

ВВЕДЕНИЕ

В современном образовательном процессе самоорганизация студентов становится одной из ключевых компетенций, необходимых для успешного обучения и самореализации. Она включает в себя планирование времени, управление ресурсами, установление приоритетов и поддержание мотивации. В контексте современного образования объем информации постоянно растет и роль самоорганизации становится все более значимой для достижения учебных целей. К тому же навыки дисциплины и самоорганизации полезны и применимы на протяжении всей жизнедеятельности человека, следовательно, учебная самоорганизация помогает студентам не только успешно осваивать учебный материал, но и развивать важные жизненные навыки, такие как самостоятельность, ответственность, эмоциональный интеллект и др.

Таким образом самоорганизация студентов — это их способность самостоятельно организовывать учебную деятельность, управляя своим временем, эмоциями и ресурсами.

Учебная самоорганизация помогает раскрывать в студенте навыки планирования, расстановки приоритетов между учебными задачами, помогая при этом избежать перегрузок и дать понимания ценности своего времени. Помимо этого, студент учится ставить перед собой конкретные учебные цели, рефлексировать, управлять мотивацией, а в дальнейшем быть гибким и легко приспосабливаться к изменениям в жизни.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью изучения влияния самоорганизации на успеваемость студентов и их удовлетворенности образовательным процессом. Студенты сталкиваются с множеством отвлекающих факторов и стрессовых ситуаций, что делает умение эффективно организовывать свое время и ресурсы особенно важным. Исследование роли самоорганизации позволяет предложить рекомендации для улучшения образовательных программ и условий обучения.

Данная работа направлена на исследование роли самоорганизации в учебной деятельности студентов, её связи с успеваемостью и выявление методов, способствующих повышению её уровня.

Цель данной работы заключается в определении роли самоорганизации в учебной деятельности студентов и разработка рекомендаций по улучшению процессов самоорганизации среди обучающихся

Задачи:

- изучить научные публикации, посвященные вопросам учебной самоорганизации студентов,
- организовать опрос среди студентов для оценки уровня их самоорганизации, проанализировать и интерпретировать полученные сведения,
- определить взаимосвязи между уровнем самоорганизации и академическими результатами студентов,
- разработать рекомендации по улучшению навыков самоорганизации у студентов.

Предметом исследования являются процессы самоорганизации студентов в учебной деятельности.

Объектом исследования выступает учебная деятельность студентов среднего профессионального образования.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что уровень самоорганизации студентов напрямую влияет на их академическую успеваемость и способность эффективно управлять своим учебным процессом.

Данная работа направлена на изучение роли самоорганизации в учебной деятельности студентов и ориентирована на разработку мер по ее улучшению, что имеет важное значение для повышения качества образования и успеваемости студентов.

Концепции самоорганизации рассматривали И. А. Аршавский, Н. А. Бернштейн, С. Н. Брайнес, Б. В. Свечинский, А. А. Ухтомский и др.

Самоорганизация отражает способность организма к адаптации и регуляции собственного поведения в условиях изменчивости окружающей среды.

Теоретические основы развития самоорганизации освещались в трудах Ю.К. Бабанского, В.В. Давыдова, О.А. Конопкина, Г.Н. Серикова, С.Б. Елканова, В.И. Андреева, В.П. Беспалько В.И. Загвязинского и др. авторов.

Методологическая база выпускной квалификационной работы основывается на комплексе теоретических подходов и эмпирических методов, позволяющих провести всесторонний анализ изучаемой проблемы. Основными элементами методологической базы выступают: теоретический подход, эмпирический количественный метод и метод анализа данных.

Научный вклад исследования состоит в углублённом анализе теоретических основ самоорганизации, определении ключевых факторов, влияющих на её эффективность, и выявлении взаимосвязей между степенью самоорганизованности и успехами учащихся в учебной деятельности. Практическая значимость работы выражается в предложенных рекомендациях для студентов и преподавателей, направленных на создание условий, способствующих формированию навыков самоорганизации.

Исследование не исчерпывает всех особенностей и составляющих компетенций самоорганизации учебной деятельности студентов, но может являться дополнением курса лекций по дисциплинам «Введение в психолого-педагогическую деятельность», «Основы учебно-профессиональной деятельности» и «Технологии самоорганизации и саморазвития». Дальнейшие исследования в этой области могут быть направлены на изучение влияния различных педагогических подходов и инновационных технологий на развитие самоорганизации студентов, а также на разработку индивидуальных программ поддержки для различных категорий учащихся.

1 Теоретические основы самоорганизации в учебной деятельности

1.1 Определение понятия «самоорганизация», его составляющие и основные принципы

Для понимания значения самоорганизации были изучены словари русского языка и выявлены следующие понятия: «Саморегуляция – это свойство биологических систем автоматически устанавливать и поддерживать на определённом, относительно постоянном уровне те или иные физиологические или другие биологические показатели», «...самоорганизация, которая проявляется в самосогласованности взаимодействия подсистем, что дает возможность говорить о возникновении упорядоченных структур или даже новой системы. Возникновение самосогласованности связано со стремлением системы к некоторому устойчивому состоянию» [29].

А.К. Осницкий считает важным различать деятельностьную и личностную самоорганизацию. Первая направлена на повышение эффективности действий, достижение цели, повышение эффективности регуляции в целом. Личностная самоорганизация направлена на определение места человека в культурно-исторической традиции (определение ценностей и мировоззренческой позиции). Б. В. Зейгарник видит самоорганизацию как процесс, направленный на управление собственным поведением, при этом данный процесс носит сознательный характер [17].

Согласно точке зрения В.И. Моросановой самоорганизация представляет процессы инициации и выдвижения субъектом целей активности, а также управление достижением этих целей. Процесс самоорганизации рассматривается автором как внутренняя целенаправленная активность человека, которая реализуется за счет системного участия самых разных процессов, явлений и уровней психики [16].

Таким образом под самоорганизацией студентов понимается характеристика личности, позволяющая организовать собственные интеллектуальные и волевые ресурсы для управления решением

поставленной задачи. Осознанная самоорганизация может выражаться в таких качествах, как собранность, организованность, самодисциплина, эмоциональность. Этапами самоорганизации в данном случае будут: целеполагание, планирование, самоконтроль, самооценка. Рассмотрим каждый этап отдельно: целеполагание — принятие субъектом цели поставленной задачи, определение целей собственной учебной активности; планирование — анализ последовательности шагов решения задачи в соответствии с поставленной целью, определение временных рамок для каждого этапа; самоконтроль — проверка соответствия промежуточных результатов условию поставленной задачи, теоретическим положениям, целям на контролируемом этапе работы; самооценка — способность соотнести полученные результаты с поставленными целями, а также оценить свою деятельность в процессе их достижения, собственный интеллектуальный потенциал и личностные качества [27].

О. А. Конопкин в структуре самоорганизации выделяет[19]:

- цель, обладающую высоким уровнем устойчивости и постоянства, зафиксированную в сознании на протяжении всей деятельности,
- субъективную модель условий деятельности,
- программу действий,
- систему критериев оценки степени достижения результата,
- непосредственную оценку деятельности и её коррекцию.

Ю.А. Цагарелли (1989) отмечает, что «структуру самоорганизации составляют: самооценка, самоконтроль, самокоррекция и самонастройка», т.е. действия, связанные с рефлексивным компонентом деятельности [34].

Исследователи, работающие над теорией понятия «самоорганизация» выделяют схожие компоненты. Так С.Б.Елканов выделяет такие компоненты как самоконтроль, самооценка, планирование, схожие компоненты выделил В.И. Андреев – самоконтроль, планирование, рациональное использование времени и средств деятельности, Г.Н.Серигов выделял самоубеждение, самоинструктирование и самоуправление [21].Рассмотрим подробнее

каждый компонент: самоконтроль обеспечивает способность человека регулировать свое поведение и деятельность, позволяя осознавать собственные действия и оценивать их эффективность. Самооценка связана с оценкой человеком собственных способностей, достижений и недостатков, при этом способствуя развитию уверенности в себе и повышению мотивации. Планирование представляет собой процесс разработки стратегии действий для достижения поставленных целей. Рациональное использование времени и средств деятельности предполагает умение оптимально распределять временные и материальные ресурсы для повышения продуктивности. Самоубеждение заключается в способности мотивировать себя на достижение целей путем формирования позитивного отношения к выполняемой задаче. Самоинструктирование связано с формированием внутренних инструкций и правил поведения, позволяющих эффективно решать различные задачи. Самоуправление подразумевает управление собственной деятельностью, включая принятие решений, организацию рабочего процесса и адаптацию к изменениям условий.

Понятие успешности обучения можно рассмотреть в двух аспектах [6]:

- с точки зрения психологического направления – как особого эмоционального состояния учащегося, выражающее его личное отношение к деятельности и ее результатам,
- с точки зрения педагогики – в контексте проблемы эффективности и результативности обучения.

В данной работе рассматривалась саморегуляция как характеристика личности, отражающая способность учащегося выдвигать цели, планировать деятельность и моделировать пути достижения желаемого, действовать в соответствии с планом и доводить до конца задуманное, управлять всеми видами активности, которые способствуют учебной деятельности.

Процесс саморегуляции учащимися поведения и деятельности начинается с внутренних проявлений интеллектуально-волевой активности, связанной с целеполаганием учащихся на ближайшую перспективу [15].

Учебная самоорганизация как процесс регулирования собственной учебной деятельности направлен на эффективное достижение образовательных целей, позволяя студентам быть более ответственными и независимыми в образовательном процессе, улучшая качество усвоения знаний и развивая навыки, необходимые для успешного обучения и дальнейшей профессиональной деятельности.

И. А. Зимняя рассматривает самостоятельную работу как целенаправленную, внутренне мотивированную, структурированную самим субъектом в совокупности выполняемых действий и корректируемую им по процессу и результату деятельность [23]. Учебная самоорганизация и самостоятельная работа – два взаимосвязанных процесса, имеющие свои особенности. Учебная самоорганизация подразумевает управление обучением и активное участие ученика в процессе обучения. Основными элементами учебной саморегуляции являются целеполагание, планирование, организация, контроль и оценка результатов. Самостоятельная работа – это форма учебного процесса, которая подразумевает выполнение заданий без непосредственного участия учителя. Она включает в себя виды деятельности, которые учащийся выполняет вне класса или без прямого руководства со стороны преподавателя. Особенности самостоятельной работы будут независимость, ответственность за качество работы, развитие навыков мышления и умения работать с информацией [3].

