

16. Chernousov V.R., Vesnina E.A. (2015) Rol' professional'noy orientatsii v professional'nom samoopredelenii starsheklassnikov [The role of professional orientation in defining senior pupils' professional identity] *Sovremennyye problem nauki i obrazovaniya*. 4, 388–390. (In Russian).

17. Zybina L.N. (2011) Professional'noe samoopredelenie lichnosti kak proyavlenie sub'ektnosti [Professional self-determination of a personality as a manifestation of subjectivity] *Aktual'nye problemy psikhologii lichnosti*. 5, 74–78. (In Russian).

18. Umaeva A.U., Salakhbekov A.P., Rakhmetov T.S. (2017) Upravlenie professional'nym vyborom i professional'nym samoopredeleniem uchatschikhsya [Managing students' professional choice and professional identity] *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya*. 64 (3), 164–166. (In Russian).

19. Frolova S.L., Chistyakova S.N. (2013) Idealoorientirovanny podkhod k professional'nomu samoopredeleniyu shkol'nikov [Ideal-based approach to defining schoolchildren's professional identities] *Profil'naya shkola*. 1(58), 19–21. (In Russian).

20. Chistyakova S.N., Rodichev N.F. (2011) *Professional'noe samoopredelenie. Ot uchjoby k professional'noy kar'ere* [Defining professional identity. From studying to professional career] Moscow, Academy. (In Russian).

21. Shturmak M.A. (2014) Cherez vospitanie trudom k professional'nomu samoopredeleniyu [Through education by labor to professional self-determination] *Vospitanie shkol'nikov*. 3, 21–23. (In Russian).

22. Shusherina O.A. (2015) Stanovlenie fasilitatorskogo stilya i professional'noe samoopredelenie budutshchego pedagoga professional'nogo obucheniya [Developing the future professional training teacher's facilitation style and professional identity] *Professional'noe samoopredelenie molodjzhi innovatsionnogo regiona: problem i perspektivy*. 3, 47–52. (In Russian).

DOI: 10.25588/CSPU.2018.02.23

УДК 151.8:613.4

ББК 88.37:51.204

С.А. Купцова

ORCID № 0000-0001-5577-5311, доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, Институт непрерывного педагогического образования, Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого, Великий Новгород, Российская Федерация. *E-mail*: kupsv@yandex.ru

ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК КОМПОНЕНТ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация

Введение. В статье обоснована актуальность определения и развития категорий здоровья, здоровьесбережения, культуры здоровья, психической саморегуляции в современном обществе. Востребованность современным обществом здоровых высококвалифицированных специалистов делает проблему сохранения и укрепления здоровья современной учащейся молодежи особо острой.

В исследованиях современных ученых и практиков в области психологии, медицины, педагогики отмечается, что современная социально-экономическая ситуация, падение уровня жизни и экологическое неблагополучие отрицательно сказываются на здоровье всего населения, и, в особенности, на здоровье молодежи.

Основными причинами являются низкая культура здорового образа жизни, безответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, низкое материальное обеспечение учреждений образования, здравоохранения. Кроме того, исследователи отмечают, что на всех

уровнях образования молодежи отсутствует необходимое обучение здоровому образу жизни, формирование навыков саморегуляции, саморазвития, самовоспитания. При разработке проблемы культуры здоровья мы сталкиваемся с необходимостью раскрытия способов ее развития. Из этого вытекает вопрос о путях и средствах развития компонентов культуры здоровья в процессе обучения. Одним из таких компонентов является психическая саморегуляция.

Материалы и методы. Основными методами исследования является анализ научной литературы, посвященной проблеме развития навыков саморегуляции как компонента культуры здоровья в современном обществе.

В качестве приоритетных подходов решения исследуемой проблемы мы выделяем личностно-деятельностный подход, личностно ориентированный подход к обучению, концепцию здоровьесбережения и здорового образа жизни субъектов образования.

Результаты. Разработана инновационная система развития навыков психической саморегуляции как компонента культуры здоровья, включающая приемы, методы, мероприятия, этапы ее формирования и развития.

Обсуждение. Организация работы по развитию психической саморегуляции может быть реализована в системе высшего образования. Она включает в себя систему мероприятий: психодиагностику, психопрофилактику, психорегуляцию. Программа мероприятий разрабатывается на основе задач психологической подготовки и индивидуальных особенностей.

Заключение. Реализация инновационной системы в современном образовании будет способствовать формированию и развитию навыков саморегуляции, эффективного общения, созданию благоприятного психологического климата в коллективе, а в конечном итоге – будут способствовать формированию культуры здоровья в системе образования, в обществе в целом.

Ключевые слова: психология, здоровье, культура, психическая саморегуляция, высшее образование.

Основные положения:

- определены понятия, составляющие направления работы по развитию психической саморегуляции в современной системе образования;
- разработана система развития психической саморегуляции, способствующая созданию условий для эффективного общения, создания благоприятного психологического климата в коллективе, формирования культуры здоровья.

