

**ЧУЛПАН ИЛЬДАРОВНА НИЗАМОВА**



**РАЗВИТИЕ САМООРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ  
ТЕХНОЛОГИИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА**

На примере студентов  
Казанского (Приволжского) федерального университета

УДК 378  
ББК 74.0  
Н61

**Печатается по решению Ученого совета Института психологии и образования  
Казанского (Приволжского) федерального университета**

**Рецензенты:**

**Е.В. Муравьева**, д.п.н., заведующая кафедрой промышленной и экологической безопасности ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ»,

**Е.И. Загребина**, к.п.н., начальник управления ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ».

**Н61** Развитие навыков самоорганизации студентов с применением технологии тайм-менеджмента / Низамова Ч.И. – Казань: Школа. – 2021. – 250 с.

В монографии «Развитие навыков самоорганизации студентов с применением технологии тайм-менеджмента» сочетается доступность изложения сложных понятий со строгой научностью и детальностью в описании конкретных методик диагностирования и развития самоорганизации у студентов.

В книге разработана и экспериментально проверена эффективность научно-методического обеспечения развития самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента.

Книга может быть использована в качестве учебного пособия преподавателями и студентами высших учебных заведений в изучении таких дисциплин как «Психология личной эффективности», «Тренинг личностного роста». Она представляет интерес для педагогов, психологов и родителей старших школьников и студентов.

**УДК 378  
ББК 74.0**

Низамова Ч.И., 2021

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ .....	4
Глава I. Теоретические основы исследования проблемы развития самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента.....	7
§1.1 Сущность, содержание и структура самоорганизации студентов в учебной деятельности в зарубежных и российских исследованиях .....	7
§1.2 Становление технологии тайм-менеджмента и ее педагогический потенциал в развитии самоорганизации студентов .....	21
§1.3 Педагогическая модель развития самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента .....	36
Глава II: Реализация модели развития самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента .....	48
§ 2.1 Диагностика уровней развития самоорганизации студентов в учебной деятельности (констатирующий этап педагогического эксперимента).....	48
§ 2.2 Реализация эксперимента по развитию самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента (формирующий этап педагогического эксперимента).....	65
§ 2.3 Результаты развития самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента (контрольный этап педагогического эксперимента) .....	71
Заключение.....	79
Список литературы.....	82
Приложения.....	99
Приложение 1. Диагностический комплекс для определения уровня навыков самоорганизации.....	99
Приложение 2. Описание приемов технологии тайм-менеджмента .....	118
Приложение 3. Результаты корреляционного анализа .....	124

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обуславливается тем, что вузовское образование отличается от среднего общего образования стилем взаимоотношения между субъектом обучения (студентом) и объектом обучения (процессом обучения), так как требует самостоятельности, следовательно, наличия навыков самоорганизации у обучающегося. Однако практика показывает, что студенты-первокурсники не обладают всем спектром необходимых навыков для успешной организации собственной учебной деятельности, что приводит к низким учебным результатам, несмотря на имеющийся у студентов потенциал и амбиции.

Между тем образование становится мощной сферой социальной жизни. Увеличивается значение дистанционного образования, цифровизации, доступности научной информации. В условиях вынужденной изоляции как при пандемии, вызванной коронавирусной инфекцией в 2020 году, а также при обучении иностранных граждан дистанционное образование и цифровые образовательные ресурсы играют ключевую роль в организации образовательного процесса. Отмечается и уменьшение контактных часов работы преподавателей со студентами, в связи с увеличением количества дисциплин в учебных программах и часов отводимых на самостоятельное изучение. Все это требует от студентов умение организовывать свою учебную деятельность самостоятельно без контроля со стороны преподавателей и родителей.

Быстрые научные и технические обновления приводят к постоянным изменениям во всех сферах жизнедеятельности, требующим повышения квалификации во многих профессиональных отраслях. При этом в связи с динамичным развитием во всех сферах деятельности общества наблюдается высокая конкуренция среди специалистов, что требует постоянного профессионального совершенствования, развития необходимых компетенций. Чтобы не происходило отставание от мирового процесса идет тенденция обучения на протяжении жизни. В соответствии с современными требованиями к образованию интенсивно протекают процессы его модернизации. Предпринимаются попытки повысить результативность и эффективность профессиональной деятельности будущих специалистов. Все это требует от обучающихся развития высокого уровня навыков самоорганизации.

В связи с отмеченной современной тенденцией и существующей необходимостью самоорганизовать учебную деятельность, развитые навыки самоорганизации становятся одними из самых востребованных качеств будущих профессионалов. Самоорганизация и самообразование относится к группе универсальных компетенций, включенных в Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования: УК-6 - способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. Если обратить внимание на учебные планы, то по многим направлениям обучения отсутствуют междисциплинарные курсы, имеющие цель адаптировать студентов к обучению в университете. А имеющиеся курсы не содержат информации о тайм-менеджменте – технологии, способствующей повышению эффективности использования рабочего времени. Следует подчеркнуть, что в педагогической науке отсутствует четкое определение «самоорганизация» и нет единого мнения относительно

структуры и навыков данного понятия. Наблюдается противоречие между необходимостью повышать уровень навыков самоорганизации и отсутствия ясного представления, какие именно навыки необходимы для успешной самоорганизации учебной деятельности и с помощью каких педагогических, методов или технологий добиться повышения навыков самоорганизации. Таким образом, среди педагогических исследований особую значимость приобретают работы, направленные на развитие навыков самоорганизации обучающихся и поиск для этого эффективных педагогических средств и технологий.

Методологическую основу исследования составили:

—деятельностный подход, направленный на ориентацию обучающихся на самообразование в развитии компетенций (И.А. Зимняя [79], А.И. Субетто [235], А.В. Хуторской [255]);

—системно-деятельностный подход и его концептуальное содержание (А.Г. Асмолов [15, 16], И.В. Блауберг [31], Л.С. Выгодский [45], В.В. Давыдов [64], Н.В. Кузьмина [125, 126], В.Г. Катаршев [96], Д.Б. Эльконин [267] и др.), в контексте приоритетности активных методов обучения студентов;

—личный подход, представленный гуманистической педагогикой (В.Л. Абушенко [3], С.В. Бажанова [20], Л.И. Божович [34], Е.В. Бронский [38]);

—технологический подход, как методологическая база проведения научных исследований и моделирования (Е.А. Алешугина [5], И.П. Волков [43], Е.В. Вострокнутов [44]);

—общепедагогические принципы в самоорганизации времени студентов в будущей профессиональной подготовке (Г.В. Белая [24], В.Г. Рындак [213], В.А. Слостенин [227]);

Теоретическая основа исследования:

Теоретические основы развития самоорганизации освещались в трудах В.И. Андреева [8], заложившего основу теории творческого саморазвития личности, Т.В. Телегина [238], занимавшегося исследованием тайм-менеджмента, Ю.К. Бабанского [19], исследовавшего организацию учебной деятельности, А.А. Бодалева [33], Л.И. Божович [34], П.Я. Гальперина [49], А.К. Громцевой [60], В.В. Давыдова [64], Н.В. Кузьминой [125, 126], Г.Н. Серикова [219, 220], С.Б. Елканова [72], Л.И. Уманского [245], Д.Б. Эльконина [267] и др. авторов.

Теоретическую основу исследования также составили:

—аксиологические исследования, посвященные педагогическим аспектам приобщения личности к ценностям времени (А.В. Кирьякова, Г.А. Мелекесов [102], Н.Д. Никандров [171], Т.Н. Козловская [107]);

—психолого-педагогической теории деятельности и развития личности (К.А. Абульханова-Славская [2], А.Г. Асмолов [15, 16], Л.С. Выготский [45], А.Н. Леонтьев [133], Л.С. Рубинштейн [211], Г.И. Щукина [265]);

—особенности педагогических технологий в образовательном процессе (Г.К. Селевко [218], В.П. Беспалько [27, 28, 29], А.П. Панфилова [180]);

—теория учебной деятельности (А.М. Новиков [172], Д.Б. Эльконин [267], В.В. Давыдов [64], А.К. Маркова [148], П.Я. Гальперин [49], Н.Ф. Талызина [237]);

—исследования педагогической технологии В.И. Андреев [8, 9], В.П. Беспалько [27, 28, 29], М.В. Кларин [103]. И.П. Волков [103], А.А. Кузнецов, В.М. Монахов [124]

—исследования технологии тайм-менеджмента (Г.А. Архангельский [238], С. Кови [271, 272], Д.А. Гранин [58], М.А. Реунова [205, 206], Т.Н. Козловская [112]).

В монографии «Развитие навыков самоорганизации студентов с применением технологии тайм-менеджмента» сочетается доступность изложения сложных понятий со строгой научностью и детальностью в описании конкретных методик диагностирования и развития самоорганизации у студентов.

Книга может быть использована в качестве учебного пособия преподавателями и студентами высших учебных заведений в изучении таких дисциплин как «Психология личной эффективности», «Тренинг личностного роста». Она представляет интерес для педагогов, психологов и родителей старших школьников и студентов.

# **Глава I. Теоретические основы исследования проблемы развития самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента**

## **§1.1 Сущность, содержание и структура самоорганизации студентов в учебной деятельности в зарубежных и российских исследованиях**

В последние два десятилетия появились работы, посвященные изучению особенностей процесса самоорганизации студентов вузов (С.С. Амирова [7], Т.Н. Болдышева [35], Г. Добровецкая [69], В.И. Донцов [70] и др.).

Основа для переосмысления процесса формирования умений самоорганизации в обучении с позиции инновационных подходов заложена в трудах ученых: оптимизация учебной деятельности (Ю.К. Бабанского [19], Н.Ф. Талызиной [237] и др.), системного анализа и моделирования целостного педагогического процесса (В.П. Беспалько [28], В.И. Загвязинского [75], В.В. Краевского [120, с.16.] и др.).

Концепции организации педагогического и научно-методического обеспечения информационной образовательной среды и дистанционного образования раскрыты в исследованиях Д.З. Ахметовой [17,18], В.К. Власовой [41], Г.И. Кириловой [99], Е.С. Полат [190], И.В. Роберт [207] и др.

Вклад в изучение самоорганизации внесли работы Г.С. Закирова [77], занимающегося изучением механизмов и педагогических условий формирования навыков самообразования у обучающихся, М.А. Пахмутовой [184], изучавшей психологический аспект самоорганизации и ее развитие в зависимости от стиля исследовательской деятельности; Н.В. Шмурыгиной [264], изучавшей особенности самоорганизации студентов гуманитарных направлений в высших учебных заведениях; Х.Х. Наинга [155], формировавшего умения самоорганизации на основе синергетического подхода; О.Н. Логвиновой [137], развивавшей умения самоорганизации учебной деятельности в технологическом образовании школьников; С.С. Котовой [119], исследовавшей самоорганизацию учебно-познавательной деятельности студентов; Ж.Б. Хохловой [253], исследовавшей креативную общественную самоорганизацию подростков в условиях деятельности информационных интеллект-центров; Е.Ю. Пономаревой [194], формировавшей готовность студентов вуза к самоорганизации здорового образа жизни средствами фитнес-аэробики; В.А. Филоненко [249], предметом исследований которой было развитие умения профессиональной самоорганизации студентов педагогического колледжа; В.А. Халанской [252], рассматривавшей процесс самоорганизации личности студентов при изучении психологии с помощью активных методов обучения; М.М. Курнева [127], исследовавшего педагогическую систему формирования умений самоорганизации студентов юридических вузов МВД РФ.

Однако, несмотря на большой объем теоретических знаний о процессе развития самоорганизации студентов относительно структуры самоорганизации, ее содержания и функциональных компонентов, в педагогической науке имеется мало системных исследований, в которых представлен комплексный анализ педагогического сопровождения процесса развития самоорганизации студентов в учебной деятельности. Мало работ, в которых освещается возможность и способы применения тайм-менеджмента в учебном процессе, несмотря на потенциал технологии развивать навыки самоорганизации. Отсутствуют работы, в которых были четко выделены навыки необходимые для самоорганизации деятельности. Таким образом, вопрос

обеспечения развития самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента остается актуальным.

Для того чтобы исследовать возможность развития самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента следует провести анализ российских и зарубежных исследований, на основе которых раскрыть структурно-содержательную характеристику понятия «самоорганизация». В параграфе были поставлены и решены следующие задачи: 1) раскрыть структурные этапы самоорганизации студентов в учебной деятельности; 2) выявить структурные компоненты самоорганизации студентов в учебной деятельности; 3) привести авторское определение «самоорганизация»; 4) выявить навыки самоорганизации студентов в учебной деятельности.

Идея исследования возникла на основании принятой ЮНЕСКО «Концепции обучения в течение всей жизни» [30, 79, 80, 90, 113, 196, 198, 230, 244] и идей увеличения доли отводимых часов на самостоятельную работу [5, 63, 74, 204, 248], что послужило основанием развития самоорганизации студентов в учебной деятельности.

Высшие учебные заведения в последние годы становятся центрами создания новых технологий педагогической работы, основанных на использовании цифровых образовательных ресурсов, а также распространения знаний о проектировании деятельности образовательных учреждений в условиях ИКТ (информационно-коммуникационные технологии) и эффективной образовательной среды. Показателем успешной деятельности преподавателя становятся цифровые образовательные ресурсы, разработанные в ходе учебно-методической и научно-методической работы [98, 130, 131, 169, 193]. Система электронного образования (e-learning) в настоящее время широко применяется в наиболее развитых странах мира. В Казанском федеральном университете созданы все условия для широкого использования информационных технологий в учебном процессе. Учебные лаборатории оснащены современным оборудованием (компьютерные классы с подключением к Интернету, интерактивные доски, переносные видеопроекторы и т.п.). Для преподавателей проводятся семинары по внедрению информационно-коммуникационных технологий в учебный процесс. Широко применяются цифровые образовательные ресурсы, под которыми понимается информационный источник, содержащий графическую, текстовую, цифровую, речевую, музыкальную, видео-, фото- и другую информацию, направленный на реализацию целей и задач современного образования. В одном цифровом образовательном ресурсе могут быть информационные (или информационно-справочные) источники, инструменты создания и обработки информации, управляющие элементы. В образовательных учреждениях начато активное использование электронных оболочек, таких, например, как Moodle (модульная объективно-ориентированная динамическая среда обучения), которая обладает широкими обучающими и, особенно, контролирующими возможностями [54, 131].

Однако цифровизации следует отводить вспомогательную и инструментальную роль, что позволит обучающимся максимально использовать интеллектуальный потенциал [280, с. 54.]. В исследованиях Смирнова А.В. было отмечено, что у многих студентов зафиксировано полное отсутствие «личного менеджмента», умений рационально планировать свой день, отмечены низкие показатели личной значимости индивидуального планирования времени [228], это указывает на то, что проблема развития самоорганизации студентов в учебной деятельности остается открытой.



Таким образом, самоорганизация становится одним из самых востребованных качеств будущих специалистов и профессионалов, которое способствует профессиональному становлению, саморазвитию, самосовершенствованию и самообучению. Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования 3++ относят самоорганизацию к группе универсальных компетенций, УК-6 - способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни [251]. Всестороннее развитие личности студента в контексте формирования профессиональных компетенций невозможно без навыков самоорганизации в учебной деятельности.

При этом в педагогику понятие «самоорганизация» пришло из смежных наук, таких как философия, естествознание, синергетика и психология.

С точки зрения философии и естествознания самоорганизация – важнейший фактор для возникновения качественно новых свойств веществ, нарастания упорядоченности в неравновесных развивающихся системах, или процесс возникновения и углубления степени порядка в открытых неравновесных развивающихся системах, при взаимодействии со внешней по отношению к системам средой, под воздействием внутренних причин [56].

С позиции синергетики самоорганизация понимается как процесс макроскопического упорядочивания пространственно-временных структур в сложных, далеких от равновесия, нелинейных системах в критических точках (точках бифуркации), в которых поведение системы становится неустойчивым и может под воздействием даже незначительных воздействий (флуктуаций) резко изменить свое состояние и пойти по многочисленным путям дальнейшего развития до установления равновесия. Такого рода беспорядок, отсутствие равновесия (хаос) перед резким изменением состояния и переходом к равновесию называют динамическим (или детерминированным), он обладает мощной потенцией к сверхсложной упорядоченности и возможностью проявиться в огромном многообразии упорядоченных структур [274]. «Главная идея синергетики — это идея о принципиальной возможности спонтанного возникновения порядка и организации из беспорядка и хаоса в результате процесса самоорганизации» - подчеркивал в своих трудах Капица С.П. [92]

В психологическом понимании самоорганизация есть способность к интегрированию всех имеющихся, приобретенных и приобретаемых качеств личности, которая осуществляется сознанием, интеллектуальными механизмами и управляется волей. С позиции психологии, индивид, которому не свойственны волевые качества, не способен к самоорганизации своей деятельности. Способность к самоорганизации проявляется мотивами поведения и реализуется в упорядоченной деятельности. Самоорганизация управляется волей и реализуется через мотивированную упорядоченную деятельность. Самоорганизация создает индивидуальность, определенную психическую систему, рассматривается в качестве показателя личностной зрелости, когда индивид осознает себя как отдельного субъекта, с характерными для себя качествами, психикой, мотивами, целью, видением мира. Самоорганизация проявляется в разной степени, однако она не свойственна индивидам инфантильным – им в процессе индивидуального развития не хватает условий для полноценного построения механизмов саморегуляции. Самоорганизация у них не приобретает целеустремленности, осознанности и контролируемости.

Первым признаком самоорганизации высокого уровня следует считать активное самосозидание себя в качестве личности, личностное развитие [68].

