

Научная статья
УДК 37.012
doi: 10.46684/2687-1033.2022.1.40-48

Методика формирования познавательной самостоятельности студентов

С.А. Новиков

Тихорецкий техникум железнодорожного транспорта — филиал Ростовского государственного университета путей сообщения (ТТЖТ — филиал РГУПС); г. Тихорецк, Россия; metodict@ttgt.org, sergey.1970.novikov@gmail.com

АННОТАЦИЯ

Задача российского образования сегодня — это подготовка высококвалифицированного специалиста, компетентного не только в профессиональной сфере деятельности, но и в смежных областях. Он также должен быть активной, инициативной и независимой личностью, готовой к обучению на протяжении всей жизни. Это важно, так как успех в карьере каждого человека во многом зависит от его способности и стремления к саморазвитию и самосовершенствованию.

Исследуются проблемы формирования познавательной самостоятельности студента на современном этапе развития общества, обосновывается необходимость и актуальность познавательной самостоятельности для обучающегося. Представлены определения понятий «познавательная самостоятельность», «самообразование». Описаны мотивы, формы организации самостоятельности, указаны возможные результаты познавательной самостоятельности.

В качестве ведущего и эффективного средства познавательной готовности будущего специалиста к профессиональной деятельности рассматривается потенциал к самообразованию. Предпринимается попытка назвать все этапы создания и развития навыка познавательной самостоятельности студента.

Выделяются этапы формирования готовности к профессиональному самообразованию, компоненты учебных стратегий самообразования. Важнейшим компонентом социального и эмоционального обучения является саморегуляция. Саморегуляция — это способность контролировать внимание, мысли и эмоции. Делается вывод о необходимости данного навыка в современных реалиях.

Ключевые слова: самостоятельность; познавательность; компетенции; методика; личность; саморегуляция; познавательная самостоятельность; самостоятельная работа учащегося; формирование самостоятельности; активизация познавательной самостоятельности

Для цитирования: Новиков С.А. Методика формирования познавательной самостоятельности студентов // Техник транспорта: образование и практика. 2022. Т. 3. Вып. 1. С. 40–48. <https://doi.org/10.46684/2687-1033.2022.1.40-48>.

Original article

Methodology of formation of cognitive independence of students

Sergei A. Novikov

Tikhoretsk Technical College of Railway Transport — branch of Rostov State Transport University (TTZhT — branch of RSTU); Tikhoretsk, Russian Federation; metodict@ttgt.org, sergey.1970.novikov@gmail.com

ABSTRACT

The task of Russian education today is the preparation of a highly qualified specialist who is competent not only in the professional field of activity, but also in related fields. He must also be an active, enterprising and independent person, ready for lifelong learning. This is important, since the success in the career of each person largely depends on his ability and desire for self-development and self-improvement.

The problems of the formation of the cognitive independence of the student at the present stage of the development of society are investigated, the necessity and relevance of cognitive independence for the student is substantiated. The definitions of the concepts of “cognitive independence”, “self-education” are presented. Motives, forms of formation of independence are described, possible results of the formation of cognitive independence are indicated.

The potential for self-education is considered as a leading and effective means of forming the cognitive readiness of a future specialist for professional activity. An attempt is made to name all the stages of the formation and development of the skill of the student's cognitive independence.

© С.А. Новиков, 2022

The stages of formation of readiness for professional self-education, components of educational strategies of self-education are singled out. The most important component of social and emotional learning is self-regulation. Self-regulation is the ability to control attention, thoughts and emotions. The conclusion is made about the need to form this skill in modern realities.

Keywords: independence; cognition; competence; methodology; personality; self-regulation; cognitive independence; independent work of the student; formation of independence; activation of cognitive independence

For citation: Novikov S.A. Methodology of formation of cognitive independence of students. *Transport technician: education and practice*. 2022;3(1):40-48. (In Russ.). <https://doi.org/10.46684/10.46684/2687-1033.2022.1.40-48>.

ВВЕДЕНИЕ

Необходимость совершенствования образовательной системы на всех уровнях ее организации находит свое отражение в нормативно-правовых документах. В них определены задачи и ориентиры обновления образования, в числе которых обозначены: приоритет личностного развития обучающихся перед всеми формами их информирования; максимальное развитие способностей каждого учащегося; подготовка личности к самостоятельному проектированию своего развития; формирование человека творческого, внутренне свободного, способного самостоятельно принимать решения и отвечать за то, что происходит с ним и в силу своих возможностей за то, что происходит в окружающем его мире [1].

Цель настоящего исследования — попытка предсказать, какую роль студенты технических специальностей будут играть в будущем. Существует опасение, что сегодняшние студенты технических специальностей могут быть недостаточно образованы, чтобы соответствовать требованиям, которые предъявляются в настоящий момент и будут предъявляться в будущем, что без переориентации и переформирования опыта обучения самостоятельности и самообразования техническое превосходство будущего специалиста может быть утрачено.

Самодисциплина подобна ключу — она отпирает дверь к личной самореализации и открывает дверь к жизни, о которой мы мечтаем. Обладая самодисциплиной, обычный человек может подняться выше. С другой стороны, образованный, талантливый человек без самодисциплины редко поднимется выше посредственности.

