

УДК 159.913

**Надежда Юрьевна Ланцевская**  
г. Шадринск

### **Сущность психологической саморегуляции и ее роль в педагогической деятельности**

В данной статье представлены результаты теоретического исследования сущности психологической саморегуляции в контексте условий современной культуры. Определена связь явлений психологической саморегуляции и психического (эмоционального, профессионального) выгорания. Рассмотрены различные концепции саморегуляции, представленные в трудах ведущих ученых, практических психологов, таких, как Л.Г. Дикая, А.А. Кацера, О.А. Конопкин и другие. Проанализирована сущность психологической саморегуляции – определение понятия, психологические механизмы, уровни саморегуляции, задачи, которые она решает, среди которых - сохранение психоэмоционального равновесия, стабильности, возврат к ресурсному состоянию психики. Раскрыт вопрос о роли психологической саморегуляции в профессиональной деятельности педагога с учетом факторов стресса. На основании проведенного исследования составлены рекомендации для педагогов по использованию методов психологической саморегуляции неблагоприятных психических состояний.

**Ключевые слова:** психологическая саморегуляция, психическое выгорание, неблагоприятные психические состояния, педагогическая деятельность, самоорганизация.

**Nadezhda Yurievna Lantsevskaya**  
Shadrinsk

### **The essence of psychological self-regulation and its role in pedagogical activity**

This article presents the results of a theoretical study of the essence of psychological self-regulation in modern cultural conditions. The connection between the phenomena of psychological self-regulation and mental (emotional, professional) burnout is determined. Various concepts of self-regulation presented in the works of leading scientists, practical psychologists such as L.G. Dikaya, A.A. Katsero, O.A. Konopkin and others are considered. The essence of psychological self-regulation is analyzed - the definition of the concept, psychological mechanisms, levels of self-regulation, the tasks that it solves among which are the preservation of psycho-emotional balance, stability and a return to the resource state of the psyche. The question of the psychological self-regulation role in the teacher's professional activity taking into account stress factors, is revealed. The author compiles the recommendations for teachers to use of methods of psychological self-regulation of adverse mental conditions.

**Keywords:** psychological self-regulation, mental burnout, adverse mental conditions, pedagogical activity, self-organization.

Понятие саморегуляции тесным образом связано с понятием психического выгорания. С 2019 года профессиональный синдром психического (эмоционального, профессионального) выгорания включен в Международный классификатор болезней, а следовательно – официально признан фактором, влияющим на состояние здоровья. По данным российского аналитического центра НАФИ, каждый второй работающий россиянин (45%) сталкивался с состоянием психического (эмоционального, профессионального) выгорания. Условия современного мира цифровой эпохи диктуют человеку необходимость в короткие сроки справляться со стрессовыми ситуациями и состояниями и приводить себя в

уравновешенное, рабочее физическое, психологическое и физиологическое состояние. Далеко не всегда и не у всех есть возможность обратиться за помощью к специалисту для эффективной работы со стрессом, поэтому актуальным становится вопрос об овладении навыками саморегуляции неблагоприятных психических состояний. Потому что неспособность человека управлять своим настроением, состоянием накладывает негативный отпечаток как на результат трудовой деятельности, так и на межличностные отношения. Как отмечает заведующая лабораторией психологии саморегуляции Психологического института РАО В. И. Моросанова, в настоящее время актуальность проблемы саморегуляции резко возросла, и «это связано с пониманием того, что человек в каком-то смысле во многом остался наедине с самим собой» [9]. Ученый отмечает, что нужна не просто регуляция, или помощь, а «сегодня человек в первую очередь должен *сам* решать свои проблемы» [10].

Представители любой профессии подвержены стрессам, однако в группе особого риска находятся те, кто работает с другими людьми, тем более, если речь идет о больших группах. Например, педагогическая деятельность требует больших психических и интеллектуальных затрат. К факторам стресса в работе педагогов относятся длительное и интенсивное общение, необходимость постоянно повышать свою квалификацию, эмоциональные отношения с детьми и коллегами, профессиональная ответственность, недостаточное моральное и материальное стимулирование и прочее. И несмотря на то, что спектр методов психологической саморегуляции в повседневной жизни весьма широк, педагоги крайне редко обращаются к ним или делают это нерегулярно, не систематично и, соответственно, не получают нужный эффект. Все сказанное выше определяет актуальность выбранной нами темы.