1. Введение (Introduction)

Снижение уровня здоровья подрастающего поколения рассматривается сегодня как социальная, общекультурная проблема. Ухудшение состояния здоровья детей, подростков, молодежи обусловлено социально-экономическим кризисом, снижением уровня жизни, недостатками здравоохранения, экологическими проблемами, внутренними причинами системы образования. Поэтому одними из приоритетных задач современного образования являются сохранение и укрепление здоровья молодежи, формирование ценностного отношения к своему здоровью, здоровому образу жизни, здоровью окружающих [1; 2].

Особую актуальность в современных условиях развития общества приобретает проблема повышения уровня культуры молодежи, в том числе культуры

здоровья. Востребованность обществом здоровых и физически, и психически профессионалов делает проблему сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи особо острой.

В научных и практических разработках ученых и практиков в области психологии, медицины, педагогики отмечается, что современная социально-экономическая ситуация, падение уровня жизни и экологическое неблагополучие отрицательно сказываются на здоровье всего населения, и, в особенности, на здоровье молодежи [3; 4].

Основные причины данного явления – низкая общая культура населения, низкая культура здорового образа жизни, безответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, низкое материальное обеспечение учреждений образования, здравоохранения.

Кроме того, исследователи отмечают, что на всех уровнях образования современной молодежи отсутствует необходимое обучение здоровому образу жизни, формирование навыков саморегуляции, саморазвития, самовоспитания [5–7].

2. Материалы и методы (Materials and Methods)

Методологическим базисом решения проблемы, на наш взгляд, являются теории развития личности Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, В.В. Давыдова, С.Л. Рубинштейна, Г.В. Суходольского, В.А. Петровского и др. [8–10]; личностно ориентированный подход к обучению Д.А. Белухина, С.Л. Рубинштейна, В.В. Давыдова, Д.Г. Левитес, В.А. Слостенина и др. [11–13]; подходы к развитию и становлению личности Л.И. Божович, И.А. Зимней, Д.И. Фельдштейна и др. [14; 15]; теория активности личности как основной причине саморазвития К.А. Абульхановой-Славской, Э.В. Ильенкова, М.К. Мамардашвили и др. [16; 17]; концепции здоровьесбережения и здорового образа жизни субъектов образования И.И. Брехмана, Э.Н. Вайнера, Г.Ш. Габдреева, В.П. Казначеева, В.И. Моросановой, В.А. Слостенина, В.Ф. Сопова и др. [18–20].

3. Результаты (Results)

Понятие здоровья в античные времена означало внутреннюю согласованность, гармонию человека. Человек, заботящийся о своём здоровье, должен был заботиться о своём теле, быть эмоционально уравновешенным и постоянно развиваться, самосовершенствоваться.

Согласно ВОЗ, здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков (Устав ВОЗ, 1948 г.)

Выделяют следующие компоненты здоровья: физический, психический, социальный [2].

Основными компонентами отношения к здоровью являются: когнитивный, эмоциональный, мотивационный и поведенческий. Понимание здоровья зависит от уровня, качества знаний и общей культуры человека.

Культура здоровья – значимая часть системы культуры.

Культура здоровья – система знаний о здоровье и здоровом образе жизни, ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, здоровьесберегающее поведение как применение принципов активной стабилизации здоровья [3].

Несмотря на значимость и необходимость вести здоровый образ жизни, формирование культуры здоровья во все времена являлось сложным процессом как для конкретного человека, так и для всего общества в целом. Наибольшее влияние на формирование культуры здоровья оказывают социальные, экономические, физиологические, медицинские, психолого-педагогические и культурные факторы [2–4].

Психолого-педагогический фактор помогает формировать образ «культуры здоровья», а эффективное образование в этой области может привести к изменению образа мыслей, жизненных ценностей, появлению необходимых навыков.

Важен так же и когнитивный фактор в области культуры здоровья: информированность учащихся, мотивация здорового образа жизни, формирование сознательной потребности в своих представлениях, взглядах, ценностях на отсутствие вредных привычек и жизненную активность.

В современном мире психолого-педагогическое влияние на формирование культуры здоровья сопряжено с влиянием средств массовой информации. Стереотипы, не имеющие отношения к здоровому образу жизни, формируются в том числе и этими источниками информации. Доверие современных школьников, студентов и взрослого населения этим источникам зачастую выше, чем родителям, учебным заведениям, научной литературе [1; 3; 5].

К физиологическим и медицинским факторам, оказывающим влияние на формирование культуры здоровья, относятся: режим дня, режим питания, режим двигательной активности, оздоровительные мероприятия, качество медицинской помощи.

К социально-экономическим факторам, оказывающим влияние на формирование культуры здоровья, относят: социальный и экономический статус семьи, уровень образования, уровень общей культуры [3; 5].