В педагогике самоорганизацию определяют как деятельность личности, ее способность, связанную с умением организовать себя и свое время, которая имеет следующие проявления: целеустремленность, активность, обоснованность мотивации, планирование своей деятельности, самостоятельность, высокая скорость принятия решений и ответственность за них, критическая оценка результатов своих действий, чувство долга [203]. Анисимов О.А. рассматривал самоорганизацию как высший уровень профессиональных способностей [11, 12]. Итак, самоорганизация в педагогике рассматривается и как деятельность, и как способность, связанная с профессиональными умениями, личностными качествами и организаторскими навыками. То есть самоорганизация – многогранное явление, которое имеет много аспектов рассмотрения.

Интерес к вопросам изучения самоорганизации студентов в учебной деятельности в исследованиях Отечественных ученых появляется в середине XX столетия, так проблему организации самостоятельной работы студентов рассматривали в своих работах Горцевский А.А., Зайченко П.А., Ковалевский Г., Титова Г.Ю., Скрипкин В.С. Кутепова Л.И. и др. [57, 76, 105, 128, 225, 241]. С 1972 года определение понятия самоорганизация включено в учебники по педагогике высшей школы, тогда самоорганизация рассматривалась как «система определенных умений и навыков, призванных оптимизировать труд учащегося» [126].

Большинство представленных в литературе концепций самоорганизации построены на идее, вокруг которой формируется система методик и приемов работы над собой по реализации этих идей. В концепции Л. Зайверта – это экономия своего времени; в концепции М. Вудкока и Д. Френсиса – преодоление собственных ограничений; в концепции В. Андреева – саморазвитие творческой личности; в концепции А. Хроленко – повышение личной культуры деловой жизни; в концепции Б. и Х. Швальбе – достижение личного делового успеха [107, 108].

Существует несколько общепринятых в педагогике подходов, определяющих сущность понятия «самоорганизация»:

1. Личностный подход рассматривает самоорганизацию в качестве характеристики, присущей личности.

2. Деятельностный подход рассматривает самоорганизацию студентов в учебной деятельности в качестве процесса, который состоит из определенных этапов. В деятельностном подходе изучается структура самоорганизации, существующие связи ее компонентов, а также их значение, которое они оказывают на эффективность самостоятельной организации деятельности.

3. Личностно-деятельностный подход рассматривает самоорганизацию как интеграцию компонентов процесса и личностных характеристик индивида.

4. Технический подход оформился с появлением технологического подхода к образованию в целом. Он часто реализуется в рамках личностного, деятельностного и личностно-деятельностного подходов. В концепции технологического подхода изучаются и разрабатываются приемы и техники, направленные на повышение эффективности организации студентом собственной деятельности (научная организация умственного труда (НОУТ), самоменеджмент, тайм-менеджмент [89, 121]).

Проводя исследования по вопросам самоорганизации студентов в учебной деятельности, авторы по-разному формулировали понятие самоорганизации:

– это процесс упорядоченной, сознательной организации учебного труда студентов, побуждаемого и направляемого целями и ценностями профессионального развития в образовательном процессе [205, 206]. В этом определении прослеживается наличие аксиологической составляющей самоорганизации;

– это комплекс личностных структур сознания, которые развивают способность к самоанализу, самоконтролю, саморегуляции, умение предвидеть, целеустремленность, самокритичность, самодисциплину. Это последовательное и целенаправленное применение испытанных методов работы в повседневной практике для оптимального распределения своего времени, то есть максимальное использование собственных возможностей, сознательное управление течением своей жизни (самоопределением) и преодоление внешних обстоятельств как в учебе, на работе, так и в личной жизни [107, 108]. Данное определение автора подчеркивает наличие личностного компонента и прогностической компетенции самоорганизации.

– это упорядоченная и динамичная структура личности, характеризующейся интегративным единством комплексов умений, имеющая целенаправленный алгоритм организации деятельности, проявляющийся через индивидуальную траекторию саморегуляции [124]. Тем самым автор хотел выделить такие качества, свойственные самоорганизации, как упорядоченность, динамичность, интеграция структурных составляющих, проявление в единстве всех составляющих самоорганизации по определенной траектории к сформированной цели.

– это деятельность студента, побуждаемая и направляемая целями самоуправления и саморегулирования своей профессионально значимой учебной работы, осуществляемая посредством системы интеллектуальных операций, ориентированных на решение задач самостоятельной рациональной организации своего учебного труда (формирование компетенций самоорганизации рассматривается как переход от внешней организации учебного процесса преподавателем к самоорганизации студентов) [119]. В данном определении присутствует указание, что самоорганизации свойственно мотивированное управление определенной деятельностью.

– это регулятивное универсальное учебное умение, сущность которого определяется выполнением совокупности регулятивных универсальных учебных действий, направленных на рефлексивную организацию собственной учебной деятельности [137, 138]. Тем самым в определении самоорганизация приравнивалась к учебному умению;

– это способность личности, проявляющаяся в умении осознанно и целенаправленно использовать и совершенствовать значимые составляющие структуры личности в деятельности, направленной на разрешение учебных, профессиональных и личностно значимых задач [249]. В определении автором подчеркивается, что самоорганизация ведет к саморазвитию;

– это способность субъектов учения формулировать цель и определять пути ее достижения на основе сформированности следующих групп умений: планировать профессиональную деятельность; моделировать; рационально организовывать профессиональную деятельность; поэтапно ее осуществлять; организовывать контроль и самоконтроль; корректировать ход и результаты профессиональной деятельности [155]. Автор определения приравнивает самоорганизацию к способности ставить цель, которая состоит из совокупности умений;

– это способность каждого молодого человека овладеть совокупностью способностей и навыков самостоятельно решать свои проблемы, адаптироваться к

изменяющимся социально-экономическим условиям, получить навыки самостоятельной жизни и участвовать в самоуправлении [21, 22, 264]. Здесь самоорганизация является способностью приобретения способностей и навыков, то есть развитием;

– это сложный процесс определения индивидуального пути перспективного развития и приобретения необходимых знаний, осуществляемый под воздействием индивидуальных мотивов, целей и ценностей студентов [280, 281]. Автор определяет самоорганизацию как процесс развития, который осуществляется благодаря мотивам и ценностям, присущими студентам.

Несмотря на разное понимание термина и его междисциплинарную принадлежность, самоорганизации студентов в учебной деятельности свойственны определенные характеристики:

- временная связь;
- движение от определенного состояния к другому состоянию по траектории;
- повышение уровня организации, усложнение, самосовершенствование;
- интеграция качеств личности имеющихся и приобретаемых;
- осуществление сознанием, интеллектуальными механизмами;
- проявление целеустремленностью, активностью, мотивами поведения, мотивацией, планированием своей деятельности, самостоятельностью, высокой скоростью принятия решений и ответственностью за них, критической оценкой результатов своих действий, чувством долга, самосозиданием, личностным ростом и развитием;
- реализация посредством упорядоченной деятельности;
- управление волей;
- создание индивидуальности с характерными качествами, психикой, мотивами, целью, видением мира.

Исходя из характеристик самоорганизации, термин «**самоорганизация**» можно определить как *процесс движения к цели, который управляется мотивом и волей, осуществляется посредством единства и интегрирования имеющихся и приобретенных свойств и навыков.*

Самоорганизации, как и любому процессу, присуще своя структура. Каждый структурный компонент самоорганизации обладает своей функциональной нагрузкой и рассматривается с точки зрения роли, которая отводится на каждом этапе процесса самоорганизации студентов в учебной деятельности. Так Козловская Т.Н. определяла структуру самоорганизации студентов в учебной деятельности согласно ее функциям [107]:

- постановка целей – анализ и формирование личных целей;
- планирование – разработка планов и альтернативных вариантов своей деятельности;
- принятие решений – принятие решений по предстоящим делам;
- организация – составление распорядка дня и организация личного трудового процесса;
- реализация – осуществление поставленных задач;
- контроль – самоконтроль и контроль итогов (в случае необходимости корректировка целей);
- информация – поиск и обмен информацией;
- коммуникация – осуществление коммуникационных связей.

Структура Громцевой А.К. представлена организационными умениями: постановка цели, определение путей ее реализации, планирование будущей деятельности, контроль результатов деятельности, выбор вектора дальнейшей деятельности, экономное и продуктивное использование времени [60, 61, 62].

Кирсанов А.А. к вышеперечисленным компонентам Громцевой А.К. добавил в структуру компонент организации рабочего времени [100, 101].

По мнению Пахмутовой М.А. самыми значительными компонентами самоорганизации студентов в учебной деятельности являются действия, а именно компоненты [182, 183, 184, 185]:

- постановка цели;
- анализ условий деятельности;
- планирование операций;
- реализация плана;
- волевые действия;
- контроль результатов;
- коррекция ошибок.

Таким образом, в исследованиях авторов самоорганизация выражалась через деятельность и, исходя из работ А.А. Кирсанова, она сопряжена со временем. Однако, такого рода подход к рассмотрению самоорганизации не учитывает личностные аспекты.

В исследовании М.А. Реуновой [206] структура самоорганизации учебной деятельности студента университета представлена в ценностно-смысловом единстве знаний (когнитивный компонент), отношений (аксиологический аспект) и умений (деятельностный компонент).

1. Когнитивный – знания: технологии тайм-менеджмента, самоорганизации учебной деятельности, ведущих аксиологических идей.

2. Аксиологический – отношения: уровень и характер мотивации самоорганизации учебной деятельности, стремление и интерес к приобретению знаний и умений технологии тайм-менеджмента, ценностное отношение к самоорганизации, направленность на приобретение временных ориентаций.

3. Деятельностный – умения: направленность личности на эффективное использование времени в самоорганизации учебной деятельности, способность включаться в образовательный процесс с учетом временного фактора.

Костромина С.Н. [117, 118] обозначала четыре структурных компонента самоорганизации студентов в учебной деятельности: проблемно-целевой (гностический), программно-целевой, операционально-технологический, рефлексивно-оценочный.

1. Во время анализа ситуации и целеполагания формулируется проблема: определяются противоречивые стороны имеющихся на данном этапе условий и требований, осознается цель деятельности, конкретизируется. На основе чего происходит своего рода опредмечивание образа того, ради чего самоорганизуется активная деятельность человека, прогнозируются результаты предстоящей деятельности. Первые два этапа самоорганизации – анализ ситуации и целеполагание – обозначаются как проблемно-целевой компонент, или гностический.

2. На этапе планирования происходит самоорганизация, анализ условий, в которых будет осуществляться деятельность, определяются задачи, которые распределяются по этапам во времени, составляется структура процесса будущей

деятельности, формируется пошаговая последовательность продвижения к цели, которая измеряется достигнутыми результатами, подбираются наиболее оптимальные средства и рациональные методы достижения цели, происходит психологическая подготовка, настрой на предстоящую работу. Другими словами, на данном этапе составляется целостная программа по достижению цели – данный этап представляет собой программно-целевой компонент самоорганизации.

3. На следующем этапе реализуется задуманный план, поэтапно осуществляется распределенная по времени деятельность. При этом имеет место постоянный, осуществляемый субъектом, контроль над безошибочностью результатов действий, самой деятельностью или выбранным методом достижения цели. В случае обнаружения ошибки, осуществляется своевременная коррекция. Данный компонент самоорганизации является операционально-технологическим компонентом.

4. Следующий этап также связан с контролем и коррекцией уже полученных на момент оценки результатов. Полученные результаты соотносятся с эталонными, требуемыми по выбранным для контроля критериями, осуществляется оценка проделанной работы, делаются выводы о качестве, производится корректировка допущенных ошибок. Критерием, оценивающим эффективность деятельности, здесь является рефлексивная позиция субъекта, собственное отношение к своей работе. Таким образом, данный этап самоорганизации обозначается как рефлексивно-оценочный.

Домбровецкая Г. компоненты самоорганизации у студентов в учебной деятельности представила комплексом взаимосвязанных компетенций, применив функциональный подход. При этом она опиралась на идеи Кузьминой Н.В. [69]:

- гностическая компетенция строится из умений обобщать и систематизировать знания, анализировать собственную учебно-профессиональную деятельность и, таким образом, является регулятором деятельности, условием эффективного проектирования целей, планирования и осуществления плана;

- проектировочная компетенция основывается на функциях целеполагания и проектирования целей учебно-профессиональной, общественной, трудовой и других видов деятельности;

- конструктивная компетенция, с помощью которой происходит составление содержания, логики, последовательности задач учебно-познавательной деятельности;

- коммуникативная компетенция заключается в умении студентов устанавливать оптимальные и целесообразные взаимоотношения между участниками учебного процесса;

- организационная компетенция предполагает выполнение сформированных на предыдущих этапах планов учебно-профессиональной деятельности в условиях общения.

Можно заметить, что компоненты исследователей перекликаются: программно-целевой или гностический у Козловской Н.В. и гностический у Домбровецкой Г.; программно-целевой у Козловской Н.В. и проектировочный у Домбровецкой Г.; операционально-технологический у Козловской Н.В. и конструктивный в совокупности с организационным у Домбровецкой Г. Отличаются компоненты в наличии рефлексивно-оценочного компонента у Козловской Н.В. и коммуникативного у Домбровецкой Г.

Курнев М.М. рассматривал компоненты самоорганизации у студентов в учебной деятельности через призму структурных составляющих педагогической системы:

- диагностический показывает имеющийся уровень сформированности умений самоорганизации;
- целевой характеризуется осознанным целеполаганием, и положительной мотивацией для формирования умений самоорганизации, который М.М. Курнев также относил к целевому компоненту приобретение знаний и навыков, являющихся базой для формирования умений самоорганизации;
- прогнозо-проектировочный представлен умением педагога и обучающегося прогнозировать, определять перспективу и тенденции дальнейшего формирования умений самоорганизации;
- содержательно-операционный заключается в практическом формировании умений самоорганизации студентов посредством знаний о процессе самоорганизации;
- результативно-корректировочный или оценочно-корректировочный заключается в формировании оценочного отношения своей деятельности и внесением поправок в процесс формирования умений самоорганизации.

Также Курневым М.М. были обозначены функциональные компоненты: выполняющие, конкретные локальные задачи:

- мотивационный формирует мотивы самоорганизации;
- эмоционально-волевой выступает в качестве информационно-педагогической поддержки студентов, формирует педагогические и жизненные ситуации, направленные на возникновение необходимых эмоций, которые оказывают воздействие на возникновение и поддержание стойких волевых усилий студентов по формированию умений самоорганизации;
- коммуникативный представляет собой общение преподавателя и студента;
- управленческий заключается в сочетании управления, соуправления и самоуправления, в основе которых педагогическая система формирования умений самоорганизации студентов как интегративной совокупности ее компонентов (цели, деятельности, субъекта, отношений, среды) [127].

Таким образом, оба представленных Курневым М.М. компонентов самоорганизации студентов в учебной деятельности вбирают в себя содержание компонентов самоорганизации Козловской Н.В. и Домбровецкой Г.

Логвинова О.Н., опираясь на исследования Ишкова А.Д., Камалетдиновой Е.В., Львовича В.А., Рыбаковой Н.Н., Титаренко Н.Н. и др. авторов, определивших этапы процесса самоорганизации у студентов в обучении, предложила следующие компоненты самоорганизации [138]:

- ориентировочно-целевой (мотивация, целеполагание);
- диагностический (анализ ситуации, моделирование);
- проектировочный (планирование);
- деятельностный (выполнение плана, промежуточный контроль и оценивание, волевая регуляция);
- оценочно-рефлексивный (рефлексия).

Наинг Х.Х. в своем исследовании представил модель формирования умений самоорганизации у студентов в процессе обучения на основе синергетического подхода. Эта модель включает четыре взаимосвязанных компонента [155]:

- целевой – формирует адаптивную, инициативную, гибкую самоорганизующийся личности будущего специалиста;
- структурно-содержательный – содержание профессионального образования студента (профессионально значимые знания, умения, владение);
- организационно-методический – условия и методы организации образовательного процесса;
- результативно-оценочный – мониторинг образовательного процесса, который формирует умения самоорганизации у студентов с помощью системы критериально-оценочных средств.

Представленные компоненты также имеют много общего с обсуждаемыми ранее составляющими других исследователей.

Самоорганизация учебной деятельности, по мнению Scardamalia M., это в первую очередь, дизайн идеи, то есть, когда знания воспринимаются студентами не в качестве истины и принимаются за веру, не копирование знаний, а их проектирование. Для чего студентами определяются мотивы обучения новому знанию, их значимость и ценность для себя, исходя из чего формулируются учебные цели и задачи, реализуется процесс обучения [280, 281].

Дееспособность каждого структурно-функционального компонента определяется самопроцессами, обеспечивающими пошаговое продвижение человека от цели к результату: самоконтроль, самообучение, самооценка, самоусиление. Так, структура Серикова Г.Н. представлена компонентами – самоубеждение, самоинструктирование и самоуправление [40, 219, 220, 221].

Елканов С.Б. полагал наличие у самоорганизации студентов в учебной деятельности следующих компонентов: самоконтроль, самооценка, самоинструктирование, умения рациональной организации деятельности, планирование деятельности [72, 136].

Структурные компоненты самоорганизации Андреева В.И. включали самоконтроль, планирование работы, рациональное использование времени и средств деятельности [8, 9].

В представленных выше компонентах появляются новые качества: комплекс самопроцессов у С.Б. Елканова и Г.Н. Серикова и рациональное распределение времени у В.И. Андреева.

Совокупность самопроцессов подразумевает за собой конкретные самоорганизационные умения и навыки, которые разворачиваются во времени и опираются на способности личности к самостоятельности.

В исследованиях зарубежных авторов самоорганизация складывается из ряда самопроцессов, так Вгамисси А. представил четыре фундаментальных процесса, состоящего из действий, направленных на побуждение внешних стимулов в себе.

1. Самоконтроль, который стимулирует самореактивность, является побуждающей мотивацией [270]. Благодаря самоконтролю, выявляются неточности, ошибки, просчеты от которых последовала нерешенность поставленной цели, что делает их явными и побуждает к действиям по корректированию промежуточных результатов, или же наоборот подтверждает точность выполненных задач и является сигналом для постановки новой цели и движению к саморазвитию. Самоконтроль делится на три действия – оценка, поиск и устранение ошибок.