Разница между этими двумя понятиями в том, что учебная самоорганизация направлена на управление процессом обучения, тогда как самостоятельная работа ориентирована на выполнение конкретных учебных заданий. Различна и степень вовлеченности: при учебной самоорганизации учащийся активно участвует во всех этапах учебного процесса (планировании, контроле, оценке), а при самостоятельной работе он фокусируется на выполнении конкретных задач. Самоорганизация часто сопровождается поддержкой со стороны учителя или наставника, тогда как самостоятельная работа обычно выполняется полностью независимо. Ну и

главное в результате учебной самоорганизации у учащегося развиваются навыки самостоятельного планирования и организации учебы, а результат самостоятельной работы выражается в виде выполненных заданий и приобретенных знаний [14].

Учебно-профессиональной деятельности студента — это процесс осознанной, целеполагающей, самоуправляемой активности обучаемого, направленной на решение профессионально значимых учебных задач и овладение необходимыми для этого знаниями, компетенциями и способами действия. Использование термина «самоуправление» подчеркивает необходимость четкой упорядоченности действий в процессе учебно-профессиональной деятельности и хорошего представления субъекта о ее целях и путях движения. Педагоги и психологи отмечают, что процесс, управляемый и организованный изнутри, намного эффективнее процесса, организованного и управляемого извне.

Самоуправление осуществляется на всех этапах учебно-профессиональной деятельности. Студент должен осознавать цель своей деятельности, самоорганизовать себя на ее достижение и проводить соответствующую корректировку на основе самоконтроля. При этом самоорганизация деятельности и самоконтроль являются тесно взаимосвязанными. В целом направленность учебно-профессиональной деятельности обусловлены внутренней мотивацией студента.

Российские образовательные стандарты создают условия для поддержки самостоятельной активности студентов. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» определяет базовые принципы, способные поддерживать развитие самостоятельности студентов, подчёркивая личное участие студентов в образовательном процессе, обязывая студентов регулярно проходить процедуры самооценки и подготовительной работы, развивая навыки планирования и самоконтроля, а также формулируя требования к содержанию образовательных программ,

включая формирование базовых компетенций, таких как самоуправление, самостоятельное изучение предметов и планирование учебного процесса[30].

Согласно пункту 3.1.1 приказа Минтруда России от 21.03.2025 г. № 136н, утверждающего профессиональный стандарт педагога профессионального образования, одним из приоритетных направлений деятельности педагога является формирование у обучающихся навыков самостоятельной работы. Этот пункт свидетельствует о важности развития у студентов способностей к пониманию своих образовательных потребностей, планированию учебного процесса, эффективному управлению временными ресурсами, применению полученных знаний на практике[34].

Стоит отметить, т.к. в исследовательской части речь идет о группе СПО, обучающейся по направлению информационных технологий, основная профессиональная программа которой включает в планируемые результаты освоения программы такие общие компетенции как ОК 01, подразумевающую умение распознавать проблему, определять этапы решения и составлять план действий; ОК 02, включающая умение определять задачи для поиска информации, планировать процесс поиска и выделять наиболее значимое в перечне информации; ОК 03 - планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. Т.е. те компетенции, которые формируют основу для успешного освоения профессиональных навыков.

1.2 Факторы, влияющие на самоорганизацию студентов

Самоорганизация студентов представляет сознательную работу над собой в процессе обучения, т.е. развитие личностных качеств, необходимых для решения образовательных, а далее профессиональных задач [7].

На самоорганизацию студентов влияют различные факторы, которые можно разделить на внутренние и внешние. К внутренним факторам самоорганизации студентов относятся те критерии, которые связаны прежде всего с самой личностью и ее качествами, например заинтересованность в

предмете или профессии, целеустремленность, дисциплина, ответственность, стрессоустойчивость, физическое и психическое здоровье и др. [19]. Внешние факторы, это все что оказывает влияние на деятельность человека в окружающей его среде: социальная среда, организация учебного процесса, технические средства, рабочая обстановка, финансовые условия.

Процесс готовности студентов к самоорганизации определяется множеством внешних факторов, влияние которых будет целенаправленно организовано. Вся система внешних влияний должна осуществляться в таких организационных формах, которые способствуют переходу студентов в субъектную позицию. В рамках самоорганизации студент становится организатором собственной деятельности. Так поддержка со стороны оказывает значительное влияние на мотивацию и успех в обучении, а хорошо организованный учебный процесс, четкое расписание, доступ к ресурсам и качественное преподавание создают благоприятную среду для развития личностных навыков, при этом наличие рабочего места, тишина и отсутствие отвлекающих факторов способствуют лучшей концентрации [11].

Значительным внутренним фактором готовности студентов к самоорганизации в процессе самостоятельной работы является мотивация, которая определяет цели обучения. Высокая внутренняя мотивация способствует лучшему контролю над своими действиями, т.к. когда студент заинтересован в обучении и видит смысл в своих действиях, он легче справляется с поставленными задачами. Четкие и достижимые цели помогают студенту концентрироваться на выполнении задач и вовремя их завершать. Постановка долгосрочных и краткосрочных целей способствует планированию и дисциплине [1]. Хорошее самочувствие, эмоциональное состояние и низкий уровень стресса положительно сказываются на способности к самоорганизации. Высокий уровень стрессоустойчивости помогает справляться с учебной нагрузкой, тогда как тревожность может значительно снижать способность к концентрации и планированию.

Если внешние факторы относительно легко регулируются, то внутренние факторы, связанные с личностными особенностями и эмоциональным состоянием студентов, требуют от педагога особого внимания, умения видеть, определять и понимать их. Внутренние факторы, влияющие на самоорганизацию студентов, требуют от педагога не только профессиональных знаний, но и эмоциональной чуткости, умения видеть, определять и понимать индивидуальные особенности студентов. Работа с этими факторами позволяет создать благоприятные условия для развития самоорганизации, что, в свою очередь, способствует успешной учебе и личностному росту студентов. Если педагог умеет распознавать и учитывать внутренние факторы, он может стать настоящим наставником, который помогает студентам раскрыть их потенциал.

Педагогу важно научиться замечать признаки, которые указывают на проблемы с самоорганизацией у студентов, например прокрастинация у студентов проявляется в постоянном откладывании задач, сдаче работ в последний момент или не отсутствие работ и интереса к учебе, пассивность на занятиях, частые пропуски. Неорганизованность проявляется в отсутствии четкого плана действий, хаотичном выполнении заданий, потере учебных материалов. Педагог может наблюдать за поведением студентов, анализировать их успеваемость и взаимодействовать с ними на занятиях, чтобы выявить эти признаки, заметив такие «звоночки» может направить учащегося, помочь ему в преодолении учебных кризисов.

Самоорганизация предполагает наличие таких личных качеств, как сила воли, дисциплина, ответственность. Важны также приобретаемые умения превращать поставленные цели в задачи и добиваться их выполнения.

Показатель высокой самоорганизации — чувство контроля над своей жизнью, способность быстро принять верное решение. Напротив, низкий уровень самоорганизации дает чувство, что на жизнь сильно влияют внешние факторы и ощущение беспомощности и неспособности к изменениям.

Правильно организованный учебный процесс и мотивация приводят к повышению продуктивности, а дополнительное техническое обеспечение улучшает качество образования (рисунок 1). Внутренние компоненты служат основой для выработки способности самостоятельно управлять учебной. Внешняя среда создает благоприятные условия для развития необходимых компетенций. Максимальная успешность обеспечивается при сбалансированном взаимодействии всех указанных компонентов.

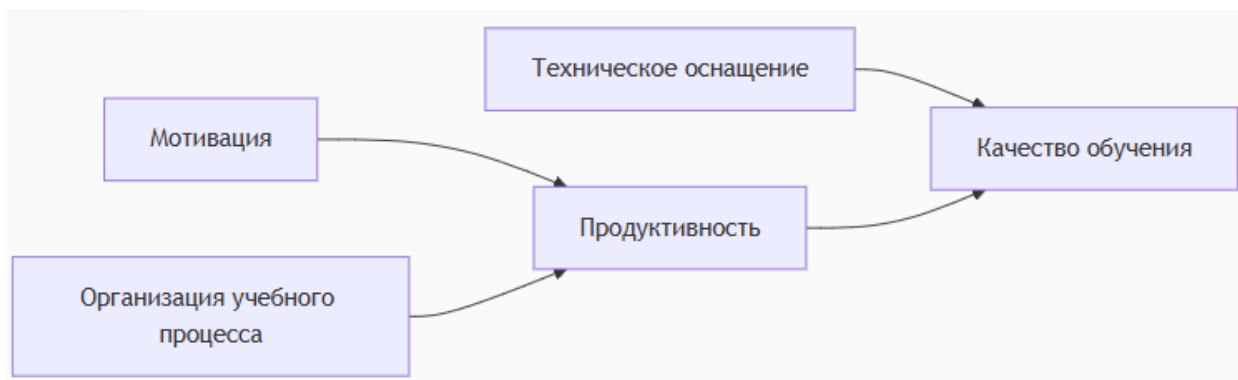


Рисунок 1 - **Взаимосвязь факторов учебной самоорганизации**

Сформированность готовности к самоорганизации в процессе самостоятельной работы позволяет будущему специалисту успешно анализировать условия и задачи самообразования, рационально планировать, организовывать, адекватно оценивать, своевременно корректировать и совершенствовать свою деятельность [9].

1.3 Психологические аспекты и функции учебной самоорганизации

Учебная самоорганизация — это сложный процесс, который включает в себя множество психологических аспектов, таких как: мотивация, управление эмоциями, концентрация внимания и способность переключаться между разными видами деятельности, личностные качества, например настойчивость, уверенность в себе, социальные факторы[17].

Говоря об аспектах самоорганизации можно рассмотреть психологическую зрелость как показатель состоятельности личности. Психологическая зрелость — это способность человека к самореализации, базирующаяся на его умении адекватно воспринимать ситуацию, эффективно взаимодействовать с другими людьми. Навыками в данном случае будут

выступать: формирование личности, управление своими ресурсами, эмоциональным состоянием, поведением, антикризисное управление (стрессоустойчивость) и навыки коммуникации. Это как раз таки те компоненты саморегуляции, которые были рассмотрены ранее.