Сформированность культуры здоровья включает следующие компоненты:

- представление о здоровье и здоровом образе жизни;
- знания о способах укрепления и сохранения здоровья, осознание базовых ресурсов своего организма;
- осознанное ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- отсутствие вредных привычек;
- развитие навыков психической саморегуляции и самоконтроля [3; 18; 19].

Остановимся подробнее на таком компоненте культуры здоровья, как развитие навыков психической саморегуляции и самоконтроля.

Психическая саморегуляция – это воздействие на себя с помощью слов и образов в целях управления деятельностью и психическими состояниями [18–20].

Психическая саморегуляция представляет собой один из уровней саморегуляции – общей регуляции систем организма. Каждый организм способен к саморегуляции. Саморегуляция сформировалась и совершенствуется в процессе эволюции. Саморегуляция участвует в управлении функциями организма, развитии психики и организма в целом.

Психическая саморегуляция совместно с другими уровнями регуляции (нервной и гуморальной) обеспечивает функционирование и развитие человека как многокомпонентной живой системы [18; 21; 22].

С помощью психической саморегуляции человек управляет своим характером и поведением, контролирует свое эмоциональное состояние, выполняет физическую и умственную деятельность, формирует, развивает и совершенствует навыки различных видов деятельности и общения.

Цели психической саморегуляции – выполнение деятельности и управление актуальным состоянием.

В качестве целей могут выступать образы будущих результатов деятельности и общения.

Средства психической саморегуляции – психические образы, самовоздействие с помощью речи, усилия воли и эмоциональные переживания. С помощью образов, эмоций, речевых воздействий на себя человек организует себя и достигает намеченной цели деятельности.

Результаты психической саморегуляции могут быть ближайшими (ситуативными) – изменение настроения, активности, концентрации внимания, и отсроченными по времени – развитие волевых качеств, организованности, сдержанности.

Психическая саморегуляция представляет собой открытую иерархически организованную структуру.

Компонентами психической саморегуляции являются:

- цель деятельности;
- значимые условия;
- программа исполнительских действий;
- система критериев успешности деятельности;
- контроль и оценка полученных результатов;
- коррекция системы саморегуляции [19; 23].

Виды психической саморегуляции в зависимости от степени осознанности:

- произвольная, неосознаваемая;
- произвольная, осознаваемая;
- частично осознаваемая [18].

Благодаря произвольной саморегуляции человек может выполнять деятельность в состоянии тревоги, стресса, утомления.

Освоение приемов психической саморегуляции происходит при овладении культурными и гигиеническими навыками, в процессе игры, учебной и трудовой деятельности, в процессе общения. Специфика навыков саморегуляции зависит от условий социальной среды и видов деятельности, которыми занимается человек.

В процессе социализации и развития человека особенности психической саморегуляции закрепляются в различных

ситуациях, формируется стиль саморегуляции [21; 23].

Выделяют следующие стилевые характеристики психической саморегуляции:

- планирование;
- моделирование;
- программирование;
- оценивание результатов;
- гибкость;
- самостоятельность [18].

Соотношение значений этих характеристик стиля называется профилем саморегуляции. Особенности профиля различаются в зависимости от типологических и личностных свойств человека.

Показателями развития психической саморегуляции являются уровень развития и разнообразие сформированных навыков саморегуляции.

Приемы психической саморегуляции комплексны и предполагают включение различных сфер психики: сенсорной, перцептивной, интеллектуальной, эмоциональной, волевой и др. Каждая сфера может занимать доминирующее положение в саморегуляции.

Различают вербальные и невербальные приемы саморегуляции. К вербальным относят: самовнушение, самоубеждение, самоанализ, анализ ситуации.

К невербальным – дыхательные упражнения, физические упражнения, переключение внимания, сюжетные представления (визуализация).

Методы психической саморегуляции представляют собой совокупность вербальных и невербальных приемов. Данные приемы могут быть реализованы последовательно. Использование этих методов позволяет объединить вербальные и невербальные способы саморегуляции, что может привести к повышению эффективности саморегуляции [18–23]. Примерами методов саморегуляции являются идеомоторная тренировка, психомышечная тренировка, релаксация Джекобсона, аутогенная тренировка Шульца. Некоторые методики саморегуляции используются в медицине уже несколько столетий (релаксация Джекобсона, аутогенная тренировка Шульца) [24].

Еще один метод саморегуляции – повышение уверенности в себе в процессе социально-психологического тренинга. Социально-психологический тренинг – вид групповой работы, направленный на развитие социально-психологической компетентности [25–27].

На сегодняшний день социально-психологический тренинг является одним из методов активного обучения и психологической коррекции. Социально-психологический тренинг направлен на помощь в решении проблем в области общения. В процессе социально-психологического тренинга работа обучаемого включает рефлекссию своего поведения и поведения остальных участников тренинга.

Уверенность – сложный психологический феномен.

Аспекты уверенности в себе:

- уверенность как свойство личности (позитивная оценка собственных навыков и способностей);
- уверенность в себе как основа адекватного поведения;
- уверенность в себе как вера в собственные силы;
- уверенность в себе как понимание того, что человек выглядит достойно в глазах окружающих людей;
- уверенность в себе как способность к саморегуляции.