2. Самообучение. Самообучение состоит из письменных или устных стимулов, которыми учащиеся способны активировать себя и которые заставляют их реагировать в ситуациях, когда внешние «усиливающие» раздражители слабые или



отсутствуют. С этой точки зрения происходит диалог с собой по принципу вопрос-ответ, при этом от целесообразности ответа зависит дальнейший ход событий и развертывание действий [270, с. 12]. Для реализации действий по самоусилению необходимы навыки анализа и самоанализа, целеполагания и планирования, самоконтроля, когда возможна рефлексия мысли и направление себя к сформулированным целям и задачам.

3. Самооценка, которая требует оценки своего поведения по отношению к эталону и принимает форму точных действий (количество правильно выполненных шагов), приводит к улучшению производительности с точки зрения скорости, количества и продолжительности. Результаты самооценки оказывают влияние на процессы самокорректирующих действий и могут приводить к изменениям реакций или даже эталонных стандартов если они оказываются недостаточными или ненужными [270, с. 12]. Самооценка неотъемлемая часть самоконтроля и самообучения. От адекватности самооценки зависит успешность последующих действий.

4. Самоусиление. Самооценка, в свою очередь, является основой для самостоятельного управления вознаграждениями или призами, которые называют самоусилением [270, с. 12]. Самоусиление осуществляется посредством мотивации как внешней, так и внутренней. Естественно, эффективнее самоусиление будет реализовано посредством внутренней мотивации, когда вознаграждением за выполненное действие, является результат, совпадающий с целью, отталкиваясь от которой была развернута деятельность. Однако внешняя мотивация в форме позитивных эмоций от приза, подарка, встречи также имеют место быть.

Таким образом, именно мотивация служит побуждающим звеном в самопроцессах самоорганизации студентов в учебной деятельности [4, 20, 210]. От характера мотивации зависят последующие действия студентов в их учебной деятельности. Важно развивать у студентов внутреннюю положительную мотивацию к получению образования в целом [66, 106, 214, 224, 257, 261]. Мотивация служит стартовым механизмом в процессе самоорганизации студентов в учебной деятельности. В исследованиях Saeid N. доказывалось, что академическая успешность была выше у студентов с высоким уровнем навыков самоорганизации за счет внутренней мотивации студентов [279]. Мотивация служит звеном «хочу» в движущей силе процесса обучения и воспитания [59, 231].

Следующим этапом процесса самоорганизации учебной деятельности у студентов является целеполагание – звено «надо» движущей силы процесса обучения. По определению Егоровой Ю.А. целеполагание – это сознательный процесс выявления и постановки целей и задач педагогической деятельности [71]. Следует подчеркнуть, что для формулирования цели производится самоанализ внутренних возможностей, ресурсов и анализ внешних средств, условий реализации поставленной цели, оценивается «могу» движущей силы процесса обучения [1, 149, 150, 250]. На этом этапе во время самоанализа и анализа ситуации происходит постановка задач для эффективного движения к цели, расставляются приоритеты. Когда цель уже оформлена, происходит создание каркаса будущей реализации цели, то есть составляется план. Во время реализации учебной деятельности согласно плану, студентами происходит рефлексия относительно промежуточных результатов и их оценка. При необходимости осуществляется коррекция. Следующий этап в процессе самоорганизации студентов в учебной деятельности – движение вперед, который превращает самоорганизацию из линейного процесса в циклический,

посредством новой мотивации, формулирования целей, задач, построения планов и их реализаций, рефлексии, оценки, корректировки, происходит саморазвитие и самосовершенствование.

Таким образом, можно представить следующие структурные этапы самоорганизации студентов в учебной деятельности: 1) мотивация; 2) самоанализ и анализ ситуации; 3) целеполагание; 4) планирование и реализация плана; 5) рефлексия и оценка; 6) корректировка; 7) движение вперед (Рисунок 1).



**Рисунок 1. Структурные этапы самоорганизации студентов в учебной деятельности**

При определении компонентов самоорганизации в учебно-профессиональной деятельности авторы исходят из традиционных этапов учебно-профессиональной деятельности [13, 147, 178, 256].

Ориентировочно-целевой этап: происходит осознание и конкретизация цели учебно-профессиональной деятельности, формулируется индивидуальная цель самоорганизующая учебно-профессиональной деятельности, прогнозируются ее результаты.

Теоретико-диагностический этап: осуществляется анализ состояния и условий, в которых реализуется учебно-профессиональная деятельность; диагностируются проблемы, производится теоретический анализ их причин; устанавливается зависимость результатов от организации процесса.

Проектировочно-конструирующий этап: на этом этапе строится план и конструируется процесс, подбирается способ самоорганизации учебно-профессиональной деятельности.

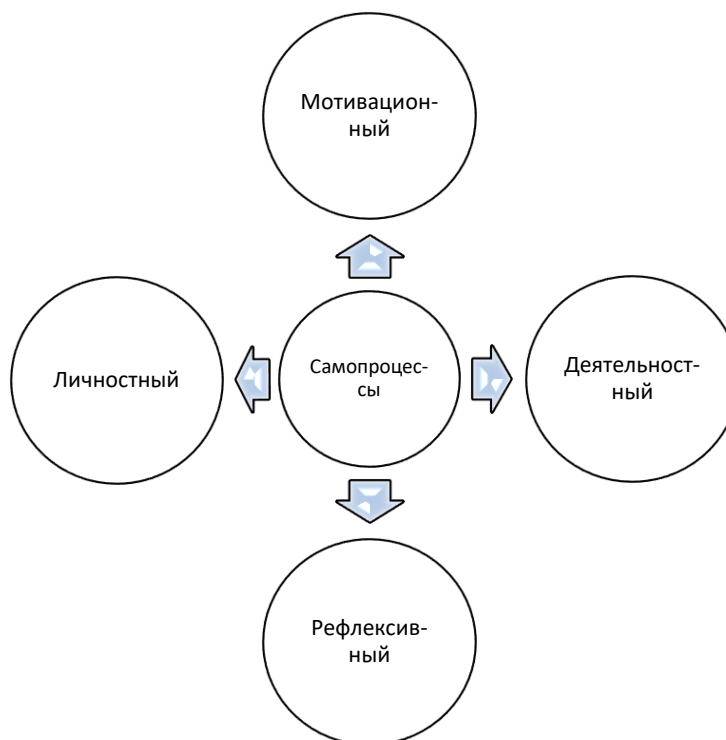
Технологический этап: заключается в осуществлении учебно-профессиональной деятельности, определенным образом организованной, при самоконтроле над ходом процесса и ее результатами.

Оценочно-рефлексивный этап: происходит оценка деятельности, делаются выводы об ее результатах.

Корректировочный этап: происходит исправление ошибок и устранение недочетов, строятся перспективные планы путей и способов совершенствования учебно-профессиональной деятельности.

Необходимо отметить, что этапы процесса самоорганизации не совпадают с традиционными этапами учебно-профессиональной деятельности. Следовательно, компоненты самоорганизации студентов в учебной деятельности будут отличаться от предложенных авторами.

Представим структуру самоорганизации студентов в учебной деятельности, которая была выведена на основании анализа этапов самоорганизации студентов в учебной деятельности (Рисунок 2).



**Рисунок 2. Структурные компоненты самоорганизации студентов в учебной деятельности**

1. Мотивационный компонент – представляет собой стартовую метку, побуждающую к активации деятельности студентов в процессе самообучения. Базируется на этапе мотивации.

2. Деятельностный компонент – предусматривает проектирование будущей деятельности в процессе обучения и ее реализацию. Включает этапы самоанализа, анализа ситуации, целеполагания, планирования, реализации плана.

3. Рефлексивный компонент – предполагает рефлексивно-оценочные действия по отношению к осуществленной деятельности с целью сравнения с эталонным (запланированным результатом), происходит самооценка результатов самостоятельной деятельности. Включает этапы рефлексии и самооценки.

4. Личностный компонент – характеризуется волевыми качествами студентов, которые ведут к намеченной цели, запланированным результатам; придает силы корректировать деятельность, результаты деятельности и, при необходимости, задачи и план действий. Включает этап корректировки и движения вперед.

При реализации каждого компонента проявляются самопроцессы личности: самомотивация, самоанализ, самостоятельность, самообучение, самооценка, самоконтроль, самокоррекция, самоусиление, самовоспитание.

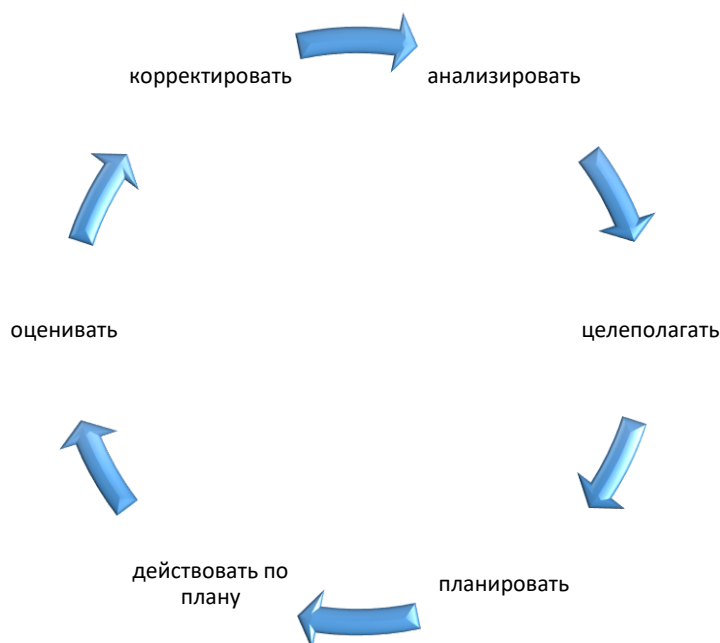
Самоорганизация учебной деятельности требует наличия у студентов определенных навыков [170]. В педагогике навыки определяются как «сформировавшиеся при многократных повторениях (упражнениях) автоматизированные (т.е. осуществляемые без непосредственного участия сознания) компоненты деятельности. Навык и умения соотносятся как часть и целое: навыки – это специфические (автоматизированные) компоненты умения. Навыки возникают и закрепляются в результате того, что успешные действия, движения, оправдавшие себя способы регуляции, постепенно отбираются и закрепляются. Сознание в этом случае направлено лишь на общее руководство деятельностью» [172, 173].

Так как по определению Новикова А.М. навыки являются компонентами деятельности, тогда структура навыков самоорганизации студентов в учебной деятельности, исходя из структуры компонентов и этапов, следующие: анализировать, целеполагать, планировать, действовать по плану, оценивать, корректировать (Рисунок 3), а «навыки самоорганизации – это сформировавшиеся при многократных повторениях (упражнениях) автоматизированные элементы деятельностного компонента самоорганизации: анализировать, целеполагать, планировать, действовать по плану, оценивать, корректировать».

Резюмируя сказанное, можно дополнить определение термина «самоорганизация» структурой навыков самоорганизации студентов в учебной деятельности и определить ее как ***процесс движения к цели, который управляется мотивом и волей, осуществляется посредством единства и интегрирования имеющихся и приобретенных свойств и навыков: анализировать, целеполагать, планировать, действовать по плану, оценивать, корректировать.***

Таким образом, в соответствии с заявленной задачей – на основе анализа российских и зарубежных исследований раскрыть структурно-содержательную характеристику понятия «самоорганизация» в данном параграфе раскрываются структурные этапы самоорганизации студентов в учебной деятельности: 1) мотивация; 2) самоанализ и анализ ситуации; 3) целеполагание; 4) планирование и реализация плана; 5) рефлексия и оценка; 6) корректировка; 7) движение вперед. Выявлены структурные компоненты процесса самоорганизации студентов в учебной деятельности: мотивационный, деятельностный, рефлексивный, личностный. Исходя из компонентов самоорганизации студентов в учебной деятельности выявлены навыки самоорганизации: анализировать, целеполагать, планировать, действовать по плану, оценивать, корректировать.

В параграфе приводятся авторские определения, в котором «самоорганизация» понимается, как ***процесс движения к цели, который управляется мотивом и волей, осуществляется посредством единства и интегрирования имеющихся и приобретенных свойств и навыков: анализировать, целеполагать, планировать, действовать по плану, оценивать, корректировать,*** а «навыки самоорганизации» – ***это сформировавшиеся при многократных повторениях (упражнениях) автоматизированные элементы деятельностного компонента самоорганизации: анализировать, целеполагать, планировать, действовать по плану, оценивать, корректировать».***



**Рисунок 3. Структура навыка самоорганизации студентов в учебной деятельности**

### **§1.2 Становление технологии тайм-менеджмента и ее педагогический потенциал в развитии самоорганизации студентов**

В параграфе решались следующие задачи: 1) рассмотреть сущность технологии тайм-менеджмента, исходя из чего привести определение понятия «технология тайм-менеджмента»; 2) изучить становление тайм-менеджмента; 3) исходя из характеристики педагогической технологии, определить педагогический потенциал технологии тайм-менеджмента; 4) дать определение понятиям «тайм-менеджмент студента», «педагогическая технология тайм-менеджмента».

Тайм-менеджмент являлся междисциплинарным разделом [114, 122, 181], который посвящен изучению проблем и методов оптимизации временных ресурсов в различных сферах и отраслях жизнедеятельности человека. Он появился в качестве раздела общего менеджмента, после чего нашел применение и в других отраслях науки, имеет междисциплинарные связи с гуманитарными (философия, социология, педагогика, психология) естественными (биология, физика) и другими науками. Тайм-менеджмент происходит от английского словосочетания Time Management, что в дословном переводе означает управление временем, однако под тайм-менеджментом принято понимать организацию времени, технологию, способствующую организации времени и повышения эффективности его использования [90, 161, 162, 163, 202, 238].

Классические наиболее употребляемые в исследовательской литературе определения технологии тайм-менеджмента звучат следующим образом:

— эффективное планирование рабочего времени для достижения целей, нахождение временных ресурсов, расстановка приоритетов и контроль над выполнением запланированного. Его основная задача — больше успевать в единицу времени и эффективно расходовать собственные ресурсы. Согласно формулировке Сон А.Р. [232], тайм-менеджмент сводится к совокупности

планирования, расстановке приоритетов и контролю с целью экономии временных ресурсов; Kaplan R. [276] также сводит тайм-менеджмент к совокупности процессов, но у него в качестве элементов содержания тайм-менеджмента выступают инструментарий и методы.

— технология упорядочения времени, направленная на повышение эффективности его использования. Согласно Гнатив М.Н., [55] тайм-менеджмент является технологией, целью которой является оптимизация временных ресурсов;

— процесс планирования и осуществления сознательного контроля времени, затрачиваемого на конкретные действия, особенно для повышения эффективности, результативности и производительности. Таким образом, Covey S.R. [230], придерживается мнения, что тайм-менеджмент – это процесс, который повышает качество и количество выполненного в единицу времени;

— система действий, которая направлена на развитие способности работника и коллектива успевать выполнять наибольший объём работы в единицу времени [52]; цель тайм-менеджмента в определении Гаспарович Е.О., совпадает с целью у Covey S.R. – повышение качества и количества выполненного в единицу времени

— система управления, которая направлена на то, чтобы логически разделить, иерархически ранжировать текущие и перспективные сферы деятельности, как работника, так и организации. Также, это система, выстраивающая последовательность производственных операций и осуществляющая их по заранее составленному плану, исходя из приоритетов текущих и предстоящих процессов во времени [226]. В данном определении тайм-менеджмент представляется в качестве определенным образом организованного индивидуального, коллективного или организационного управления.

Исходя из существующих определений, можно представить характерные признаки технологии «тайм-менеджмент»:

— имеет цель увеличить получение качественных и количественных результатов в единицу времени;

— представляет собой совокупность или систему приемов, методов, процессов;

— применяется на практике;

— реализуется посредством постановки цели, планирования, расстановки приоритетов и контроля;

— имеет свои средства и методы;

— отводит отдельным действиям определенные сроки реализации;

— организует деятельность и управляет ее реализацией;

— воспроизводима.

Итак, можно определить тайм-менеджмент как *технология, которая позволяет рационально организовывать свою деятельность, деятельность коллектива или организации во времени с использованием наиболее эффективных приемов и техник для достижения цели с минимальными временными, энергетическими и другими ресурсными затратами, и достижением максимального результата.*

При изучении становления технологии тайм-менеджмента было обнаружено, что невозможно определить точной даты ее зарождения, так как во все времена люди стремились оптимизировать временные затраты. Многие ученые владели методами рационального использования времени: рациональное распределение времени, планирование, организация деятельности. Так Аристотель, Архимед, Ньютон, Дюма,

Ленин, Энгельс были способны эффективно проводить не только дни и месяцы, но и более продолжительное время [123, 140, 143, 144, 201, 217].

Первые письменные упоминания о попытках управлять временем принадлежат римскому философу и государственному деятелю Луцию Аннею Сенеке, который жил с 3-х лет до н.э. до 65-ого года н.э. Сенека изложил свои методы эффективного использования временных ресурсов в одном из писем нравственного характера, который адресовал римскому патрицию и поэту Люцилию, где было рекомендовано [6]:

- вести письменный учет времени; при этом Сенека рекомендовал записывать все выполненные и планируемые действия и время, которое потребовалось на выполнение действия, или, если говорить о предстоящих действиях, время, отводимое на их выполнение;

- разделять время на категории: хорошо проведенное, плохо потраченное и утерянное за бездельем;

- оценивать свою жизнь согласно наполненности прожитого периода.

