

УДК 37.04

«Саморегуляция учебной деятельности»: значимость авторского курса в решении распространённых трудностей первокурсников

Н. В. Заиграева, К. Г. Логунова*Иркутский государственный университет, г. Иркутск***Аннотация.**

Введение. В статье уделено особое внимание саморегуляции учебной деятельности как способу повышения эффективности процесса обучения студентов, формирования их активности и самостоятельности, а также в целях указания значимости для педагогики и психологии высшей школы.

Методы и результаты исследования. С помощью анкетирования выявляются трудности первокурсников в период адаптации к новым учебным условиям вуза.

Практическое решение вопроса. Автором обосновывается значимость курса «Саморегуляция учебной деятельности» для предполагаемого успешного процесса обучения в вузе. Раскрываются содержание и формируемые компетенции курса, приводится пример применения портфолио как инновационной технологии обучения, формирования учебной самостоятельности и контроля.

Заключение. Курс является универсальным для студентов первого года обучения любого профиля, позволяет овладевать компетенциями, предусмотренными для самоорганизации умственного труда и саморегуляции психических состояний в процессе учебной деятельности.

Ключевые**слова:**

студент-первокурсник, трудности саморегуляции, учебная деятельность, портфолио.

Для цитирования:

Заиграева Н. В., Логунова К. Г. «Саморегуляция учебной деятельности»: значимость авторского курса в решении распространённых трудностей первокурсников // Педагогический ИМИДЖ. 2019. Т. 13. № 2 (43). С. 101–112. DOI: 10.32343/2409-5052-2019-13-2-101-112

Дата поступления
статьи в редакцию:
6 февраля 2019 г.

Введение

Профессиональное становление будущего специалиста в рамках нового образовательного и профессионального стандарта во многом зависит от организации учебной деятельности студентов, предполагающей высокий уровень

осознанности и самостоятельности обучения, умения использовать рациональные методы и средства достижения поставленных учебных задач.

В связи с изменениями учебных планов в вузах сокращаются учебные аудиторные часы и увеличиваются часы на самостоятельную работу обучающихся. Поэтому студенту необходимо стремиться получать знания не только посредством лекционных и практических занятий под руководством преподавателя, но и уметь самостоятельно добывать их из разных источников. Следовательно, перед высшим образованием стоят задачи: повышение эффективности учебно-профессиональной деятельности, формирование у студента активности, самостоятельности и ответственного отношения к успешному овладению профессиональными компетенциями. Решение этих задач требует от обучающегося знания своих психологических особенностей и наличия определённых навыков самоорганизации, позволяющих эффективно скоординировать собственную учебную и профессиональную деятельность [3].

Кроме того, традиционный контроль в форме зачётов и экзаменов позволяет регулировать и оценивать процесс обучения и профессиональную подготовку будущего специалиста; при этом студенту нужно (не в ущерб здоровью) благополучно пережить эти стрессовые ситуации. Поэтому не менее важной задачей на современном этапе образования студентов является сохранение их здоровья с помощью формирования оптимального стиля, саморегуляции, профилактики неблагоприятных психических состояний в процессе учебной деятельности.

В этом аспекте интерес представляет монография Н. А. Киселевской (2013). Автор соотносит стили саморегуляции (автономный, промежуточный и зависимый), учебную успешность и ряд психических состояний студентов (тревожность, агрессивность, фрустрация, ригидность). В результате проведённого исследования было достоверно установлено, что на стиль саморегуляции учебной деятельности оказывают влияние такие звенья саморегуляции, как целеполагание, моделирование условий, программирование действий, оценка результатов и способов действий. Оптимальным является «автономный» стиль саморегуляции, который характеризуется высоким уровнем сформированности звеньев саморегуляции и обеспечения регуляции в целом. Студенты с «автономным» стилем саморегуляции являются «хорошо успевающими», отличаются высоким уровнем волевой организации личности (самоорганизация, самообладание) и низкой частотой проявления таких психических состояний, как тревожность, агрессивность, фрустрация, ригидность. И наоборот, с «зависимым» стилем саморегуляции были выявлены слабоуспевающие студенты, они характеризуются низким уровнем сформированности звеньев саморегуляции и высокой частотой проявления психических состояний тревожности, агрессивности, фрустрации, ригидности [4].