Будущий специалист принимает как данность, что социальные цели государства не будут достигнуты без сильного инженерно-технического сообщества в стране. Необходимо провести реструктуризацию программы обучения, произвести перераспределение ресурсов и переориентацию времени и энергии процесса профессионального образования, которые необходимы для того, чтобы образовательная инфраструктура могла обучать

конкурентно способных специалистов, готовых решать задачи будущего. Надо рассмотреть вопрос о том, как мы можем более эффективно делиться со студентами — текущими и потенциальными — нашим желанием к проектированию систем, конструкций и устройств.

Сейчас достижения в области знаний, приборостроения, связи и вычислительных возможностей создают условия в постоянно меняющейся глобальной экономике для следующего поколения. Несмотря на все наши усилия по планированию образования студентов, в значительной степени мы просто помогаем им выбрать правильное направление, а затем шагнуть в сферу профессиональной деятельности, чтобы посмотреть на результаты своей подготовленности.

Задача российского образования сегодня — это подготовка высококвалифицированного специалиста, компетентного не только в профессиональной сфере деятельности, но и в смежных областях. Он также должен быть активной, инициативной и независимой личностью, готовой к обучению на протяжении всей жизни. Это важно, так как успех в карьере каждого человека во многом зависит от его способности и стремления к саморазвитию и самосовершенствованию.

Модернизация системы образования в России подразумевает практическую подготовку и обучение специалиста, способного к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности [2].

Самостоятельность не является врожденной характеристикой и развивается в процессе жизнедеятельности человека в период профессиональной деятельности. Таким образом, человек становится самостоятельным в познании и развивает свою познавательную самостоятельность.

Исследование факторов, влияющих на качество познавательной самостоятельности в подростковом возрасте, привело исследователей к нескольким выводам. Например, некоторые авторы объясняют отсутствие независимого мышления

сочетанием личностных и институциональных факторов. Личностные факторы относятся к способностям индивида (знания, интеллект и т.д.) и личностным характеристикам (возраст, пол, семейная обстановка и т.д.). Пока институциональные факторы — это семейные или родительские влияния, социальные влияния и факторы, связанные с учебным заведением (взаимопонимание между учеником и учителем, факторы, связанные с учителем, факторы школьной администрации и т.д.). В том же ключе некоторые ученые исследовали участие родителей в образовании молодежи и пришли к выводу, что оно имеет тенденцию к снижению, отчасти из-за растущего желания подростков искать поддержку у сверстников и стремления к независимости. Также обнаружили, что в подростковом возрасте студенты демонстрировали определенный уровень самостоятельного мышления и способности к принятию решений, проявляли потребность в самостоятельности и вовлеченности в принятие решений.

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМОВ

В результате анализа соответствующей литературы по рассматриваемой теме мы определяем, что познавательная самостоятельность студента — это качество личности, проявляющееся в необходимости постоянного приумножения и углубления ранее освоенных знаний и умений; в способности студента действовать без посторонней помощи; умении видеть и ставить возникающие задачи и находить рациональные пути их решения. При этом в структуре данного понятия выделяются следующие компоненты: целевой (студент должен уметь ставить цели и стремиться к их достижению); стимулирующе-мотивационный (студент должен обладать познавательными мотивами, стимулами; мотивами самообразования и самосовершенствования); содержательно-операционный (зрелость к самостоятельному получению

и применению знаний, умений и навыков как в стандартных ситуациях, так и в нестандартных ситуациях); эмоционально-волевой (предполагает наличие у студента положительного отношения к себе, к деятельности в познавательной деятельности); оценочно-коррекционный (предусматривает наличие у студента развитого самоанализа, самоорганизации и самоконтроля) [3, 13].

Развитие познавательной самостоятельности осуществляется на основе реализации философского, психолого-педагогического, социального подходов о развивающейся личности, в которых природное, социальное и индивидуальное находятся в неразрывном единстве. Среди этих подходов мы выделили следующие: деятельностный и личностно-ориентированный, исследующий становление и развитие различных психических процессов и функций человека с позиций категории личности и деятельности; синергетический, предполагающий совместное действие многих элементов, направленное на поиск общих принципов, управляющих самоорганизацией многих нелинейных подсистем. Понятие «познавательная самостоятельность» часто используется для обозначения набора психосоциальных характеристик, таких как личная независимость, способность принимать решения, навыки самооценки, креативность и свобода от ограничений, зависимости от других. В России большинство учащихся средних специальных учебных заведений не обладают когнитивной самостоятельностью. Они зависят в основном от родителей и общества, когда им нужно ставить цели, принимать решения или оценивать себя [4, 6].

Важнейшим компонентом социального и эмоционального обучения является саморегуляция. Саморегуляция — это способность контролировать внимание, мысли и эмоции. Студенты, обладающие способностью регулировать свои эмоции и поведение, способны лучше взаимодействовать с другими студентами и реагировать на различные виды деятельности в течение дня, воспринимать новую информацию и усваивать ее (рис. 1).

