

УДК 37.015.3

DOI: 10.34670/AR.2020.32.33.010

Влияние саморегуляции на нарушение формирования активной жизненной позиции у старшеклассников

Мошак Ирина Федоровна

Аспирант,
кафедра общей и практической психологии ИСОП,
Московский городской педагогический университет,
129226, Российская Федерация, Москва, 2-й Сельскохозяйственный проезд, 4/1;
e-mail: 06548@mail.ru

Аннотация

В данной статье раскрывается влияние саморегуляции на нарушение формирования активной жизненной позиции у старшеклассников и описаны эффективные методы для коррекции и развития ее навыков. Цель современной школы – создание условий для всестороннего развития личности обучающихся и мотивации. Формирование активной жизненной позиции старшеклассников создает мощный механизм защиты от негативного воздействия различных факторов внешней среды, тем самым создавая необходимые условия для успешного усвоения знаний, создания жизненных установок, ориентиров на будущее. Выбор методов саморегуляции адекватен работе с проблемой нарушения формирования активной жизненной позиции у старшеклассников. Включение старшеклассников в программу коррекции и формирования навыков саморегуляции оправдано и позволило повысить уровень регулятивных процессов, самосознания в построении своего поведения, упрочить активную жизненную позицию, усилить фактор личностного самоутверждения.

Для цитирования в научных исследованиях

Мошак И.Ф. Влияние саморегуляции на нарушение формирования активной жизненной позиции у старшеклассников // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2020. Т. 9. № 3А. С. 91-97. DOI: 10.34670/AR.2020.32.33.010

Ключевые слова

Саморегуляция, активная жизненная позиция, старшеклассники, дыхательная гимнастика, аутогенная тренировка, мышечная релаксация.

Введение

В современной науке формирование жизненной позиции человека предстает как многоуровневая, многоаспектная проблема. Цель современной школы – создание условий для всестороннего развития личности обучающихся и мотивации. Формирование активной жизненной позиции старшеклассников создает мощный механизм защиты от негативного воздействия различных факторов внешней среды, тем самым создавая необходимые условия для успешного усвоения знаний, создания жизненных установок, ориентиров на будущее.

Проблема формирования жизненной позиции и некоторые ее особенности освещались в исследованиях и научных работах М.Б. Заславской, Т.Н. Мальковской, А.В. Петровского, Б.М. Абушкина, Е.С. Романовой и Т.А. Шиловой, которые свидетельствуют об актуальности и интересе к данному вопросу.

При нарушении психолого-педагогических условий формирования активной жизненной позиции, происходит отказ от проявления инициативы, старшеклассник «плывет по течению», не пытается анализировать свое поведение, воспринимает уже готовые ценности и установки, не применяет никаких усилий по изменению окружающей его среды, зависит и поддается чужому мнению, попадает в группу риска, приобретает зависимое поведение. Нарушение психолого-педагогических условий формирования активной жизненной позиции у старшеклассников приводит к печальным последствиям.

Учитывая все вышеизложенное, становится очевидным, что необходим системный подход к психологической работе с обучающимися по формированию активной жизненной позиции, который предполагает постоянное наблюдение за жизненными установками, ценностными ориентациями, целями в жизни.

Необходимо использовать возможности образовательных организаций в формировании активной жизненной позиции старшеклассника. Обратит особое внимание на взаимодействие учителя со школьным психологом, с социальным педагогом, с родителями.

Немаловажную роль играет так же и саморегуляция поведения самим старшеклассником. Весьма важно и актуально его включение в программу коррекции и развития навыков саморегуляции, что позволит повысить уровень регулятивных процессов, самосознания в построении поведения и самоутверждения.

Основная часть

Ведущую роль в нарушении психолого-педагогических условий формирования активной жизненной позиции у старшеклассников играет тревожность. Эмоциональные проблемы порождают трудности релаксации и саморегуляции в целом. Нарушения также затрагивают регуляцию произвольных действий - целеполагание, планирование, оценку и самоконтроль.