Социально-психологический тренинг может строиться как программа комплексного воздействия на все перечисленные аспекты проявления уверенности в себе, так и как тематический тренинг [26; 28–29].

Важным аспектом саморегуляции является совершенствование навыков общения и взаимодействия в коллективе. Это касается и манеры держаться, и внешнего вида, и стиля речи и др.

Социально-психологический тренинг дает возможность отработать навыки общения на различных уровнях, в том числе деловом и духовном; способы формирования аттракции; самоподачу в общении, связанную с эмпатией и аттракцией.

Наиболее эффективный способ совершенствования общения – активное слушание, которое включает:

- внимание к главным и дополняющим моментам;
- признание и реагирование;
- обеспечение соответствующей обратной связи и обращение внимания на общий процесс общения;
- невербальное общение;
- интерес к содержанию сообщения и собеседнику, к его чувствам (эмпатия);
- постановка специфических и уточняющих вопросов.

В любом взаимодействии возможно возникновение конфликтной ситуации. Основная задача – научиться правильно конфликтовать, добиваться разрешения проблемы совместными усилиями.

Коммуникативные способности и навыки эффективного общения нуждаются в психопрофилактике:

- ревизии своих навыков в общении;
- обучении по отработке умений и навыков сглаживания конфликтов;
- повышении доверия;
- развитии грамотной, четкой речи;
- развитии интуиции;
- формировании установок на решение проблем, конфликтов, взаимопонимание;
- совершенствование коммуникативной культуры;
- самоконтроль эмоций и чувств, осознанное отношение к общению на практике [30–32].

Работа по развитию психической саморегуляции может быть и должна быть, на наш взгляд, реализована в системе высшего образования.

Организация работы по развитию психической саморегуляции включает в себя систему мероприятий: психодиагностику, психопрофилактику, психорегуляцию.

Программа мероприятий разрабатывается на основе задач психологической подготовки и индивидуальных особенностей человека (студента или преподавателя) с учетом системы макрохарактеристик (индивид, субъект деятельности, личность), а так же с учетом системы характеристик (цели, операции, действия).

Цели и средства мероприятий по развитию психической саморегуляции:

- **Диагностика:** цель – сбор информации о психологических особенностях человека (студента/преподавателя) с помощью таких средств, как наблюдение, обследование, диагностическое интервью.

- **Профилактика:** цель – повышение устойчивости к воздействию значимых факторов с помощью таких средств, как консультирование, обучение приемам саморегуляции, дыхательным упражнениям, физическим упражнениям, идеомоторной тренировке, психомышечной тренировке, обучение приемам эффективного общения и взаимодействия.

- **Коррекция:** цель – совершенствование жизненно-важных качеств и стиля деятельности и общения, оптимизация психических состояний, оптимизация общения с помощью таких средств, как внушение, убеждение, беседа, психотехнические игры и упражнения, тренинги личностного роста, социально-психологические тренинги, ролевые игры, разбор конфликтов.

Диагностика включает изучение свойств индивидуальности и психических состояний:

- нервная система: сила, подвижность, уравновешенность;
- темперамент: эмоциональная возбудимость, тревожность, экстраверсия, активность, ригидность;
- личность: потребности, мотивы, отношения, волевые качества, черты характера;
- компоненты состояния: самочувствие, настроение, желания, установки, отношение к партнёрам, уверенность в себе, самооценка;
- сенсорно-перцептивные процессы: кинестетические ощущения, восприятие, представления, внимание, память, мышление;
- психомоторные функции: быстрота (реакция и темп), стабильность.

При этом необходимо понимать – изучаются свойства, функции и состояния, значимые для конкретного человека (студента, преподавателя).

Мероприятия по развитию психической саморегуляции: индивидуальные и групповые.

Индивидуальные мероприятия включают: диагностику жизненно-важных качеств нервной системы, темперамента, характера, мотивации, психомоторики, внимания и др.; состояний в жизненно-значимых ситуациях. При этом возможны проблемы – восприимчивость к факторам ситуаций (стресс, текущие неудачи, ошибки и др.). В данном случае необходима профилактика негативных психических состояний, деструктивного поведения в значимых ситуациях.

Групповые мероприятия включают: диагностику статуса, роли, психологического климата, лидерства, руководства. При этом возможные проблемы – ошибки взаимодействия, конфликты. В данном случае необходима профилактика непонимания партнёра, напряжённость в общении с партнёрами.