Некоторые ученые описывают саморегуляцию как набор навыков, которые развиваются по мере взросления учащихся. Чтобы наилучшим образом

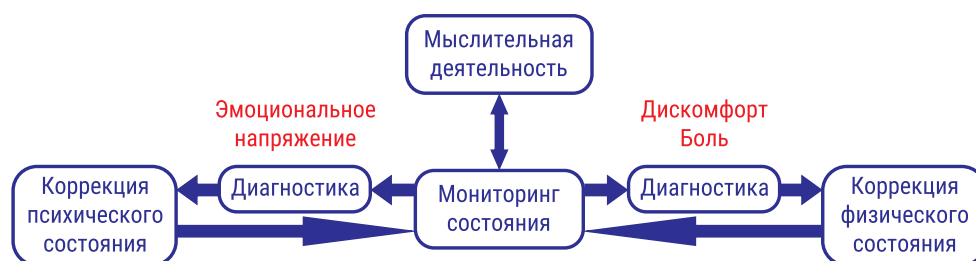


Рис. 1. Технология саморегуляции

Основные требования к системе учебных творческих заданий для развития познавательной самостоятельности студентов

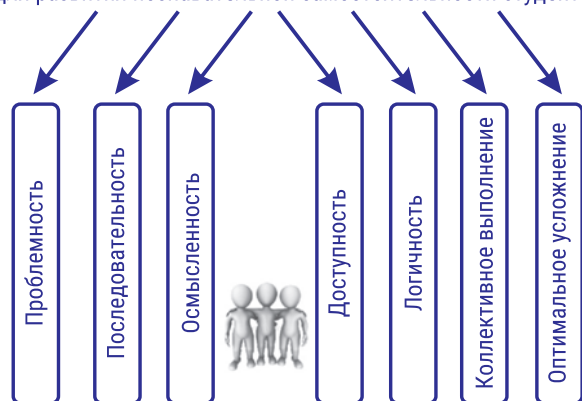


Рис. 2. Основные требования к системе учебных творческих заданий

развить эти навыки, учащимся следует регулярно практиковать привычки саморегуляции. Учителям недостаточно вводить стратегии и верить в то, что ученики смогут действовать по ним по мере необходимости. Каждый день требуется поощрять учащихся использовать эти стратегии, когда они участвуют в обучении, взаимодействуют с учителями и ориентируются в своих реакциях и эмоциях (рис. 2) [5, 12].

Способы формирования саморегуляции у студентов состоят в следующем.

1. Осознанность — учит молодых людей намеренно сосредотачиваться на настоящем, фокусируя внимание на теле, пространстве и эмоциях, чтобы обрести контроль. Внимательность позволяет молодому человеку обращать пристальное внимание на ситуацию без осуждения и глубоко дышать. Это отлично работает для улучшения поведения и уменьшения тревоги, поскольку дает возможность ученику иметь свободу действий в ситуации, воспользоваться моментом, а затем выбрать свое собственное время.

2. Перерыв в деятельности — это шанс для студентов сделать паузу и заняться успокаивающей деятельностью. Определите конкретные области или виды работы в классе, которые помогут учащимся регулировать свои эмоции или поведение. Например, выбор раскрашивающего листа, прослушивание успокаивающей музыки или физическая активность, такая как растяжка, которая позволит студентам переключить свое внимание.

3. Диаграмма чувств — используйте диаграмму регистрации, которая представляет различные эмоции в масштабе. Позвольте ученику определить свои чувства, как способ управлять своими эмоциями и вербализовать то, что он испытывает. Эта диаграмма является инструментом коммуникации, который может направлять дальнейший разговор и давать ориентиры для следующих шагов.

4. Управляемая медитация — эта деятельность потребует поддержки учителя или другого взрослого в пространстве. Выводя ученика из класса, чтобы сконцентрироваться и сосредоточиться, он даст ученику пространство для обработки своих эмоциональных или поведенческих реакций, а затем возможность сосредоточиться. Это потребует некоторого заранее написанного языка и времени, отведенного для участия. Кроме того, все студенты могут участвовать в этом регулярно, чтобы создать позитивное начало своего дня.

5. Зона отражения — предоставьте студентам место для письма, чтобы они могли поразмышлять о своих эмоциях и поведении. Учителя могут задавать наводящие вопросы или заставлять ученика заниматься своим свободным письмом. Я предлагаю, чтобы взрослый и ученик использовали эту рефлекссию, чтобы определить, что должно произойти дальше или как они могут реагировать на другие ситуации, которые могут вызвать высокие эмоции или вызывающее поведение.

Все эти инструменты и практики можно применять в сочетании друг с другом или в разное время в течение дня. Это важно, потому что некоторые студенты могут нуждаться в большей поддержке, чем другие. Каждый ученик может выбрать практику, которая лучше всего подходит ему, и учитель или взрослый в этом пространстве должны быть гибкими. По мере того, как студенты перемещаются в течение дня, преподаватели должны использовать преимущества обучаемых моментов. Это нормализует привычку к саморегуляции и стимулирует студентов к самостоятельной практике.

Саморегуляция неразрывно связана с познавательной самостоятельностью обучающихся. Студентам, у которых навык саморегуляции развит достаточно хорошо, будет проще контролировать себя в изучении нового материала, получении дополнительных знаний, необходимых для успешной трудовой деятельности по выбранной ими специальности.