Методы исследования

Нами проводилось анкетирование студентов в период с 2016 г. по 2019 г. с целью выявить, с какими трудностями сталкиваются современные первокурсники; с одной стороны, важно выявить основные проблемы студентов в процессе адаптации к вузовским условиям обучения, а с другой стороны, помочь им осознать свои проблемы и возможности, которые помогут самоорганизации в учебном процессе. Исследование проводилось на базе Педагогического института Иркутского государственного университета, отделения педагогическо-

го, социального и специального образования, в котором приняли участие более 120 студентов первого курса очного отделения. Анкета содержала вопросы о соблюдении режимных моментов, самоорганизации умственного труда, саморегуляции психического состояния, заботе о собственном здоровье и др.

Анализ ответов позволил выявить ряд проблем, затрудняющих обучение студентов в вузе. Первокурсники не всегда успешно овладевают знаниями отнюдь не потому, что получили слабую подготовку в средней школе, а потому, что имеют низкий уровень владения универсальными учебными действиями (УУД), т. е. действиями, помогающими человеку учиться. УУД – это обобщённые действия, порождающие мотивацию к обучению и позволяющие учащимся ориентироваться в различных предметных областях познания. В составе основных УУД выделяют личностные, регулятивные, коммуникативные и познавательные. Представим трудности первокурсников в иерархичном порядке, учитывая основные компоненты УУД.

Результаты исследования

На первое место по частоте встречаемости были определены *проблемы, связанные с недостаточным овладением регулятивными УУД – регуляцией, планированием внеучебного времени и ранжированием дел*. Приведём высказывания студентов о том, что мешает им успешно учиться: «неумение распланировать своё время, неправильно расставленные приоритеты между учёбой и отдыхом, распорядок дня, распределение важных дел, отсутствие организованности, отвлечение на другие, менее важные, занятия, развлечения, нет чёткого режима, беспорядочный образ жизни, не хватает на всё времени...».

Жизнь студента многогранна, за короткий промежуток времени ему предстоит решать много вопросов: осваивать профессиональные компетенции – это основной вид деятельности, не менее важно уделять время занятиям по интересам (хобби, увлечения), общению и приобретению новых друзей, также удовлетворять личные потребности (прогулки, походы, кино, театр) и выполнять обязанности в семье (помощь родителям) и др.

В настоящее время первокурсник – будущий специалист, который очень скоро будет руководить обучающимися, оценивать деятельность детей и подростков, поэтому студенту необходимо научиться планировать и корректировать сначала свою собственную деятельность. Умение планировать время и распределять дела позволяет многое успевать, как говорится в известной пословице: «Делу – время, а потехе – час».

В этой же группе *регулятивных УУД* явно обозначилась *проблема «целоплагания»*. Привычные к ежедневной опеке и контролю учителями в школе и родителями в семье (довузовский период), некоторые первокурсники затрудняются ставить цели в учебной деятельности, принимать решения, определять задачи самосовершенствования и ежедневно выполнять самостоятельную работу. В итоге цель теряется или выполняется наполовину, иногда не достигается, т. к. у цели нет сроков, измерительных параметров и пр. Иногда студент не знает, к чему стремиться, чем заняться.

Наблюдения авторов статьи показали, что самой распространённой причиной отчисления студента из вуза является несформированность регулятивных УУД.

Сейчас перед вузами стоит задача не только передать студенту необходимый

объём знаний, но и помочь ему овладеть умением учиться самостоятельно, в том числе с помощью компьютерных и информационных технологий. Данное умение является частным компонентом УУД – организовать себя на любую деятельность. Современный студент, выполняя домашние задания, часто обращается к ресурсам Интернета. В этой связи среди обучающихся выявилась *проблема информационного стресса и компьютерная зависимость*, когда студент попадает в современный поток информации из соцсетей, новостных лент, рекламных баннеров, роликов, фотографий, не может совладать с собой и одновременно отстраниться от экранов гаджетов («Долго сижу за компьютером, иногда теряю счёт времени, компьютер меня так захватывает, что домашку приходится делать ночью, социальные сети надолго занимают мой досуг, увлекаюсь и забываю про важные дела, в Интернете так много всего, что бывает трудно выбрать главное» и пр.). Таким образом, компьютер является не только средством для выполнения самостоятельной работы, но и существенным отвлекающим фактором.