Психологическими механизмами саморазвития являются самопринятие и самопрогнозирование. Самопринятие – это признание права на существование всех аспектов собственной личности, как сильных сторон, так и слабых, как положительных, так и отрицательных – все они имеют равное право на существование, функционирование, какие бы отрицательные эмоции и переживания эти негативные черты не вызывали. Самопрогнозирование – это способность личности к предвосхищению событий внешней и внутренней жизни, связанных с решением задач предстоящей деятельности и саморазвития. В сочетании с самопознанием данный психологический механизм позволяет определить перспективы личностного развития, выделить тот идеальный образ Я, к которому индивид будет стремиться и на который будет ориентироваться в ближайшем или отдаленном будущем. Самосовершенствование – наиболее адекватный путь саморазвития: человек сам желает быть лучше, стремится к некоторому идеалу, приобретает необходимые черты и качества личности, овладевает важными для него видами деятельности. Это процесс сознательного управления развитием личностных характеристик и способностей. Указанные три формы саморазвития тесно связаны друг с другом, позволяют выразить себя и реализовать в разной степени (самопостроение личности).

На важность формирования самоорганизации как умения учиться указывает Ю. К. Бабанский и подчеркивает, что формирование данного умения имеет большое воспитательное значение, так как «способствует выработке трудолюбия, дисциплинированности, ответственности, настойчивости, самостоятельности, организованности, чувства времени и других ценных личностных качеств [4].

Неумение регулярно работать и организовывать себя отрицательно сказывается на результатах учебно-профессиональной работы даже у студентов с высоко развитыми способностями. Таким образом, можно говорить об образовательной функции самоорганизации [12].

В работах Ю.Н. Кулюткина отмечается развивающая функция самоорганизации. Выполнение любой деятельности требует определенного уровня развития способностей, психических свойств, личностных характеристик. Соответственно, обучение студентов самоорганизации будет способствовать развитию у них данных качеств [24].

В. Н. Донцов описывает управляющую и регулирующую функции самоорганизации, которые направлены на создание положительного эмоционального настроя у студентов, повышение эффективности их деятельности [13].

Н. В. Кузьмина выделяет пять основных компонентов, содержащих комплекс взаимосвязанных компетенций самоорганизации с учетом их функций [21]:

- гностический компонент содержит умение обобщения и систематизации полученных знаний, т.е. анализ ситуации и целеполагание,
- проектировочный компонент связан с проектированием целей своей учебно-профессиональной деятельности в системе других видов деятельности, т.е. разработка и планирование действий,
- конструктивный компонент определяет конструирование содержания, логику, последовательность этапов осуществления различных видов учебно-профессиональной деятельности, т.е. выбор наиболее оптимального пути,
- коммуникативный компонент включает умения обучающегося устанавливать оптимальные и целесообразные взаимоотношения с другими участниками учебного процесса (студентами, преподавателями),
- организационный компонент предполагает реализацию целей, планов, сформированных в процессе проектирования.

Обобщив вышесказанное, определим основные функции учебной самоорганизации:

- организационная (организация времени и ресурсов, определение приоритетов среди задач и постановка целей),
- контролирующая (контроль за прогрессом и корректировка собственной стратегии обучения),
- стимулирующая (поддержание мотивации),
- адаптивная (приспособление к изменяющимся условиям, способность изменять подходы к изучению материала),
- развивающая (формирование личностных навыков и расширение кругозора).

А также сделаем вывод что учебную самоорганизацию можно рассматривать как синтез пяти элементов (рисунок 2): целеполагание, планирование, самоорганизация, самоконтроль, анализ результатов и оценка эффективности проделанной работы.

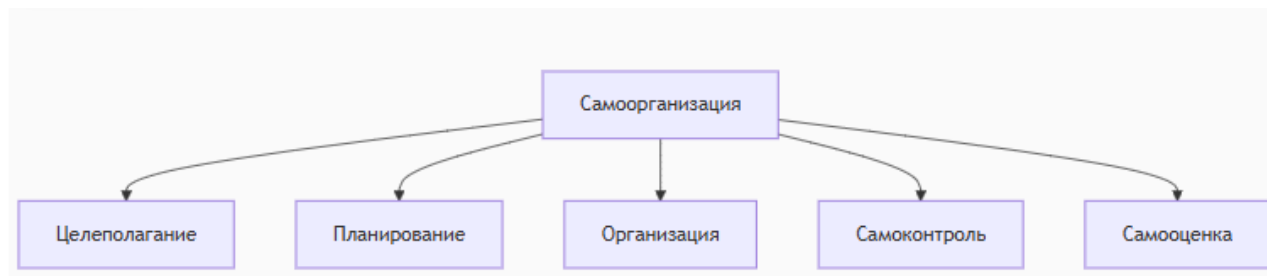


Рисунок 2 - Компоненты учебной самоорганизация

Учебная самоорганизация — это целенаправленный процесс самостоятельного контроля своего поведения ради эффективного достижения учебных целей. Данный процесс охватывает такие важные компоненты, как планирование учебы, рациональное распределение времени, мониторинг хода выполнения заданий и оценка достигнутых результатов. Психологическими составляющими учебной саморегуляции являются мотивация, постановка целей, планирование действий, самоконтроль, управление эмоциями, способность к рефлексии, социальная среда и общение.

Выделяют три уровня сформированности компетенций самоорганизации учебной деятельности студентов: низкий, средний и высокий. Рассмотрим их подробнее. На низком уровне учащиеся слабо осознают конечную цель обучения, при этом их характеризует пассивность в обучении и низкий уровень сформированности рефлексии. Обучающиеся посещают учебные занятия несистематически, выборочно, подготовка к учебным занятиям и к различным видам контроля осуществляется нерегулярно. Средний уровень характеризуется присутствием стремления к самостоятельному овладению теорией вопроса со стимуляцией извне. Студенты осуществляют подготовку к отдельным видам занятий на среднем уровне, при этом умеют разумно соотносить и распределять свое учебное и внеучебное время, поэтому учебные задания чаще всего выполняют в срок. Внешние факторы на таком уровне могут влиять на качество учебной деятельности, при этом развита рефлексия, но имеется склонность сомневаться в правильности своего выбора. Студенты ответственны в учении, систематически посещают занятия. Регулярность и последовательность подготовки к занятиям и различным видам контроля зависят от степени важности предмета. На высоком уровне студенты имеют целостные знания по теории самоорганизации учебной деятельности, которая тесно связана с жизненными планами и будущей профессиональной деятельностью. Обучающиеся систематически и на высоком уровне готовятся ко всем видам занятий и к различным видам контроля, для этого им не требуется стимулирование извне. Обучающиеся затрачивают на выполнение заданий оптимальное количество времени, применяя наиболее эффективные способы рациональной организации труда. Обучающиеся проявляют устойчивый интерес к учению и его результатам. Внешние факторы слабо влияют на характер и качество осуществления самостоятельной организации учебной деятельности. Студентов характеризует высокий уровень сформированности рефлексии, что проявляется в осмыслении собственных способов работы, а также деятельности преподавателей, свободная ориентация в своих учебных

проблемах, объективная оценка и стремление к устранению ошибок. Студенты систематически посещают учебные занятия и занимаются самообразованием. Процесс формирования компетенций самоорганизации должен быть неотделим от диагностических процедур с их последующим анализом и оценкой со стороны обучающихся [22].

Таким образом учебная самоорганизация состоит из психологических аспектов и включает определенный алгоритм, развитие которых помогает студентам стать более эффективными и успешными в учебной деятельности.

2 Анализ состояния самоорганизации в учебной деятельности студентов (на примере группы ИСП9-23-1спо в ЛФПНИПУ)

2.1 Методология исследования

Целью исследования является изучение особенностей самоорганизации учебной деятельности студентов, а также связи между уровнем самоорганизации студентов и их академической успеваемостью.

Исследование проводилось в группе обучающихся по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» СПО. В группе преобладают юноши – 20 человек, а также учащиеся в возрасте до 18 лет, поэтому главенствует вопрос дисциплины и организованности, что делает данное исследование актуальным.

Для проведения исследования был использован метод анкетирования, позволяющий собрать данные о личных стратегиях самоорганизации студентов и опроса, направленного на оценку уровня самоорганизации и количественно оценки этого аспекта.

Исследование проходило в три этапа:

1 этап - обзор и анализ теоретических подходов и уже имеющихся исследований по изучению проблемы самоорганизации студентов в отечественной и зарубежной психологии. Итогом стало определение указанной выше методики исследования и разработка анкеты.

2 этап - сбор эмпирических данных путем рассылки испытуемым электронного опроса и сбора письменных ответов на разработанную анкету, ориентированную на оценку представлений о роли учебной самоорганизации.

3 этап - анализ результатов исследования, их интерпретация, формулирование выводов, создание графических изображений, отображающих полученные результаты.

В предыдущей главе были описаны пять основных компонентов самоорганизации с учетом её функций. Чтобы изучить роль и влияние самоорганизации на учебную деятельность студентов исследование должно

быть комплексным и включать в себя изучение сформированности этих пяти компонентов. Также методика исследования должны быть краткой, т.е. не занимать много времени, но при этом быть достаточно измеряемой для анализа. Исходя из данных критериев, для изучения уровня самоорганизации, а также связанных с ней личностных характеристик студентов была выбрана исследовательская, диагностическая методика, предназначенная для изучения содержания и структуры индивидуальной системы осознанной саморегуляции личности как субъекта учебной деятельности - опросник осознанной регуляции учебной деятельности студентов (ОРУДС) П.Р.Галузо [10].