В психологии понятие саморегуляция применяется широко. По мнению А.А. Кацера, существуют различные дефиниции этого понятия, рассматриваемого и как одну из главных функций сознания, обеспечивающую целостность психики, и как особый психический механизм оптимизации состояния человека, и как управление процессами на уровне собственной личности – управление целями, смыслами жизненного пути, управление познавательной активностью (свойствами памяти, внимания, мышления), как самоорганизацию (управление поведением, деятельностью, общением) [5].

Механизмы саморегуляции были открыты русским и советским учёным, физиологом, создателем науки о высшей нервной деятельности И.П. Павловым, который опытным путем установил, что саморегуляция – это форма взаимодействия внутри организма, при которой отклонение от нормы является стимулом возвращения к этой норме (т. н. «золотое правило саморегуляции»). Ученый определил, что принцип саморегуляции применим ко всем функциям организма. Саморегуляция, по его видению, это «уравновешивание живого организма со средой, и если этого уравновешивания не происходит, то реакции и поведение организма меняются» [1, с. 315].

Исследователь И.В. Арндачук, говоря о физиологических основах саморегуляции, отмечала следующие аспекты [2]:

Первый аспект – нервная регуляция: процессы возбуждения и торможения имеют тесную взаимосвязь, представляя собой единство. Процесс торможения выполняет охранительную функцию. Не всегда нейрон способен отреагировать на раздражитель нормально, бывает, что нейрон вообще не может ответить. Речь идет о таком свойстве, как торможение, защищающее нервные клетки от потери ресурсов и разрушения.

Второй аспект – гуморальная регуляция, связанная с действием гормонов и влияющая на повседневную активность человека. Если организм человека гормонально сбалансирован, то у него нет нарушения в состояниях, а дисбаланс в работе гормональной системы ведет к проблемам со сном, настроением.

Психологические основы регуляции определяются второй сигнальной системой человека и тесно связаны с влиянием слова на работу нашего мозга. В целом можно сказать,

что слово (даже на уровне мысли) способно выступить естественным физиологическим раздражителем и оказать влияние на психическое состояние человека. Отмечено, что уровень влияния слов возрастает в условиях снижения уровня бодрствования организма, расслабления, дремы.

Итак, саморегуляция – это генетическая функция психики человека, которая способствует реализации человека в качестве генератора своей жизни, берущего на себя ответственность за все ее процессы и результаты. Благодаря осознанной саморегуляции человек способен проявить себя целенаправленно действующим субъектом, управляющим своими активностями. Эту точку зрения раскрывает в своих исследованиях российский учёный, исследователь в области общей, педагогической и инженерной психологии, психологии труда, основоположник психологии саморегуляции О.А. Конопкин, определяющий осознанную саморегуляцию как системно-организованный процесс интрапсихической деятельности личности, направленный на планирование, контроль, управление и достижение принимаемых человеком целей [8].

О.А. Конопкин акцентирует внимание на том, что все отношения человека с миром базируются на общей способности к саморегуляции, которая обеспечивает «самостоятельное и успешное овладение новыми видами и формами деятельности» [8, с. 13]. Также ученый отмечает, что саморегуляция способна обеспечить глубокую связь когнитивных, эмоционально-мотивационных и личностно-смысловых сфер человеческой психики. В связи с этим О.А. Конопкин рассматривает саморегуляцию как условие формирования субъектности во всех ее проявлениях [8].

Вслед за О.А. Конопкиным исследователь В.И. Моросанова дает следующее определение саморегуляции – это «возможность человека направленно и осознанно организовывать свою внешнюю и внутреннюю активность и быть субъектом как отдельных действий, так и овладения различными видами деятельности, а на высших ступенях своего развития – субъектом личностного саморазвития и построения своего жизненного пути» [8, с. 13]. В.И. Моросанова подчеркивает, что «важно *принципиально* различать саморегуляцию состояний и осознанную саморегуляцию поведения человека» [9].