Другая проблема первокурсников – *общеучебная*, она отражена в недостаточном овладении *познавательными УУД*, конкретизируем её таким названием: «*Как учиться в вузе?*». Многие студенты в первые месяцы испытывают большие трудности, связанные с отсутствием навыков самостоятельной учебной работы: они не умеют работать с учебником, находить и добывать знания из первоисточников, анализировать информацию большого объёма, чётко и ясно излагать свои мысли. Приведём их высказывания: «Нет привычки к выполнению систематической умственной работы, много задают, медленно пишу, не могу всё делать в срок...».

Следующая проблема студентов первого курса – незнание своих *личностных качеств и индивидуальных способностей* в познавательной деятельности, которые необходимо учитывать в процессе учения. Данные трудности обозначаем недостаточно освоенными *личностными УУД*. Отвечая на вопрос анкеты: «Что мешает вам успешно учиться?», каждый второй студент написал: «Лень, слабая мотивация, нежелание учиться, недостаточное упорство, нет веры в себя, низкая самооценка, высокая отвлекаемость, недостаточно сконцентрированное внимание на учёбе, безответственность, несамостоятельность, отсутствие самодисциплины, слабая сила воли, не хватает умственных способностей и прилежания». Решение данной проблемы требует от студентов знания мотивов, наличия определённых навыков теоретического мышления, дисциплины, позволяющей эффективно организовать собственную учебную деятельность. «Студент должен уметь видеть свои сильные и слабые качества и постоянно развивать те из них, которые делают его компетентным в выбранной профессии» [5, с. 53].

Ещё одна проблема – это *экзаменационный стресс*, который сказывается на здоровье студентов. Несмотря на то, что за плечами имеется опыт школьных экзаменов (ГИА, ЕГЭ), первокурсники затруднились назвать методы, способы, приёмы, направленные на снижение тревожного состояния во время сдачи экзамена/зачёта. Большинство студентов не знает, как можно нейтрализовать или уменьшить возникающее во время сессии психическое напряжение. Вчерашние школьники нередко прибегают к весьма непродуктивным средствам, таким как кофе, крепкий чай, другие энергетики, что только усугубляет проблемы и

вызывает перенапряжение нервной системы. Чаще они называли разные приемы, суеверия и ритуальные действия перед экзаменом, чем действующие и практические приемы, облегчающие эмоциональное состояние, снижающие уровень напряжения. Следовательно, чтобы избежать отрицательных последствий и в будущем реализовать свой жизненный потенциал, важно осваивать учебный материал и научиться управлять стрессом во время сдачи экзаменов.

Проблемы коммуникации – *коммуникативные УУД* представлены в минимальном объеме, например: «Не умею участвовать в дискуссии, плохо привыкаю к новым людям, стесняюсь одноклассников, моя конфликтность иногда портит отношения с преподавателями и сверстниками и др.».

Таким образом, анкетирование позволило выявить трудности ещё вчерашних старшеклассников, а ныне первокурсников, в регулятивных, личностных, познавательных и коммуникативных УУД. В связи с этим был разработан авторский курс «Саморегуляция учебной деятельности». Раскроем понятия, входящие в его название.

В современных психологических исследованиях понятие «саморегуляция» трактуется по-разному и складывается из двух частей: «сам» и «регуляция». Сам – это значит действовать без чьего-либо вмешательства, единолично принимать важные решения, отвечать за свои действия, поступки и пр. Слов, которые начинаются с первой части «сам», очень много, например, самоорганизация, самообразование, самоуправление, самоактуализация, самоконтроль и др. Вторая часть – «регуляция» или «регулировать» (от лат. *regulare* – приводить в порядок), т. е. подчиняться определённому правилу, упорядочивать, налаживать. Саморегуляция – процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками [8]. С практической точки зрения, важно понять, что саморегуляция во многом зависит от желания человека управлять своим здоровьем, состоянием, действиями и, как следствие, поведением – всей своей деятельностью, в том числе и учебной.

Второе понятие в названии курса – «учебная деятельность». Если это понятие рассматривать в рамках деятельности студента вуза, то в данном аспекте это, прежде всего, учебная работа, в результате которой обучающийся продолжает овладевать универсальными навыками получения знаний и умений. В педагогической психологии приводится следующее определение учебной деятельности: «Деятельность субъекта по овладению обобщёнными способами учебных действий к саморазвитию в процессе решения учебных задач, специально поставленных преподавателем, на основе внешнего контроля и оценки, переходящих в самоконтроль и самооценку» [2, с. 114].