А также разработана анкета-опросник для выявления стратегий обучения и самоуправления студентов, знаний об учебной саморегуляции и её влияние на учебу и успеваемость (приложение А), целью которой являлся сбор мнений студентов касательно важности самостоятельной работы в учебном процессе и определение уровня сформированности компетенций самоорганизации учебно-профессиональной деятельности, т.е. теоретические знания по самоорганизации, уровень практического владения компетенциями, обеспечивающими успешность процесса самоорганизации учебно-профессиональной деятельности, осознанность и целесообразность систематичность осуществления самоорганизации учебной деятельностью. Анкета состоит из 10 вопросов и направлена на изучение уровня осведомленности студентов о влиянии учебной саморегуляции на успешность обучения. Кратко рассмотрим вопросы анкеты: Первый вопрос предназначен для выявления наличия предварительного знакомства респондента с самим понятием «учебная саморегуляция», проверка начального уровня информированности. Вторым вопросом проверяется субъективное понимание смысла учебной саморегуляции: воспринимается ли она как личное самоуправление процессом обучения, система внешних стимулов либо методика преподавания, навязанная педагогом. Третий вопрос анализирует представления респондентов о том, какие аспекты входят в

понятие саморегуляции (например, планирование, самоконтроль эмоций, физическая подготовка). Четвертым выясняется мнение респондента о том, кто преимущественно ответственен за развитие навыков саморегуляции — сам ученик, учитель или будущий работодатель. Пятый вопрос помогает исследовать осведомлённость респондента о существующих методах и приёмах, позволяющих повышать навыки учебной саморегуляции (методы тайм-менеджмента, постановки целей и т.п.). Шестой вопрос подчёркивает значимость учебной саморегуляции в восприятии самого студента: оценивает её роль в общем образовательном процессе и жизненной практике. Седьмой фокусирует мнение респондента о наличии прямой связи между уровнем учебной саморегуляции и показателями академической успеваемости. Восьмой вопрос позволяет установить точку зрения респондента на перспективность приобретения навыков учебной саморегуляции за пределами школьного периода: считают ли респонденты эти навыки важными и универсально применимыми. Девятый вопрос позволяет рассмотреть позицию респондента касательно необходимости активного включения формирования навыков учебной саморегуляции в школьные и университетские образовательные программы. И заключительный, десятый вопрос предоставляет возможность респонденту провести самооценку уровня владения ключевыми элементами учебной саморегуляции (такими как целеполагание, планирование, контроль и оценка) по шкале от 1 до 10.

Опросник осознанной регуляции учебной деятельности студентов (приложение Б), разработанный П.Р. Галузо, представляет собой инструмент для оценки уровня осознанности и саморегуляции студентов в процессе обучения. Этот опросник направлен на выявление того, как студенты управляют своими учебными процессами, насколько они осознают свои цели, методы работы и результаты.

2.2 Результаты исследования

В ходе исследования был проанализирован общий уровень самоорганизации и ее основные компоненты: целеполагание, планирование, самоорганизация, самоконтроль и самооценка.

В анкете принимало участие 17 человек. Из них лишь 6% не слышали об учебной саморегуляции, при этом верно понимают её значение и структуру. 100% опрошенных посчитали, что ответственность за развитие навыков саморегуляции несет студент, но учебные заведения должны уделять больше внимания развитию навыков учебной саморегуляции среди студентов. Большинству известны инструменты учебной саморегуляции, остальные не интересовались данной темой. Также большинство респондентов оценивают учебную саморегуляцию как важную часть образовательного пути, остальные принимают её как не решающую часть деятельности. Каждый отметил навыки учебной саморегуляции универсальными и важными для будущей деятельности в любой сфере и оценил уровень владения ее элементами, анализ которого будет приведен ниже.

Результаты исследования были заключены в таблицу (таблица 1) для сравнения уровня самоорганизации, определенной в ходе прохождения студентами опросника осознанной регуляции учебной деятельности студентов (ОРУДС) и уровня учебной успеваемости, взятой на момент проведения исследования (сводная ведомость успеваемости группы ИСП9-23-1спо за 3 семестр 2024-2025 уч.года)

Таблица 1 - Сравнительная характеристика влияния уровня саморегуляции на академическую успеваемость

Обучающийся	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Уровень самоорганизации	123	123	130	146	106	119	96	98	105
Успеваемость	4,9	4,5	4,5	4,4	4,4	4,3	4,0	4,0	3,9

Продолжение таблицы 1.

Обучающийся	10	11	12	13	14	15	16	17
Уровень самоорганизации	100	115	98	100	93	113	95	90
Успеваемость	3,9	3,9	3,8	3,6	3,5	3,5	3,3	3,3

Исследование показало, что студенты с высоким уровнем самоорганизации достигают лучших академических результатов, лучше справляются с трудностями, быстрее адаптируются к новым условиям и имеют более высокий уровень мотивации. За счет того, что элементы саморегуляции присущи любой деятельности, их уровень развития определяет успешность выполнения каких-либо задач. Поэтому был проанализирован уровень владения навыками учебной саморегуляции.

Ниже приведен анализ результатов прохождения диагностической методики, предназначенной для изучения содержания и структуры индивидуальной системы саморегуляции. Ее результаты определяются автоматически в баллах по каждому элементу, где 4 – низкий уровень, а 16 – высокий (таблица 2).

Так шкала «Целеполагание учебной деятельности» диагностирует уровень сформированности процесса постановки и систематизации целей учебной деятельности, оценивает способность ставить учебные цели. Высокий балл означает, что испытуемый уверенно формулирует и удерживает цели, а низкий балл указывает на их случайность и несогласованность между собой. Шкала «Планирование учебной деятельности» предназначена для диагностики уровня сформированности процесса создания программ учебной деятельности и оценивает способность строить реалистичные и упорядоченные планы для достижения учебных целей. Низкий балл — на нерегулярные, изменчивые и зависимые от обстоятельств планы. Шкала «Моделирование учебной деятельности» или «Организация учебной деятельности» оценивает способность испытуемого осознавать и анализировать условия учебного процесса. Высокий балл показывает умение выделять важные условия для успешной учебы, а низкий

балл указывает на трудности в оценке". Шкала «Контроль учебной деятельности» диагностирует способность испытуемого контролировать процесс и результаты своего обучения. Высокий балл указывает на развитую способность к самоконтролю и наличие четких критериев успешности. Низкий балл свидетельствует о слабом контроле, ошибках в оценке хода и результатов обучения, а также о склонности приписывать успехи себе, а неудачи — внешним обстоятельствам. Шкала «Оценка результатов учебной деятельности» определяет, насколько испытуемый оценивает свои учебные достижения и себя как участника образовательного процесса. Высокая оценка указывает на наличие устойчивых критериев самооценки, тогда как низкая оценка говорит о неустойчивости и зависимости самооценки от внешних факторов [23].

Таблица 2 - Уровни учебной саморегуляции студентов

Обучающийся	1	2	3	4	5	6	7	8	9	В ажно отмет ить,
Целеполагание	14	10	8	14	10	7	13	11	10	
Планирование	13	14	12	8	10	14	10	9	12	
Организация	10	12	12	10	11	12	13	9	9	
Самоконтроль	13	12	16	12	11	10	13	8	13	
Самооценка	13	8	9	12	11	13	12	10	10	
Успеваемость	4,9	4,5	4,5	4,4	4,4	4,3	4,0	4,0	3,9	
Обучающийся	10	11	12	13	14	15	16	17		
Целеполагание	10	9	8	8	10	8	11	10		
Планирование	9	9	10	8	9	9	9	6		
Организация	7	9	12	9	8	8	10	7		
Самоконтроль	8	10	8	10	9	10	8	8		
Самооценка	10	9	9	8	7	7	8	8		
Успеваемость	3,9	3,9	3,8	3,6	3,5	3,5	3,3	3,3		

что результаты самооценки студентов аспектов самоорганизации оказались высокими, таким образом считая, что умеют эффективно планировать своё время, ставить цели и контролировать выполнение задач. Однако, если сравнить эти показатели с уровнем академической успеваемости, можно обнаружить некоторые закономерности. Во-первых, несмотря на высокую

самооценку, далеко не все студенты демонстрируют высокие результаты в учёбе. Это может говорить о том, что самоорганизация сама по себе не гарантирует успеха, если она не сопровождается необходимыми знаниями и умениями. Во-вторых, некоторые студенты, чьи оценки ниже среднего, могут демонстрировать вполне удовлетворительные навыки саморегуляции. Это может быть связано с тем, что некоторые учащиеся тратят много времени на неэффективную организацию своей деятельности, неправильно расставляя приоритеты между организационными моментами и изучением учебного материала. Другая категория обучающихся обладает высокими навыками самоорганизации и демонстрируют высокие академические результаты благодаря умелому сочетанию планирования и глубокого понимания изучаемого материала.

Таким образом, большинство студентов высоко оценили свои навыки самоорганизации, полагая, что умеют эффективно планировать своё время, ставить цели и контролировать процесс достижения поставленных задач, отмечая регулярное применение методов тайм-менеджмента и отслеживании собственного прогресса. Однако результаты методического опроса показали, что несмотря на уверенную самооценку, многие студенты продемонстрировали недостатки в ряде аспектов самоорганизации. Возможными причинами несоответствия между самооценкой и реальными данными могут быть: завышенная самооценка, связанная с желанием соответствовать социальным ожиданиям; недостаточное понимание того, что входит в понятие "саморегуляция" и отсутствие глубокого анализа своих повседневных практик и привычек.

Таким образом, связь между самооценкой навыков саморегуляции и реальной академической успеваемостью оказывается довольно сложной и неоднозначной.

2.3 Выводы исследования

Самоорганизация влияет на успеваемость студентов, продуктивность и общее психологическое состояние. Самоорганизация проявляется в разных

аспектах студенческой жизни, т.к. организация и умение правильно распределять время между учебой, отдыхом, работой и другими обязательствами помогает избежать стрессовых ситуаций и обеспечивает равномерный темп работы.

Учитывая неточности и погрешности в ответах, результаты исследований по состоянию саморегуляции у студентов позволили выделить ряд закономерностей. Во-первых, была определена общая связь между уровнем самоорганизации и успеваемостью. Установлено, что общая степень развитости навыков саморегуляции оказывает значительное воздействие на академические показатели студентов. Чем выше уровень саморегуляции, тем стабильнее и эффективнее протекает учебный процесс, приводящий к лучшим результатам. Исследование показало, что правильная постановка целей является важным фактором, влияющим на успеваемость. Более мотивированные студенты проявляют повышенный уровень саморегуляции, демонстрируя лучшее качество организации и контроля над своими действиями. Следовательно, активное определение и преследование целей служит мощным двигателем повышения производительности и достижений.