Предполагается, что некоторые люди наделены самодисциплиной, а другие — нет, но это не так. Существует наука самодисциплины, и, если надо, чтобы в жизни ее было больше, она помогает понять ее биологическую основу.

Человеческий мозг содержит около 100 миллиардов нейронов, крошечных клеток, ответственных за наше поведение и мысли. Нейробиологи Тодд Хэйр и Колин Камерер провели в 2009 г. исследование, в котором они использовали функциональные магнитно-резонансные томографы (фМРТ) для регистрации мозговой активности, которая происходит, когда люди занимаются задачами, требующими от них самоконтроля и дисциплины.

Участникам был предоставлен выбор — принятие небольшого финансового вознаграждения в мо-

мент непосредственного завершения исследования или более крупного финансового вознаграждения в более поздний срок. Ученые вызвали классическую битву между отсроченным удовлетворением и силой воли. Они обнаружили, что существует высокий уровень активности в двух областях мозга, называемых вентральной медиальной префронтальной корой и дорсолатеральной префронтальной корой, когда участники принимают решения, основанные на выборе, сделанном немедленно или в будущем. Активность в этих областях мозга была выше, когда был сделан выбор, который принесет им пользу в долгосрочной перспективе.

Исследование показало, что некоторые люди находят самодисциплину легче, чем другие, основываясь на активности и структуре их префронтальной коры. Результаты этого исследования очень важны, потому что они подчеркивают тот факт, что мы не можем решить стать более самоконтрольными и ожидать успеха, если не развили этот навык ранее. Когда вы делаете здоровый выбор, самодисциплина укрепляется; с другой стороны, принятие нездорового выбора уменьшает самодисциплину.

В 2011 г. участники Стэнфордского эксперимента с зефиром прошли повторную оценку. Стэнфордский эксперимент с зефиром был проведен в 1972 г., обнаружено, что участники, которым было легче откладывать удовлетворение, испытывали повышенную активность в префронтальной коре.

Были также различия в вентральном стриатуме (область мозга, связанная с зависимостями), когда они использовали самоконтроль для принятия решения между здоровыми и нездоровыми вариантами. Выявлено, что участники, способные откладывать удовлетворение, были более успешны во всех сферах жизни по сравнению с участниками группы немедленного удовлетворения. Эксперимент показал, что такое простое решение, как выбор, есть ли зефир сразу или позже, определяло то, как они принимали решения во взрослой жизни.

Данные исследований самодисциплины не указывают на генетическую предрасположенность к тому, почему некоторые люди имеют более высокие уровни, чем другие. Тем не менее, можно сделать вывод, что самодисциплина — это навык, которым можно овладеть, если быть готовым приложить усилия. Тяжелая атлетика укрепляет тело, и, если нацелится на определенные области мозга, упомянутые в исследованиях, их можно натренировать.

Нельзя отрицать, что любым навыком легче овладеть в детстве, однако это не исключает возможность улучшить самоконтроль в любом возрасте. При постоянном упражнении самоконтроль и самодисциплина улучшатся. Все навыки работают по одному и тому же принципу — чем больше тренируешься, тем лучше получается.

Уровень сосредоточенности влияет на степень самодисциплины. Нейробиологи считают, что способность сосредоточиться определяется «исполнительными функциями», включая рабочую память, когнитивную гибкость, адаптивность и контроль импульсов. Дисциплина требует, чтобы студент ставил себе цели, фильтровал отвлекающие факторы, контролировал бесполезные запреты, расставлял приоритеты и преследовал поставленные цели. Исследования показывают, что эти функции действуют в ряде областей мозга, включая переднюю поясную кору, орбитофронтальную кору и дорсолатеральную префронтальную кору. Можно улучшить эти функции мозга, нацеливаясь на них [5, 15].

Самодисциплина и сосредоточенность работают одновременно. Ими невозможно овладеть одним без другого, потому что дисциплина — это способность сосредоточиться на одном образе действий, пока цель не будет достигнута.

Проблемы самоконтроля, самостоятельности, самодисциплины не являются новыми в педагогике. Их изучение показывает, что исследователи не имеют единого мнения в определении и выделении их структуры.

Так, В.А. Тюрина описывает познавательную самостоятельность как *«качество личности, сущность которой заключается в готовности, то есть способности и стремлении ученика решать новые для него познавательные задачи»*. В работе Н.А. Половниковой представлено такое определение: *«качество личности, означающее готовность (стремление и способность) к овладению собственными силами новыми знаниями»*. Г.В. Олейник говорит о том, что это *«качество, связанное с будущей профессиональной деятельностью, способность, желание и умение познавать и применять знания в учебной деятельности, цель которой заключается в подготовке к профессиональной деятельности»*. Г.Н. Кулагина пишет, что *«качество личности, которое характеризуется потребностью и умением студентов овладевать знаниями и способами деятельности, способностью решать познавательные задачи без непосредственной посторонней помощи, умением определять цель деятельности и проводить ее корректировки»*. А в работе Ч.М. Федорова дается такое определение: *«интегративное качество личности, формирующееся в процессе учебно-познавательной деятельности, проявляющееся в постоянном стремлении индивидуума к самостоятельному приобретению знаний, их творческому применению, которое является основным фактором качественной подготовки специалиста»* [6, 14].