Уметь учиться – это значит уметь выполнять и рефлексировать деятельность учения, или учебную деятельность. Поэтому студентам важно понимать, что такое учебная деятельность, какова её роль, какие есть средства и способы освоения новых знаний, как следует взаимодействовать друг с другом и с преподавателем, какова его роль в процессе овладения профессиональными компетенциями; студентам необходимо рефлексировать свой опыт пребывания в учебной деятельности [8].

В психологии саморегуляция деятельности представлена как сознательное регламентирование человеком своего поведения, а также деятельности, которая проявляется в умении преодолевать некоторые затруднения в социуме.

Саморегуляция деятельности – это сознательное управление индивидом личностными, поведенческими паттернами, позволяющее формировать и развивать личностные компоненты, соответствующие повышению эффективности целенаправленной деятельности и развитию способностей преодолевать препятствия на пути к цели [1; 9].

Будущие педагоги и психологи непременно должны знать механизмы саморегуляции и уметь владеть своей деятельностью, своим поведением, т. к. без саморегуляции начинают заявлять о себе проблемы собственного здоровья (например, синдром эмоционального выгорания), возникают трудности в межличностных отношениях, бывает невозможно реализовать цели и задачи обучения, достичь усвоения определённого содержания учебного материала. Применение техник саморегуляции помогает закрепить позитивные психические состояния, усилить контроль, выдержку, целеустремлённость, дисциплинированность и др. В конечном итоге овладение навыками саморегуляции даёт человеку способность не только контролировать своё состояние, но и управлять ситуацией, что приводит к большей самореализации, широким возможностям и к успеху как в социальных контактах, так и в личной жизни.

В. И. Моросанова писала о том, что «от того, как развивается и формируется у конкретной индивидуальности система саморегуляции, зависит её личностное становление, успешность учебной деятельности и профессиональное самоопределение» [6, с. 10].

Практическое решение

Кратко обозначим основные содержательные, методологические и методические аспекты разработки и преподавания авторского курса «Саморегуляция учебной деятельности», имеющего академическую и практическую направленность. Курс относится к дисциплинам модуля общепрофессионального цикла программы бакалавриата, является базовым для успешного прохождения всего процесса обучения в высшей школе. Поэтому преподавание заложенного в нём программного содержания ориентировано не просто на передачу определённого объёма знаний, а на формирование психологической грамотной помощи себе. Содержание курса расширяет взгляды студентов на проблематику саморегуляции в процессе обучения и самообразования, определяет возможности выбора технологии саморегуляции с учётом индивидуальных особенностей личности и формирует следующие компетенции: способность к самообразованию и социально-профессиональной мобильности (ОК-7), способность использовать в профессиональной деятельности современные компьютерные и информационные технологии (ОПК-5), способность к организации, совершенствованию и анализу собственной образовательно-коррекционной деятельности (ПК-4).

Методологической основой предлагаемого курса служит принцип деятельностного подхода, разработанного А. Н. Леонтьевым, труд П. К. Анохина о регуляции (саморегуляции) психической деятельности человека и её структуре, концепция О. А. Конопкиной о произвольной деятельности человека и его осознанной саморегуляции.

Программа курса построена по модульному принципу и включает в себя три раздела. Изучая первый раздел «Общие вопросы о психической саморегуляции», студенты знакомятся с понятиями и структурой саморегуляции,

естественными и специальными приёмами саморегуляции, изучают разные стили саморегуляции и их функции, выявляют особые эмоциональные психические состояния, личностные качества, влияющие на успешность обучения, проводят самотестирование. Например, волевые черты характера, уравновешенность, эмоциональная устойчивость связаны с планированием, программированием и моделированием в системе саморегуляции профессиональной психолого-педагогической деятельности. В этот раздел включена столь важная тема для педагогов и психологов, как «Профилактика и коррекция синдрома эмоционального выгорания».