Научившись эффективно планировать своё время и расставлять приоритеты, студенты способны добиваться значительных успехов в учебе. Рациональное распределение задач и своевременное выполнение заданий предотвращает накопление излишних нагрузок и создает комфортные условия для качественного усвоения материала.

Одним из главных факторов, обуславливающих успех в процессах саморегуляции, является способность своевременно отслеживать собственное продвижение и вносить нужные корректировки. Студенты, способные объективно оценивать свои достижения и вовремя устранять недостатки, показывают лучшие результаты в учебе. Это подтверждает, что регулярные размышления над собственными действиями помогают улучшать качество обучения и обеспечивают стабильное развитие.

Выведенные закономерности позволяют сделать следующие выводы:

- помимо передачи фундаментальных знаний, преподаватели должны способствовать развитию самостоятельного регулирования своей деятельности, что способствует выработке привычки к автономному управлению учебным процессом и улучшает не только текущие академические результаты, но и закладывает основы долгосрочной учебной независимости,

- следует уделить внимание созданию среды, стимулирующей познавательный интерес студентов и развивающей мотивацию к учебе. Важно, чтобы учащиеся видели смысл и пользу своего участия в образовательном процессе, осознавали возможности и преимущества, открывающиеся благодаря приобретенным знаниям и навыкам,

- следует учитывать эмоциональное состояние студентов, реализуя программы поддержки психоэмоционального здоровья, включая работу психологов-консультантов, группы поддержки и другие ресурсы, направленные на уменьшение тревог и стрессов, возникающих в ходе обучения,

- использование цифровых инструментов и технологий упрощает организацию и контроль учебного процесса. Специальные приложения и онлайн-платформы помогают эффективнее планировать, отслеживать прогресс и оценивать индивидуальные маршруты обучения, увеличивая вовлечённость студентов и облегчая труд преподавателей.

Учебная самоорганизация и успеваемость студента связаны друг с другом, поскольку грамотная самоорганизация помогает учащимся успешно справляться с учебными заданиями и демонстрировать высокие результаты. Четкое формулирование учебных целей и продуманное планирование способствуют росту успеваемости, так как ученик осознанно продвигается к поставленной задаче. Грамотное распределение времени между разными видами учебной деятельности позволяет избежать перенапряжения и стресса, что позволяет более качественно выполнять задания и сказывается на уровне успеваемости. Постоянный контроль личных достижений и самокритичный

взгляд помогают вовремя выявить слабые места и предпринять необходимые шаги для их преодоления. Студенты, обладающие высоким уровнем саморегуляции, легче справляются с трудностями, такими как преодоление препятствий в обучении или нехватка времени, а способность сохранять эмоциональное равновесие помогает поддерживать внимание и увеличивает общий уровень эффективности в учебной деятельности.

Опрос показал, что большая часть опрошенных студентов уверена: основная роль в формировании навыков саморегуляции принадлежит самим учащимся. Исходя из этого, задачей преподавателя становится поддержка студентов путем предоставления необходимой помощи, создания благоприятных условий и возможностей для самостоятельного совершенствования указанных способностей.

Таким образом, исследование состояния саморегуляции у студентов представляет собой важный этап на пути повышения качества образовательного процесса и оказания поддержки учащимся в достижении ими успешных результатов в обучении.

3 Разработка рекомендаций по улучшению навыков самоорганизации у студентов

3.1 Роль преподавателей в формировании навыков самоорганизации у студентов

По степени участия педагога в обучении принято классифицировать следующие формы организации образовательного процесса: обучение с помощью педагога, самостоятельное обучение и самообразование. Чтобы человек в жизни умел достигать каких-то вершин, ему нужно перейти от обучения с помощью преподавателя, через самостоятельное обучение к самообразованию. На протяжении всей жизни человек так или иначе получает информацию, то есть постоянно совершенствуется и обучается, следовательно важно научиться учиться, чтобы получать те ресурсы, которые необходимы в конкретный период жизнедеятельности [23].

Сознательность выполнения самостоятельной работы студентов обеспечивается методической осмысленностью материала, посильной степенью сложности учебных заданий и последовательностью подачи материала.

Роль преподавателей в формировании навыков самоорганизации у студентов заключается в педагогическом сопровождении учебной деятельности обучающихся, оказании им помощи, поддержки и консультирования. Методами в данном случае могут выступать беседы, инструктаж, профориентационные и деловые игры, учебные дискуссии, поисково-творческая и проектно-исследовательская деятельность и т.п. То есть преподаватель создает учебные ситуации, которые будут способствовать развитию компетенций обучающихся [20].

Преподаватели способствуют развитию у обучающихся таких качеств, как самодисциплина, ответственность и умение планировать свое время. Способствование этому процессу происходит посредством четкого определения требований, демонстрацией правильного поведения, а также стимулирования и поощрения. Так, преподаватели должны разъяснять

учащимся требования к ним в ходе учебного процесса, включая в себя сроки выполнения учебных работ, критерии оценки и правила поведения на занятиях.

Преподавателю необходимо проявлять внимательность и уважение к индивидуальным особенностям каждого ученика, чтобы выявить факторы, оказывающие влияние на его поступки и успеваемость. Сюда входит принятие индивидуальной неповторимости учеников, внимательное отношение к их эмоциональному настрою, уважение к интеллектуальным особенностям и содействие поиску личного внутреннего стремления к обучению.

Обобщив вышесказанное, можно выделить основные аспекты роли преподавателя в формировании навыков самоорганизации у студентов:

- создание структуры учебного процесса, так обозначение сроков сдачи работ помогает студентам привыкнуть к планированию своей работы,
- формирование ответственности - развитие качества через систему оценивания, где своевременность выполнения задач играет важную роль,
- использование современных технологий,
- развитие самостоятельности, так предоставление выбора тем для исследований стимулирует студента принимать решения и брать ответственность за свой выбор,
- личный пример преподавателя, где педагог демонстрирует организованность, пунктуальность,
- поддержка со стороны преподавателя,
- оценивание прогресса и регулярная оценка успеваемости помогает студентам видеть результаты своих усилий.

Таким образом, преподаватели играют важнейшую роль в развитии навыков самоорганизации у студентов. Через грамотное построение образовательного процесса, использование современных инструментов и личный пример они могут способствовать формированию у студентов таких важных качеств, как ответственность, умение планировать и эффективность в достижении поставленных целей. То есть педагог не только передает знания,

но и помогает студентам развивать ключевые компетенции, необходимые для успешной учебы и будущей профессиональной деятельности.

На основе полученных данных разработаны памятки, представляющие собой рекомендации для педагогов и студентов, направленные на повышение уровня самоорганизации в образовательном процессе.

В ходе работы была выделена значимость самоорганизации в учебном процессе - развитые навыки самоорганизации способствуют повышению академической успеваемости, снижению уровня стресса и улучшению общей удовлетворенности процессом обучения.

Улучшение навыков самоорганизации возможно лишь при активном взаимодействии преподавателей и самих студентов. Выполнение рекомендованных мер создаст эффективную и благоприятную атмосферу обучения, направленную на формирование компетентных и уверенных специалистов нового поколения.

3.2 Рекомендации студентам по созданию благоприятных условий для учебной самоорганизации

Самоорганизация помогает студентам эффективно управлять своим временем, эмоциями и ресурсами для достижения учебных целей.

Применение техник планирования и управления временем способствует рациональному использованию имеющихся ресурсов и свободного времени, предотвращая возникновение стрессовых состояний и переутомления. К данным практикам относятся составление расписаний и ведение ежедневника, разделение задач на этапы и использование техник тайм-менеджмента. Регулярное планирование помогает структурировать время и выделять приоритеты. Развитие навыков концентрации и эмоциональной саморегуляции способствуют улучшению когнитивных функций, снижению тревожности и повышению общего уровня удовлетворенности жизнью и включает техники медитации, устранение многозадачности, использование перерывов.

Ранее были упомянуты пять компонентов учебной самоорганизации – исходя из них в первую очередь необходимо учиться ставить цели. В этом может помочь техника SMART, создание системы поощрения, например, за выполнение важных или сложных задач награждайте себя чем-то приятным: прогулкой, вкусной едой, просмотром любимого фильма и т.п. Это поможет поддерживать интерес к учёбе. Для планирования и организации можно использовать технологии, которые упрощают эти процессы. Например, для планирования и отслеживания прогресса существуют электронный дневник и приложения Trello, Notion, Todoist, для организации учебного процесса можно использовать карточки для запоминания (Anki, Quizlet) и ведение электронных конспектов.

Для успешной учебной деятельности были выделены следующие рекомендации, которые помогут студентам организовать процесс обучения:

- делите учебный материал на небольшие части и составляйте план работы, выделив ключевые моменты каждой темы,
- организуйте рабочее место так, чтобы оно было комфортным и не отвлекало вас от занятий,
- соблюдайте режим сна и отдыха, способствующий восстановлению сил,
- занимайтесь физической активностью регулярно, так как физические упражнения усиливают кровоток и заряжают энергией,
- найдите источники вдохновения и мотивации,
- периодически оценивайте свои достижения и вносите изменения в планы при необходимости,
- поддерживайте контакт с одногруппниками и преподавателями, обменивайтесь опытом и информацией.

Используя предложенные рекомендации, студенты создадут условия для качественной учебной самоорганизации, что позволит повысить продуктивность обучения и уменьшить нагрузку и стресс.

Разработанная памятка-рекомендация (см. приложение Б) предназначена специально для развития навыков самоорганизации в учебе. Учебная самоорганизация служит важнейшей составляющей успешного усвоения материала и достижения хороших академических результатов.

Основная цель памятки — помочь студентам освоить навыки учебной самоорганизации, позволяющие повысить качество образования и снизить уровень напряжения.

Памятка должна обладать ясной структурой, простотой восприятия и чёткостью изложения. Её ключевыми достоинствами будут доступность, практическая полезность и способность мотивировать студентов на самосовершенствование.

Информация должна восприниматься учащимися легко, обеспечивая быстрое понимание смысла. Логичная структура, последовательное расположение пунктов позволят удобно ориентироваться и усваивать информацию. Текст должен быть лаконичным и доступным, написанным простыми словами, чтобы исключить сложность восприятия. Все пункты должны быть логически связаны между собой и располагаться последовательно. Важно избегать чрезмерного нагромождения терминов и сложной терминологии, поскольку это снижает эффективность усвоения информации. Каждая рекомендация должна содержать конкретные действия, которые студенты могут немедленно применить в повседневной жизни.