Точно так же, как тело устает после напряженной тренировки, сила воли, самоконтроль и самодисциплина также теряют силу, когда их за-

ставляют работать и изнуряют. Поскольку у этих навыков есть биологическая основа, мозг человека, который сказал «нет» кусочку торта 10 раз, отличается от мозга человека, который ест кусок торта каждый раз, когда ему его предлагают. Это означает, что даже если человек чрезвычайно самодисциплинирован и обладает большой силой воли, она в конечном итоге иссякнет, если он постоянно сталкивается с искушением. Точно так же невозможно для человека поднимать тяжести в течение 24 часов без перерыва, также невозможно упражнять свою силу воли в течение 24 часов, не взяв тайм-аут, чтобы пополнить ее.

В 1996 г. психолог Баумейстер провел исследование, в котором оценил феномен, известный как истощение силы воли. Исследование представляло собой оставление 67 участников в комнате со свежее испеченными сладостями и горькой редиской. Одной группе разрешалось есть сладкое, а другой — горькую редиску. Затем их отвели в другую комнату, где попросили решить головоломку, чтобы оценить их настойчивость. У едоков редиски не хватило сил решить эту загадку, и они сдались перед группой, съевшей сладкое угощение. Неспособность едоков редьки сосредоточиться на задаче объяснялась тем, что их сила воли уже была истощена в предыдущем задании, и теперь они хотели пойти по пути наименьшего сопротивления.

Главный приоритет для мозга — выживание. Сегодня у нас достаточно знаний, чтобы знать, что временный низкий уровень сахара и низкий уровень энергии не опасны для жизни. Однако мозг этого не знает, и, как только он получает предупреждающее сообщение о том, что что-то в организме не в порядке, он защищает нас, переходя в режим выживания. Когда мозг работает в режиме выживания, он начинает жаждать мгновенного удовлетворения, что приводит к перееданию и другим негативным поведениям, связанным с отсутствием самодисциплины. Поэтому лучший способ построить самодисциплину — это избавиться от искушения. Например, если вы боретесь со своей диетой, замените свой шкаф с нездоровой пищей здоровым выбором и питанием. Когда вы идете за продуктами, держитесь подальше от проходов, торгующих сладостями, и сразу же направляйтесь туда, где продаются здоровые продукты. Используя эти стратегии, ваша сила воли проверяется только в течение времени, которое вы проводите в магазине, в отличие от попыток сопротивляться искушению съесть запас печенья в шкафу каждый вечер снова и снова.

Еще один способ защитить свою силу воли — это отправиться за покупками после ужина. Вы не будете голодны, потому что только что съели сытную здоровую еду, а это значит, что вы с меньшей вероятностью купите пакет чипсов, чтобы продержаться до обеда.

То, что мы делаем здесь, создает условия, в которых наша уязвимость не идет против нас, и мы не вынуждены применять самодисциплину. Даже если мы не боремся со здоровым питанием, можем использовать те же стратегии для любых областей нашей жизни, где нам не хватает самодисциплины.

Стресс — еще один биологический фактор, влияющий на силу воли. Когда мы находимся под давлением, тело защищает себя, переходя в режим «сражайся или беги». В этом состоянии люди более склонны действовать импульсивно и делать вещи, не думая. Префронтальная кора дает сбой, когда испытывается стресс, и мозг способен функционировать только в краткосрочной перспективе. Когда префронтальная кора работает не в полную силу, мы с большей вероятностью принимаем плохие решения.

Принцип дисциплины прост — будучи умственно устойчивым, самодостаточным, очевидна разница между правильным и неправильным.

Если смотреть видеоролики о самоконтроле вместо того, чтобы работать над своими целями, они никогда не будут достигнуты.

Дисциплина заключается в том, чтобы делать то, что знаем, что должны делать, даже когда нам этого не хочется. Но для того, чтобы наши усилия что-то изменили, мы должны быть последовательны. Расслабляясь через день, не доберешься до места назначения быстрее. Последовательность создает импульс, и именно так мечты становятся реальностью. Когда есть осознание, чего требует самодисциплина, с большей вероятностью делается правильный выбор.

Дисциплина — это биологический процесс, как и любая другая привычка, мозг запрограммирован принимать ее как норму, чем больше ее практикуем.

Самодисциплина необходима для любой сферы жизни, но большинство людей не осознают этого, потому что общество научило нас плыть по жизни. Я считаю, что одной из самых недооцененных причин низкого образования студента является отсутствие самодисциплины. Если студент обманывает или указывает другие проблемы низких знаний, одной из основных причин служит его неспособность контролировать свое стремление к образовательному процессу. Другими словами, уровень самодисциплины будет контролировать ваш уровень успеха на рабочем месте, в отношениях, финансах, учебе и т.д. Есть много преимуществ, связанных с самодисциплиной.