Этапы реализации мероприятий по развитию психической саморегуляции:

- начало работы – установление контакта и доверительных отношений со студентом, педагогом;
- первичная диагностика – определение проблем и задач психологической помощи;
- разработка программ по развитию психической саморегуляции – описание мероприятий диагностики, профилактики и коррекции исходя из конкретной ситуации; планирование мероприятий оперативного психологического вмешательства при возможных трудностях, если студент/преподаватель сам не сможет справиться с ситуацией;
- согласование программ по развитию психической саморегуляции и внесение корректировок; определение очередности задач (если проблем много, то над чем работать в первую очередь), времени обследований и занятий;
- реализация программ по развитию психической саморегуляции, при необходимости корректировка мероприятий по содержанию и времени;
- оценка запланированных и побочных эффектов программы по развитию психической саморегуляции. Определяется, как изменились представления студента/преподавателя о себе, навыки саморегуляции, умения взаимодей-

ствовать, отношения с партнером по общению и др. Воздействия психолога/педагога могут привести и к незапланированным – побочным эффектам: другие точки зрения, переоценка опыта, новые интересы и др. При необходимости, программы по развитию психической саморегуляции корректируются с учётом оценки эффектов;

- завершение работы – дистанцирование от участников программы. Психолог/педагог не может находиться со студентом/преподавателем постоянно во всех трудных ситуациях, всегда. Поэтому важно научить студента/преподавателя самостоятельно справляться с психологическими проблемами данного этапа жизни. От оценок и воздействий со стороны психолога/педагога перейти к самооценкам, самопознанию и самоуправлению. Безусловно, это не исключает возможности обращения к специалисту при новых проблемах, на другом этапе жизни и т.п.

4. Обсуждение (Discussion)

Учитывая точки зрения ученых, мы считаем, что построение работы по развитию психической саморегуляции включает в себя систему мероприятий: психодиагностику, психопрофилактику, психорегуляцию, отличающиеся по целям и содержанию.

Программа мероприятий разрабатывается на основе задач психологической подготовки и индивидуальных особенностей человека.

Мероприятия по развитию психической саморегуляции могут быть организованы как индивидуальные, так и групповые.

Этапы реализации мероприятий по развитию психической саморегуляции включают начало работы, первичную диагностику, разработку программ по развитию психической саморегуляции, согласование программ и внесение корректировок; определение очередности задач, реализацию программ по развитию психической саморегуляции, при необходимости корректировка мероприятий по содержанию и времени, оценку запланированных и побочных эффектов программы по развитию психической саморегуляции и завершение работы.

5. Заключение (Conclusion)

Динамические изменения социально-культурных, экономических, экологических условий жизни современного российского общества обуславливают возрастание значимости физического, психического и духовного здоровья человека как основного показателя качества жизни людей.

Наиболее актуальной психолого-педагогической проблемой на сегодняшний день представляется проблема становления культуры здоровья молодежи. Для ее эффективного решения требуется разработка соответствующих теоретических основ, учет психолого-педагогических условий и технологий, обусловленных требованиями времени.

Проанализировав мнения различных исследователей относительно феномена «культура здоровья», можно говорить о сложности и многоаспектности данного явления. В то же время итогового определения понятия и феномена «культура здоровья» на сегодняшний день нет.

Культура здоровья является одной из основных характеристик общей куль-

туры личности. Она определяет степень жизненной активности, работоспособности, физиологической и психической устойчивости организма, возможность успешной самореализации и самосовершенствования современной молодежи в различных жизненных направлениях (социальном, профессиональном и т.д.).

При разработке проблемы культуры здоровья мы сталкиваемся с необходимостью раскрытия ее компонентов и способов их развития.

Одним из важных компонентов культуры здоровья является компонент психической саморегуляции.

Организация работы по развитию психической саморегуляции может быть реализована в системе высшего образования. Она включает в себя систему мероприятий: психодиагностику, психопрофилактику, психорегуляцию.

Программа мероприятий разрабатывается на основе задач психологической подготовки и индивидуальных особенностей.

Библиографический список

1. Ананьев, В.А. Практикум по психологии здоровья [Текст]: методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2007. – 320 с.
2. Диагностика здоровья: психологический практикум [Текст] / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2011. – 950 с.
3. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / А.М. Митяева. – М.: Академия, 2008. – 192 с.
4. Психология [Текст]: учебник / под ред. А.А. Крылова. – М.: Проспект, 2005. – 584 с.
5. Martin, J.B. Academic health Center / J.B. Martin // Arch. Intern. Med. 1995. 155/19. – P. 2045–2048.
6. Габдреева, Г.Ш. Саморегуляция психических состояний: психологические технологии и диагностика [Текст]: учебное пособие / Г.Ш. Габдреева, М.Г. Юсупов. – Казань: Отечество, 2013. – 154 с.
7. Малкин, В.Р. Психотехнологии в спорте [Текст]: учеб. пособие / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева; [науч. ред. В.Н. Люберцев]. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2013. – 96 с.
8. Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания [Текст] / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с. – (Серия «Мастера психологии»).
9. Выготский, Л.С. Педагогическая психология [Текст] / Л.С. Выготский; под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика-Пресс, 1996. – 536 с.
10. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А.Н. Леонтьев. – М.: Книга по Требованию, 2011. – 130 с.
11. Давыдов, В.В. О понятии личности в современной психологии [Текст] / В.В. Давыдов // Психологический журнал. – 1988. – Т. 9. – № 4. – С. 22–31.

12. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2011. – 720 с. – (Серия «Мастера психологии»).
13. Слостенин, В.А. Педагогика [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; под ред. В.А. Слостенина. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 576 с.
14. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 398 с. – (Серия «Мастера психологии»).
15. Зимняя, И.А. Педагогическая психология: учебник для вузов [Текст] / И.А. Зимняя. – 3-е изд. – М.; Воронеж: Московский психолого-социальный институт; МОДЭК, 2010. – 448 с.
16. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни [Текст] / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
17. Абульханова-Славская, К.А. Активность и сознание личности как субъекта деятельности [Текст] / К.А. Абульханова-Славская // Психология личности в социалистическом обществе / отв. ред. Б.Ф. Ломов, К.А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1989. – С. 110–134.
18. Ловягина, А.Е. Психология физической культуры и спорта [Текст]: учебник и практикум / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, Д.Н. Волков / под ред. А.Е. Ловягиной. – М.: Юрайт, 2017. – 531 с.
19. Моросанова, В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека [Текст] / В.И. Моросанова // Вест. Моск. Ун-та. Сер. 14. Психология. – 2010. – № 1. – С. 36–45.
20. Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности [Текст] / В.Ф. Сопов. – М.: Академический проект, 2005. – 128 с.
21. Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте [Текст] / А.В. Алексеев. – Изд. 5-е, перераб. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 352 с.
22. Алиев, Х.М. Ключ к себе. Разблокирование скрытых возможностей [Текст] / Х.М. Алиев. – М.: Вече, 2008. – 128 с.
23. Прохоров, А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности [Текст] / О.А. Прохоров. – М.: ПЭР СЭ, 2005. – 352 с.
24. Шульц, И.Г. Аутогенная тренировка [Текст] / И.Г. Шульц. – М.: Медицина, 1985. – 32 с.
25. Анисимов, О.С. Методологическая культура педагогической деятельности и общения [Текст] / О.С. Анисимов. – М.: Экономика, 1991. – 416 с.
26. Корягина, Н.А. Психология общения: учебник и практикум для СПО [Текст] / Н.А. Корягина, Н.В. Антонова, С.В. Овсянникова. – М.: Юрайт, 2017. – 437 с. – (Серия: Профессиональное образование).
27. Rawson J.R., Bhatnagar N.S., Schneider H.G. (1985) Initial relaxation response: personality and treatment factors. *Psychological reports*. 57 (3), 827–830.
28. Schlenker B. (2003) Self – presentation. *Handbook of The Self and Identity*. 492–545.
29. Watson Bradley C.S. (2005) *Civic Education and Culture*. Intercollegiate Studies Institute.
30. Ryan R.M., Deci E.L. (2000) The what and why of goal pursuits: Humans needs and the Self-determination of behavior. *Psychological inquiry*. 11, 227–268.
31. Павлова, Н.С., Сергиенко, Е.А. Субъектная и личностная регуляция поведения как проявление индивидуальности человека [Текст] / Н.С. Павлова, Е.А. Сергиенко // Психологический журнал. – 2016. – Т. 37. – № 2. – С. 43–56.
32. Хотинец, Ю.В. Психологические механизмы продуктивного копинг-поведения в проблемных коммуникативных ситуациях [Текст] / Ю.В. Хотинец, А.Я. Коробейникова // Психологический журнал. – 2016. – Т. 37. – № 4. – С. 59–73.

S.A. Kuptsova

ORCID No. 0000-0001-5577-5311, Academic Title of Associate Professor, Candidate of Sciences (Education), Associate Professor at the Department of Theories and Principles of Physical Education, Institute of Recurrent Pedagogical Education, Novgorod State University named after Yaroslav the Wise, Velikiy Novgorod, Russia. *E-mail:* kupsv@yandex.ru

PSYCHIC SELF-REGULATION AS ONE OF HEALTH CULTURE COMPONENTS

Abstract

Introduction. The article substantiates the urgency of defining and developing the categoric concepts of health, health protection, health culture and psychic self-regulation in the modern society. Nowadays the demand for healthy, high-qualified specialists makes the problem of preserving and strengthening modern students' health especially acute.

Current studies in the fields of psychology, medicine and pedagogy demonstrate that the social and economic situation, the decline in living standards and environmental problems adversely affect the health of the entire population, and, in particular, young people's health.

The main reasons are the relatively low culture of healthy lifestyle, irresponsible attitude to one's health and to the health of the others, low material support of educational and health care institutions. In addition, the researchers note that at all levels of the youth's education there is no necessary training for the healthy lifestyle. Very little attention is paid to developing the skills of psychic self-regulation, self-evolution. While developing the problem of the health culture, the researchers have to reveal the ways and the possible means of its development. One of the health culture components is psychic self-regulation.