В условиях насыщенного учебного графика и большого объема информации навыки учебной самоорганизации становятся жизненно важными для успешного обучения. Кроме того, развитие этих навыков способствует формированию личности, готовой к постоянному профессиональному росту и адаптации к меняющимся условиям.

Основная аудитория данной памятки — учащиеся различных образовательных учреждений, включая студентов вузов, обучающихся в колледжах, а также старшеклассников средней школы. Однако сфера применения и полезность данного руководства выходят далеко за пределы

перечисленных категорий. Любой человек вне зависимости от возраста, профессии или сферы деятельности, стремящийся усовершенствовать собственные способности найдет полезные рекомендации и ценные советы.

Регулярное применение рекомендаций из памятки должно привести к улучшению организации учебного процесса, повышению успеваемости и качества усвоения материала, снижению уровня усталости, развитие навыков самоуправления и самоконтроля, укрепление уверенности в собственных силах и возможностях.

Таким образом, предлагаемая памятка служит инструментом для формирования навыков самостоятельной работы и саморазвития студентов.

3.3 Рекомендации педагогам по улучшению навыков самоорганизации у студентов

Учебная самоорганизации предполагает способность студентов самостоятельно управлять своим обучением, включая постановку целей, планирование, мониторинг прогресса и корректировку своих действий.

Для успешной учебной самоорганизации студентов педагоги могут создать ряд благоприятных условий, способствующих развитию самостоятельности. Прежде всего, необходимо предоставить студентам свободный доступ к требуемым учебным материалам, что позволит им яснее осознавать цели курса и эффективнее выстраивать собственный график работы. Во-вторых, необходимо стимулировать активную вовлечённость студентов в образовательный процесс. Учителя могут повышать мотивацию учащихся, используя позитивную обратную связь и признавая их успехи, применяя разнообразные формы контроля, такие как портфолио, выступления и коллективные задания, что привлечёт больше интереса и участия. В завершение, педагоги должны содействовать развитию у студентов умений планировать своё время и справляться со стрессовыми ситуациями. Сюда входит обучение методам эффективного распределения времени и

предоставление возможности самостоятельно выбирать отдельные аспекты образовательной деятельности.

Важнейшим фактором, обеспечивающим развитие навыков саморегуляции, выступает структурированность и прозрачность организации учебного процесса. Преподавателям рекомендуется давать понятные указания, четко обозначать цели каждой лекции, конкретные задания и показатели успешности. Благодаря этому студенты получают представление о том, что конкретно от них требуется, и могут осознанно планировать собственную деятельность. Предъявление студентам подробного графика на весь семестр с перечисленными темами, сроками сдачи и ключевыми этапами даёт возможность заблаговременно распределять личное время и ресурсы.

Эмоциональное состояние учащихся воздействует на их способность к самоорганизации. Преподаватели способны формировать атмосферу, которая способствует развитию уверенности и снижает уровень стресса: поддерживая открытость общения, обеспечивая комфортные условия для вопросов и высказывания идей студентами. При этом избегая конкурентной среды, которая может вызывать стресс и тревожность. А также предоставляя обратную связь, регулярно комментируя работы обучающихся, отмечая их сильные стороны и предлагая полезные советы для дальнейшего роста.

Формирование у студентов навыков учебной самоорганизации предполагает наличие у преподавателя не только знаний предметной области, но и владения специальными методиками, способствующими развитию у студентов самостоятельности и ответственности за свое образование. Поэтому создание методического материала для будущих педагогов по формированию учебной самоорганизаций студентов приобретает особое значение.

Методические рекомендации по улучшению процессов самоорганизации среди обучающихся содержат советы и инструкции, направленные на повышение уровня самостоятельности и организованности учащихся. Рекомендации включают различные методы и инструменты

развития навыков управления временем и организации учебного процесса. И предназначены для педагогов всех уровней образования (школьные учителя, преподаватели вузов, тренеры и наставники), работающих со студентами различных возрастных групп и направлений подготовки.

Целью является создание условий для эффективного развития навыков учебной саморегуляции у студентов, способствующих успешному освоению образовательных программ, повышению уровня самостоятельности и ответственности в учебном процессе.

Актуальность обусловлена современными условиями образования, которые требуют от студентов высокой степени самостоятельности и способности эффективно управлять своим учебным процессом. Развитие навыков учебной саморегуляции помогает студентам успешно справляться с учебными нагрузками, улучшает качество усвоения знаний и способствует формированию компетенций, необходимых для дальнейшего профессионального роста.

Данная методическая разработка состоит из 5 разделов, которые соответствует элементам учебной саморегуляции, а также отдельно вынесена глава, посвященная разработке классного часа по развитию учебной саморегуляции у студентов.

Рассмотрим содержательный материал методических рекомендаций:

Глава «Основы учебной саморегуляции» раскрывает суть понятия учебной саморегуляции, рассматривает её ключевые компоненты, подчеркивает важность развитых навыков саморегуляции и выделяет факторы, оказывающие влияние на этот процесс.

Учебная саморегуляция определяется как сознательное и целенаправленное руководство личным поведением и когнитивными процессами, осуществляемое человеком в ходе обучения с целью повышения его эффективности и достижения наилучших результатов. Процесс предполагает намеренное планирование, регулирование и корректировку собственных действий, направленных на решение учебных задач [26].

Учебная саморегуляция состоит из нескольких ключевых компонентов [25]:

- целеполагание: постановка чётких, измеримых и достижимых целей, относящихся к процессу обучения и результатам, которые предстоит достигнуть,
- планирование: рациональное распределение времени и ресурсов, выбор последовательности действий, выделение приоритетов и назначение дедлайнов для завершения заданий,
- организация: обеспечение комфортного пространства для обучения, исключение посторонних отвлекающих факторов, доступ к требуемым материалам и источникам информации,
- контроль: постоянный мониторинг и фиксация прогресса в выполнении запланированного, своевременное обнаружение отклонений и корректировка стратегии,
- оценка: проведение итогового анализа проделанной работы, сопоставление фактических результатов с первоначально заданными целями, принятие мер по совершенствованию дальнейших действий.

Развитая учебная саморегуляция улучшает успеваемость, развивает ответственность, экономит время, помогает бороться со стрессом и повышает мотивацию учиться.

Эффективность учебной саморегуляции подвержена множеству факторов, которые могут как способствовать, так и тормозить данный процесс. Среди таких факторов выделяют:

- личностные факторы: внутренняя мотивация, самооценка, волевые качества, ответственность, эмоциональная устойчивость и инициативность,
- психологические факторы: стрессоустойчивость, склонность к откладыванию дел (прокрастинация), способность сосредотачивать внимание, эмоциональное состояние и настроения,

- социальные факторы: поддержка окружения, одобрение близких, авторитет преподавателей и наставников, давление сверстников,
- организационные факторы: адекватность учебного расписания, доступность качественных учебных материалов, удобные условия обучения, обратная связь от учителей,
- внешние обстоятельства: жизненные события, финансовые трудности, семейная обстановка, индивидуальные биоритмы и здоровье.

Комплексный учет вышеуказанных факторов и продуманное развитие навыков учебной саморегуляции создают предпосылки для максимальной отдачи от обучения и повышения индивидуальной успешности в сфере образования.

Глава «Целеполагание» посвящена важности постановки целей в учебном процессе. Она объясняет преимущества правильного целеполагания и описывает две эффективные методики постановки целей.

Целеполагание рассматривается как отдельный навык, позволяющий человеку ставить перед собой точные, конкретные и реалистичные цели, служащие ориентиром и путеводителем в процессе обучения. Грамотно сформулированные цели оказывают мощное положительное влияние на весь учебный процесс, концентрируют внимание на ключевых моментах, помогают рационально использовать имеющиеся ресурсы и увеличивают внутреннюю мотивацию студента [18].

Постановка целей имеет несколько преимуществ: возможность сосредоточиться на главном, повышение мотивации, рациональный расход времени и сил, развитие навыков самоконтроля.

Методы целеполагания:

Методика SMART — это инструмент постановки целей, обеспечивающий ясность и реалистичность поставленных задач. Основные критерии методики:

- Specific (Конкретная),
- Measurable (Измеримая),

- Achievable (Достижимая),
- Relevant (Актуальная),
- Time-bound (Ограниченная временем).

Пример упражнения с использованием техники SMART при планировании выполнения проекта: «Завершить исследование и написать первую главу курсовой работы к концу следующей недели, уделяя по 2 часа в день на чтение литературы и составление черновиков».

WOOP-метод — техника визуализации желаемого будущего, способствующая мотивации, самоорганизации и эффективному достижению личных и профессиональных целей, состоящая из четырех шагов:

- Wish (Желание) — постановка конкретной позитивной цели,
- Outcome (Результат) — представление себе положительных последствий достижения цели,
- Obstacle (Препятствия) — осознание возможных препятствий на пути к достижению цели,
- Plan (План действий) — разработка стратегий преодоления трудностей и формирование решений.

Пример упражнения с использованием техники WOOP будет формулирование цели по теме «Преодоление личностных барьеров» следующим образом «W» - преодолеть страх публичных выступлений, «O» - чувство уверенности и комфорта при выступлении перед аудиторией, расширение возможностей для карьеры, «O» - внутренний страх осуждения и критики, «P» - постепенно практиковать выступления перед друзьями и семьей, посещать курсы риторики, записывать свои выступления на видео для анализа ошибок»

Методы целеполагания полезно применять через групповые/индивидуальные задания, интеграцию в домашние проекты, помогая учащимся эффективнее распоряжаться временем и достигать конкретных результатов.

Для повышения интереса студентов к использованию методов целеполагания внедрите систему поощрений: бонусы за достижение целей и публичное признание успехов от метода WOOP.

Целеполагание — основа учебной саморегуляции, позволяющая сосредоточиться на главном, правильно распределять ресурсы и отслеживать успехи.

Глава «Планирование учебной деятельности» рассказывает о значимости грамотного планирования для успешного освоения материала и поддержания высокого уровня продуктивности.