То есть, Сенека считал, что время, потраченное впустую, не является жизнью. Жизнь складывается из часов, которые приносят плоды в качестве результатов, таким образом, если хочешь прожить долгую жизнь, необходимо думать о каждом прожитом часе и заполнять это время полезной деятельностью. Время – это ресурс, который можно использовать на ведение полезной деятельности, т.к. каждая деятельность требует времени. При этом полезная деятельность ведет к личностному росту и развитию.

В Средние Века уже имелись представления о планировании и управлении временем. Можно полагать, что первые методы управления временем были сформированы ученым, писателем и гуманистом из Италии Леоном Альберти, сообщаящий в своих письмах, что каждое его утро начинается с составления списка дел, которые необходимо выполнить в течение дня. Каждому делу в течение дня выделялось свое время и определенный отрезок времени. Метод Альберти в настоящее время является одним из основных принципов современного «Тайм-менеджмента» – планирование, сопряженное со временем. Второе правило, которому следовал ученый, расположение дел в списке по их важности, то есть расстановка приоритетности. Леон Альберти упоминал, что утрата способности правильно воспринимать время для него представляет большее опасение, чем утрата ощущения сна. Потребности во сне и еде можно на некоторое время отложить, а бизнес отлагательств не терпит. Данное мнение звучит лозунгом у многих добившихся успеха личностей. Альберти также утверждал, что знающие, как использовать время с пользой, будут являться хозяевами положения в любой сфере деятельности [233].

С приходом промышленной революции управление временем стало более эффективным, на фабриках и заводах стали внедрять строгие графики работы.

Знаменитое изречение американского политического деятеля, ученого Бенджамина Франклина: «Remember that time is money» – «Помни: время – это деньги», впервые употребленное в 1748 году в сочинении «Совет молодому купцу», легло в основы управления временем. Автор вкладывал следующее значение в данный афоризм: от эффективности потраченного времени зависит количество полученной прибыли [284].

Для эффективного управления временем рекомендуется четко соблюдать режим дня, как это делал немецкий философ XVIII-XIX вв Имануил Кант, который

настолько четко соблюдал режим дня, что жители города сверяли часы во время прогулок философа [247].

В основу современных подходов тайм-менеджмента положены принципы управления временем, которые разработал американский инженер Фредерик Уинслоу Тейлор, живший с 1856 по 1915 годы. Им был предложен научный подход менеджменту у работников торговли. Тейлор был убежден в том, что при отсутствии стимула невозможно повысить ритм работы сотрудников – необходимо ставить цель, при достижении которой следует вознаграждение. Тем самым, можно считать Тейлора родоначальником метода поощрений (внешней стимуляции или подкрепления) технологии тайм-менеджмента.

Итальянский экономист Вильфредо Парето также внес весомый вклад в развитие тайм-менеджмента предложив принцип «80/20». Согласно принципу, 20% приложенных усилий и времени дают 80% результата, а 80% усилий и времени расходуется на достижение оставшихся 20% результата. Исходя из этого, Парето рекомендовал акцентировать внимание на выполнение самых значимых дел из списка имеющихся [277]. Вывод: следует изучить свои сильные стороны и действия, наиболее эффективно приводящие к результату и действовать в соответствии с ними, что будет позволять экономить до 80% энергетических и временных ресурсов.

Сама формулировка термина «Тайм-менеджмент» впервые появилась в 70-х годах XX столетия и связана с именем датского предпринимателя Клауса Меллера, основателя компании Time Management International (ТМІ) и изобретателя блокнота Time Manager, ставшего прототипом органайзера [275].

В настоящее время технология управления временем продолжает активно развиваться. Основными этапами реализации технологии являются:

1. Ситуационная оценка. Анализируется ситуация, то есть выявляются факторы, ведущие к нерациональному использованию временных ресурсов, среди обнаруженных факторов определяются наиболее неблагоприятные, то есть оказывающие наибольшее влияние на неэффективность использования времени [46]. Ситуационную оценку следует проводить для определения круга проблем, по причине которых наблюдается нерациональное распределение времени и, как следствие, его нехватка.

2. Целеполагание. В рамках целеполагания определяются цели, расставляются приоритеты в выявленных целях, они ранжируются, определяется степень реализованности цели на текущий момент времени [51]. Целеполагание помогает визуализировать цель и делает ее достижение более эффективным. Расставлять цели по значимости следует для определения задания, которое важно выполнять в первую очередь, чтобы избежать возможных неблагоприятных последствий в случае невыполнения задания в срок. Определение степени реализованности цели на текущий момент времени помогает определить задачи, которые направлены на достижение цели.

3. Планирование. Составляется список задач, которые необходимо выполнить для достижения поставленной цели в течение определенного временного интервала; выбираются методы и приемы, позволяющие наиболее эффективно управлять временными процессами [51]. Планирование позволяет спроектировать и организовать деятельность, определить сроки на выполнение отдельных задач, подобрать эффективные приемы и средства реализации цели. Имея план реализации деятельности и следуя ее пунктам, можно обеспечить эффективное достижение цели без потерь временных ресурсов.



4. Борьба с факторами отвлечения. Это итоговый этап и в то же время один из неотъемлемых функций технологии управления временем. На этом этапе подбираются приемы для эффективной борьбы против факторов, провоцирующих отвлечение и трату времени «впустую». Данный этап имеет функциональную схожесть с ситуационной оценкой, различаются этапы в том, что ситуационную оценку проводят до того, как формулируется цель и планируется деятельность, то есть до организации деятельности, а борьба с факторами отвлечения происходит в процессе реализации деятельности.

Позже появились такие принципы, как гибкость рабочего графика, многозадачность, баланс между домашними и рабочими делами и др., что дало мощный скачок для развития технологии тайм-менеджмента и подняло ее концепцию на современный уровень.

Отечественную историю развития «Тайм-менеджмента» можно разделить на следующие периоды:

1. **Повышение личной эффективности.** 20-е гг. XX века связаны с именами Алексея Капитоновича Гастева, Платона Михайловича Керженцева и соответствуют периоду бурного развития экономики. Гастев А.К. был сторонником концепции, согласно которой эффективность труда организации складывается из личной эффективности каждого работника, поэтому ставил личную эффективность и человеческий фактор во главу эффективности деятельности организации. В 1923 году после выхода в свет его статьи «Время строить аэропланы» в газете «Правда» появилась организация единомышленников по борьбе с нерациональным использованием времени [238].

2. **Формирование принципов тайм-менеджмента.** В 70-е гг XX столетия вышла в свет книга Даниила Гранина «Эта странная жизнь». В произведении автор представил биографию биолога, этномолога и философа А.А. Любищева, который с 1916 года в возрасте 26 лет начал вести учет личного времени в течении 52 лет до конца своей жизни. Здесь впервые хронометраж времени использовался в качестве основы управления личным временем и прозвучала идея бюджетирования времени. Это более гибкое понятие, чем понятие «планирование». Любищев А.А. также придерживался следующих принципов для рационального использования личного времени:

- не брать на себя обязательных поручений, срочных поручений;
- если чувствуешь усталость, то незамедлительно приостанавливать работу;
- уделять время на отдых;
- спать не менее 10 часов;
- комбинировать рутинную работу с доставляющей удовольствие [23].

На фоне впечатлений о книге появились последователи, которые базировались на принципах Любищева для оптимизации личного времени и вырабатывали новые. Сформировалась основная идея подхода последователей Любищева: эффективное мышление – основа личной эффективности, хронометраж – основной инструмент выработки эффективного мышления. В идее последователей подчеркивалась мысль о не сведении личной эффективности к набору определенных техник и приемов. Для более эффективного управления временем важно осознавать, что временные ресурсы исчерпаемы [58].

3. **Рост прикладного аспекта тайм-менеджмента.** В 80-ые годы XX столетия в России производства начали активно осваивать и применять на практике основы управления временем, в рамках концепции научной организации труда (НОТ).

Впервые методы организационного использования времени были апробированы на работниках Внешней торговли [175]. В январе 2001 г. была создана консалтинговая компания и электронный сайт «Организация времени» под руководством Глеба Архангельского, зародилось сообщество тайм-менеджмента онлайн. В сообществе объединились последователи Любищева А.А., IT-консультанты, управленцы, менеджеры, предприниматели. Участники сообщества обменивались опытом, знакомились с принципами и приемами технологии тайм-менеджмента.

**4. Восприятие тайм-менеджмента как науки.** В 2007 г. в Московской финансово-промышленной академии «Синергия» открыли кафедру тайм-менеджмента. В этом периоде зародилась научно-педагогическая школа организации времени [139]. Разрабатывались различные обучающие программы эффективного управления временем для предпринимателей и управленцев, которые можно было освоить в специализированных тренинговых центрах.

Однако, несмотря на отсутствие точной датировки зарождения технологии тайм-менеджмента можно проследить, как в качестве сферы знаний и деловой практики с XIX века эволюционируют подходы к управлению временем. Наибольшие изменения в подходах администрирования временными процессами произошли во второй половине XX столетия. Американский писатель, доктор философских наук Стивен Кови, автор бестселлеров «Главное внимание главным вещам» и «Семь навыков высокоэффективных людей» представил смену четырех поколений технологии тайм-менеджмента после второй мировой войны [271, 272]:

- первая генерация (управление временем происходит за счет напоминаний);
- вторая генерация (для гармонизации процессов во времени начинают применять планирование, составляются расписания, устанавливаются временные сроки);
- третья генерация (расставляются приоритеты при планировании заданий и событий во времени, выполнение заданий контролируется с помощью расписаний);
- четвертая генерация (современный подход, акцентируется внимание на расстановку задач по приоритетным позициям). При этом приоритетным действием не всегда будет являться, действие, требующее срочного выполнения. Главным критерием при расстановке приоритетности будет являться стратегическая важность выполняемого задания. Стивен Кови рекомендовал уделять внимание не срочности, а важности заданий при расстановке приоритетов.

Технология тайм-менеджмента имеет термины, заимствованные из логистики [132], при этом категории логистики переносятся на сферу управления временем. Например, такие категориальные понятия логистики, как «поток», «запас» в равной мере могут быть применены и в управлении временем [209]. Поток в логистике – это совокупность объектов, воспринимаемых как единое целое и существующих в виде процесса на определенном интервале времени, измеряемом в абсолютных единицах за единицу времени [50]. Поток в тайм-менеджменте – это совокупность задач, необходимых для достижения определенной заданной конкретной цели, существующих в виде рабочего процесса за определенный промежуток времени, измеряемом в выполненных действиях за отведенное время. «Запас» в логистике представляет собой совокупность объектов, которые имеются в наличии в определенный момент времени. Запас в «Тайм-менеджменте» – это имеющаяся в наличии совокупность рабочих часов, отведенных для выполнения определенных

задач для достижения поставленной цели в определенном временном диапазоне (рабочий день, неделя, месяц, год). Другими словами, поток в тайм-менеджменте означает количество задач, которые необходимо выполнить, а запасом понимается, имеющийся временной ресурс. Свой оттенок в тайм менеджменте имеет понятие рабочее время: если фактически рабочее время – это количество рабочих часов в рабочий день, то в тайм-менеджменте рабочее время – это количество часов, в которое выполняется работа [226]. Таким образом, при условии не интенсивного и незагруженного рабочего дня, рабочее время, трактуемое с позиций тайм-менеджмента, будет иметь значительно меньшее значение, чем фактическое рабочее время, которым наполнен рабочий день.

В настоящее время технология тайм-менеджмента обладает широким кругом приемов оптимизации рабочего времени [236, 263], классические из них следующие.

1. Расстановка приоритетов, при которой в отведенном временном диапазоне расставляются приоритеты имеющихся задач для достижения поставленной цели, когда все текущие и предстоящие дела ранжируются по степени важности и актуальности, расставляются во времени.

2. Принцип Парето, который постулирует, что 20% усилий, дает 80% результата при правильно подобранном методе выполнения действия с минимальными затратами временных и энергетических усилий.

3. Диаграмма Ганта – это графическое представление запланированных действий во временной шкале. Каждый процесс отображается одной линией на диаграмме временной шкалы. Задачи плана размещаются по вертикали, временная шкала задаётся по горизонтали. Начало, конец и длина отрезка, соответствующая процессу, отображают начало, конец и длительность задачи на шкале времени. В результате чего, создается наглядное отображение, своего рода карта процесса, позволяющая эффективно распоряжаться временными ресурсами. Метод Ганта можно назвать символом технологии «Тайм-менеджмента. Для лучшей наглядности рекомендуется отображать индивидуальным цветом во временной шкале каждую линию, соответствующую определенной задаче.

4. Хронометраж – прием, который позволяет изучить временные затраты при помощи регулярных анализа и сопоставления продолжительности выполнения действий, что позволяет контролировать и корректировать длительность определенных процессов, своевременно выявлять факторы, вызвавшие нерациональное использование временных ресурсов, устранить или уменьшить их воздействие.

5. Планирование – один из наиболее распространенных приемов технологии тайм-менеджмента, когда составляются текущие и стратегические временные рабочие графики.

6. Матрица Эйзенхауэра, предполагает ранжирование всех текущих дел на четыре категории в соответствии с критериями важности и срочности выполнения: важные и срочные, важные несрочные, неважные срочные, неважные и несрочные. При этом задачи, попадающие под третью категорию, рекомендуется перепоручать, а задачи из четвертой категории не требуют выполнения.

7. ABC-анализ – прием, который предполагает ранжирование всех актуальных задач на три категории по степени важности. В дальнейшем происходит распределение обязанностей сотрудников: категория «А» представлена наиболее важными задачами, которые выполняет главный в организации; категория «В» – это

задачи средней важности, подлежат частичному делегированию; категория «С» – наименее важные 20% задач, перераспределяются среди других сотрудников в обязательном порядке.

Таким образом, тайм-менеджмент обладает своей целью, принципами, показателями эффективности, содержанием и приемами, следовательно, появляется возможность ее применения в качестве педагогической технологии для развития самоорганизации студентов в учебной деятельности.

Если обратиться к самому понятию «технология», то в педагогическую науку оно вошло с развитием компьютерной техники и внедрением компьютерных технологий. Педагогическая технология как особое явление зародилась в 60-е годы в западных странах и странах Европы и распространилась практически во всех странах мира [10, 112, 146]. В отечественной педагогике тайм-менеджмент в качестве педагогической технологии применяли в своих исследованиях Козловская Т.Н. [112], Реунова М.А. [205, 206].

Целью применения педагогической технологии тогда была попытка технологизировать учебный процесс. Фундаментом данного направления, на котором выстраивались последующие поколения педагогических технологий, принято считать программированное обучение. Дальнейшие исследования в области педагогической технологии расширили содержание, что отразилось в различных формулировках определения понятия «педагогическая технология».

В педагогической литературе нет единого определения термина «педагогическая технология»

Беспалько В.П. определял педагогическую технологию, как содержательную технику реализации учебного процесса [27, 28, 29]. По определению Кларина М.В., педагогическая технология – это системная совокупность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей [103]. Приведенные определения указывают на то, что технология в педагогике направлена на определение того, как обучать и с помощью каких средств. В определении Кларина М.В. в содержание педагогической технологии входят, как материальные, так и нематериальные средства, главной целью которых является достижение поставленной педагогической задачи.

У Волкова И.П. педагогическая технология – описание процесса достижения планируемых результатов обучения [43]. У Кузнецова А.А., Монахова В.М. технология – это модель «совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению учебного процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для обучающихся и учителя» продуманная во всех деталях [124]. В приведенных определениях содержится мысль, что технология обеспечивает организацию педагогического процесса, включая формы, средства, условия достижения педагогической цели и задач.

По определению ЮНЕСКО педагогическая технология – «это системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учётом технических и человеческих ресурсов их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования [86]. Однако технология не сводится к методу, технология и метод соотносятся, как производство и ремесло. Технология имеет цель обеспечить массовый воспроизводимый гарантированный результат. Метод не дает гарантированного достижения учебной цели, он является индивидуальной вариацией авторского способа организации учебного процесса.

Андреев В.И. определяет педагогическую технологию, как систему «проектирования и практического применения адекватных данной технологии педагогических закономерностей, целей, принципов, содержания, форм, методов и средств обучения и воспитания, гарантирующих достаточно высокий уровень их эффективности, в том числе при последующем воспроизведении и тиражировании [8, 9].

В данном исследовании педагогическая технология трактуется по Андрееву В.И. Исходя из его определения, у педагогической технологии имеются следующие характеристики:

- педагогическая технология представляет собой спроектированную систему;
- педагогическая технология имеет практическое применение;
- содержание педагогической технологии включает педагогические закономерности, цели, принципы, содержание, формы, методы и средства обучения и воспитания, адекватные данной технологии;
- педагогическая технология гарантирует достаточно высокий уровень эффективности достижения педагогических целей и задач при ее реализации;
- педагогическую технологию может воспроизвести не только ее автор.

Сопоставление педагогической технологии и технологии тайм-менеджмента по характеристикам (сущность, цель, практическое применение, содержание, воспроизводимость) дает основания для рассмотрения технологии тайм-менеджмента в качестве педагогической технологии и использования ее для развития самоорганизации студентов в учебной деятельности [167, 168, 169] (Таблица 1).

*Таблица 1.*

#### **Характеристики педагогической технологии и технологии тайм-менеджмента**

<b>Характеристика</b>	<b>Педагогическая технология</b>	<b>Технология тайм-менеджмента</b>
Сущность	представляет собой спроектированную систему;	система или совокупность приемов, методов, процессов;
Цель	гарантирует высокий уровень эффективности достижения педагогических целей и задач при ее реализации;	имеет цель увеличить получение качественных и количественных результатов в единицу времени; организует деятельность и управляет ее реализацию;
Практическое применение	имеет;	имеет (оптимизация времени);
Содержание	содержание включает педагогические закономерности, цели, принципы, содержание,	аксиологический, когнитивный и деятельностный компоненты;

	формы, методы и средства обучения и воспитания, адекватные данной технологии;	отвечает педагогическим закономерностям, принципам, методам и средствам, адекватные данной технологии;
Воспроизводимость	возможность применения (повторения, воспроизведения) педагогической технологии тайм-менеджмента в других образовательных учреждениях, другими субъектами.	возможность применения (повторения, воспроизведения) педагогической технологии тайм-менеджмента в других образовательных учреждениях, другими субъектами.

