**САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН**

**Щельникова Арина Алексеевна**

студент 1 курса магистратуры 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

ФГБОУ ВО «Владимирский государственный университет

имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

г. Владимир

**Данилова Марина Владимировна**

зав. кафедрой социальной педагогики и психологии,

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Владимирский государственный университет

имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

г. Владимир

**АННОТАЦИЯ**

В статье представлено теоретическое исследование саморегуляции как психологического феномена, проанализированы основные идеи развития саморегуляции. Рассмотрены основные виды саморегуляции и их подвиды. Представлены основные характеристики студенческого возраста. На основании изученной теории, было выявлено, что саморегуляция к учебной деятельности является актуальным вопросом для студенческой молодежи.

**ANNOTATION**

The article presents a theoretical study of self-regulation as a psychological phenomenon, analyzes the main ideas of the development of self-regulation. The main types of self-regulation and their subspecies are considered. The main characteristics of the student age are presented. Based on the studied theory, it was revealed that self-regulation of educational activities is an urgent issue for students.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА**

Саморегуляция, студенческий возраст, саморегуляция учебной деятельности

Self-regulation, student age, self-regulation of educational activities.

В контексте образования саморегуляция играет важную роль, поскольку имеет прямое отношение к физическому и психическому здоровью обучающихся. Успешное обучение и профессиональное развитие требует от человека умения управлять своими мыслями, эмоциями и поведением. Сформированность саморегуляции является способностью личности приводить свое поведение в соответствие с общепринятыми моральными нормами, правилами, ценностями и профессиональными требованиями.

Рассмотрим понятие психики как процесса в работах Б.Ф. Ломова и его последователей. Используя понятие «психологический механизм деятельности», Б.Ф. Ломов развил представления Б.Г. Ананьева о личности, описывая психическую регуляцию как процесс взаимодействия личности с окружающей средой. Такое развернутое содержание понятия «психологические механизмы деятельности» позволяет достаточно детально описывать основные закономерности психической регуляции деятельности [5].

Идея регуляции поведения как отдельного процесса была развита в работах многих психологов, исследующих процесс мотивации. Одним из них является И.П. Павлов, который предполагал, что мотивация и саморегуляция осуществляются через работу рефлекторных механизмов [5].

Другим важным вкладом в изучение саморегуляции являются работы А.Н. Леонтьева, который разработал теорию деятельности и утверждал, что саморегуляция является важной составляющей процесса деятельности человека. Он считал, что человек саморегулирует свое поведение с помощью регулятивных механизмов, таких как переносные средства, символы и планы [5].

Саморегуляция представляет собой способность индивида или системы поддерживать и контролировать свои функции и процессы. Саморегуляция делится на две основные группы: деятельностная и личностная.

У данных групп выделяют следующие виды:

* эмоциональная саморегуляция: умение управлять своими эмоциями, выражать их адекватно и эффективно, например, глубокое дыхание для снятия стресса;
* когнитивная саморегуляция: способность контролировать свои мысли, внимание и когнитивные процессы, например, использование стратегий мышления для решения проблем;
* соматическая саморегуляция: регулирование физиологических функций, таких как дыхание, пульс, температура тела, например, медитация для снижения уровня артериального давления;
* социальная саморегуляция: способность поддерживать социальные отношения и адаптироваться к социальным нормам, например, активное слушание в разговоре для поддержания коммуникации;
* моторная саморегуляция: контроль над двигательными навыками и координацией движений, например, тренировки для улучшения моторики;
* учебная саморегуляция: способность поддерживать эффективность и профессиональное развитие, например, планирование задач и времени на учебе [2].

Выбор и использование этих видов саморегуляции зависит от конкретных ситуаций, личных предпочтений и целей индивида.

В нашей работе мы остановимся на таком подвиде саморегуляции, как учебная саморегуляция. Необходимо отметить, что одной из основных проблем, влияющих на успешность саморегуляции учебной деятельности студентов, является несистематичное акцентирование внимания на эмоциональных и мотивационных факторах в учебном процессе. Также это связано с тем, что студенты являются категорией группы риска, так как осуществляется переход в юношеский возраст и обучающиеся проходят важный этап становления личности и профессионального самоопределения. Возрастные границы студенческого возраста 17-25 лет, в среднем обучение длится 5 лет [1].

По определению И.А. Зимней, студенчество включает в себя следующие основные характеристики:

* целенаправленное обучение: находящиеся в состоянии студенчества, учатся целенаправленно, что подразумевает осознанное приобретение знаний и профессиональных умений;
* систематическое обучение: систематически занимаются образованием, что подразумевает постоянное и организованное изучение новых материалов и навыков;
* высший образовательный уровень: включенные в студенчество, достигают наивысшего уровня образования, что может быть связано с обучением в университетах или других высших учебных заведениях;
* активное потребление культуры: активно участвуют в культурных мероприятиях, обогащая свой культурный опыт и образ жизни;
* высокий уровень познавательной мотивации: находящиеся в студенчестве, обладают высокой мотивацией для познания, учебы и профессионального роста [4].