Обратимся к понятию «психологическая саморегуляция». Психологическая саморегуляция, по словам профессора С.Л. Соловьевой – это «способность человека самостоятельно с помощью различных приемов управлять своими психическими состояниями» [13, с. 7]. Кандидат психологических наук Н.А. Котелевцев определяет психологическую саморегуляцию, как «совокупность внутренних процессов организма, позволяющих достичь состояния гомеостаза в различных ситуациях, тем самым демонстрируя как бы адаптационное поведение» [6, с. 11]. Ученый отмечает, что понятие саморегуляции тесно связано с понятием произвольности (волевого контроля) и осознанности. Именно эти качества позволяют достигать результат и при необходимости его корректировать.

Исследователь Е.А. Черкевич под психологической саморегуляцией понимает «сознательное, целенаправленное воздействие человека на самого себя, проявляющееся в намеренной регуляции своего состояния, поведения, деятельности» [14, с. 118].

По мнению российского психолога Л. Г. Дикой, психическая саморегуляция – это «специфический вид деятельности субъекта, для которого характерны определенные отношения с профессиональной деятельностью» [цит. По: 12, с. 30]. Л.Г. Дикая с опорой на данные экспериментов сформулировала концепцию психофизиологической саморегуляции, под которой понималась особая психическая деятельность, связанная с сохранением или преобразованием актуального состояния в желаемое. Л.Г. Дикая предлагает выделять этапы формирования системы саморегуляции функциональных состояний, начиная со ступени автоматических, неосознаваемых процессов до ступени сознательности с последующей

автоматизацией процесса [4]. Саморегуляция приобретает полноценность только в условиях понимания цели этого процесса, осознанного использования методов.

Резюмируя различные определения понятий саморегуляции и психологической саморегуляции, мы вслед за исследователем А.Б. Леоновой будем понимать под психологической саморегуляцией «целенаправленное изменение отдельных психофизиологических функций и в целом нервно-психического состояния, достигаемого путем специально организованной психической и физической активности» [7, с. 24].

Психологическая саморегуляция решает ряд задач. Во-первых, сохранение психоэмоционального равновесия, стабильности. Во-вторых, погружение в новое, ресурсное состояние психики, которое помогает преодолеть деструктивные эмоции. В-третьих, возвращение в предыдущее состояние, предшествовавшее волнению или переживаниям – то есть в состояние покоя, внутреннего баланса. В целом психологическая саморегуляция в функциональном плане обеспечивает устойчивость психики как целостной системы в условиях неблагоприятного внешнего воздействия [3]. Эффективность применения методов саморегуляции зависит от различных факторов. Исследователь Н.М. Котелевцев отмечает среди них наиболее важными следующие: частота и регулярность использования методов, индивидуально-психологические особенности, замотивированность и нацеленность на результат, вера в действенность применяемых методов [6].

Ученые отмечают, что на сочетание профессиональной деятельности и саморегуляции влияют различные факторы. Выполнение простейших видов работ подразумевает наличие наибольших возможностей совмещения, а при сложной деятельности – наоборот [12]. Профессия педагогов в данном контексте относится к группе риска, поэтому так важно исследовать необходимость и возможность применения методов психологической саморегуляции педагогами.

Требования, предъявляемые к педагогам, крайне высоки – он обязан практически овладеть всеми жесткими и гибкими навыками своей профессии в русле обучающей, воспитательной, развивающей деятельности, а также параллельно педагог обязан заниматься развитием своей личности. Наряду с пополнением педагогического опыта у педагога накапливается так называемая психическая усталость, проявляется деперсонализация из-за конфликтов в коллективе, снижается уровень рабочей мотивации и пр. Однако, как отмечает Л.Г. Дикая, не только внешние социальные факторы и особенности педагогической среды способны вызвать профессиональное выгорание. Немаловажную роль играют личностные и субъектные качества педагога [4].