Materials and methods. The main research method is analysis of scientific literature devoted to developing self-regulation skills as a component of health culture in the modern society.

As main approaches to solving the problem under investigation, we single out the personalized active approach, the person-oriented approach to learning, the concept of health saving and the ideas for developing students' healthy lifestyle.

Results. The paper presents an innovative system of developing the of psychic self-regulation skills. The mentioned system describes the methods and stages of psychic self-regulation skills development, as well as suggests specific activities.

Discussion. The suggested activities for developing students' psychic self-regulation can be managed in the higher education system. The process includes the following stages: psychodiagnostics, psycho-prevention, and psycho-regulation. The program of such activities is developed by the authors on the basis of the students' mental conditioning goals and their individual characteristics.

Conclusion. The implementation of the described innovative system in the modern education environment contributes to developing not only students' self-regulation skills, but also their skills for efficient communication and to creating the favorable psychological atmosphere in their team. Such measures are ultimately going to contribute to establishing health culture in education system and in society.

Keywords: psychology, health, culture, psychic self-regulation, higher education.

Highlights:

- The paper defines the areas of focus for developing students' psychic self-regulation in the modern education environment;
- The authors offer their unique system for developing students' psychic self-regulation, which facilitates creating favorable conditions for efficient communication, productive psychological atmosphere and for establishing health culture among the youth.

References

1. Ananiev V.A. (2007) *Praktikum po psikhologii zdoroviya* [Practical course on Health Psychology] Saint-Petersburg, Rech'. (In Russian).

2. Nikiforov G.S. (2011) *Diagnostika zdorov'ya: psikhologichesky praktikum* [Health diagnostics: practical course on Psychology] Saint-Petersburg, Rech'. (In Russian).
3. Mityaeva A.M. (2008) *Zdoroviesbergayutshchie pedagogicheskie tekhnologii* [Health saving educational technologies] Moscow, Akademiya. (In Russian).
4. Krylov A.A. (2005) *Psikhologiya* [Psychology] Moscow, Prospekt. (In Russian).
5. Martin J.B. (1995) Academic health Center. Arch. Intern. Med.
6. Gabdreeva G.Sh. (2013) *Samoregulyatsiya psikhicheskikh sostoyaniy: psikhologicheskie tekhnologii i diagnostika* [Psychic self-regulation: technologies and diagnostics] Kazan', Otechestvo. (In Russian).
7. Malkin V.R. (2013) *Psikhotekhnologii v sporte* [Psychotechnologies in sport] Ekaterinburg, Izdatel'stvo Ural'skogo Universiteta. (In Russian).
8. Ananiev B.G. (2001) *O problemakh sovremennogo chelovekoznaniya* [On the problems of modern anthropology] Saint Petersburg, Piter. (In Russian).
9. Vygotsky L.S. (1996) *Pedagogicheskaya psikhologiya* [Pedagogical psychology] Moscow, Pedagogika-Press. (In Russian).
10. Leontiev A.N. (2011) *Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost'* [Activity. Mind. Person] Moscow, Kniga po trebovaniyu. (In Russian).
11. Davydov V.V. (1988) O ponyatii lichnosti v sovremennoy psikhologii [On the concept of 'person' in modern psychology] *Psikhologicheskiy zhurnal*. 9 (4), 22–31. (In Russian).
12. Rubinshtein S.L. (2011) *Osnovy obshchey psikhologii* [Basics of General Psychology] Saint-Petersburg, Piter. (In Russian).
13. Slastjonin V.A. (2013) *Pedagogika* [Pedagogics] Moscow, Akademiya. (In Russian).
14. Bozhovich L.I. (2008) *Lichnost' i ejo formirovanie v detskom vozraste* [Person and its development at the early age] Saint-Petersburg, Piter. (In Russian).
15. Zimnyaya I.A. (2010) *Pedagogicheskaya psikhologiya* [Pedagogical psychology] Voronezh, MODJEK. (In Russian).
16. Abul'khanova-Slavskaya K.A. (1991) *Strategiya zhizni* [Life strategy] Moscow, Mysl'. (In Russian).
17. Abul'khanova-Slavskaya K.A. (1989) Aktivnost' i soznanie lichnosti kak sub'ekta deyatel'nosti [A person's activity and his/her conscience as subjects of activities] *Psikhologiya lichnosti v sotsialisticheskoy obshchestve*. 110–134. (In Russian).
18. Lovyagina A.E. (2017) *Psikhologiya fizicheskoy kul'tury i sporta* [P.E. and sport psychology] Moscow, Jurait. (In Russian).
19. Morosanova V.I. (2010) Individual'nye osobennosti osoznannoy samoregulyatsii proizvol'noy aktivnosti cheloveka [Individual peculiarities of a person's psychic self-regulation] *Vestnik Moskovskogo universiteta*. 1, 36–45. (In Russian).
20. Sopov V.F. (2005) *Psikhicheskie sostoyaniya v napryazhionnoy professional'noy deyatel'nosti* [Mental states in strenuous professional activities] Moscow, Akademicheskii proekt. (In Russian).
21. Alekseev A.V. (2006) *Preodoley sebya! Psikhicheskaya podgotovka v sporte* [Overcome your feelings! Mental training in sport] Rostov-na-Donu, Feniks. (In Russian).
22. Aliev Kh.M. (2008) *Kluch k sebe. Razblikirovanie skrytykh vozmozhnostey* [The key to yourself. Unlocking your hidden possibilities] Moscow, Veche. (In Russian).
23. Prokhorov A.O. (2005) *Samoregulyatsiya psikhicheskikh sostoyaniy: fenomenologiya, mekhanizmy, zakonomernosti* [Psychic self-regulation: phenomenology, mechanisms, laws] Moscow, PER SE. (In Russian).
24. Shul'ts I.G. (1985) *Autogennaya trenirovka* [Auto-training] Moscow, Meditsyna. (In Russian).
25. Anisimov O.S. (1991) *Metodologicheskaya kul'tura pedagogicheskoy deyatel'nosti i obshcheniya* [Methodologic culture of educational activities and communication] Moscow, Jekonomika. (In Russian).
26. Koryagina N.A. (2017) *Psikhologiya obshcheniya* [Psychology of communication] Moscow, Jurait (In Russian).
27. Rawson J.R., Bhatnagar N.S., Schneider H.G. (1985) Initial relaxation response: personality and treatment factors. *Psychological reports*. 57(3), 827–830.
28. Schlenker B. (2003) Self – presentation. *Handbook of The Self and Identity*. 492–545.
29. Watson Bradley C.S. (2005) *Civic Education and Culture*. Intercollegiate Studies Institute.
30. Ryan R.M., Deci E.L. (2000) The what and why of goal pursuits: Humans needs and the Self-determination of behavior. *Psychological inquiry*. 11, 227–268.