Отсутствие самодисциплины способствует низкой самооценке. Есть много причин, по которым студенты страдают от низкой самооценки, и одна из них заключается в том, что они находятся не там, где им нужно быть в жизни. Студенты постоянно ставят перед собой цели, особенно в начале

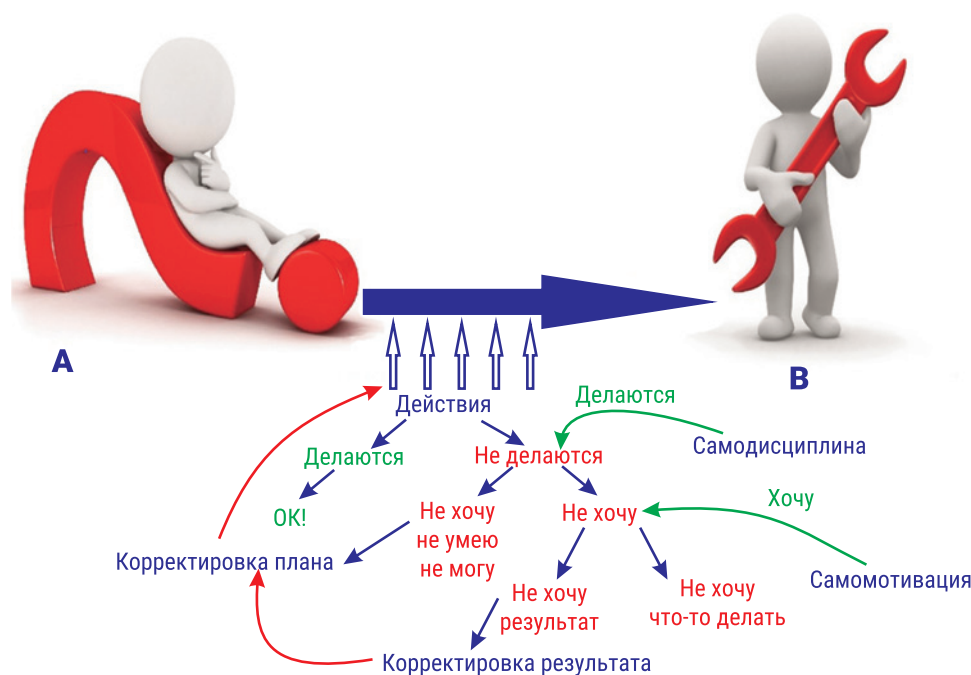


Рис. 3. Схема применения на практике навыков самодисциплины и самомотивации

года, но ко второму или третьему месяцу они возвращаются к старым привычкам, и их цели забываются [7, 8].

Большинство студентов терпят неудачу в жизни, потому что не делают того, что требуется для успеха. Человек, который хочет похудеть, сидит на диване, ест гамбургеры, листает журналы и мечтает надеть купальный костюм на отдых. Мы никогда не наденем купальник, сидя перед телевизором и мечтая. Мы хотим начать хорошо учиться, но не можем найти мотивацию, чтобы начать учиться быть самозанятым. Бездействие ведет к неудаче.

Самодисциплинированный человек уверен в себе, потому что, независимо от того, где он находится в данный момент, он знает, что является лучшей версией самого себя. Он правильно питается, занимается спортом и работает над достижением своих целей. Он чувствует себя хорошо в жизни, потому что сидит за рулем и точно знает, куда едет (рис. 3).

Когда студенты легко обижаются, то это происходит потому, что они не уверены в себе, рассматривают критику (даже если она конструктивна) как нападение на их характер и глубоко обижаются. У самодисциплинированных студентов такой проблемы нет. Они уверены в себе, спокойны и поэтому им легко принимать критику в свой адрес. Самодисциплинированные студенты могут справиться с конструктивной критикой — на самом деле они ценят ее, потому что она подталкивает их стать лучше.

Поведенческие теории, пытающиеся объяснить рискованное и нездоровое поведение, часто оценивают роль самоконтроля.

Например, теория самоконтроля Хирши и Готфредсона утверждает, что преступное поведение обусловлено неспособностью индивида контролировать свое желание участвовать в таком поведении. Очевидно, что в совершении преступления есть нечто большее, чем отсутствие контроля, но суть в том, что, когда мораль и страх тюремного заключения устраняются из уравнения, большинство людей грабят банк вместо того, чтобы зарабатывать на жизнь. Но у среднего человека достаточно самообладания, чтобы не пойти по этому пути.

В работе, проведенной Фордом и Блюменштейном в 2012 г., было обнаружено, что студенты колледжей с высоким уровнем самоконтроля реже злоупотребляли рецептурными лекарствами, выпивали или употребляли наркосодержащие препараты. Исследования также показывают, что существует связь между отсутствием самоконтроля и импульсивным поведением [9, 11].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самоконтроль и сила воли подобны мышце, и чем больше мы их используем, тем сильнее они становятся. Мы не должны развивать самодисциплину в одночасье — это займет некоторое время, но надо с чего-то начать.

Для студента необходимо начать действовать, взять тайм-аут, пересмотреть свою жизнь и решить, как он собирается начать этот процесс самореализации. Следует не усложнять жизнь и не ставить перед собой нереалистичные цели, а сделать первый шаг с принятия одной привычки в течение

пяти минут каждый день или просыпаться на полчаса раньше, чем обычно.