Планирование — важнейший аспект учебной саморегуляции, обеспечивающий грамотное распределение времени и ресурсов, предотвращая перегрузки. Грамотное планирование является центральным компонентом учебной саморегуляции, так как оно позволяет рационально распределять временные и материальные ресурсы, предупреждать переутомление и обеспечивать оптимальный баланс между нагрузкой и отдыхом. Без должного планирования невозможно добиться максимальной эффективности в учебе и предотвратить перенагрузку[8].

Планирование учёбы оптимизирует время, снижает стресс, повышает продуктивность и предсказуемость результатов.

Этапы планирования учебной деятельности: определение целей, оценка текущего состояния, составление списка задач, приоритезация задач, распределение времени, создание расписания, коррекция и адаптация.

Существуют различные инструменты, которые могут помочь студентам в планировании учебной деятельности: ведение записей и составление расписаний, электронные календари (Google Календарь, Microsoft Outlook), приложения для тайм-менеджмента (Trello, Todoist, Any.do) и т.п.

Базовыми техниками планирования выступают Матрица Эйзенхауэра, правило «1-3-5» (1 крупная задача + 3 средних + 5 мелких в день), метод «Бутерброда».

Советы по эффективному планированию учебной деятельности: начните с крупных блоков, используйте технику Помидоро, оставляйте время на отдых, будьте гибкими, следите за прогрессом.

Глава «Организация учебного процесса» раскрывает значение правильной организации различных составляющих учебного процесса для повышения его эффективности.

Организация учебного процесса — это составляющая учебной саморегуляции, включающая систематизацию и упорядочивание всех элементов учебного процесса для эффективности деятельности [26].

Значение организации учебного процесса заключается в экономии времени, повышении продуктивности, развитии дисциплины и ответственности, улучшении качества знаний.

Основные элементы организации учебного процесса: рабочее пространство, инструменты и материалы, режим дня, система хранения информации, коммуникация с преподавателями и сокурсниками.

Развивать самостоятельную организацию учебного процесса студентов можно путем составления четкого расписания, определение дедлайнов и возможности выбора и расстановки приоритетов. В основном данный аспект проигрывается в свободе действий: выбор уровня сложности заданий, выбор дня сдачи каких-либо работ, свобода использования информации и др. Но свобода сопровождается ответственностью, т.е. должны существовать последствия выбора, например решение легких задач или пропуск дедлайна влечет за собой низкую результативность знаний, оценки.

Рекомендации по развитию у студентов способности самостоятельно организовывать учебный процесс: предоставление свободы выбора, создание поддерживающей среды, поощрение сотрудничества, обеспечение обратной связи, использование технологий и цифровых инструментов.

Организация учебы объединяет комфортные условия, нужные материалы, хранение информации и связь с педагогами и однокурсниками.

Глава «Контроль и оценка» подчеркивает значимость регулярных проверок и самодиагностики для выявления слабых сторон и своевременной корректировки поведения студента.

Контроль и оценка — это неотъемлемая часть учебной саморегуляции, позволяющая студентам отслеживать свой прогресс, выявлять слабые стороны и корректировать свои действия для достижения наилучших результатов [2].

Контроль и оценка играют важную роль в учебном процессе, поскольку они помогают отслеживать прогресс и выявляют слабые стороны, способствуют корректировке действий, повышают мотивацию.

Основные элементы контроля и оценки: самоконтроль, внешний контроль, критерии оценки, обратная связь.

Существует несколько методов контроля и оценки, которые могут использоваться студентами: тесты и экзамены, самопроверка, портфолио, оценка сверстников, анкетирование и опросы

Для объективной оценки своих достижений студенты должны устанавливать четкие критерии, например качество и применение знаний, скорость выполнения задач, самостоятельность и др.

Рекомендации по развитию у студентов навыков самостоятельного контроля и оценки: учите оценивать результаты объективно, используя разные элементы оценки; развивайте критическое мышление (поощряйте студентов анализировать свои ошибки, организовывайте дискуссии), вводите элементы самооценки; мотивируйте студентов на самосовершенствование (поощряйте за успехи, помогайте ставить реалистичные цели); привлекайте к участию в коллективных проектах.

Последняя глава посвящена методике проведения классного часа, направленного на развитие навыков учебной саморегуляции у студентов. Мастер-класс построен вокруг игровой практики и обсуждения, помогающей студентам осознать важность самостоятельного управления учебной работой. Участники знакомятся с ключевыми инструментами планирования и организации времени. Занятие проходит в активной форме: учащиеся делятся

опытом подготовки к экзаменам, решают учебные ситуации в группе, участвуют в играх, формируя навыки осознанного планирования и борьбы с отвлечениями. Заканчивается занятие рефлексией, где участники закрепляют новые знания, составляя индивидуальный чек-лист полезных техник.

Цель данного мероприятия заключается в формировании у студентов понимания важности учебной саморегуляции и развитие навыков самостоятельного управления своим обучением.

Выделены педагогические задачи учебного процесса: обучающая, развивающая и воспитательная. Обучающая: познакомить студентов с понятием учебной саморегуляции и её компонентами. Развивающая: научить студентов самостоятельно ставить образовательные цели и составлять индивидуальные планы их достижения, развивать навыки самоконтроля и анализа прогресса.

Воспитательная: привить чувство ответственности за своё образование и личные успехи, способствовать пониманию ценности систематической самостоятельной работы

План проведения классного часа:

1. Вводная часть (10 минут)

Цель: подготовить участников к активной работе и ознакомлению с темой.

Опрос: узнать мнение студентов о существующих методах подготовки к экзаменам.

Мини-лекция: знакомство с понятием саморегуляции. Краткий обзор того, что такое учебная саморегуляция и почему она важна для успеха в учебе.

2. Основная часть (30 минут)

2.1 Кейс-метод «Экстренная подготовка»

Цель: разработка эффективной стратегии подготовки к экзамену в условиях ограниченного времени.

Ситуация: экзамен через 3 дня. Нужно выучить 30 билетов и выполнить практическое задание. Требуется разработать тактику подготовки.

Описание: работа в малых группах (3–4 участника). Каждая команда представляет стратегию подготовки к экзамену (например: разделить билеты равномерно по дням, предусмотреть повторение пройденного материала) и презентует разработанные подходы, обосновывая выбор методов и шагов. Выявляются типичные недостатки подготовительного процесса (например: зубрежка без осмысления, игнорирование приоритетов, хаотичное распределение времени).

Результат: разрабатывается эффективный алгоритм действий в экстремальных обстоятельствах, подкрепленный готовым чек-листом (Приложение Д).

2.2 Игра «Штурм дедлайна»

Цель: научить игроков эффективно планировать свое время, расставлять приоритеты и успешно справляться с учебными нагрузками, сохраняя баланс между работой и отдыхом.

Описание: каждой команде выдаётся комплект карточек с разнообразными задачами, соответствующими месячной учебной программе и дополнительным обязанностям (таблица 4). Используя матрицу Эйзенхауэра, игроки сортируют задачи по категориям: важно/срочно, важно/несрочно, неважно/срочно, неважно/несрочно, составляя график выполнения задач. По окончании планирования организуется общее обсуждение, где каждая команда демонстрирует свой график, поясняя критерии выбора приоритетов и методы распределения времени. Группа совместно оценивает реальность планов и возможные риски, делая выводы о правильности выбранного подхода.

Таблица 4:Раздаточный материал для игры «Штурм дедлайна»(карточки с задачами)

Задача	
Ф	Контрольная работа

	<i>КР по физике через неделю. Необходимо прорешать 20 задач и написать эссе на 5 страниц</i>
	Подготовка доклада <i>Выступление на семинаре по истории в пятницу. Подготовить презентацию и речь.</i>
	Лабораторная работа <i>Сдача лабораторной по химии в среду. Эксперимент провести дома, описать ход эксперимента и оформить отчёт</i>
Проектные задачи	Курсовая работа <i>Написать и защитить курсовую работу по экономике через месяц.</i>
	Участие в конкурсе проектов <i>Представить творческий проект в конкурсе студенческих инициатив через две недели. Нужен прототип продукта и презентация.</i>
	Черновой вариант проекта <i>Оформить черновик дипломного проекта к концу месяца. Основная тема готова, нужно добавить раздел анализа рынка.</i>
Подработка	Рабочая смена <i>Ночная смена в пиццерии с 22:00 до 6 утра в воскресенье. Заработок нужен срочно.</i>
	Промо-акция <i>Посещение промоакции продуктов питания в торговом центре в субботу днём. Оплата почасовая.</i>
	Фриланс-задание <i>Закончить статью для сайта о здоровом питании к понедельнику. Объем текста — 1500 знаков.</i>
Личная жизнь	Спортивные тренировки <i>Регулярные занятия плаванием два раза в неделю. Улучшение физической формы важно для общего самочувствия.</i>
	Встреча с друзьями <i>Собраться с друзьями в парке в воскресенье днем. Приятное общение, но можно перенести.</i>
	Поход в кино <i>Куплены билеты на премьеру фильма в субботу вечером. Возможность расслабиться и отдохнуть важна.</i>
Быт	Покупка продуктов <i>Необходимо закупить продукты на неделю в ближайшие дни. Время ограничено, супермаркет рядом с домом.</i>
	Генеральная уборка квартиры <i>Организовать уборку комнаты и кухни в ближайшую субботу. Беспорядок мешает комфорту.</i>
	Ремонт велосипеда <i>Проверить велосипед перед поездкой в лес. Ремонт займет пару часов.</i>
Неожиданные ситуации	Помощь другу <i>Позвали помогать другу переехать квартиру в ближайший выходной. Есть возможность отказаться, но друг нуждается в поддержке.</i>
	Родственники приехали неожиданно <i>Приехали родственники на пару дней. Потребуется свободное время для совместного досуга</i>
	Заболевший домашний питомец <i>Кошка заболела, необходимо срочно посетить ветеринара. Занятие потребует нескольких часов</i>

Результат: Студенты получают опыт составления оптимального распорядка дня и выработки навыков приоритизации задач.

2.3 Упражнение «Анти-прокрастинация»

Цель игры: помочь игрокам научиться преодолевать прокрастинацию, развивая способность аргументированно убеждать себя приступить к выполнению важных задач, несмотря на желание отложить их выполнение.

Основные роли: студент (тот, кто должен начать заниматься важной задачей (например, написание курсовой работы или подготовка к экзамену), лень (внутренний голос, склоняющий студента откладывать дело ("посмотрим сериал позже", "это можно сделать завтра").