В данном случае применимы следующие методы для коррекции и развития навыков саморегуляции:

1. Дыхательные упражнения по А.Н. Стрельниковой

Сознательный способ дыхания эффективно влияет на мозг — замедляется частота сердцебиения, что помогает быстро успокоиться и начать контролировать выброс «гормона стресса» (кортизола).

Дыхательная гимнастика основана на усилении обмена воздуха в альвеолах легких за счет быстрых коротких вдохов воздуха через нос при пассивном выдохе.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой состоит из основных 11-ти упражнений:

«Ладошки». Стоя прямо, руки согнуты в локтях, ладони на зрителя. Делая шумные вдохи, сжимаем ладони в кулаки. Выдох при этом неслышимый (пассивный), руки разжимаем.

«Погончики». Стоя прямо, руки сжаты в кулаки и расположены на уровне пояса. На вдохах руки толкаем вниз, на выдохе возвращаем обратно.

«Насос». Ноги на ширине плеч, наклоняемся немного вниз, спина округлена, руки спокойно свисают. Наклоняемся ниже с вдохом, как будто надуваем шину, до пола руками доставать не нужно. С выдохом поднимаемся в исходное положение.

Не рекомендуется выполнять при травмах головы, повышенном давлении, образованиях конкрементов (в почках или желчном пузыре).

«Кошка». Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у туловища, кисти спокойно свисают. Делайте поворот туловища вправо и одновременно полуприседание, в этот момент должен быть вдох, при этом руки выполняют хватательное движение. При возврате в исходное положение выдох. Затем в обратную сторону.

«Обними плечи». Стоя, поднимите руки на уровень груди и согните. Делая вдох, резко обнимаем себя за плечи ладонями, старайтесь руки свести максимально. Они должны быть параллельны, но не скрещены, во время упражнения руки не меняйте. Не рекомендуется после инфаркта, при пороках сердца.

«Большой маятник». Коллаборация упражнений «Насос» и «Обними плечи». При наклоне вниз делаем вдох, поднимаемся, обнимем себя за плечи. Голову вверх, тоже вдох. Выдохи маленькие между наклонами. Не рекомендуется при проблемах с позвоночником, особенно травмах.

«Повороты головы». Стоя, руки свисают свободно, поворачиваем только голову в сторону – вдох, в другую сторону – тоже вдох. Между вдохами свободный выдох ртом.

«Ушки». Стоя, руки в том же положении, что и в предыдущем упражнении. Наклоняем голову (ухом к плечу), делая вдох, к другому плечу тоже самое. Не забывайте выдыхать.

«Маятник головой». Наклоняем голову вниз (в том же исходном положении), делаем вдох, поднимаем и запрокидываем назад. Еще раз вдох. Выдыхаем, когда голова перемещается из одного положения в другое.

«Перекаты». Стоя, ставим правую ногу позади, левую впереди. Опираемся на левую ногу, правая стоит на носке. Приседаем на левой ноге, делая вдох, тут же выпрямляем ногу. Затем приседаем на правой, вдох, выпрямляем, левая на носке. Поменяйте ноги и повторите упражнение.

«Шаг». Стоя, поднимите левую согнутую ногу до уровня груди. Тяните при этом носок, чуть присядьте при этом на правой, делаем вдох. Примите исходное положение. Также самое делаем с правой ноги.

2. Метод аутогенной тренировки

Аутогенная тренировка предполагает соблюдение целого ряда правил, касающихся обстановки, в которой она должна проводиться.

- Заниматься регулярно (ежедневно).
- Устранить все отвлекающие факторы: закрыть окна и двери, отключить телефон, предупредить домашних, чтобы не беспокоили, надеть наушники (использовать беруши).
- Максимально расслабиться (физически и психологически). Почувствовать комфорт,

удовлетворение.