В исследованиях М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, C.Л. Кандыбович студенческий возраст рассматривается как период профессионального развития и кризисный период в жизни человека. Этот период характеризуется различными вызовами и трудностями, связанными с социальной реализацией в профессиональной деятельности и ограничениями, связанными с обучением [3].

Таким образом, для студентов актуальной является саморегуляция учебной деятельности, так как она позволяет улучшить учебную производительность, самостоятельность, адаптацию к изменениям, развитие самооценки и мотивации.

Определение учебной саморегуляции разных авторов может быть немного различным, но обычно они подчеркивают основные аспекты этого понятия.

 Ю.Н. Петров и Н.С. Петрова определяют саморегуляцию учебной деятельности, как личностно-ориентированное управление своим обучением и поведением, которое включает в себя осознание целей и стандартов, планирование действий, оценку эффективности и регуляцию [6].

В работе Т.А. Двориковой саморегуляция учебной деятельности, рассмотрена как способность студента контролировать свою мотивацию, постоянно оценивать свою работу, планировать и использовать различные учебные стратегии, чтобы достичь учебных целей [2].

К механизмам регуляции учебной и профессиональной деятельности относят:

* рефлексируемый когнитивный компонент (О.А. Конопкин; В.И. Моросанова);
* волевой контроль и волевую регуляцию (А.В. Быков; В.А. Иванников; В.К. Калин; В.И. Селиванов);
* регуляторный опыт (А.К. Осницкий);
* интегральную индивидуальность (В.С. Мерлин; Б.А. Вяткин, Л.Я. Дорфман);
* функциональные состояния (Л.Г. Дикая);
* неравновесные состояния (А.О. Прохоров);
* контроль поведения (Е.А. Сергиенко);
* эмоции (О.В. Дашкевич; А.Я. Чебыкин);
* механизмы принятия решения (В.Д. Шадриков);
* индивидуальный стиль деятельности (Е.А. Климов);
* соответствие «реального» образа «идеальному» (А.А. Деркач);
* модель специалиста (А.К. Маркова);
* отношение к деятельности (В.А. Зобков);
* личностные особенности (В.А. Бодров);
* совладающее поведение (Т.Л. Крюкова) [5].

Рассмотрим методы изучения саморегуляции учебной деятельности:

* наблюдение и анализ: изучение поведенческих паттернов и стратегий саморегуляции у учащихся в различных образовательных средах;
* эксперимент и психометрика: проведение экспериментов для оценки эффективности различных методов саморегуляции, а также использование психометрических инструментов для измерения уровня саморегуляции;
* исследование нейропроцессов: использование нейронаучных методов (например, нейрообразование и нейрофидбек) для изучения активности мозга при применении стратегий саморегуляции [5].

Таким образом, саморегуляция – это процесс, при помощи которого человек контролирует и управляет своими мыслями, эмоциями, поведением и реакциями на различные ситуации. Этот психологический феномен позволяет адаптироваться к переменным условиям и стремиться к достижению поставленных целей. Саморегуляция включает в себя два основных вида: деятельностная и личностная.

Саморегуляция учебной деятельности является актуальным вопросом для студенческой молодежи поскольку определит их как личностное, так и профессиональное становление.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белянская Т.В. Cоциально-психологические характеристики студенческого возраста [Электронный ресурс] / Т. В. Белянская // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета – 2020. – №2 – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-harakteristiki-studencheskogo-vozrasta> (23.10.23)
2. Дворикова Т.В. Мотивация учебной деятельности и саморегуляция студента [Электронный ресурс] / Т.В. Дворикова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2011. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-uchebnoy-deyatelnosti-i-samoregulyatsiya-studenta> (01.12.23)
3. Дьяченко М.И. Психология высшей школы. [Текст] / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, С.Л. Кандыбович. – Мн.: Харвест, 2006. – 416 с.
4. Зимняя, И.А. Учебная деятельность специфический вид деятельности [Электронный ресурс] / И.А. Зимняя //Эксперимент и инновации в школе – 2011. – №1. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/uchebnaya-deyatelnost-spetsificheskiy-vid-deyatelnosti1-1> (10.10.23)
5. Зобков, А. В. Акмеология саморегуляции учебной деятельности: монография [Текст] / А. В. Зобков. – Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых; С.-Петерб.. акмеолог. акад. ; под науч. ред. проф. Н. П. Фетискина. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2013. – 320 с.
6. Петрова Ю.Н. Формирование саморегуляции обучающихся в процессе учебной деятельности [Электронный ресурс] / Ю.Н. Петрова // Агроинженерия. – 2010. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-samoregulyatsii-obuchayuschihsya-v-protsesse-uchebnoy-deyatelnosti?ysclid=lp8xldczvg252939583> (20.10.23)