В вопросе методов психологической саморегуляции неблагоприятных психических состояний педагогов представляет интерес исследование профессора А.О. Прохорова, который описал особенности саморегуляции учителей посредством трехуровневой системы, где «каждый уровень характеризуется спецификой приемов и способов саморегуляции и особенностями проявлений» [11, с. 42]. Базовый уровень коррелирует с «длительными состояниями, которым свойственна устойчивость, поддерживаемая профессиональной мотивацией» [11, с. 43], положительным настроением на труд педагога. Базовый уровень влияет на способность профессионала управлять собой. Следующий уровень определяется ученым, как текущая саморегуляция, характеризующаяся актуализацией положительно окрашенных рабочих состояний в течение трудового дня. Далее следует «оперативная саморегуляция, которая обеспечивает управление психическими состояниями на уроке через отключение-переключение внимания, внушение себе состояния спокойствия и выдержки, самоприказы, подавляющие раздражительность и рождающие в представлении позитивных образов» [12, с. 45].

Исследователь Г.В. Ожиганова, исследуя различные подходы к пониманию процесса психологической саморегуляции педагогов предлагает такое определение этого процесса – это общая способность человека, связанная с высоким уровнем развития духовности [11].

Рассматривается несколько уровней процесса саморегуляции, высший из которых – духовный, для которого характерна способность к саморегуляции, основанная на финальных духовных ценностях и смыслах жизни. И Г.В. Ожиганова отмечает, что «в некоторых видах профессиональной деятельности, в том числе и в педагогической, духовный уровень, реализуемый благодаря высшим саморегулятивным способностям, проявляется наиболее отчетливо» [11, с. 67].

Нами было проведено анкетирование педагогов школ г. Шадринска Курганской области с целью выявления методов психологической саморегуляции неблагоприятных психических состояний, которыми пользуются педагоги в повседневной практике. На основании исследования составлены рекомендации для педагогов:

1. Вне зависимости от возраста педагога и стажа работы можно рекомендовать следующие методы психологической саморегуляции: методы естественной саморегуляции (правильно организованный, достаточный сон, уход за телом и общение с живой природой); методы «позитивного мышления»; метод смены обстановки и переключения внимания.

2. Для терапии таких неблагоприятных психических состояний, как хроническое эмоциональное и физическое утомление можно рекомендовать следующие методы: во-первых, естественные способы регуляции (соблюдение режима дня, рациональное питание, правильно организованный, достаточный сон, общение с живой природой, физическая нагрузка, уход за телом); во-вторых, метод нервно-мышечной релаксации; в-третьих, смена обстановки, переключение внимания; в-четвертых, танцевальная терапия и музыкотерапия.

3. Для терапии проблем, связанных с повышением раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизмом по отношению к другим людям рекомендуем обращаться к следующим методам: во-первых, методы «позитивного мышления» (или саногенного мышления); во-вторых, дыхательные практики; в-третьих, смена обстановки, переключение внимания.

4. Для терапии состояния снижения профессиональной и личной самооценки, появления чувства собственной несостоятельности, безразличия к работе, снижения уровня рабочей мотивации можно рекомендовать такие методы, как методы «позитивного мышления»; смена обстановки, переключение внимания; естественные способы регуляции.

Таким образом, нами была проанализирована сущность психологической саморегуляции и как неосознанного стремления организма человека к гомеостазу, и как намеренное стремление к социальному (в том числе профессиональному) или психологическому балансу. Кроме этого, нами были описаны функции психологической саморегуляции педагогов, направленные, прежде всего, на обеспечение устойчивости психики личности педагога в условиях неблагоприятного внешнего и внутреннего воздействия, связанного с субъектными, личностными качествами самой личности. Применение методов психофизиологической и собственно психической саморегуляции позволяет нормализовать актуальное психическое состояние, стабилизировать картину мира и положение собственного «Я» в этом мире, защищая идентичность человека от ассимиляции и исчезновения. И в настоящее время уже является необходимостью, поскольку это помогает преодолеть стрессовые состояния, а следовательно, повышает эффективность деятельности, как профессиональной, так и личностной.

Учитывая все аспекты, отметим, что саморегуляция неблагоприятных психических состояний педагогов доступными им методами является важным аспектом в профессиональной деятельности и требует актуальных практических исследований.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алёхин, А.И. Методы саморегуляции психических состояний как способы борьбы со стрессом в современных условиях / А.И. Алёхин, А.А. Метелева. – Текст : электронный //

Молодой ученый. – 2019. – № 2 (240). – С. 315-317. – URL: <https://moluch.ru/archive/240/55382/> (дата обращения: 20.11.2023).

