

Мегрян Шушанна Акоповна

студентка

Научный руководитель

Попова Анна Анатольевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

***Аннотация:** в статье рассмотрена необходимость развития психологического самоконтроля и саморегуляции. Проанализированы различные методы, способствующие развитию навыков самоконтроля и саморегуляции.*

***Ключевые слова:** самоконтроль, саморегуляция, психическое состояние человека.*

В современном мире актуальность приобретает способность человека в кратчайшие сроки нормализовать своё психическое и физическое состояние. Особенно, когда появляется потребность в решительности для постановки цели и т. д. В ходе своей жизни у каждого человека появляется стремление освоить эту способность самому, находя для себя наиболее эффективный способ. Однако не каждый человек способен управлять собой и своими психическими, эмоциональными состояниями. Когда он не может управлять своим настроением, то это сказывается и на уровне его межличностных отношений, и на процессе трудовой деятельности.

С точки зрения психологии, в рамках деятельностного подхода, *самоконтроль* – это умение человека регулировать производимые им действия и сверять их с заданной программой.

Самореализация (от русского само- и лат. *realis* – вещественный, действительный) – это реализация потенциала личности, осуществление своего человеческого назначения, призвания.

Проблема психической саморегуляции и самоконтроля в современной психологической науке достаточно широко рассматривается.

Порой умение управлять своим психическим и физическим состоянием для многих молодых людей становится сложным и даже неусвоенным навыком, несмотря на то что в повседневной жизни спектр применения методов психической саморегуляции достаточно высок.

Для проведения опытно-практических работ используют различные методы, вот основные из них:

- сверка с написанным образцом;
- проверка по инструкции;
- устное комментирование;
- прогнозирование своей будущей оценки;
- взаимопроверка с товарищем;
- коллективное выполнение задания и коллективная проверка;
- выполнение задания по алгоритму;
- проверка с помощью сигнальных карточек;
- подбор нескольких способов выполнения задания и выбор самого рационального;
- составление вопросов для самоконтроля.

Сверка с написанным образцом.

Под диктовку учителя ученикам предлагается записать текст. Чтобы проверить написанное проводится сверка с образцом (по бумажному носителю или с записью на доске). Учащиеся самостоятельно находят и исправляют ошибку, по поставленному учителем знаку на полях.

Проверка по инструкции.

Ученикам предлагается выполнить задание в формате теста. Затем учитель раздает ученикам инструкцию по проверке данного теста. После проверки своей работы, ученикам необходимо соотнести количество своих верных ответов, с количеством правильных ответов, данных в инструкции. Затем он самостоятельно ставит себе отметку, в зависимости от количества правильных ответов. Затем, после проведения данной работы, учитель перепроверяет работы учеников.

Развитие самоконтроля и самореализации является путем к успешной реализации во всех сферах жизни. Они помогают сохранять спокойствие даже в самых сложных ситуациях и управлять своими эмоциями, грамотно распределять приоритеты и целенаправленно идти к достижению результатов. Человек, обладающий самоконтролем и самореализацией, чувствует себя увереннее и сильнее, а также действует эффективнее.

Список литературы

1. Котелевцев Н.А. Психическая саморегуляция: учебник для вузов / Н.А. Котелевцев. – М.: Юрайт, 2024. – 213 с.
2. Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности школьника формирование активной личности / А.К. Осницкий. – М.: Знание, 1986. – 80 с.
3. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека / Г.С. Никифоров. – Л.: Издательство Ленинградского университета, 1989. – 213 с.
4. Википедия. Самореализация [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.m.wikipedia.org/wiki/Самореализация>