Второй раздел «Методы, приёмы и техники саморегуляции» ориентирован на овладение практическими умениями применять эффективные техники и приёмы саморегуляции, связанные с регуляцией дыхания, мышечным тонусом, движением, с воздействием слова и мысленных образов, рисованием. Студенты в рамках этого раздела осваивают расслабляющие и мобилизующие приёмы саморегуляции, применяют авторские техники, например, нервно-мышечную релаксацию (по Джекобсону), аутогенную тренировку (И. Г. Шульц), технику «Созидающей визуализации» (Ш. Гавэйн) и др.

Содержание третьего раздела «Саморегуляция учебной деятельности» ориентировано на рассмотрение тем мотивации, целеполагания и планирования дел в процессе учебной и внеучебной деятельности. Студенты отвечают на вопросы: «Как работать с информацией?», «Как совладать с информационной перегрузкой?», «Как распоряжаться своим временем?», «Как готовиться и сдавать экзамены» и др.

Учитывая выявленные трудности, на лекционных и практических занятиях студентам предлагаются советы и рекомендации, как записывать лекции и работать с объёмной информацией, как изучать отдельные дисциплины и выполнять различные письменные работы (конспекты, тезисы, аннотации, эссе), как самостоятельно работать с учебными пособиями и дополнительной научной литературой и пр. Студенты рассматривают, чем различаются цели, желания и мечты; учатся разбивать объёмные учебные задачи на более мелкие, чтобы не было аврала, который сопровождается либо нарастанием тревожности, либо стрессовым состоянием, либо отказом от деятельности.

Выполняя практические задания по учебным дисциплинам, студенты учатся планировать дела на день, на неделю, на полгода и т. д.; делятся опытом ведения записных книжек, ежедневников; составляют индивидуальные перспективные списки, например, книги, которые нужно прочесть, или фильмы, которые нужно посмотреть, или список креативных идей и др.

В процессе реализации курса «Саморегуляция учебной деятельности» используются инновационные образовательные технологии. В качестве примера приведём технологию «Портфолио», когда студент собирает индивидуальный «портфель» самостоятельных, творческих работ, а также систематизирует методы и приёмы саморегуляции. Существуют разные виды портфолио (портфолио документов, портфолио достижений, портфолио научно-исследовательских работ и др.) [7]. При освоении настоящего курса студенты формируют портфолио – отчёт о самостоятельной работе, тем самым создаются условия для развития учебной самостоятельности. Это своеобразный профессиональный «портфель-копилка», который представляет собой папку с файлами, со-

стоящую из титульного листа и четырёх разделов.

К составлению портфолио необходимо приобщать студентов с первого курса: такая технология позволяет интегрировать содержание программы дисциплины, наглядно показывает их самостоятельную работу и становится одним из эффективных инструментов оценки сформированности компетенций.

Портфолио, с точки зрения преподавателя, – это интегративное дидактическое средство развития, обучения и воспитания, а также контроля учебной деятельности обучающегося: с точки зрения студента – одна из возможностей реализовать свой творческий потенциал, рефлексировать освоение компетенций и иметь профессиональный «портфель-копилку».

С помощью технологии «Портфолио» преподаватель решает *организационные, мотивационные, когнитивные и практико-действенные задачи*. Решение *организационных задач* предполагает работу преподавателя и студента по определению структуры портфолио, сроков выполнения заданий, требований к оформлению, а также критериев его оценивания. Составляя портфолио, студенты закрепляют навыки целенаправленной деятельности, планирования, самоорганизации и самоконтроля. У них появляется личная ответственность, заинтересованность в том, чтобы сделать своё портфолио содержательным.

Решение *мотивационных и когнитивных задач* предполагает развитие у студентов интереса к изучению научно-практических материалов, раскрывающих основы саморегуляции в процессе учебной деятельности. Работа с первоисточниками обогащает речь студента, способствует накоплению профессионального словаря. Обучающиеся учатся анализировать материалы, ставить цели и планировать свою деятельность. Чтение должно стать потребностью студента, а не принудительным выполнением заданий преподавателя. Интерес к заполнению портфолио подкрепляется использованием его содержания на практических занятиях.

Практико-действенные задачи предполагают формирование у студентов умений последующего активного применения материалов портфолио, прежде всего, для себя, а в дальнейшем – при работе с детьми, подростками, родителями, коллегами, клиентами.

В структуру портфолио включаются четыре обязательных раздела: информационный, диагностический, творческий, технологический. Кратко представим каждый из них.