Жизнь студента — это отражение принятых им решений, и, если он хочет лучшего будущего, важно, чтобы он принимал правильные решения.

Независимо от того, идет ли речь о финансах, образе жизни, отношениях или образе мышления, студенты должны внести изменения для своего улучшения, т.е. взять на себя ответственность. Самодисциплина и самоконтроль — стиль жизни [10].

Автор, оратор и пастор Джон Максвелл читал лекцию в университете, и один из студентов задал следующий вопрос: *«Джон, ваши принципы лидерства меняют жизнь, проблема в том, что я не знаю никого, кто позволил бы мне руководить ими. Что я могу с этим поделать?»* Максвелл ответил: *«Это очень хороший вопрос. Вы можете начать с руководства собой»*. Прежде чем помочь кому-либо, вы должны сначала помочь себе.

Если студент чувствует, что его цели недостижимы, но он находится в нужном месте, то именно так должен чувствовать себя каждый успешный человек в начале своего пути. То, чего он хотел достичь, казалось невозможным, но он предпринимал действия каждый день, чтобы достичь профессионального мастерства в соответствии с требованиями рынка труда [11].

Самодисциплина — ключ к успеху. Мы можем обладать всеми знаниями, талантами или умениями в мире, но из-за отсутствия дисциплины никогда не достигнем вершины.

Студент никогда не узнает, на что способен, пока не начнет действовать и делать активные, конструктивные шаги.

Последние достижения в области науки о мозге показывают, что стратегии обучения большинства студентов очень эффективны, неэффективны или просто ошибочны. В то время как любое обучение требует усилий, лучшее обучение не требует больших усилий, а скорее эффективно согласует то, как мозг естественным образом учится, с требованиями последних научных исследований.

Отличие самоконтроля от связанных с ним конструкций, таких как метапознание, сознательная

практика и эмоциональный контроль, основано на последних исследованиях и теории. Дано определение самоконтроля во временных терминах — а именно, процессы и убеждения, которые предшествуют, сопровождают и следуют за усилиями по обучению, которые, в свою очередь, влияют на последующие циклы обучения. Этот темпоральный подход к самоконтролю обучения имеет важные преимущества для студентов и преподавателей, такие как повышение успеваемости студентов, глубина и объем рассуждений, сознательная сосредоточенность на обучении и усиление саморефлексии. Методы обучения призваны способствовать развитию у студентов саморегулятивного подхода к обучению. Они включают «метапредметы», состоящие из записей мыслей и действий, и «обертки», которые представляют собой действия и задания, направляющие внимание студентов на саморегуляцию до, во время или после изучения обычных компонентов курса. Актуальны методические рекомендации по преобразованию обычной реактивной учебной деятельности, такой как чтение, наблюдение и слушание, в активную деятельность посредством временного использования саморегулируемых процессов обучения. В дополнение к описанию обучения студентов с временной точки зрения на саморегуляцию, также обсуждается их выполнение экзамена во времени. Например, во время подготовки к тесту приводятся примеры того, как студенты могут лучше подготовиться, оценивая уверенность в своих знаниях конкретных компонентов курса. В ходе тестирования студенты могут переоценить свою уверенность в ответах, самоконтролируя усилия по обучению. После того, как тесты оценены, студенты могут сравнить свои первоначальные суждения о доверии с их фактическими результатами. Можно выявить неверные оценки доверия и исправить ошибочные стратегии решения. Саморегулируемые формы учета могут быть использованы для руководства студентами по интерпретации результатов экзаменов, различных творческих методов оценки работы с точки зрения саморегуляции [16, 17].

ЛИТЕРАТУРА

1. Белкин Е.Л. Теоретические предпосылки создания эффективных методик обучения // Начальная школа. 2001. № 4. С. 11–20.
2. Габай Т.В. Учебная деятельность и ее средства. М.: Изд-во МГУ, 1988. 254 с.
3. Зимняя И.А. Педагогическая психология: учебник для вузов. 2-е изд. доп., испр. и перераб. М.: Университетская книга: Логос, 2007. 384 с.
4. Дворникова Т.А. Кострамина С.Н. Учебные стратегии как средство организации самостоятельной работы студентов // Вестник СПбГУ. Сер. 6. Философия. Политология. Социология. Психология. Право. Международные отношения. 2007. № 4. С. 278–285.
5. Хакунова Ф.П. Проектирование и реализация эффективного учебного процесса. М.: МГОУ, 2003. 179 с.

6. Кузьмина Н.В. Очерки психологии труда учителя: Психологическая структура деятельности учителя и формирование его личности. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1967 183 с.
7. Левчук З.С. Формирование готовности к профессиональному творчеству у студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Минск, 1992. 19 с.
8. Шуклина Е.А., Шуклина Е.А. К новой парадигме образования XXI века: от образования к самообразованию // Образование и общество. 2004. № 3. С. 63–67.
9. Калугин Ю.Е. Виды самообразования // Дополнительное образование. 2003. № 2. С. 16.
10. Кривенко В.А. Самообразование и самовоспитание как основа успешности педагога и учащегося гимназии // Научно-методический журнал заместителя директора школы по воспитательной работе. 2007. № 1.
11. Блонский П.П. Избранные педагогические произведения. М.: Изд-во АПН РСФСР, 1961. С. 615–626.