2. Арендачук, И.В. Регуляция и саморегуляция психических состояний в экстремальных условиях : метод. пособие для студентов, обучающихся по доп. специальности «Юрид. психолог»/ И.В. Арендачук. – Саратов : Саратов. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. – 57 с. – Текст : непосредственный.

3. Батоцыренов, В.Б. Понятие «Саморегуляция»: терминология и основные подходы / В.Б. Батоцыренов. – Текст : электронный // Вестник ЗабГУ. – 2011. – № 6. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-samoregulyatsiya-terminologiya-i-osnovnye-podhody> (дата обращения: 11.01.2024).

4. Дикая, Л.Г. Личностный потенциал и эмоциональное выгорание педагога / Л. Г. Дикая. – Текст : электронный // Южно-российский журнал социальных наук. – 2012. – № 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnyu-potentsial-i-emotsionalnoe-vygoranie-pedagoga> (дата обращения: 10.01.2024).

5. Кацero, А.А. Подходы к трактовке саморегуляции в психологии / А.А. Кацero, А.В. Кобзарь. – Текст : непосредственный // Психологические науки: теория и практика : материалы II Междунар. науч. конф. (г. Москва, март 2014 г.). – Москва : Буки-Веди, 2014. – С. 10.-12.

6. Котелевцев, Н.А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. – Москва : Юрайт, 2023. – 213 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/518873> (дата обращения: 10.01.2024). – Режим доступа: по подписке ЭБС «Юрайт». – Текст : электронный.

7. Леонова, А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. – Москва: Смысл, 2007. – 311 с. – Текст : непосредственный.

8. Моросанова, В.И. Развитие идей О.А. Конопкина в современных исследованиях осознанной саморегуляции в контексте актуальных задач образования / В.И. Моросанова. – Текст : электронный // Психология саморегуляции в контексте актуальных задач образования (к 90-летию со дня рождения О. А. Конопкина). – 2021. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-idey-o-a-konopkina-v-sovremennyh-issledovaniyah-osoznannoy-samoregulyatsii-v-kontekste-aktualnyh-zadach-obrazovaniya> (дата обращения: 12.01.2024).

9. Моросанова, В.И. О саморегуляции и профессиональном самоопределении человека / В.И. Моросанова. – Текст : электронный // Психологическая газета. – 2022. – 31 авг. – URL: <https://psy.su/feed/10281/>.

10. Моросанова, В.И. Об исследованиях осознанной саморегуляции достижения целей в эпоху перемен / В.И. Моросанова. – Текст : электронный // Психологическая газета. – 2022. – 24 авг. – URL: <https://psy.su/feed/1028>.

11. Ожиганова Г.В. Саморегулятивные способности человека в профессиональной деятельности / Г.В. Ожиганова. – Текст : электронный // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2016. – №4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoregulyativnye-sposobnosti-cheloveka-v-professionalnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 20.11.2023).

12. Прохоров, А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности : монография / А. О. Прохоров. – 2-е изд. – Москва, Саратов : ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. – 351 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/88220.html> (дата обращения: 13.01.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст : электронный.

13. Соловьева, С.Л. Саморегуляция как фактор сохранения идентичности в ситуации неопределенности / С.Л. Соловьева. – Текст : электронный // Психологическая газета. – 2021. – 24 марта. – URL: <http://gazeta.psy.su/pubs/8904/>.

14. Черкевич, Е.А. Система психологических механизмов саморегуляции психических состояний личности / Е.А. Черкевич. – Текст : электронный // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2006. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-psihologicheskikh-mehanizmov-samoregulyatsii-psihicheskikh-sostoyaniy-lichnosti> (дата обращения: 11.01.2024).

**СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ:**

Н.Ю. Ланцевская, кандидат культурологических наук, доцент, доцент кафедры филологии и социогуманитарных дисциплин, ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», г. Шадринск, Россия, e-mail: detkovanu@yandex.ru.

**INFORMATION ABOUT THE AUTHOR:**

N.Y. Lantsevskaya, Ph. D. in Cultural Anthropology, Associate Professor, Department of Philology and Socio-Humanitarian Disciplines, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia, e-mail: detkovanu@yandex.ru.