Как и любая педагогическая технология, тайм-менеджмент представляет собой процесс, обеспечивающий особый тип взаимодействия преподавателя и студента, согласно ее структурному содержанию: соответствующим цели, принципам обучения и воспитания, адекватным данной технологии, педагогическим закономерностям, подходам, содержанию, формам организации процесса обучения, методам и средствам.

Целью реализации педагогической технологии тайм-менеджмента является развитие навыков самоорганизации студентов в учебной деятельности.

Тайм-менеджменту свойственны принципы: ориентация на время как на ценность, самостоятельная организация учебной деятельности, индивидуальность решения учебных целей и задач, контроль над собственной эффективностью, направленность на повышение эффективности, достижимость результатов и неисчерпаемость резервов эффективности. Технология тайм-менеджмента также отвечает основным методологическим принципам, которые предъявляются педагогическим технологиям (концептуальность, системность, управляемость, эффективность, воспроизводимость, интеграция, целостность и вариативность, сознательность и активность, учет типа восприятия):

Концепция при этом понимается как «умозрительная система, выражающая определённый способ представления, понимания, трактовки каких-либо предметов, явлений, процессов и презентующая ведущую идею и/или конструктивный принцип, реализующие определённый замысел в той или иной теоретической знаниевой практике» [3]. Основной концептуальной идеей технологии тайм-менеджмента является отношение ко времени, как к ценности. Время в тайм-менеджменте приобретает философское значение и понимается не как минуты и часы, а с точки зрения событий, которые происходят в жизни. Поэтому, следует разумно распределять временные ресурсы.

Следующим из методологических принципов применения педагогической технологии является системность [223]. Данное методологическое требование означает, что педагогическая технология тайм-менеджмента выступает в качестве целостного образования, упорядоченного комплекса элементов, которые

содержательно и структурно связаны между собой. Она включает в себя логику процесса, взаимосвязь частей и обеспечивает их внутреннюю целостность. Более того, системность выступает в качестве самоорганизующего начала на всех уровнях данной педагогической технологии и сохраняет основные свойства при различных внутренних и внешних изменениях.

Управляемость также является одним из методологических принципов, технологии тайм-менеджмента. Данный принцип предполагает воздействие субъекта управления на управляемую систему, то есть на объект управления [195, 212, 266] (в тайм-менеджменте студента объектом управления является процесс обучения). Управляемость включает в себя такие процессы, как диагностическое целеполагание, планирование, проектирование процесса обучения, поэтапная диагностика, варьирование средств и методов с целью коррекции результатов.

Немаловажным методологическим принципом технологии тайм-менеджмента является эффективность. Являясь своеобразным индикатором степени реализации запланированной деятельности и достижения запланированных результатов, эффективность предполагает гарантию достижения определенного стандарта обучения, саморазвития [222]. Результативность процесса при этом будет отражать степень достижения поставленной цели или задач.

Такой методологический принцип, как воспроизводимость подразумевает возможность применения (повторения, воспроизведения) педагогической технологии тайм-менеджмента в других образовательных учреждениях, другими субъектами [93, 187, 189]. Являясь краеугольным камнем научного метода, воспроизводимость предполагает приближенность к объективной истине, при которой последовательно исключаются возможные субъективные факторы [111]. Поэтому при изучении одинаковых объектов одинаковыми методами с применением аналогичных инструментов, различные субъекты, как правило, получают идентичные результаты независимо от времени и места проведения данной педагогической технологии. Естественно, что при этом не исключаются некоего рода погрешности, связанные с личностными факторами.

Реализация технологии тайм-менеджмента основывается на ряде педагогических закономерностей: единства чувственного, логического и практики в педагогическом процессе, единства внешней (педагогической) и внутренней (познавательной) деятельности, динамике педагогического процесса, развитии личности в педагогическом процессе, управлении учебно-воспитательным процессом, стимулирования, обусловленности (Рисунок 4).

Согласно закономерности единства чувственного, логического и практики в педагогическом процессе, тайм-менеджмент воспитывает в студентах ценностное отношение к феномену времени, помогает понять, какую ценность представляет обучение, расставляет приоритеты, способствует организации учебной деятельности и ее управлению.

Закономерность единства внешней (педагогической) и внутренней (познавательной) деятельности осуществляется на начальном этапе обучения технологии тайм-менеджмента тем, как организована деятельность преподавателем, как предоставлена технология и какие педагогические условия применены для организации познавательной деятельности студентов. В дальнейшем внешнее педагогическое воздействие заменяется самоорганизацией студентов своей учебно-познавательной деятельности.

Согласно закономерности динамики педагогического процесса технология тайм-менеджмента, имеет в качестве главной цели идею успевать больше в единицу времени, обеспечивает интенсификацию процесса обучения, результаты которой, будут способствовать все большему саморазвитию студентов.



**Рисунок 4. Педагогические закономерности, которым подчиняется технология тайм-менеджмента**

Согласно закономерности развития личности в педагогическом процессе происходит интенсификация педагогического процесса. В ходе решения учебных задач и формулирования новых учебных целей, студент обучается, приобретает профессиональные компетенции.

Технология тайм-менеджмента также отвечает закономерности управления учебно-воспитательным процессом. Являясь организатором и одновременно управляющим собственной учебной деятельностью с помощью приемов и техник тайм-менеджмента, студент регулирует, как характер, так и интенсивность процесса обучения: выбирает актуальные для себя учебные цели и задачи, организует процесс обучения и частоту оценочных действий, проводит собственную работу над ошибками.

Закономерность стимулирования реализуется в тайм-менеджменте через осознание внутренних потребностей и мотивов в обучении студентом, тем самым проявляется заинтересованность студентов обучаться и узнавать новое.

Соответствие закономерности обусловленности педагогического процесса объясняется потребностью общества в высококвалифицированных специалистах,



государственным запросом в таких специалистах (в Федеральных государственных стандартах высшего образования рекомендовано увеличение часов, отводимых на самостоятельное обучение, а также развитие самообразовательной компетенции в числе общих компетенций), собственными потребностями, мотивами студентов и способностью педагогической технологии тайм-менеджмента обеспечить запросы общества и студентов. Также технология тайм-менеджмента обеспечивает материально-технические возможности и морально-психологические и другие условия протекания процесса обучения.

В содержательную часть технологии тайм-менеджмента входит обучающая информация, предоставляющая знания о времени, как ресурсе и ценности, о технологии тайм менеджмент и ее возможностях обеспечить интенсификацию учебной деятельности, повысить эффективность самообучения (обеспечивается когнитивный); руководство по использованию ее основных принципов и приемов, задания и упражнения для выработки навыков самоорганизации в учебной деятельности: целеполагание, анализ, планирование, действие по плану, оценка, корректировка (деятельностный компонент); данное содержание способствует формированию у обучающихся отношения ко времени и к собственной учебной деятельности, как к ценности и личностной потребности (аксиологический компонент). Таким образом, структура педагогической технологии тайм-менеджмента состоит из когнитивного, деятельностного и аксиологического компонентов.

При организации педагогического процесса по технологии тайм-менеджмента целесообразно использовать следующие формы: лекция-беседа (обеспечивает реализацию когнитивного компонента содержания технологии тайм-менеджмента), практические (самостоятельные) занятия (обеспечивают реализацию деятельностного и аксиологического компонента содержания технологии тайм-менеджмента).

При реализации технологии тайм-менеджмента используются словесные, письменные, наглядные методы и средства обучения, а также приемы тайм-менеджмента, подобранные таким образом, чтобы эффективно развить навыки самоорганизации студентов в учебной деятельности, что делает технологию тайм-менеджмент продуманной во всех деталях системой для осуществления развития самоорганизации студентов в учебной деятельности.

Одной из особенностей современного тайм-менеджмента является его ориентированность на запросы целевой аудитории [271, 272]. В данном исследовании целевой аудиторией для тайм-менеджмента являются студенты, поэтому следует уточнить определение тайм-менеджмент для студента классического университета. В исследовании Реуновой М.А., было приведено следующее определение понятия тайм-менеджмент студента университета – это «последовательное и целенаправленное использование испытанных техник организации личной и учебной деятельности в повседневной практике с целью оптимального использования своего времени» [205, 206]. Из приведенного определения следует, что тайм-менеджмента студента у Реуновой М.А. сводится к применению техник тайм-менеджмент с целью организации личной и учебной деятельности для оптимизации использования времени. Если обратиться к дословному переводу определения тайм-менеджмента и значению, которое вкладывается в данное понятие (управление временем и организация времени соответственно), а также к цели технологии тайм-менеджмента (оптимизация использования временных ресурсов, то есть увеличение качественных

и количественных результатов в единицу времени, посредством организации деятельности и управлением ее реализацией), то более корректно термин «тайм-менеджмент студента» будет определяться, как *организация студентом учебной деятельности в соответствии с учебной целью, задачами, имеющимися временными ресурсами, и управление организуемой деятельностью посредством принципов и техник, которые предоставляет технология*. Данное определение приближает понятие «тайм-менеджмент студента» с понятием «самоорганизация студента в учебной деятельности». «Педагогическая технология тайм-менеджмента», следовательно, определяется как *технология, способствующая развитию навыков самоорганизации студентов в учебной деятельности*, или как *система проектирования образовательного процесса на основании приемов и методов тайм-менеджмента с целью развития самоорганизации студентов в учебной деятельности, гарантирующая результативность при последующем воспроизведении*.

Таким образом, педагогическая технология тайм-менеджмента имеет цель, отвечает педагогическим закономерностям и принципам, базируется на педагогических подходах, имеет свое содержание, формы, методы и средства. Соответственно, можно говорить о том, что технология тайм-менеджмента обладает педагогическим потенциалом по проектированию, организации и проведению образовательного процесса. Благодаря своим принципам и методам, технология тайм-менеджмента развивает навыки самоорганизации и способствует грамотному выстраиванию учебной деятельности от определения ценностей и постановки цели и задачи до реализации деятельности и достижения намеченных результатов обучающимися. Она также применима в качестве организующей технологии в будущей профессиональной деятельности студентов в разных профессиональных сферах.

В данном параграфе выявлялся педагогический потенциал технологии тайм-менеджмента в развитии навыков самоорганизации студентов в учебной деятельности.

В результате анализа имеющихся определений тайм-менеджмента в научной литературе и его свойств в исследовании тайм-менеджмент понимается как *технология, которая позволяет рационально организовывать свою деятельность, деятельность коллектива или организации во времени с использованием наиболее эффективных приемов и техник для достижения цели с минимальными временными, энергетическими и другими ресурсными затратами, и достижением максимального результата*. В параграфе была рассмотрена история становления и развития технологии тайм-менеджмента за рубежом и в России. Выявлены этапы развития технологии тайм-менеджмента в отечественной истории: 1) повышение личной эффективности, 2) формирование принципов тайм-менеджмента, 3) возрастание прикладного применения тайм-менеджмента, 4) восприятие тайм-менеджмента как науки.

Основаниями для рассмотрения технологии тайм-менеджмента в качестве педагогической технологии и использовании ее для развития самоорганизации студентов в учебной деятельности стало соответствие характеристик технологии тайм-менеджмента свойствам педагогической технологии (сущность, цель, практическое применение, содержание, воспроизводимость).

Педагогическая технология тайм-менеджмента обладает своей целью (развитие навыков самоорганизации студентов в учебной деятельности). Также было показано, что тайм-менеджмент отвечает основным методологическим принципам, которые предъявляются педагогической технологии (концептуальности, системности, управляемости, эффективности, воспроизводимости). Кроме того, педагогической технологии тайм-менеджмента свойственны собственные принципы: ориентация на время как на ценность, самостоятельная организация учебной деятельности, индивидуальность решения учебных целей и задач, контроль собственной эффективности, направленность на повышение эффективности, достижимость результатов и неисчерпаемость резервов эффективности.

В параграфе дается обоснование тому, что технология тайм-менеджмента соответствует ряду педагогических закономерностей (динамики педагогического процесса, развития личности в педагогическом процессе, управления учебно-воспитательным процессом, стимулирования, единства чувственного, логического и практики в педагогическом процессе, единства внешней (педагогической) и внутренней (познавательной) деятельности, обусловленности).

Содержательная часть технологии тайм-менеджмента представлена когнитивным, деятельностным и аксиологическим компонентами, при реализации которых применяются следующие формы организации педагогического процесса: лекция-беседа, практические (самостоятельные) занятия, семинарские занятия; словесные, письменные, наглядные методы и средства обучения, а также приемы и принципы тайм-менеджмента, подобранные таким образом, чтобы эффективно развить навыки самоорганизации студентов в учебной деятельности, что делает технологию тайм-менеджмента продуманной во всех деталях системой для осуществления развития самоорганизации студентов в учебной деятельности.

В параграфе приводится определение **тайм-менеджмента студента** как *организации студентом учебной деятельности в соответствии с учебной целью, задачами, имеющимися временными ресурсами, и управления организуемой деятельностью посредством принципов и техник, которые предоставляет технология*. Данное определение позволило поставить понятие тайм-менеджмент студента в один ряд с понятием самоорганизация студента в учебной деятельности и определить «педагогическую технологию тайм-менеджмент», как *технологию, способствующую развитию навыков самоорганизации студентов в учебной деятельности, другими словами в качестве системы проектирования образовательного процесса на основании приемов и методов тайм-менеджмента с целью развития, навыков самоорганизации студентов в учебной деятельности, гарантирующая результативность при последующем воспроизведении*.

Таким образом, в параграфе был выявлен педагогический потенциал технологии тайм-менеджмента в развитии навыков самоорганизации студентов в учебной деятельности. Благодаря своим принципам и методам, технология тайм-менеджмента способствует развитию навыков самоорганизации и способствует грамотному выстраиванию учебной деятельности от определения ценностей и постановки цели и задачи до реализации деятельности и достижения намеченных результатов обучающимися. Она также применима в качестве организующей технологии в будущей профессиональной деятельности студентов в разных профессиональных сферах.

### **§1.3 Педагогическая модель развития самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента**

Самоорганизация становится одной из самых востребованных качеств у будущих специалистов. Навыки самоорганизации формируются и развиваются в процессе учебной деятельности, направленной на выработку определенных сценариев поведения. Таким образом, необходимо создать определенные условия, среду, которая будет способствовать формированию и развитию навыков самоорганизации в учебной деятельности. В параграфе реализуется следующая задача: спроектировать педагогическую модель процесса развития самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента.

Анализ научной литературы показал, что в педагогической науке широко применяется метод моделирования, который позволяет изучить сложные педагогические процессы, выявляя в них существенные характеристики [65, 67, 78, 97, 109, 114, 160]. Краевский В.В. в своих исследованиях предложил переносить характеристики исследуемого объекта на спроектированный заранее образец (модель) [134]. Модель обладает своей структурой и основными компонентами.

Яруллин И.Ф., ссылаясь на мнение ученых, Глинского Б.Г., Грязнова Б.С., Дынина Б.С., Никитина Е.П., определил следующие структурные этапы в процессе моделирования: «актуализация знаний об оригинале; исследование научной литературы и выбор модели из числа известных; исследование выбранной модели; перенос данных исследования на оригинал; проверку истинности полученных в ходе эксперимента данных и включение их в систему знаний об оригинале» [269]. В своих исследованиях Яруллин И.Ф. применил модель, состоящую из следующих компонентов: целевого, организационного, содержательного, результативного. Следует отметить, что такого плана модель в своих работах применяли многие исследователи.

Модели исследований представляют собой проекты деятельности учебных заведений с целью развития или формирования задуманного. Каждая из моделей опирается на определенные педагогические принципы, исходные теоретические положения, от которых зависит содержание, формы и методы относительно рассматриваемого вопроса моделирования. На основе изученной литературы в данном исследовании сделан вывод о том, что благодаря использованию моделирования обеспечивается сознательное и педагогически целесообразное воздействие на отдельные составляющие педагогического процесса. Качественная модель обеспечивает эффективную поэтапную реализацию задуманного, позволяя в случае необходимости вовремя вводить корректирующие действия. Поэтому для достижения цели исследования разрабатывалась модель развития самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента, которая представляет собой своеобразный алгоритм организации и конструирования эффективного обеспечения этого процесса и включает следующие структурные компоненты: целевой, методологический, содержательный, технологический, результативный. Выбор перечисленных структурных компонентов обосновывается сочетанием содержательности с лаконичностью и четкостью изложения, наглядно представляя процесс от формулирования цели до получения результатов (Рисунок 5).

Цель и задачи развития самоорганизации студентов определяют целевой компонент спроектированной модели.

Целью данной модели является развитие у обучающихся самоорганизации в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента.

Для того чтобы достичь цели реализации модели были сформированы следующие задачи:

- наполнить содержание обучения студентов в рамках реализации программ высшего образования знаниями о самоорганизации, ее этапах, структуре и способах развития самоорганизации с помощью технологии тайм-менеджмента;
- сформировать эмоционально-ценностное отношение ко времени как ресурсу, образованию и возможности получать образование;
- обеспечить возможность для самостоятельной учебной деятельности обучающихся.

Методологический компонент модели базируется на технологическом, личностно-ориентированном и деятельностном подходах и ряде педагогических принципов (интеграции, целостности и вариативности, сознательности и активности, учета типа восприятия).

Технологический подход в обучении – это системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО) [81, 82, 83]. В исследовании технологический подход реализуется посредством создания и поэтапной реализации модели процесса развития самоорганизации студентов посредством педагогической технологии тайм-менеджмента.

