. – 400 с.
118. Психические состояния [Текст]/ Сост. и общая ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
119. Реализация личностно-ориентированного подхода в практике воспитания [Электронный ресурс]. - Режим доступа:http://studme.org/1993062524118/pedagogika/realizatsiya_lichnostno-orientirovannogo_podhoda_praktike_vospitaniya (дата обращения: 10.04.2017).
120. Регуляция дыхания [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://nashaucheba.ru/v11526> (дата обращения: 12.05.2017)
121. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст]/ С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 720 с.
122. Сайт для аспирантов и молодых ученых, врачей-специалистов и организаторов, студентов и преподавателей. U-критерий Манна-Уитни [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://medstatistic.ru/theory/mann.html> (дата обращения: 28.03.2017).

123. Сборцева, Т.В. Психологические условия обучения саморегуляции в критических ситуациях в юношеском возрасте [Текст]: диссертация ...канд. психол. наук/ Т.В. Сборцева. - Череповец, 2002. – 170 с.
124. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога [Текст]/ Е.М. Семенова. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 224 с.
125. Серов, Н.В. Лечение цветом. Мода и гармония[Текст] / Н.В.Серов. - СПб: «ЛИСС», 1993.— 48 с.
126. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии [Текст]/ Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2001. – 350 с.
127. Сизанов, А.Н. Педагогические инновации в научном обеспечении учебно-воспитательного процесса и роль педагогической общественности в успешности их реализации [Электронный ресурс] / А.Н.Сизанов. - Режим доступа: <http://vashpsixolog.ru> (дата обращения: 28.04.2017).
128. Слободчиков, В.И. Индивидуальное сознание и рефлексия [Текст]/ В.И. Слободчиков// Рефлексия в науке и обучении. – Новосибирск: Ин-т филологии, истории и философии СО АН СССР. – 1984. – С. 118-121.
129. Сосновикова, Ю.Л. Психические состояния человека, их классификация и диагностика [Текст]/ Ю.Л. Сосновикова. – Горький: Изд-во ГГПИ, 1975. – 117 с.
130. Способы саморегуляции эмоционального состояния [Электронный ресурс]. - Режим доступа:http://verh-anuysk-su.ucoz.ru/doki/ege/psixolog/sposoby_samoreguljicii.pdf (дата обращения: 29.03.2017).
131. Теплов, Б.М. Проблемы индивидуальных различий [Текст]/ Б.М. Теплов// М.: Изд-во Академии пед. наук РСФСР, 1985. – С.10.
132. Тестотека. «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://testoteka.narod.ru/lichn/2/05.html> (дата обращения 12.04.2017).

133. Технология личностно-ориентированного обучения [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://sundekor.ru/kursovaya-2/prepodavatellyu/tehnologiya-lichnostnoorientirovannogo-obucheniia/> (дата обращения: 12.02.2017).
134. Улановская, Л.С. Диагностика структуры индивидуального стиля саморегуляции психических состояний студентов [Текст]: автореферат / Л.С. Улановская. – Москва, 2011. – 31 с.
135. Файзуллаев, А.А. Мотивационная саморегуляция личности [Текст]/ А.А. Файзуллаев// АНУз ССР. Кафедра философии. – Ташкент: Фан, 1987. – 134 с.
136. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать. 4 части. Пер с нем.[Текст] / К.Фопель. - М.: Генезис, 1998. –153 с.
137. Холодная, М.А. Когнитивные стили и интеллектуальные способности [Текст]/ М.А. Холодная// Психологический журнал. – 1992. – Т.13. - №3. – С. 85-93.
138. Чебыкин А. Я. Учитель и эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности школьников // Вопросы психологии. - 1989. - № 6. - С. 42-49.
139. Черкевич, Е.А. Особенности саморегуляции психических состояний личности в подростковом возрасте [Текст] /Е.А. Черкевич // Омский научный вестник. – 2007. - №2 – С.259-263.
140. Черкевич, Е.А. Формирование саморегуляции психических состояний подростков [Текст]: диссертация / Е.А. Черкевич. – Омск, 2007. – 187с.
141. Чернова Е.Н. Современные психолого-педагогические технологии обучения [Электронный ресурс] / Е.Н.Чернова. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru> (дата обращения: 27.03.2017).
142. Что такое аффирмации? [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://samsebegu.ru/chto-takoe-affirmacii/> (дата обращения: 09.07.2017)
143. Что такое медитация и как научиться медитировать?[Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://vse-sekrety.ru/547-chto-takoe-meditaciya-kak-nauchitsya-meditirovat.html> (дата обращения: 12.04.2017)
144. Шадриков, В.Д. Психология деятельности и способности человека [Текст]/ В.Д. Шадриков. – М.: Логос, 1996. – 320 с.

145. Шаров, А.С. Ограниченный человек: значимость, активность, рефлексия [Текст]/ А.С. Шаров. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2000. – 358 с.
146. Щанкина, О.А. Формирование умений саморегуляции психических состояний у практического психолога системы образования [Текст]: диссертация... канд. психол. наук / О.А. Щанкина, 2000. – 184с.
147. Щуркова, Н.Е. Программа воспитания школьника [Текст]/ Н.Е. Щуркова// М.: Педагогическое общество России, - 1998. – 48 с.
148. Экспресс-диагностика неуправляемой эмоциональной возбудимости (В.В. Бойко)/ Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов// Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – С. 394-395.
149. Южакова, О.С. Лекция 1. Методы психологического исследования [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://nsportal.ru/vu/fakultet-pedagogicheskogo-obrazovaniya/osnovy-psikhologii/lektsiya-1-metody-psikhologicheskogo-i>(дата обращения: 27.03.2017).
150. Южакова, О.С. Лекция 3. Ощущения [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://nsportal.ru/vu/fakultet-pedagogicheskogo-obrazovaniya/osnovy-psikhologii/lektsiya-1-metody-psikhologicheskogo-is>(дата обращения: 29.03.2017).
151. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://psychology_pedagogy.academic.ru/19183/условия_%28в_психологии%29 (дата обращения 25.03.2017).