Применять следующие формулировки:

- Оставляю в прошлом усталость, плохие мысли, отрицательные эмоции, переживания.
- Я спокоен.
- Я в безопасности.
- Я уверен в себе.
- Завтрашний день будет ещё лучше этого.
- Я люблю себя.
- Я контролирую своё настроение и поведение. Оно у меня всегда хорошее и правильное.
- Я свободен от плохих мыслей.

3. Мышечная релаксация по Э. Джекобсону

Мышечная релаксация по Э. Джекобсону занимает около 5 минут. Если каждый день заниматься хотя бы по 2 раза, то это научит быстро справляться с чувством тревоги, уменьшит нервное напряжение при приближении панической атаки. Э. Джекобсон назвал методику прогрессивной потому, что мы начинаем с одной группы мышц, а после ее расслабления подключаем в дополнение следующую. Для занятий лучше уединиться в тихом месте, где вы ни на что не будете отвлекаться. Каждую группу мышц держать в напряжении 5-7 секунд, после чего в состоянии покоя отдыхать 30-40 секунд.

Начинаем тренироваться с кистей рук. Сильно сжимаем руки в кулаки. Держим — отдыхаем.

Потом добавляем предплечье. Сгибаем руки внутрь в запястьях возле груди. Замечаем, как напряглось предплечье. Держим — отдыхаем.

Добавляем плечо. Сгибаем руки в запястьях и локтях. Это выглядит как будто мы любимся бицепсами перед зеркалом. Держим — отдыхаем.

Подключаем спину. Руки также согнуты и подняты на уровне плеч. Сводим лопатки и опускаем их вниз. Ощущаем напряжение в спине. Держим — отдыхаем.

Прорабатываем ноги. Вытягиваем прямые ноги вперед. Носки соединяем вместе, пятки врозь. Пальцы сжимаем внутрь стопы. Носок тянем к себе внутрь. Держим — отдыхаем

Грудь, живот, нижняя часть спины. Делаем по 4-5 подходов на каждую зону. Сначала несколько раз чередуем медленный глубокий вдох и такой же выдох. Затем напрягаем и расслабляем живот. Потом сильно выгибаем спину, чтобы прочувствовать ее. Держим — отдыхаем.

Задействуем лицо. Из всех сил хмурим лоб и брови. Отдыхаем. Сильно сжимаем губы. Расслабляем. Зажимаем челюсти. Отдыхаем. Прижимаем язык к верхнему небу. Отпускаем.

Переходим к шее. Запрокидываем голову назад. Чувствуем напряжение. Поднимаем и поворачиваем вправо и влево. Опускаем голову вперед вниз, чтобы уткнуться подбородком в грудь. Держим. Поднимаем голову.

Расслабляем шейно-воротниковую зону. Поднимаем плечи к ушам, держим, сбрасываем резко вниз. Делаем круговые движения плечами вперед и назад. Все по 4-5 повторений.

После сильного напряжения мышцы автоматически расслабляются. Пропадает чувство тревожности.

Заключение

Выбор методов саморегуляции адекватен работе с проблемой нарушения формирования активной жизненной позиции у старшеклассников. Включение старшеклассников в программу коррекции и формирования навыков саморегуляции оправдано и позволило повысить уровень регулятивных процессов, самосознания в построении своего поведения, упрочить активную жизненную позицию, усилить фактор личностного самоутверждения.