Личностно-ориентированный подход – это средство развития индивидуальности, предполагающее создание наиболее благоприятных условий для развития личности обучающегося. При такой системе образования личность студента находится в центре внимания педагога, а деятельность учения – познавательная деятельность – является ведущей. В основе личностно ориентированного образования лежит признание индивидуальности, самобытности, самооценности каждого человека, его развития, не как «коллективного субъекта», но, прежде всего, как индивида, наделенного неповторимым субъектным опытом [53, 85, 186, с. 26]. Данный подход в исследовании предполагает ориентацию на мета-цели и ценностные установки каждого студента, исходя из чего студентами строятся индивидуальные траектории собственной учебной деятельности их интенсивность, полнота, содержание и т.д.

Деятельностный подход заключается в том, что обучающийся, получает знания не в готовом виде, а, добывает их сам, осознает при этом содержание и формы своей учебной деятельности, что способствует успешному формированию его способностей и общеучебных умений. Способности обучающихся формируются лишь тогда, когда они включены в самостоятельную учебно-познавательную деятельность [41, 150]. Деятельностный подход означает, что в центре обучения находится личность, её мотивы, цели, потребности, а условием самореализации личности является деятельность. Деятельностный подход применим практически ко всем учебным предметам и предполагает своей целью включение обучающихся в учебную деятельность, обучение ее приемам. «Деятельность – такая активность, которая связана с существенным преобразованием предметной и социальной действительности, окружающей человека» [260]. Самоорганизация по своей сущности и предполагает активную самостоятельную деятельность, происходящую из индивидуальных ценностей и целей, что отражает содержание деятельностного подхода в педагогике.

Принцип интеграции предполагает учет и объединение идей из разных областей знания, что является важным показателем эффективности всей системы образования [37, 243, 262], способствует развитию самообразовательной компетенции, расширяет предметную область. Идея интеграции становится важной дефиницией дидактики, которая объединяет понятия дисциплинарность и комплексность. В технологии тайм-менеджмента интегрированы знания из таких областей наук как философия, социология, экономика, логистика.

Принцип целостности и вариативности заключается в интегрировании принципов целостного педагогического процесса и вариативности педагогических методов [73, 135, 242]. Принцип целостного педагогического процесса – это система исходных, основных требований к восприятию и обучению, определяющая содержание, формы и методы педагогического процесса для обеспечения его успешности. Принцип вариативности педагогических методов предполагает предоставление выбора приемов и принципов, которыми располагает технология тайм-менеджмента для эффективного развития самоорганизации студентов в учебной деятельности.

Из вариативности исходит следующий педагогический принцип – учета типа восприятия и переработки информации (визуал, кинестетик, аудиал, дигитал). Эффективность обучения зависит от степени привлечения к восприятию всех органов чувств человека [129, 151, 153, 215]. Чем более разнообразны чувственные восприятия учебного материала, тем более прочно он усваивается. Принцип предполагает преобразование всех видов информации в зрительный образ (метафорические названия методов «Бифштекс из слона», «Швейцарский сыр», «Съесть лягушку», «Синдром апельсина», «Антиграбли», «Разложение по полочкам» и др.; визуализация списка дел, графика, распорядка дня, временных ресурсов методами планирования, матрицы Эйзенхауэра, диаграммы Ганта, ABC-анализа и др.). Процесс визуализации информации позволяет свертывать содержание, фиксированное в разных формах (визуальной, аудиальной, кинестетической) в емкий наглядный образ, который может быть развернут в каждый момент и применяться в качестве основы для образовательного процесса. При создании внутреннего образа свертывание содержания осуществляется благодаря информации, поступающей по всем каналам восприятия, что положительно влияет на качество усвоения материала.

Содержательный компонент данной модели включает обучение по авторской программе «Персональный тайм-менеджмент», представленного в качестве модуля курса «Педагогика и психология». Программа состоит из теоретических (когнитивный и аксиологический компоненты технологии) и практических (деятельностный компонент технологии) занятий. На теоретических занятиях – лекции-беседы, студенты знакомятся с основами тайм-менеджмента и самоорганизации. Занятия нацелены на формирование ценностного отношения студентов к обучению, образованию и времени как ресурсу. На практических занятиях студенты выполняют задания самостоятельно с применением принципов и приемов технологии «Тайм-менеджмент».

Технологический компонент данной модели включает условия, методы, формы и средства для реализации цели модели.



**Рисунок 5. Модель развития самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента**

Для успешного практического применения предложенной модели развития самоорганизации у студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента необходимо обеспечить соответствующие педагогические условия, так как они играют важную роль в развитии определенных навыков в процессе осуществления учебно-воспитательной работы. Однако в самом понятии педагогические условия наблюдаются разночтения. Что связано с многогранностью аспектов при рассмотрении данного понятия [152, 177]. В связи с чем, для создания оптимальных педагогических условий, способствующих развитию навыков самоорганизации необходимо осуществить анализ и уточнение дефиниции «педагогические условия» и ее классификационных групп.

В справочной литературе существуют следующие аспекты в трактовке дефиниции «условие» – это и обстоятельство, и правило, и обстановка [174, с. 588]. С точки зрения философских наук «условие» есть взаимодействующие отношения объектов и окружающей среды: другие объекты, явления, место, время и др. [67]. В психологических науках понятие «условие» представляется совокупностью причин как внешних, так и внутренних, от которых зависит скорость и качество психологического развития индивида [158, 159]. С точки зрения педагогических наук условия влияют, как на психическое развитие индивида, так и на его физическое и нравственное развитие. Условия формируют личность, влияют на обучаемость и воспитанность [192, с. 36].

Исходя из приведенных выше аспектов в определении дефиниции «условие», можно обнаружить характерные черты данного понятия: во-первых, условия создают отношения между объектами, субъектами и окружающими явлениями; во-вторых, условия влияют на всестороннее развитие и формирование личности, будь то его физическое, психологическое, умственное или нравственное развитие.

Таким образом, педагогические условия – это среда, в детерминированных связях с которой объект обучения всесторонне развивается и формирует свою индивидуальную личность, с характерными ей свойствами: физическими, психическими, умственными, нравственными.

В современной классификации педагогических условий три группы: 1) организационно-педагогические, 2) психолого-педагогические, 3) дидактические.

Ряд исследователей относят к первой группе педагогических условий возможности, которые необходимы для реализации образовательной деятельности [25, с. 235, 26, 110]. Другие авторы считают организационно-педагогическими условиями кроме материальных возможностей, предоставляемых образовательным учреждением, также организационные формы и взаимодействие между обучающим и обучающимися [179, 216, 283]. Основной функцией данной группы условий считают организацию мер педагогического воздействия, которая обеспечивает целенаправленное, планируемое управление педагогическим процессом, и называют их процессуальным аспектом педагогической системы.

Психолого-педагогическая группа условий обеспечивают взаимодействия между участниками образовательного процесса с целью развития личности обучающихся, что, в свою очередь, служит инструментом для повышения эффективности процесса обучения [25, 26, 141, 145]. Исходя из основной роли психолого-педагогических условий, а именно способствование реализации мер педагогического взаимодействия, для преобразования определенных характеристик, их принято считать личностным аспектом педагогической системы.



Дидактическая группа условий предполагает отбор и преобразование имеющихся образовательных возможностей под цели обучения и их реализацию. Таким образом, основной функцией обсуждаемой группы условий будет являться компоновка содержания и ее реализация в определенной форме, с применением эффективных методов, приемов и средств с целью обеспечения эффективного решения задач образования.

Заметим, что три перечисленные классификационные группы: организационно-педагогическая, психолого-педагогическая, дидактическая имеют возможность быть преобразованными, таким образом, они относятся к внутренней группе педагогических условий. Тогда как внешние педагогические условия не имеют возможности быть преобразованными. К ним относятся географические, природные, климатические, политические, экономические и другие условия. Таким образом, можно представить классификацию педагогических условий, как показано на рисунке 6 (Рисунок 6).



**Рисунок 6. Классификация педагогических условий**

Работа по выявлению условий для эффективного развития самоорганизации проводилась на уровне внутренних педагогических условий.

На основании приведенной классификации установлены педагогические условия развития при помощи технологии тайм-менеджмента у студентов навыков целеполагания, анализа, планирования, действия по плану, оценки и корректировки, которые будут способствовать эффективной организации их учебной деятельности: 1) вовлечение студентов в самостоятельную работу в процессе учебной деятельности; 2) мотивирование студентов на учебную деятельность посредством разъяснения ценности образования и времени на лекциях-беседах и личностно-ориентированного подхода; 3) мониторинг развития самоорганизации обучающихся в учебной деятельности с помощью диагностического комплекса.

Навыки самоорганизации будут эффективно развиваться, если организовать такие меры педагогического воздействия, которые обеспечат целенаправленное, планируемое самоуправление педагогическим процессом, поэтому в качестве организационно-педагогических условий в исследовании применялось вовлечение студентов в самостоятельную работу в процессе учебной деятельности. Проблемы формирования самообразовательной компетенции рассматривались в работах

Е.В. Вострокнутов (2015), В.И. Худякова (2016), Е.В. Неборского (2018), Я.В. Корякина (2019), С.И. Осипова (2019) [32, 44, 116, 156, 177, 254]. В их работах самостоятельная учебная деятельность студентов рассматривается в качестве одного из способов формирования способности личности обучаться на протяжении всей жизни; проводился анализ особенностей учебно-познавательной деятельности в условиях самообразования как механизма формирования самоорганизации личности. В данном исследовании при помощи учебно-методических комплексов обеспечивается поэтапный переход от организации учебной деятельности преподавателем на самоорганизацию учебной деятельностью студентами.

В качестве психолого-педагогического условия в данном исследовании применяется мотивирование студентов на учебную деятельность, через разъяснение ценности образования и времени. Мотивация служит движущей силой при любой деятельности. Недостаточная мотивация к обучению или ее отсутствие у студентов вузов является проблемой исследования во многих работах по педагогике, в том числе авторы Т.Н. Макарова (2018), Е.Г. Чунтыжева (2016) в своих работах видели в мотиве к обучению залог высокого уровня успеваемости студентов и приобщение их к будущей профессии [144]. Мощное воздействие для достижения цели оказывает внутренняя мотивация, когда мотив действия совпадает с целью действия. Для успешного осуществления мотивирования к учебной деятельности в исследовании применяли личностно-ориентированный подход, который позволил раскрыть индивидуальные механизмы познания обучающихся. Способы реализации личностно-ориентированного подхода в стенах вузов изучали Е. В. Бронский (2019), Т. В. Смолеусова (2016), Н.Ю. Лебедев (2016), Ю. А. Плотоненко (2009) и многие другие авторы [38, 188, 229]. В их работах рассматриваются в качестве цели воспитания и образования, развитие личности обучающегося, его индивидуальности и неповторимости. Содержание и процессуальные компоненты личностно-ориентированного образования, по мнению авторов, направлены на развитие и саморазвитие личностных свойств субъекта: его умение ставить цели, принимать решения, отвечать за свои поступки, быть инициативным и творческим человеком. Авторы сходятся во мнении, что реализация личностно-ориентированного подхода, в целостном образовательном процессе вуза, основывается на представлении о том, что личность каждого обучающегося универсальна и главной задачей обучения становится, прежде всего, формирование его индивидуальности, создание необходимых педагогических условий для развития творческого потенциала, самостоятельности. I. Daly, J. Bourgaize, & A. Vernitski (2019) в своих работах полагают, что повысить мотивацию студентов можно, предоставив обучающимся право выбора хода мышления [273]. Такого рода самостоятельности мышления можно добиться, переводя студентов на самообучение, для которого в свою очередь следует мотивировать обучающихся. Авторы S. Maygeldiyeva, V. Bekzhanova, L. Zhamansarieva, S. Stamkulova, & G. Usenova (2020), D.K. Godina, E.Y. Philimonova, & G.P. Yakovleva, (2019), G. Usenovava (2019), E.Y. Shcherbina, E.M. Dorozhkin, O.V. Akimova, V.A. Yadretsov, & M.D. Shcherbin (2017) подчеркивают важность познавательной самостоятельности обучающихся, так как это отражается на качестве приобретения необходимых профессиональных компетенций [282]. Высокий уровень познавательной активности студентов способствует оптимизации всего учебного процесса в вузе и повышает качество получаемых знаний и навыков. Поэтому в качестве психолого-педагогического условия в развитии навыков самоорганизации в данном исследовании выступает мотивация студентов к учебной деятельности,

осуществляемая посредством разъяснения значимости образования для их будущего, объяснении ценности времени и предоставлении права выбора хода мышления и планирования учебной деятельности при помощи подборки приемов тайм-менеджмента.

В качестве дидактических условий реализации предложенной модели исследования выступает мониторинг развития самоорганизации обучающихся в учебной деятельности посредством диагностического комплекса.

Майоров А.Н. приводит следующее определение мониторинга: «это методика и система наблюдений за состоянием определенного объекта или процесса, дающая возможность наблюдать их в развитии, оценивать, оперативно выявлять результаты воздействия различных внешних факторов. Результаты мониторинга дают возможность вносить корректировки по управлению объектом или процессом» [142]. Строкова Т.А. подчеркивала, что характерными свойствами мониторинга является системность и многократность замеров, основанных на одинаковых эмпирических признаках [234]. Управляемым процессом в данном исследовании является развитие навыков самоорганизации студентов в учебной деятельности; объектом является уровень самоорганизации студентов. В качестве методики наблюдения за состоянием развития самоорганизации студентов в исследовании применялась авторская диагностика, которая позволяет измерить показатели самоорганизации и их динамику. Измерение уровня самоорганизации производится в начале и по завершении эксперимента по одним и тем же показателям, что отвечает требованию, предъявляемому к мониторингу (замеры должны быть основаны на одинаковых эмпирических признаках). В исследовании коррекция проводилась по результатам апробации диагностики и технологии тайм-менеджмента. Факторный анализ позволил выявить главные показатели, которые вносят значительный вклад в уровень самоорганизации. Благодаря чему удалось сделать диагностику компактной и не требующей больших затрат времени. Кроме того мониторинг и своевременная коррекция путем педагогического вмешательства производились над процессом усвоения знаний приемов технологии тайм-менеджмента студентами, умением применять их на практике (в учебной деятельности) и освоением навыков самоорганизации.

При реализации модели исследования применялись методы устного изложения и методы самостоятельной работы по усвоению и применению знаний. Для проверки и оценки развития самоорганизации проводился мониторинг уровня развития самоорганизации при помощи авторского диагностического комплекса определения уровня самоорганизации.

По степени участия педагога в обучении принято классифицировать следующие формы организации образовательного процесса: обучение с помощью педагога (классическая форма организации учебного процесса подразделяющаяся на индивидуальные формы работы: обучение на дому, Дальтон-план, Батавия-план, план Келлера, бригадно-проектная форма; и коллективные формы работы: классно-урочная система, лекционно-семинарская система); самостоятельное обучение (предполагает получение знаний в ходе самостоятельной работы, по заданию учителя); самообразование (сложная форма обучения, целью которой является научить учиться самостоятельно) [173]. Согласно цели реализации авторской модели, в исследовании осуществлялся переход от обучения с помощью преподавателя, через самостоятельное обучение к самообразованию. На первых занятиях обучение ведется под руководством преподавателя, объясняются теоретические аспекты

самоорганизации и технологии тайм-менеджмента. Затем преподаватель организует самостоятельную работу обучающихся, когда студенты знакомятся и апробируют приемы и методы тайм-менеджмента. После чего студенты переходят на самообразование: самостоятельно формируют цели, задачи обучения, планируют учебную деятельность, анализируют, определяют интенсивность и траектории познания, оценивают и при необходимости корректируют собственную учебную деятельность.

В качестве образовательных средств выступали дидактические материалы: учебно-методическое пособие «Персональный тайм-менеджмент», в которой изложена одноименная программа, «Педагогика и психология», с элементами тайм-менеджмента.

Результативный компонент модели развития самоорганизации демонстрирует критерии и их показатели, а также уровни развития самоорганизации студентов в учебной деятельности и предполагаемый результат реализации модели.

Для того чтобы эффективно реализовать деятельность по развитию навыков самоорганизации студентов в учебной деятельности, следует опираться на показатели, в соответствии с которыми будет видна динамика изменения уровня навыков у студентов. В связи с чем, была проанализирована педагогическая литература, где авторами раскрывались и представлялись критерии самоорганизации и их показатели.

Реуновой М.А. были разработаны и представлены три критерия определяющие уровень развития самоорганизации. Первый критерий – системность и ее показатели: целостность знания технологии тайм-менеджмента, самоорганизация учебной деятельности. Второй критерий – аксиологичность, показателями которого являются: мотивация при изучении тайм-менеджмента, потребность развиваться, самоопределение, ценностное отношение к явлению самоорганизация, направленность приобретения временных ориентаций, возрастающий уровень требований студентов. Третий критерий – результативность, характеризуется следующими показателями: умением ставить цели предстоящей деятельности и достигать их, прогнозировать результаты своей деятельности, составлять план, проектировать, контролировать действия, оценивать результаты, корректировать деятельность, самостоятельность, критичность, инициативность [205, с.16]. На наш взгляд знание технологии тайм-менеджмента не гарантирует наличие навыков самоорганизации, так как без применения знаний на практике не будет наблюдаться развитие навыков самоорганизации. Следовательно, знание технологии тайм-менеджмента не может выступать в роли критерия развития самоорганизации. Что касается следующих двух критериев для определения уровня развития самоорганизации, предложенных Реуновой М.А., они оправданы и могут быть использованы для диагностики развития данных навыков. Таким образом, второй критерий косвенно будет указывать на развитие навыков самоорганизации. Результативность является наиболее значимым критерием, а ее показатели демонстрируют прогрессивное изменение самоорганизации студентов.