12. Демкина Е.В., Анисимов Ю.С. Ретроспективный анализ взглядов отечественных и зарубежных ученых на классификацию понятий «самообразование» и «самоорганизация» // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: педагогика и психология. 2015. № 3 (162). С. 44–52.
13. Елканов С.Б. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя. М.: Просвещение, 1989. 189 с.
14. Калугин Ю.Е., Киселева Т.В. Виды профессионального самообразования // Альманах современной науки и образования. 2014. № 1 (80). С. 51–53.
15. Foster W. Paradigms and promises: new approaches to educational administration. Buffalo, N.Y., 1986.
16. Locke E.A. The Ideals of Frederick W. Taylor: An Evaluation // Academy of Management Review. 1982. Issue 7. P. 35.
17. Olbertz J.H. Über den Zusammenhang von Studienmoral und studentischer Selbstständigkeit eine hochschulpädagogische Untersuchung: Dissertation. Halle, 1981. 188 p.

REFERENCES

1. Belkin E.L. Theoretical prerequisites for creating effective teaching methods. *Primary School*. 2001;4:11-20. (In Russ.).
2. Gabay T.V. *Educational activity and its means*. Moscow, Moscow State University Publishing House, 1988;254. (In Russ.).
3. Zimnyaya I.A. *Pedagogical psychology: a textbook for universities*. 2nd ed. add., correct and reworked. Moscow, University book: Logos, 2007;384. (In Russ.).
4. Kostramina S.N., Dvornikova T.A. Educational strategies as a means of organizing independent work of students. *Vestnik SPbU. Ser. 6. Philosophy. Political science. Sociology. Psychology. Right. International relations*. 2007;4:278-285. (In Russ.).
5. Hakunova F.P. *Design and implementation of an effective educational process*. Moscow, Moscow State Regional University, 2003;179. (In Russ.).
6. Kuzmina N.V. *Essays on the psychology of teacher labor: The psychological structure of teacher activity and the formation of his personality*. Leningrad, Publishing house Leningrad university, 1967;183. (In Russ.).
7. Levchuk Z.S. *Formation of readiness for professional creativity among students: autoref. Dis. ... cand. ped. nauk*. Minsk, 1992;19. (In Russ.).
8. Shuklina E.A., Shuklina E.A. To the new paradigm of education of the XXI century: from education to self-education. *Education and Society*. 2004;3:63-67. (In Russ.).
9. Kalugin Yu.E. Types of self-education. *Additional Education*. 2003;2:16. (In Russ.).
10. Krivenko V. A. Self-education and self-education as the basis for the success of a teacher and a student of a gymnasium. *Scientific and methodological journal of the deputy director of the school for educational work*. 2007;1. (In Russ.).
11. Blonsky P.P. *Selected pedagogical works*. Moscow, Publishing House of the APN of the RSFSR, 1961;615-626. (In Russ.).
12. Demkina E.V., Anisimov Yu.S. Retrospective analysis of views of national and foreign scientists on classification of the concepts "Self-education" and "Self-organization". *Bulletin of the Adyghe State University. Series 3: Pedagogy and Psychology*. 2015;3(162):44-52. (In Russ.).
13. Elkanov S.B. *Fundamentals of professional self-education of the future teacher*. Moscow, Education, 1989;189. (In Russ.).
14. Kalugin Yu.E., Kiseleva T.V. Vocational self-education types. *Almanac of Modern Science and Education*. 2014;1(80): 51-53. (In Russ.).
15. Foster W. *Paradigms and promises: new approaches to educational administration*. Buffalo, N.Y., 1986.
16. Locke E.A. The Ideals of Frederick W. Taylor: An Evaluation. *Academy of Management Review*. 1982;7:35.
17. Olbertz J.H. *Über den Zusammenhang von Studienmoral und studentischer Selbstständigkeit eine hochschulpädagogische Untersuchung: Dissertation*. Halle, 1981;188.

Об авторе

Сергей Александрович Новиков — преподаватель специальных модулей высшей квалификационной категории; **Тихорецкий техникум железнодорожного транспорта — филиал Ростовского государственного университета путей сообщения (ТТЖТ — филиал РГУПС)**; 352120 г. Тихорецк, ул. Красноармейская, д. 57; metodict@ttgt.org, sergey.1970.novikov@gmail.com.

Bionotes

Sergei A. Novikov — lecturer of special modules of the highest qualification category; **Tikhoretsk Technical College of Railway Transport — branch of Rostov State Transport University (TTZhT — branch of RSTU)**; 57 Krasnoarmeyskaya st., Tikhoretsk, 352120, Russian Federation; metodict@ttgt.org, sergey.1970.novikov@gmail.com.

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.
The author declares no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию 19.04.2021; одобрена после рецензирования 22.05.2021; принята к публикации 30.10.2021.
The article was submitted 19.04.2021; approved after reviewing 22.05.2021; accepted for publication 30.10.2021.