Библиография

1. Абушкин Б.М. Психологическая работа в образовательном пространстве столичного мегаполиса: достижения, проблемы, перспективы / Б.М. Абушкин, Е.С. Романова // Проблемы развития и формы организации регионального базового центра педагогического образования на базе МГПУ : [сб. науч. ст.] / Департамент образования г. Москвы, Гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования г. Москвы «Моск. гор. пед. ун-т» (ГБОУ ВПО МГПУ) - М., 2014. - С. 11-26.
2. Котелевцев Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 213 с.
3. Мошак И.Ф. Влияние школьной тревожности на формирование активной жизненной позиции у старшеклассников // Актуальные проблемы личности, образования и общества в контексте социально-гуманитарных наук. Тезисы III Международной студенческой научно-практической конференции. В 2-х т. – М.: Издательство «РИТМ», 2020. С. 30-33.
4. Мошак И.Ф. Психологическое сопровождение формирования активной жизненной позиции у старшеклассников // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2020. Т.9. № 1А. С.239-245.
5. Психология саморегуляции в XXI веке : коллектив. моногр. / Психол. ин-т РАО ; отв. ред. В.И. Моросанова. - М. ; СПб. : Нестор-История, 2011. - 467 с.
6. Романова Е. С. Психологический анализ проблемы успешности профессиональной карьеры одаренных учащихся // Системная психология и социология. 2015. № 4 (16). С. 5–12.
7. Романова Е. С., Абушкин Б. М. Психологическое здоровье как фактор системной социализации школьников // Системная психология и социология. 2015. № 1 (13). С. 5–11.
8. Романова Е.С. Активная жизненная позиция школьников как ведущий фактор личностного самоутверждения / Е.С. Романова, Б.М. Абушкин // Системная психология и социология. - 2017. - № 2 (22). - С. 5-13.
9. Шилова Т.А. Диагностика психолого-социальной дезадаптации детей и подростков : метод. пособие / Т.А. Шилова. - 3-е изд. - М. : Айрис-Пресс : Айрис-Дидактика, сер. Библиотека психолога образования, 2006. - 109 с.
10. Шилова Т.А. Практико-ориентированный подход к реабилитации аддиктивной личности подростка. – Монография.- М: РИТМ, 2019, - 92 с.
11. Шилова Т.А. Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у подростков в школе : метод. пособие / Т.А. Шилова. - 2-е изд. - М. : Айрис-Пресс : Айрис-Дидактика, сер. Библиотека психолога образования, 2005. - 93 с.
12. Шилова Т.А. Состояние проблемы неравномерности и гетерохронности и ее роль в психическом развитии в онтогенезе / Т.А. Шилова // Системная психология и социология. - 2011. - № 3 (2). - С. 67-77 .
13. Шилова Т.А. Социальная психология: Учебное пособие для студентов-бакалавров / Т.А. Шилова. – 2-е изд. – М.: РИТМ, 2020. – 180 с.
14. Шилова Т.А. Социальное воспитание подростков, отклоняющихся в поведении // Социальное воспитание: системный подход. Сборник научных статей / Под. ред. А.В. Иванова. — М., 2016. — С. 35–42
15. Romanova E.S., Abushkin B., Ovcharenko L.Yu., Shilova T.A., Akhtyan A.G. Socialization factors of schoolchildren: psychological aspect // Astra Salvensis. 2018. Т. 6. № S. С. 299-309.
16. Romanova E.S., Shilova T.A., Arzumanov Yu.L., Tyutchenko A.M., Akhtyan A.G. Impairment of cognitive sphere among adolescents with a family history of alcoholism // Espacios. 2019. Т. 40. № 36. С. 6.

Influence of self-regulation on the violation of the formation of an active life position in high school students

Irina F. Moshak

Postgraduate of the departments of General and practical psychology ISOP,
Moscow City Pedagogical University,
129226, 4/1, 2-nd Sel'skokhozyaistvennyi lane, Moscow, Russian Federation;
e-mail: 06548@mail.ru

Abstract

This article reveals the influence of self-regulation on the violation of the formation of an active life position in high school students and describes effective methods for correcting and developing its skills. The goal of a modern school is to create conditions for the comprehensive development of students' personality and motivation. The formation of an active life position of high school students creates a powerful mechanism of protection from the negative impact of various environmental factors, thereby creating the necessary conditions for the successful assimilation of knowledge, creating life attitudes, orientations for the future. The choice of self-regulation methods is adequate to work with the problem of violation of the formation of an active life position in high school students. The inclusion of high school students in the program of correction and formation of self-regulation skills is justified and allowed to increase the level of regulatory processes, self-awareness in the construction of their behavior, strengthen their active life position, and strengthen the factor of personal self-affirmation.