Наингом Х.Х. в качестве основных критериев эффективного формирования навыков самоорганизации были предложены: мотивационный критерий, под которым понималось активная и сознательная деятельность всех субъектов обучения, направленная на достижение цели; когнитивный, представляющий собой знания по дисциплинам предметного цикла; операционный, то есть сформированность умений для выполнения определенных профессиональных действий; рефлексивно-

творческий, представляющийся в виде механизма формирования навыков самоорганизации как в учебной, так и в профессиональной деятельности [155]. Здесь не совсем понятна возможность измерения рефлексивно-творческого критерия, так как автором не поясняется, как происходит формирование навыков самоорганизации через творческую деятельность.

Логвинова О.Н. в своем исследовании придерживалась классификации, предложенной Новиковым А.М., которая включает первоначальное умение, частично умелые действия, умелую деятельность, мастерство [137, 138]. Таким образом, автор исследовал только деятельностный аспект развития самоорганизации.

Козловская Т.Н. оценивала уровень самоорганизации личности по уровню развития: рефлексивных умений (самостоятельно ставит цель и видит способы ее достижения; видит перспективы развития и построения будущего в момент принятия решения); активной жизненной позиции (ценностное самоопределение эмотивного, когнитивного, действенного уровней); мотивации достижений; знаний, умений и навыков самоорганизации времени жизнедеятельности (умение ставить цели, планировать работу, принимать решения, распределять свое время, выбирать рабочую технику, владеть необходимыми действиями и операциями) [107., 108].

Согласно исследованию Донцова В.Н. показатели сформированности самоорганизации студентов следующие: посещаемость аудиторных занятий; систематичность подготовки к учебным занятиям; выполнение заданий в срок; умение организовывать подготовку к различным видам контроля; умение подготовиться к следующим занятиям [70]. Автор данных показателей исходит из внешних проявлений академической успеваемости обучающихся. Однако на наш взгляд, в условиях современной системы образования данные показатели будут недостаточно отражать реальную успеваемость и успешность обучения.

Котова С.С. в качестве критериев сформированности самоорганизации учебно-профессиональной деятельности у студентов вузов применяла следующие характеристики: 1) теоретические знания самоорганизации и их качество; 2) уровень практического владения компетенциями, самоорганизации; 3) осознанность, целесообразность и систематичность осуществления самоорганизации учебно-профессиональной деятельности. [119]. На наш взгляд данные критерии размыты и поэтому они не удобны для измерения.

Самоорганизация складывается из навыков, личностных качеств и способностей, а приобретение навыков самоорганизации способствует формированию личностных качеств и способностей к самоорганизации, поэтому для исследования динамики развития самоорганизации использованы следующие критерии: 1) мотивационный, 2) деятельностный, 3) когнитивный, 4) личностный.

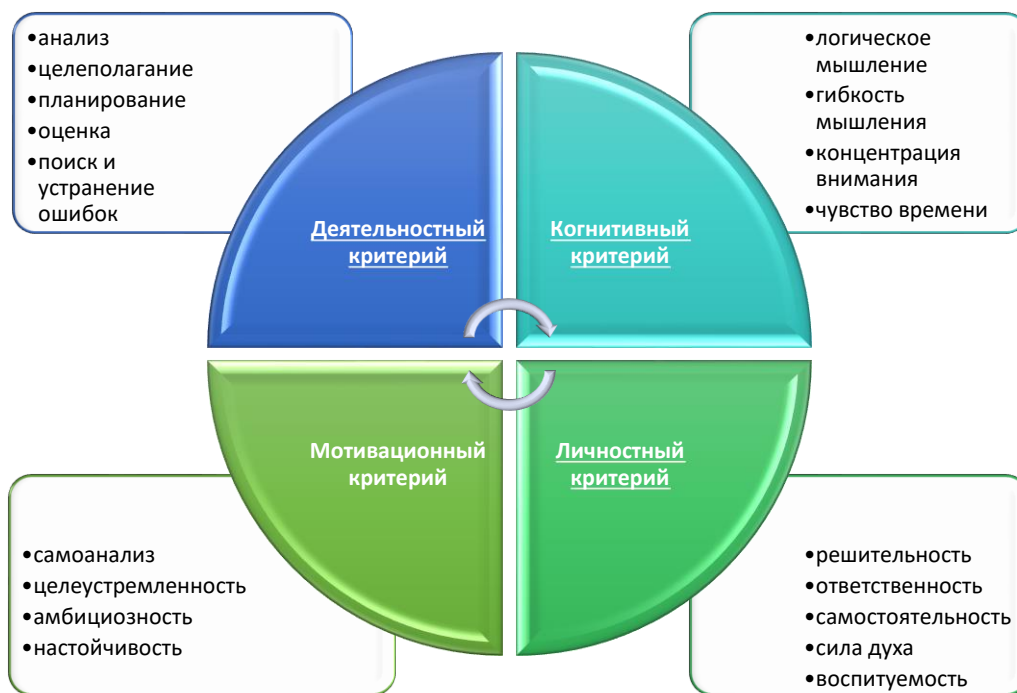
Применение мотивационного критерия обосновывается необходимостью обретения внутреннего желания к самоорганизации учебной деятельности, как движущей силы любого образовательного процесса. Показателями мотивационного критерия будут – самоанализ, целеустремленность, амбициозность, настойчивость.

Любой процесс отражается через деятельность, поэтому следующим критерием самоорганизации будет являться деятельностный критерий, который выражается через следующие показатели: анализ, целеполагание, планирование, оценка, поиск и устранение ошибок.

Наличие когнитивного критерия обосновывается необходимостью знаний, как общих, так и частных, а также умения применять имеющиеся знания. Тогда

показателями когнитивного критерия будут: уровень логического мышления, гибкость мышления, концентрация внимания, чувство времени.

Личность, обладающая навыками самоорганизации, характеризуется определенными личностными качествами, ввиду чего, для измерения уровня развития самоорганизации, следует применять личностный критерий, показателями которого являются: решительность, ответственность, самостоятельность, сила духа, воспитуемость (Рисунок 7).



**Рисунок 7. Критерии и показатели самоорганизации**

Ввиду того, что самоорганизация относится к группе универсальных компетенций (УК-6, согласно ФГОС 3++), для оценки ее сформированности применялась балльно-рейтинговая система, принятая в высших учебных заведениях:

86-100 – отлично;

71-85 – хорошо;

56-70 – удовлетворительно;

0-55 – неудовлетворительно;

Результатом реализации авторской модели будет считаться уровень самоорганизации, оцениваемый «хорошо» и выше у экспериментальной группы обучающихся.

Таким образом, в параграфе спроектирована педагогическая модель процесса развития самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента, состоящая из следующих структурных компонентов: целевой, методологический, содержательный, технологический, результативный.

а) целевой (цель: развитие у обучающихся самоорганизации в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента); задачи: 1. Наполнить содержание обучения студентов в рамках реализации программ высшего образования знаниями о самоорганизации, ее этапах и структуре и способах развития

самоорганизации с помощью технологии тайм-менеджмента. 2. Сформировать эмоционально-ценностное отношение ко времени как ресурсу, к образованию и к возможности обучаться и получать образование. 3. Обеспечить возможность для самостоятельной учебной деятельности обучающихся;

б) методологический: базируется на подходах (технологическом, личностно-ориентированном и деятельностном) и принципах (интеграция, целостность и вариативность, сознательность и активность, учет типа восприятия);

с) содержательный: обучение по авторской программе «Персональный тайм-менеджмент», включенного в качестве раздела курса «Педагогика и психология», которая состоит из теоретических (когнитивный и аксиологический компоненты технологии тайм-менеджмента) и практических (деятельностный компонент технологии тайм-менеджмента) занятий;

д) технологический: включает методы устного изложения, самостоятельной работы по усвоению и применению знаний, диагностику уровня навыков самоорганизации; формы: обучение с помощью преподавателя (теоретические занятия), самостоятельное обучение (практические занятия), самообразование; средства (дидактические материалы); условия: 1) вовлечение студентов в самостоятельную работу в процессе учебной деятельности; 2) мотивирование студентов на учебную деятельность посредством разъяснения ценности образования и времени на лекциях-беседах и личностно-ориентированного подхода; 3) мониторинг развития самоорганизации обучающихся в учебной деятельности с помощью диагностического комплекса;

е) результативный: представлен уровнями развития самоорганизации студентов в учебной деятельности (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно), критериями и их показателями (деятельностный – показатели: анализ, целеполагание, планирование, оценка, поиск и устранение ошибок; когнитивный – показатели: логическое мышление, гибкость мышления, концентрация внимания, чувство времени; личностный – показатели: решительность, ответственность, самостоятельность, сила духа, воспитуемость; мотивационный – показатели: самоанализ, целеустремленность, амбициозность, настойчивость), по которым составлен диагностический комплекс для мониторинга уровня сформированности самоорганизации, и предполагаемым результатом реализации модели (уровень самоорганизации, оцениваемый «хорошо» и выше у экспериментальной группы обучающихся).

## Глава II: Реализация модели развития самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента

### § 2.1 Диагностика уровней развития самоорганизации студентов в учебной деятельности (констатирующий этап педагогического эксперимента)

В параграфе описывается результативно-оценочный компонент модели развития самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента. Для проведения мониторинга уровня развития самоорганизации были решены следующие задачи: 1) разработать авторский диагностический комплекс, который позволяет исследовать каждый показатель самоорганизации; 2) провести диагностику самоорганизации студентов; 3) сделать анализ результатов диагностики самоорганизации студентов.

Для того чтобы проследить динамику развития самоорганизации студентов в учебной деятельности, в работе применялись единые показатели, которые были установлены при анализе научной литературы в ходе изучения характеристики самоорганизации: деятельностный критерий – показатели: анализ, целеполагание, планирование, оценка, поиск и устранение ошибок (представляют собой навыки самоорганизации); когнитивный – показатели: логическое мышление, гибкость мышления, концентрация внимания, чувство времени; личностный – показатели: решительность, ответственность, самостоятельность, сила духа, воспитуемость; мотивационный – показатели: самоанализ, целеустремленность, амбициозность, настойчивость. А также были приняты следующие уровни развития самоорганизации: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно, крайне неудовлетворительно.

Таким образом, соблюдая условие мониторинга развития самоорганизации обучающихся в учебной деятельности с помощью диагностического комплекса определение имеющегося и преобразованного уровня самоорганизации исследуемой группы студентов проводилось по одинаковым эмпирическим признакам (показателям самоорганизации) (Таблица 2).

Таблица 2.

#### Методики измерения показателей самоорганизации

Показатели самоорганизации	Методики измерения
<i>Деятельностный критерий</i>	
Анализ	Тест «Как влияют непредвиденные ситуации на планирование Вашей работы»
Целеполагание	Авторский опросник «Целеполагание»
Планирование	Тест «Оценка уровня планирования работы»
Оценка	Авторский опросник «Оценка»
Поиск и устранение ошибок	Авторский опросник «поиск и устранение ошибок»
<i>Когнитивный критерий</i>	
Логическое мышление	Тест на логическое мышление Войнаровского М.



Гибкость мышления	Методика «Исследование гибкости мышления»
Концентрация внимания	Методика Мюнстеберга
Чувство времени	Тест «Чувство времени»
<i>Личностный критерий</i>	
Решительность	Тест «Легко ли Вас переубедить»
Ответственность	Облегченный вариант многомерно-функциональной диагностики ответственности Мухлыниной О.В.
Самостоятельность	Тест «Насколько Вы самостоятельны»
Сила духа	Методика по определению силы воли в разработке Немова Р.С.
Воспитуемость	Тест-анкета «Самооценка способностей к самообразованию и саморазвитию личности»
<i>Мотивационный критерий</i>	
Самоанализ	Методика диагностики рефлексивности Карпова А.В.
Целеустремленность	Тест «Целеустремленный ли Вы человек»
Амбициозность	Опросник Вагина И. «Насколько Вы амбициозны»
Настойчивость	Тест «Упорство в достижении цели»

Содержание авторского диагностического комплекса составили подобранные методики (18 тестов и заданий) (Приложение 1. Диагностический комплекс для определения уровня навыков самоорганизации).

Показатель «анализ» измеряли при помощи теста «Как влияют непредвиденные ситуации на планирование Вашей работы» [36], представленный восемью утверждениями и вопросами с вариантами ответов, которые оцениваются разным количеством баллов. Максимальная сумма баллов – 36.

Для определения показателя «целеполагание» был разработан опросник из одиннадцати вопросов, на которые предлагалась ответить либо «да», либо «нет». Положительные ответы оценивались в один балл. Максимальная сумма баллов – 11.

Тест «Оценка уровня планирования работы» [36] использовался для определения уровня показателя «планирование», он был представлен одиннадцатью вопросами с вариантами ответов, оцениваемых от одного до трех баллов. Максимальная сумма баллов – 33.

Для определения уровня показателя «оценка», «поиск и устранение ошибок» были составлены опросники, представляющие собой ряд вопросов и утверждений, на которые предлагалось ответить положительно или отрицательно. Затем было предложено произвести расчет баллов по предоставленному ключу. Максимальная сумма баллов – 10.

Чтобы определить показатель «логическое мышление» в работе использовался тест на логическое мышление Войнаровского М., состоявший из тридцати условий с тремя вариантами ответов [42]. Максимальная сумма баллов – 30.

Показатель «гибкость мышления» определяли при помощи методики «Исследование гибкости мышления» [88]. Студентам предоставлялись бланки с записанными анаграммами, которые представляли собой пять столбцов из десяти строк с записанными на каждой строчке наборами букв. В первом столбце ряды из трех букв, во втором – из четырех, в третьем – из пяти, в четвертом – из шести, в пятом – из семи букв. В течение трех минут обучающимся предлагалось составить из предложенных наборов букв существительные. Максимальная сумма баллов – 30.

Уровень показателя «концентрация внимания» определялся при помощи методики Мюнсберга [239]. Методика предполагала поиск двадцати пяти слов спрятанных в сплошных буквенных рядах в течение двух минут. Максимальная сумма баллов – 25.

Показатель «чувство времени» определялся при помощи теста «Чувство времени». Он состоял из восемнадцати вопросов с несколькими вариантами ответов. Количество набранных баллов вычислялось при помощи предоставленного в тесте ключа. Максимальная сумма баллов – 168.

Уровень показателя «решительность» измеряли при помощи теста «Легко ли Вас переубедить» состоящего из двенадцати вопросов, на которые предлагалось ответить «да» или «нет» и ключа для подсчета набранных баллов. Максимальная сумма баллов – 31.

Чтобы оценить уровень показателя «ответственность» использовали облегченный вариант многомерно-функциональной диагностики ответственности Мухлыниной О.В. (ОТВ–110) [200]. Из опросника были убраны показатели эргичности, стеничности, интернальности, социоцентричности, осмысленности, предметности, трудности. Студентам предлагалось последовательно ответить на пятьдесят пять утверждений одним из предложенных вариантов ответов: «безусловно нет», «нет», «чаще нет», «когда как», «чаще да», «да», «безусловно да», оцениваемых в 1,2,3,4,5,6,7 баллах. Максимальная сумма баллов – 385.

Для измерения самостоятельности в работе был применен тест «Насколько Вы самостоятельны». Он включал в себя одиннадцать вопросов с разными вариантами ответов. Максимальная сумма баллов – 44.

Показатель «сила духа» определяли при помощи методики по определению силы воли в разработке Немова Р.С. [158]. Тест представлен двадцатью суждениями, каждое суждение предусматривало альтернативные варианты ответов. Предлагалось выбрать на каждое суждение наиболее подходящий с точки зрения респондента вариант ответа. В конце теста представлен ключ для подсчета баллов. Максимальная сумма баллов – 39.

Показатель «воспитуемость» определялся при помощи тест-анкеты «Самооценка способностей к самообразованию и саморазвитию личности». Тест-анкета состояла из двадцати одного вопроса, на которые предлагалось ответить следующим образом: цифра «1» соответствовала ответу «нет», цифра «2» – ответу «частично», «периодически», цифра «3» – ответу «да», «чаще всего». Максимальная сумма баллов – 63.

Для определения у студентов уровня показателя «самоанализ» в работе использовалась методика диагностики рефлексивности А.В. Карпова [94], в которой предлагалось ответить на двадцать семь утверждений одним из следующих вариантов

ответов: 1) «абсолютно верно» (оценивается в 1 балл), 2) «неверно» (оценивается в 2 балла), 3) «скорее неверно» (оценивается в 3 балла), 4) «не знаю» (оценивается в 4 балла), 5) «скорее верно» (оценивается в 5 баллов), 6) «верно» (оценивается в 6 баллов), 7) «абсолютно верно» (оценивается в 7 баллов). Затем суммировались баллы ответов на вопросы под номерами 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25. Полученная сумма складывалась с количеством баллов, полученных на вопросы, для которых необходимо инвертировать баллы: 2, 6, 7, 8, 12, 13, 16, 17, 21, 23, 26, 27. Максимальная сумма баллов – 189.

Уровень показателя «целеустремленность» определялся при помощи теста «Целеустремленный ли Вы человек», состоящий из десяти вопросов с вариантами ответов и ключа для подсчета набранных баллов. Показатель определялся по количеству набранных баллов от максимального значения – 40 баллов и выражался в процентах.

Показатель «амбициозность» измерялся при помощи опросника Вагина И. «Насколько Вы амбициозны» [39], который представлен девяти суждениями с двумя вариантами ответов и ключа для подсчета набранного количества баллов. Максимальная сумма баллов – 18.

Для измерения уровня показателя «настойчивость» применялся тест «Упорство в достижении цели», состоящий из восьми вопросов с разными вариантами ответов. Максимальная сумма баллов – 24.

Таким образом, был подготовлен диагностический комплекс для определения уровня развития самоорганизации студентов, после которого была проведена процедура приведения данных к унифицированным сто балльным шкалам (от 0 до 100) при помощи программы Statistica 6.0 (программа для проведения статистических измерений).