Информационный раздел пополняется словарём по курсу (глоссарий), аннотированным списком научных и практических статей, тематическими сообщениями, списком интернет-ресурсов, необходимых для учебной и профессиональной деятельности педагога, психолога в процессе самообразования.

Диагностический раздел содержит выполненные и обработанные опросники для самодиагностики по предложенным бланковым методикам и/или в режиме онлайн-тестирования, например, опросник «Саморегуляция» А. К. Осницкого, опросник «Выявление стилей саморегуляции деятельности» Г. С. Прыгина, опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В. И. Моросановой и др. Студенты учатся анализировать, интерпретировать свои результаты по представленным описаниям в методиках, т. к. саморегуляцию деятельности необходимо начинать с самодиагностики, рефлексии и далее – самокоррекции.

Творческий раздел включает в себя письменные работы, например эссе на

цитату Публия Сира: «Безумен тот, кто, не умея управлять собой, хочет управлять другими», – или на высказывания выдающихся людей, отражающих сущность изучаемой темы. Другими примерами могут быть составленный список целей, ментальная карта на тему «Мой тайм-менеджмент» и др.

Технологический раздел состоит из описания методов и приёмов саморегуляции, например, дыхательные, релаксационные, медитативные, аутогенные, мотивационно-волевые и другие. Первокурсник осваивает их на практических занятиях. Владение техниками саморегуляции позволяет студенту управлять эмоционально-волевой сферой, регулировать своё психофизическое состояние путём подбора индивидуальных методик для мобилизации своих возможностей или для релаксации.

Через защиту портфолио оценивается степень сформированности тех профессиональных и общих компетенций студента, которые сложно оценить во время итогового контроля.

Преподавателем разработаны критерии оценивания портфолио, с которыми он знакомит студентов в начале изучения курса:

1. Структурированность (наличие титула, «содержания» и обязательных разделов).
2. Наполняемость разделов (содержательность, информативность и полнота отражения изучаемого материала).
3. Наличие материалов самоанализа и самооценки.
4. Самостоятельность и своевременность заполнения портфолио.
5. Качество оформления (аккуратность, эстетичность: оформление в едином стиле).
6. Представление и защита портфолио. Практическая значимость: анализ полезности материалов для студента, пригодность использования в различных (учебных и профессиональных) ситуациях, наличие рефлексии собственной деятельности. Использование рациональных методов и приёмов саморегуляции.

Во время подготовки к зачёту студент предоставляет портфолио преподавателю, демонстрируя результаты своей работы, которая ведётся в течение семестра. Таким образом, с помощью портфолио преподаватель организует самостоятельную работу каждого студента с последующим самоконтролем и самооценкой выполненной им деятельности.

В целом учебный курс строится как интерактивный, в нём широко используется принцип «обучения во взаимодействии», для которого характерны демократический стиль общения преподавателя и студентов, совместный поиск ответов на возникающие вопросы, групповая и индивидуальная рефлексия. Данный курс помогает преодолеть обозначенные выше трудности в процессе адаптации первокурсников в условиях обучения в вузе, а также в формировании устойчивой положительной мотивации к учебной деятельности.

Заключение

Таким образом, курс «Саморегуляция учебной деятельности» можно рассматривать не только в качестве образовательного элемента подготовки студентов, но и как средство совершенствования всестороннего личностного развития и учебно-профессионального роста будущих специалистов с волевой самоорганизацией, саморегуляцией и профилактику их психических состояний в процессе учебной деятельности.

Заявленный вклад авторов

Заиграева Н. В.:

- определение объёма, структуры и содержания статьи;
- формулирование актуальности заявленной проблемы и выводов;
- проведение анкетирования студентов и качественная обработка результатов;
- анализ научных исследований (В. И. Моросанова, А. Д. Ишков, Н. А. Киселевская, А. А. Лобут, Н. Е. Попова, М. И. Силинг), публикаций научных исследований по проблемам саморегуляции учебной деятельности.

Логунова К. Г.:

- подготовка аннотации статьи, определение ключевых слов;
- уточнение терминологического аппарата статьи: включение в текст статьи определений понятий «саморегуляция», «учебная деятельность» из первоисточников (И. А. Зимняя, В. И. Моросанова и др.);
- перевод на английский язык названия статьи, ключевых слов и аннотации;
- техническое оформление текста статьи и списка литературы.

Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

Список литературы

1. Галеева Е. С. Педагогические механизмы саморегуляция учебной деятельности: теоретико-исторический аспект [Электронный ресурс] // Молодой ученый. 2015. № 10 (90). С. 1121–1124. URL: <https://moluch.ru/archive/90/18969/> (дата обращения: 24.08.2018).
2. Зимняя И. А. Педагогическая психология : учебник для вузов. М. : МПСИ, Воронеж : МОДЭК, 2013. 448 с.
3. Ишков А. Д. Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности : монография. М. : Флинта. 2013. 224 с.
4. Киселевская Н. А. Стили саморегуляции учебной деятельности и их формирование у студентов вуза : монография. Иркутск : ВСГАО, 2013. 124 с.
5. Лобут А. А., Попова Н. Е. Индивидуальный подход к обучению в вузе // Педагогическое образование в России. 2013. № 6. С. 51–56.
6. Моросанова В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 6. С. 5–17.
7. Оценка образовательных результатов в процессе формирования портфолио студента [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов / А. А. Шехонин, В. А. Тарлыков, И. В. Клещева, А. Ш. Багаутдинова. СПб. : НИУ ИТМО, 2015. 81 с. URL: <http://books.ifmo.ru/file/pdf/1603.pdf> (дата обращения: 24.08.2018).
8. Силинг М. И. Как учиться с толком для карьеры и удовольствием для себя : учеб. пособие. М. : Логос. 2006. 162 с.
9. Morosanova, V. I. Self-regulation and Personality [Electronic resource] // Procedia : Social and Behavioral Sciences. 86 (2013). Pp. 452–457. <http://www.sciencedirect.com/science/journal/18770428/86> (mode of access: 25.10.2018).

“Self-Control in Learning”: the Significance of the Author’s Course to Cope with Common Difficulties Facing the First-Year Students

Nadezhda V. Zaigraeva, Kristina G. Logunova

Irkutsk State University, Irkutsk

Abstract. Introduction. *The paper places emphasis on the importance of self-control in learning activity of students as a way to improve the effectiveness of their education process, form their activity and independence. The paper also demonstrates the importance of self-control for the pedagogy and psychology of higher school.*

The methods and the results of the research. *Questionnaire helps reveal the difficulties facing the first-year students during their adaptation to new educational conditions of higher education institution.*

The practical solution to the issues. *The importance of the course “The self-control in learning” for the successful learning in higher educational institution is substantiated. The scope of the course and competences to be formed during the course are presented. A case study demonstrating the application of portfolio as an innovative technology for education and formation of educational independence and control is presented.*

Conclusion. *The course is universal and can be taken by the first-year students majoring in any field. It enables the students to become proficient in the competences envisaged for self-organization of brainwork and self-control of mental states in the process of education.*

Keywords: *a first-year student, difficulties of self-control, educational activity, portfolio.*

**Заиграева
Надежда Викторовна**

*кандидат психологических наук,
доцент кафедры комплексной
коррекции нарушений детского
развития*

ORCID:<https://orcid.org/0000-0003-3382-7090>

*Иркутский государственный
университет*

*664003 г. Иркутск,
ул. Карла Маркса, 1*

*тел.: +7 (3952)243437
e-mail: nzaigraeva@yandex.ru*

**Zaigraeva
Nadezhda Viktorovna**

*Candidate of Sciences (Psychology),
Assistant Professor of the
Department of Complex Correction
of Child Developmental Disorders*

ORCID:<https://orcid.org/0000-0003-3382-7090>

Irkutsk State University

1 Karl Marx St, Irkutsk, 664003

*tel.: +7 (3952)243437
e-mail: nzaigraeva@yandex.ru*



**Логунова
Кристина Геннадьевна**

*старший преподаватель
кафедры комплексной коррекции
нарушений детского развития*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8069-8511>

*Иркутский государственный
университет*

*664003 г. Иркутск,
ул. Карла Маркса, 1*

*тел.: +7(3952)243437
e-mail: kristiana-irk@yandex.ru*

**Logunova
Kristina Gennadievna**

*Senior Lecturer at the Department
of Complex Correction of Child
Developmental Disorders*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8069-8511>

Irkutsk State University

1 Karl Marx St, Irkutsk, 664003

*tel.: +7(3952)243437
e-mail: kristiana-irk@yandex.ru*