For citation

Moshak I.F. (2020) Vliyanie samoregulyatsii na narushenie formirovaniya aktivnoi zhiznennoi pozitsii u starsheklassnikov [Influence of self-regulation on the violation of the formation of an active life position in high school students]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 9 (3A), pp. 91-97. DOI: 10.34670/AR.2020.32.33.010

Keyword

Self-regulation, active lifestyle, high school students, breathing exercises, autogenic training, muscle relaxation.

References

1. Abushkin B. M. Psychological work in the educational space of the Metropolitan metropolis: achievements, problems, prospects / B. M. Abushkin, E. S. Romanova // Problems of development and forms of organization of the regional basic center of pedagogical education on the basis of MSPU : [SB. nauch. St.] / Department of education of Moscow, "Mosk. Gor. PED. UN-t" (GBOU VPO MSPU) - M., 2014. - P. 11-26.
2. Kotelevtsev N. A. Psychical self-regulation: textbook for universities / N. A. Kotelevtsev. - Moscow: yurayt Publishing house, 2020. - 213 p.
3. Moshak I. F. Influence of school anxiety on the formation of an active life position in high school students // Actual problems of personality, education and society in the context of social and humanitarian Sciences. Theses of the III international student scientific and practical conference. In 2 vols. - M.: publishing house "RHYTHM", 2020. Pp. 30-33.

4. Moshak I. F. Psychological support for the formation of an active life position in high school students // Psychology. Historical and critical reviews and modern research. 2020. Vol. 9. no. 1A. Pp. 239-245.
5. Psychology of self-regulation in the XXI century: collective. Monogr. / Psychol. in-t RAO; ed. V. I. morosanov. - M.; Saint Petersburg: Nestor-Istoriya, 2011. - 467 p.
6. Romanova E. S. Psychological analysis of the problem of successful professional career of gifted students // System psychology and sociology. 2015. No. 4 (16). Pp. 5-12.
7. Romanova E. S., Abushkin B. M. Psychological health as a factor of systemic socialization of schoolchildren // System psychology and sociology. 2015. No. 1 (13). Pp. 5-11.
8. Romanova E. S. Active life position of schoolchildren as a leading factor of personal self-affirmation / E. S. Romanova, B. M. Abushkin // System psychology and sociology. - 2017. - № 2 (22). - Pp. 5-13.
9. Shilova T. A. Diagnostics of psychological and social maladaptation of children and adolescents: method. manual / T. A. Shilova. - 3rd ed. - M.: iris-Press: iris-Didactics, ser. Library of educational psychologist, 2006, 109 p.
10. Shilova T. A. Practice-oriented approach to the rehabilitation of the adolescent's addictive personality. – Monograph.- M: RHYTHM, 2019, - 92 p.
11. Shilova T. A. Prevention of alcohol and drug dependence in adolescents at school: method. manual / T. A. Shilova. - 2nd ed. - M.: iris-Press: iris-Didactics, ser. Library of educational psychologist, 2005, 93 p.
12. Shilova T. A. State of the problem of unevenness and heterochrony and its role in mental development in ontogenesis / T. A. Shilova // System psychology and sociology. - 2011. - № 3 (2). - Pp. 67-77 .
13. Shilova T. A. Social psychology: Textbook for bachelor students / T. A. Shilova. - 2nd ed. - Moscow: RITM, 2020. - 180 p.
14. Shilova T. A. Social education of adolescents who deviate in behavior // Social education: a systematic approach. Collection of scientific articles / edited by A.V. Ivanov. - M., 2016. - P. 35-42
15. Romanova E.S., Abushkin B., Ovcharenko L.Yu., Shilova T.A., Akhtyan A.G. Socialization factors of schoolchildren: psychological aspect // Astra Salvensis. 2018. T. 6. № S. C. 299-309.
16. Romanova E.S., Shilova T.A., Arzumanov Yu.L., Tyutchenko A.M., Akhtyan A.G. Impairment of cognitive sphere among adolescents with a family history of alcoholism // Espacios. 2019. T. 40. № 36. C. 6.