Описание: студенту дано важное задание (например, курсовая работа, которую нужно сдать через две недели). Лень придумывает различные причины, почему лучше заняться другим делом ("Это можно сделать позже", "Нужно отдохнуть сначала"). Задача ленивого голоса — придумать убедительные отговорки.

После окончания сценки участники обсуждают использованные аргументы, оценивают их эффективность.

Результат: Умение распознавать признаки прокрастинации и формировать устойчивую привычку к своевременному выполнению задач

3. Рефлексия (5 минут):

Цель: проверить понимание материала и зафиксировать новые знания.

Форма проведения: раздача чек-листа памятки «Принципы самоорганизации: от целей к результату» (приложение В), включающих советы и инструменты для повышения эффективности обучения и предотвращения промедлений.

Заключение главы подводит итог методическим рекомендациям по развитию навыков учебной саморегуляции у студентов. Оно подчеркивает важность овладения этими навыками для повышения академических показателей и развития качеств, востребованных в будущей профессии и

жизни. Перечислены ключевые рекомендации и напоминание читателям о необходимости индивидуального подхода к процессу саморегуляции и постоянном совершенствовании указанных навыков.

Методические рекомендации по развитию навыков учебной саморегуляции представляют собой практический инструмент, предназначенный для поддержки студентов в их стремлении к эффективной организации учебного процесса.

Овладение навыками саморегуляции позволит студентам не только улучшить свои академические результаты, но и развить важные личностные качества, необходимые для успеха в профессиональной деятельности и жизни в целом.

Таким образом, методическая разработка представляет собой комплексный инструмент, обеспечивающий повышение качества образования путем целенаправленного формирования навыков учебной саморегуляции у студентов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данное исследование было направлено на изучение роли самоорганизации в учебной деятельности студентов и выявление путей повышения эффективности образовательного процесса.

Объектом анализа выступала учебная деятельность студентов, а целью данной работы являлся анализ роли самоорганизации в учебной деятельности студентов и разработка рекомендаций по улучшению процессов самоорганизации среди обучающихся. Цель была достигнута путем анализа научных источников по теме, где было выявлено, что эффективная учебная саморегуляция способствует лучшей организации учебного процесса, управлению временем, контролю за прогрессом и эмоциональному благополучию обучающегося и как следствие более высоким показателям академической успеваемости, т.к. эти факторы непосредственно влияют на успеваемость, помогая студентам достигать высоких результатов в учебе.

Проведено анкетирование среди студентов с целью выявления уровня их самоорганизации, по итогам которого установлено, что для повышения данной характеристики необходимы разработка и внедрение мероприятий, нацеленных на формирование у студентов важных навыков учебной самоорганизации.

В ходе обработки и интерпретации собранных данных были определены взаимосвязи между уровнем самоорганизации и академическими результатами студентов. Этот вывод подчеркивает значимость развития навыков самоорганизации для успешной учебы. Гипотеза о зависимости между этими двумя факторами была подтверждена, что делает возможным разработку конкретных стратегий и подходов для улучшения учебных результатов студентов путем целенаправленного развития их способностей к самоорганизации.

Была предложена памятка, которая представляет рекомендации студентам по развитию навыков самоорганизации. Также была исследована роль педагога в формировании учебной самоорганизации обучающихся,

которая заключается в создании благоприятной образовательной среды и предоставления студентам необходимой автономии, способствующей формированию самостоятельной организации учебной деятельности. Это дало возможность составить методические рекомендации, охватывающие основные компоненты самоорганизации и подготовить сценарий классного часа, направленного на повышение осознанности и эффективности в управлении учебным процессом.

Итоги исследования показывают, что умение организовывать себя оказывает влияние на качественное овладение знаниями и достижение высоких образовательных успехов. Самоорганизация включает в себя такие аспекты, как планирование времени, постановка целей, контроль над выполнением задач и управление ресурсами. Учащиеся, обладающие развитыми навыками самоорганизации, демонстрируют большую эффективность в учебном процессе, меньше подвержены стрессу и лучше адаптируются к изменениям. В связи с этим педагогам необходимо акцентировать внимание на развитии компонентов учебной самоорганизации у студентов в рамках образовательного процесса.

Улучшение навыков самоорганизации учащихся выступает важнейшим направлением оптимизации учебного процесса. Разработка и реализация комплексных мер, направленных на развитие этих навыков, позволит не только улучшить академические результаты, но и подготовить студентов к успешной профессиональной деятельности в условиях постоянно меняющегося мира.

Результаты исследования могут быть полезны как студентам, так и начинающим преподавателям для улучшения учебных практик и повышения эффективности обучения. Разработанные рекомендации помогут студентам лучше организовать свою учебную деятельность, что положительно скажется на их академической успеваемости и общем психологическом состоянии.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Акманова С.В. Развитие навыков самообучения студентов университетов: технология и критериально-оценочный инструментарий: методич. рекомендации. Магнитогорск, 2004. 38 с
2. Асаул А.Н., Асаул М.А Севек Контроль и самооценка уровня заявленных в учебных дисциплинах бакалавриата компетенций // Гуманизация образования. 2014. №4.
3. Афанасьева Н.А. Самоорганизация - фактор успешности учебной деятельности / Н.А. Афанасьева // Фундаментальные исследования. № 2. 2008 - С. 60-61
4. Бабанский Ю. К. Рациональная организация учебной деятельности / Ю. К. Бабанский. Москва: Знание, 1981. 96 с. Текст: непосредственный
5. Беспалько, В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения/ В.П. Беспалько. – М., 1995. 336 с
6. Бирина О.В. Понятие успешности обучения в современных педагогических и психологических теориях // Фундаментальные исследования. – 2014. – №8-2. – С. 438-443
7. Быков А. В. Становление волевой регуляции в онтогенезе: учебное пособие / А. В. Быков, Т. И. Шульга. Москва: Изд-во Ун-та Рос. акад. образования, 1999. 168 с. Текст: непосредственный
8. Виштак О. В., Оржинская С. В. Система планирования самостоятельной работы студентов // Научные исследования в образовании. 2010. №2.
9. Воробьёва М. А. Связь мотивации учебной деятельности с самоорганизацией деятельности у студентов // Педагогическое образование в России. 2012. №6.
10. Галузо П.Р. Разработка опросника осознанной регуляции учебной деятельности студентов (ОРУДС) // [Психологическая диагностика](#), 2013. №4)
11. Гинецинский В.И. Основы теоретической педагогики: учебное пособие. СПб., 1992. 205 с

12. Граф, В. Основы организации учебной деятельности и самостоятельной работы студентов / В. Граф, И. И. Ильясов, В. Я. Ляудис. Москва: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1991. 226 с. Текст: непосредственный
13. Донцов, В. Н. Учебная самоорганизация студентов как фактор успеваемости: диссертация ... кандидата педагогических наук / Вадим Николаевич Донцов. Ленинград, 1977. 256 с. Текст: непосредственный)
14. Дружинин В.Н. Психология общих способностей [Текст] / В.Н. Дружинин. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 368 с
15. Загвязинский, В.И. Учитель как исследователь / В.И. Загвязинский. – М., Знание, 1980. – 96 с
16. Зобков, А. В. Акмеология саморегуляции учебной деятельности: монография / 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
17. Кацero, А. А. Подходы к трактовке саморегуляции в психологии / А. А. Кацero, А. В. Кобзарь. — Текст: непосредственный // Психологические науки: теория и практика: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Москва, март 2014 г.). — Т. 0. — Москва: Буки-Веди, 2014. — С. 10-12
18. Кашкорova Г.П. Формирование навыков целеполагания в процессе работы студентов над учебной программой // Вестник Московского университета. Серия 20. Педагогическое образование. 2008. №4.
19. Конопкин О. А., Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5-12)
20. Косарева С.А. Модель педагогического сопровождения повышения уровня самоорганизации студентов // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2021. №2 (38).)
21. Костромина С.Н. Структурно-функциональная модель самоорганизации деятельности / С. Н. Костромина // Вестник СПб. ун-та. Сер.12, Психология. Социология. Педагогика. – 2010. – № 4. – С. 153-160

22. Котова С.С. Самоорганизация учебно-профессиональной деятельности студентов: монография / С.С. Котова; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург: Издательство РГППУ, 2012. - 207 с
23. Кулакова А.Е., Кузнецова М.А. (2017). "Педагогические условия формирования навыков самоорганизации студентов технического вуза". Педагогический журнал, 2017(3), 305-312
24. Кулюткин, Ю. Н. Исследование познавательной деятельности учащихся вечерней школы: Самоорганизация познавательной активности личности как основа готовности к самообразованию / Ю. Н. Кулюткин, Г. С. Сухобская. Москва: Педагогика, 1977. 152 с. Текст: непосредственный.)
25. Лукьяненко, М. А. Основы саморегуляции: учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе для студентов 2-го курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование очной и заочной форм обучения / М. А. Лукьяненко – Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 76 с
26. Луцева И.Ю. Самоорганизация учебной деятельности студента // Science Time. 2014. №7 (7).
27. Маликова Л.А. Развитие саморегуляции в процессе обучения// Вестник Казанского технологического университета. 2006. №5. С. 154-158
28. Маркова Т.Н., Митяева А.В. (2016). "Самоорганизация студентов в вузе как средство повышения качества высшего образования". Вестник Томского государственного педагогического университета, 2016(12), 157-161.
29. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь
30. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс] : федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ // КонсультантПлюс. - URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 05.05.2025).

31. Поляков Д.А. (2019). "Факторы, влияющие на уровень самоорганизации студентов". Вестник Санкт-Петербургского университета, 2019(2), 126-134.

32. Приказ Минобразования РФ от 21 марта 2025 г. N 136н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог профессионального обучения, среднего профессионального образования». - URL: <https://minjust.consultant.ru/documents/55169> (дата обращения: 05.05.2025)

33. Решетова З.А. Формирование системного мышления в обучении: учебное пособие / под ред. З. А. Решетовой. Москва: ЮНИТИ: Единство, 2002. 344 с. Текст: непосредственный.)

34. Цагарелли, Ю. А. Психология исполнительской деятельности: дис. ... д-р психол. наук / Ю. А. Цагарели. – Казань, 1989. – 425 с.