31. Pavlova N.S., Sergienko E.A. (2016) Sub'ektnaya i lichnostnaya regulyatsiya povedeniya kak proyavlenie individual'nosti cheloveka [Subjective and personal self-regulation as manifestations of a person's individuality] *Psikhologicheskiy zhurnal*. 37(2), 43–56. (In Russian).

32. Khotinets Yu.V. (2016) Psikhologicheskie mekhanizmy produktivogo koping-povedeniya v problemnykh kommunikativnykh situatsiyakh [Psychological mechanisms of productive coping-behavior in problematic communicative situations] *Psikhologicheskiy zhurnal*. 37 (4), 59–73. (In Russian).

DOI: 10.25588/CSPU.2018.02.24

УДК 152.4:372.2:378

ББК 88:74.100.551:74.480

Н.В. Маркина¹, Е.А. Рыбакова²

¹ ORCID № 0000-0002-5396-9785, кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник лаборатории научно-методического сопровождения обучения одаренных детей, Челябинский институт переподготовки и повышения квалификации работников образования, г. Челябинск, Российская Федерация. *E-mail*: nvmark@mail.ru

² ORCID № 0000-0002-4516-635X, кандидат педагогических наук, доцент кафедры развития дошкольного образования, Челябинский институт переподготовки и повышения квалификации работников образования, г. Челябинск, Российская Федерация. *E-mail*: elena_rybakova_62@mail.ru

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ГОТОВНОСТИ ПЕДАГОГОВ К ВОВЛЕЧЕНИЮ ОДАРЕННЫХ ДОШКОЛЬНИКОВ В ТВОРЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Аннотация

Введение. В статье обоснована актуальность обращения к возможностям экзистенциальной психологии и психосемантики при изучении готовности педагогов дошкольного образования к вовлечению музыкально одаренных дошкольников в творческую деятельность. Цель статьи – представить результаты эмпирического исследования психологических аспектов личности педагогов, ориентированных на работу с творчески одаренными детьми дошкольного возраста. Исследование осуществлено среди музыкальных руководителей – слушателей курсов повышения квалификации. -

Материалы и методы. В исследовании использован анализ научной литературы, посвященной проблемам развития детской одаренности и профессиогенеза педагогов, а также психодиагностические опросники и методы статистической обработки данных.

Результаты. Обнаружены неадекватность представлений о творчестве у педагогов и частичное несовпадение образа музыкально одаренного дошкольника в их восприятии с характеристиками музыкальной одаренности, обозначенными в работах Б.М. Теплова. Обнаружена взаимосвязь между уровнем развития «творческой состоятельности» и такой характеристикой личностного выбора педагогов, как «рефлексия сложности внутреннего мира». Обнаружено, что чем чаще педагог позитивно оценивает свою ответственность в профессиональном поведении, тем выше его самооценка реализованности своего творческого потенциала.

Обсуждение. Обоснована необходимость обращения к психосемантическим и экзистенциально-психологическим аспектам развития готовности педагогов к вовлечению в творчество одаренных дошкольников.