Констатирующий этап педагогического эксперимента был проведен в феврале 2020 года в Казанском (Приволжском) федеральном университете, в котором приняли участие 108 студентов-бакалавров первого года обучения, по направлению подготовки 09.03.04 «Программная инженерия», бакалавриат. Выборка была разделена на две группы. Им было предложено пройти диагностирование при помощи разработанного диагностического комплекса по определению уровня развития самоорганизации.

После проведения диагностирования был реализован анализ диагностики самоорганизации студентов и интерпретация полученных результатов, при котором применялись программы Microsoft Excel (программа для работы с электронными таблицами) и Statistica 6.0 (программа для проведения статистических измерений).

В экспериментальной группе студентов результаты диагностики выявили интегративный показатель самоорганизации на уровне неудовлетворительно (Таблица 3).

*Таблица 3.*

**Результаты диагностики уровня развития самоорганизации студентов экспериментальной группы**

Уровни развития самоорганизации	Отлично (86-100 баллов)	Хорошо (71-85 баллов)	Удовлетворительно (56-70 баллов)	Неудовлетворительно (0-55 баллов)
☐ Анализ				44,59

	Целеполагание			61	
	Планирование			60	
	Оценка			62	
	Поиск и устранение ошибок			59,85	
	Логическое мышление				39
	Гибкость мышления				42,70
	Концентрация внимания			58,23	
	Чувство времени				47,98
	Решительность				38,61
	Ответственность				54,89
	Самостоятельность			55,47	
	Сила духа				46,69
	Воспитуемость			59,43	
	Самоанализ				43,88
	Целеустремленность				49,31
	Амбициозность				47,92
	Настойчивость				53,34
Уровень самоорганизации	Неудовлетворительно 51,38 балла				

В контрольной группе студентов результаты диагностики выявили интегративный показатель самоорганизации на уровне удовлетворительно (Таблица 4).

Таблица 4.

**Результаты диагностики уровня развития самоорганизации студентов контрольной группы**

Уровни развития самоорганизации		Отлично (86-100 баллов)	Хорошо (71-85 баллов)	Удовлетворительно (56-70 баллов)	Неудовлетворительно (0-55 баллов)
Показатели	Анализ			56,95	
	Целеполагание			66,37	
	Планирование		73,49		
	Оценка				52,59
	Поиск и устранение ошибок				53,88

Логическое мышление		74,32		
Гибкость мышления			68,25	
Концентрация внимания		79,33		
Чувство времени			59,14	
Решительность			66,05	
Ответственность			62,87	
Самостоятельность		75,4		
Сила духа				
Воспитуемость		79,5		50,96
Самоанализ			69,39	
Целеустремленность			69,86	
Амбициозность				45,35
Настойчивость		73,62		
Уровень самоорганизации	Удовлетворительно 65,41 балла			

Дальнейшая обработка результатов была проведена при помощи программы статистического анализа Statistica 6.0. В исследовании применяли факторный, корреляционный и кластерный анализы.

Факторный анализ – это анализ, с помощью которого большое число переменных, относящихся к имеющимся наблюдениям, сводится к меньшему количеству независимых влияющих величин, называемых факторами. При этом один фактор объединяет переменные, имеющие высокую корреляционную связь между собой. Переменные, относящиеся к разным факторам, имеют слабую корреляционную связь между собой [258]. Таким образом, факторный анализ выполняет задачу нахождения таких комплексных факторов, которые как можно более полно объясняют наблюдаемые связи между переменными, имеющимися в наличии.

Корреляционный анализ – это метод обработки статистических данных, который заключается в изучении коэффициентов корреляции между некоторыми переменными. Корреляция – это статистическая связь переменных (количественных или порядковых), которая показывает, что большему значению одной величины в определенной части случаев соответствует большее (в случае положительной, прямой корреляции) или меньшее (в случае отрицательной, обратной корреляции) значение другой величины. Корреляционный анализ применяют при анализе связей количественных и/или качественных порядковых признаков. Связь и силу связи между двумя переменными отображает коэффициент корреляции. При этом для установления статистических взаимосвязей между исследуемыми признаками сравниваются коэффициенты корреляции между одной парой или множеством пар признаков. Коэффициент корреляции обозначается латинской буквой  $r$ . Он может принимать как положительные, так и отрицательные значения и находится в

диапазоне от -1 до +1. При этом если значение коэффициента корреляции находится ближе к 1, то это указывает на наличие сильной связи (чем ближе к единице, тем связь между признаками сильнее), а если ближе к 0, то это указывает на слабую связь между исследуемыми признаками. В случае, если значение коэффициента корреляции отрицательный, имеется противоположная связь, это означает, что, чем выше значение одной переменной, тем ниже значение другой, противоположной ей переменной.

Силу связи между переменными можно отразить абсолютной величиной коэффициента корреляции, которые имеют следующее словесное описание: коэффициент корреляции до 0,2 означает очень слабую корреляцию; до 0,5 – слабую корреляцию; до 0,7 – среднюю корреляцию; до 0,9 – высокую корреляцию; свыше 0,9 – очень высокую корреляцию между парой переменных [115].

Кластерный анализ – это метод классификационного анализа, главной функцией которого является разбиение множества исследуемых объектов и признаков на однородные группы, или, другими словами, кластеры. Этот статистический метод является многомерным, что позволяет группировать данные значительных объемов. Таким образом, благодаря кластерному анализу можно исследовать большое количество объектов или характеристик. Так как кластеры представляют собой однородные группы, задачей кластерного анализа является на основании признаков объединить объекты на множество кластеров так, чтобы каждый объект принадлежал только одной группе разбиения. При этом предполагается, что объекты, принадлежащие одному кластеру, представляются однородными, схожими, а объекты, относящиеся к разным кластерам, по ряду признаков отличаются. Наиболее популярной метрикой, которую используют в кластерном анализе, является Евклидово расстояние, оно представляет собой геометрическое расстояние в многомерном пространстве. Евклидово расстояние, как и большинство других метрик, чувствительно к изменению единиц измерения осей. К примеру, при переводе сантиметров в миллиметры, то исчисляемое расстояние также изменяется. Поэтому для проведения кластерного анализа предварительно проводят стандартизацию исходных данных. В исследовании применялся метод одиночной связи, когда на первом шаге объединяются два наиболее близких объекта, т.е. имеющие максимальную меру сходства. На следующем шаге к ним присоединяется объект с максимальной мерой сходства с одним из объектов кластера, т.е. для его включения в кластер требуется максимальное сходство лишь с одним членом кластера. Метод называют еще методом ближайшего соседа, так как расстояние между двумя кластерами определяется как расстояние между двумя наиболее близкими объектами в различных кластерах. Это правило накладывает объекты для формирования кластеров. [95].

В исследовании факторный анализ был проведен, для определения показателей самоорганизации, которые имеют наибольшую факторную нагрузку, исходя из предположения, что они наиболее полно будут характеризовать тот или иной уровень самоорганизации, то есть, являться главными показателями самоорганизации.

Результаты факторного анализа представлены в таблице 5 (Таблица 5).

*Таблица 5.*

**Результаты факторного анализа показателей самоорганизации**

<b>Показатели</b>	<b>Фактор</b>
Анализ	<b>0,131501</b>
Целеполагание	-0,496358

Планирование	-0,002157
Оценка	-0,731741
Поиск и устранение ошибок	-0,829554
Логическое мышление	0,216210
Гибкость мышления	-0,019554
Концентрация внимания	0,283671
Чувство времени	-0,494748
Решительность	0,012208
Ответственность	-0,392403
Самостоятельность	-0,008213
Сила духа	0,160535
Воспитуемость	-0,236679
Самоанализ	-0,087752
Целеустремленность	0,102312
Амбициозность	-0,201310
Настойчивость	0,185253

Среди выявленных главных показателей самоорганизации 2 показателя когнитивного критерия («логическое мышление», «концентрация внимания») 2 показателя личностного критерия («решительность», «сила духа»), 2 показателя мотивационного критерия («целеустремленность», «настойчивость»), и 1 показатель деятельностного критерия («анализ»). Таким образом, на развитие самоорганизации наибольшее значение имеет навык анализировать. Действительно, без такого навыка, как анализировать, невозможно понять потребности и ценности, сформулировать цели, составить план, исходя из приоритетов. Также на развитие самоорганизации большую роль оказывают способность к логическому мышлению и концентрация внимания. Ведь если не обладать такими способностями, составленный план будет характеризоваться нелогичностью, из чего следует невозможность его осуществления и достижение цели. Цели, при отсутствии логического мышления сформулировать качественно также представляется невозможным. Если отсутствуют способности к концентрации внимания, невозможно эффективно осуществлять какую-либо деятельность, не сбиваясь с мысли на сторонние занятия, особенно при осуществлении образовательной деятельности. Для того чтобы обладать хорошим уровнем самоорганизации, необходима внутренняя мотивация, результаты деятельности, должны быть желанным достижением. Чтобы достигать желаемого следует обладать высоким уровнем целеустремленности и настойчивости при осуществлении любой деятельности. Все это потребует от личности наличия таких качеств как решительность и сила воли на высоком уровне.

Следует отметить, зная какие показатели самоорганизации имеют высокую факторную нагрузку, диагностирование навыков самоорганизации можно сократить до семи методик, определяющих главные из показателей: «концентрация внимания», «логическое мышление», «настойчивость», «сила духа», «анализ», «целеустремленность», «решительность».

Ниже представлены методики, для экспресс-диагностики, которая в последующих исследованиях позволит сократить время диагностирования уровня самоорганизации (Таблица 6).



## Методики измерения показателей самоорганизации

Показатели самоорганизации	Методики измерения
<i>Деятельностный критерий</i>	
<b>Анализ</b>	Тест «Как влияют непредвиденные ситуации на планирование Вашей работы»
<i>Когнитивный критерий</i>	
<b>Логическое мышление</b>	Тест на логическое мышление Войнаровского М.
<b>Концентрация внимания</b>	Методика Мюнстербера
<i>Личностный критерий</i>	
<b>Решительность</b>	Тест «Легко ли Вас переубедить»
<b>Сила духа</b>	Методика по определению силы воли в разработке Немова Р.С.
<i>Мотивационный критерий</i>	
<b>Целеустремленность</b>	Тест «Целеустремленный ли Вы человек»
<b>Настойчивость</b>	Тест «Упорство в достижении цели»

Для того чтобы иметь возможность параллельного воздействия, то есть, развивая один из показателей, повышать уровень второго показателя самоорганизации, в исследовании, при помощи корреляционного анализа были выявлены пары показателей самоорганизации с достоверными положительными корреляционными связями (Приложение 3).

В исследовании были обнаружены положительные корреляции между следующими показателями: «анализ» – «оценка» ( $r=0,24$ ), «целеустремленность» – «оценка» ( $r=0,11$ ), «поиск и устранение ошибок» – «концентрация внимания» ( $r=0,14$ ), «поиск и устранение ошибок» – «настойчивость» ( $r=0,11$ ), «чувство времени» – «логическое мышление» ( $r=0,23$ ), «самоанализ» – «чувство времени» ( $r=0,11$ ), «логическое мышление» – «ответственность» ( $r=0,17$ ), «настойчивость» – «самостоятельность» ( $r=0,13$ ), «настойчивость» – «амбициозность» ( $r=0,11$ ).

Результаты корреляционного анализа позволяют сделать вывод о том, что развивая навык анализа, можно параллельно добиться развития навыка оценки учебной деятельности студентами; при развитии навыка оценки параллельно развивается такая характеристика самоорганизации как целеустремленность; навык поиска и устранения ошибок способствует развитию способности к концентрации внимания и настойчивости; способность чувствовать время приводит к развитию логического мышления и самоанализа, а логическое мышление, в свою очередь, приводит к повышению уровня такой характеристики личности, как ответственность; развивая настойчивость можно добиться увеличения уровня самостоятельности и амбициозности студентов в учебной деятельности. Полученные результаты принимались во внимание во время проведения занятий.

Технология тайм-менеджмента базируется на личностно-ориентированном подходе, поэтому в исследовании был проведен кластерный анализ выборки студентов с применением программы статистического анализа «Statistica 6.0», который позволил выявить классы студентов с определенным характером проявления

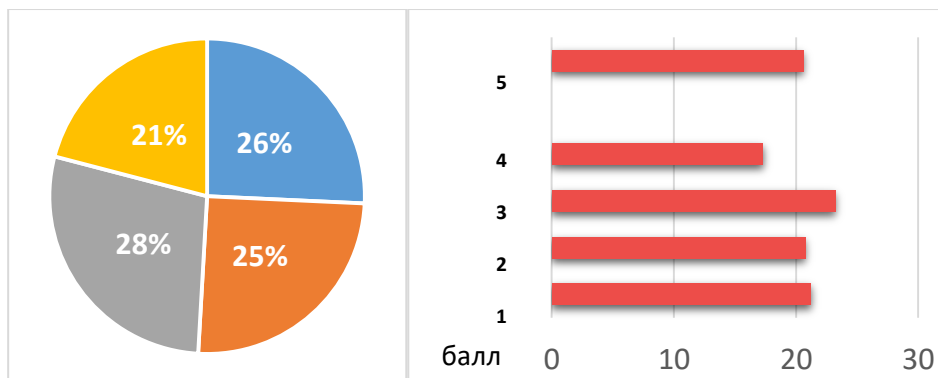


самоорганизации. Для каждого класса студентов разрабатывались рекомендации развития самоорганизации.

Результаты кластерного анализа выборки студентов выявили 7 классов студентов с разными показателями самоорганизации.

1) «Крайне несамоорганизованные». Группа характеризуется развитием самоорганизации на уровне неудовлетворительно – 20,6 балла. Показатели самоорганизации развиты практически равномерно слабо: среднее значение показателей деятельностного критерия – 21,2 балла: студенты не имеют навыков «анализировать», «целеполагать», «планировать», «оценивать», «корректировать»; среднее значение показателей когнитивного критерия – 20,75 балла: студенты не способны к логическому мышлению, к ориентации в изменяющихся условиях, к концентрации внимания, не знают, как правильно распределять время; среднее значение показателей личностного критерия – 23,2 балла; студенты нерешительные, безответственные, несамостоятельные, не склонны к самовоспитанию и имеют слабую силу воли. Крайне слабо развиты показатели мотивационного критерия самоорганизации, их среднее значение составляет 17,25 балла: студенты не проводят самоанализ, не имеют цели, стремлений, амбиций, не настойчивы, не мотивированы на какую-либо учебную деятельность, учатся без желания, часто пропускают занятия, их успеваемость обычно низкая. Такие студенты, как правило, отчисляются с первых курсов ввиду плохой успеваемости (которая может являться следствием отсутствия мотивации к обучению) или нежелания продолжать обучение (Рисунок 8).

Со студентами, относящимися к группе «Крайне несамоорганизованные», рекомендуется проводить работы по самоопределению, определению желаний, стремлений и мета-целей, для того чтобы была возможность формулировать у таких студентов мотивов к обучению. Далее следует проводить работы по формулированию мотивов к обучению, обучать ставить цели, планировать учебную деятельность, распределять время на решение учебных задач, оценивать учебную деятельность и проводить работы над ошибками. Следует развивать в таких студентах логическое мышление, гибкость мышления, внимательность и пунктуальность с помощью кейс-заданий, приемов тайм-менеджмента. При помощи самостоятельных заданий, рекомендуется постепенно переводить студентов на самообучение, чтобы развивать у студентов такие качества, как решительность, ответственность, самостоятельность, силу духа и воспитуемость. Если работа организована правильно, студенты включатся в учебную деятельность и повысятся результаты успеваемости.

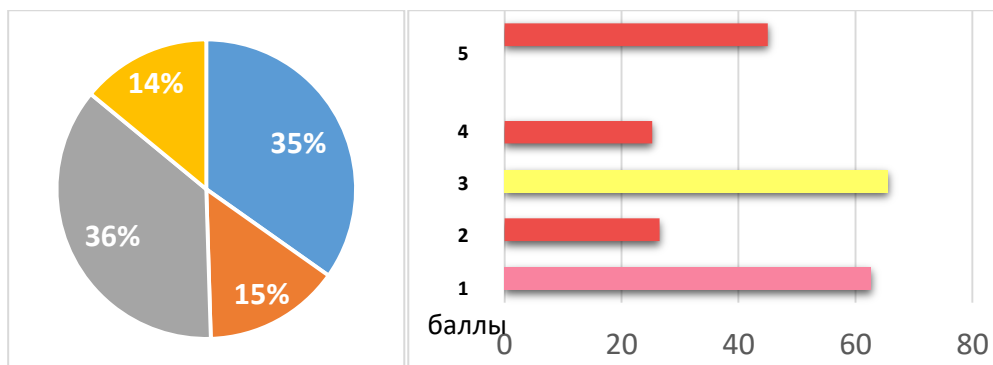


**Рисунок 8. Характеристика группы №1 «Крайне несамоорганизованные»**  
*Примечание: рис. слева (синий сектор – деятельностный критерий, оранжевый сектор – когнитивный сектор, серый сектор – личностный критерий, желтый сектор –*

*мотивационный критерий); рис. справа 1 – средний уровень показателей деятельностного критерия, 2 – средний уровень показателей когнитивного критерия, 3 – средний уровень показателей личностного критерия, 4 – средний уровень показателей мотивационного критерия, 5 – уровень самоорганизации.*

2) «Несамостоятельные». Вторая группа студентов выборки, также характеризуется уровнем самоорганизации неудовлетворительно – 45 баллов. Однако показатели выше, чем у предыдущей группы в два раза, развиты неравномерно. Среднее значение показателей личностного критерия составляет 65,6 балла от 100 баллов, что соответствует оценке удовлетворительно: студенты испытывают сложности, когда требуется сделать выбор, наблюдается их «мешкание», они не ответственны, управляемы, ждут команды для осуществления какой-либо деятельности, у них недостаточно развита сила воли, чтобы довести начатые дела до логического завершения самостоятельно, не занимаются саморазвитием. Среднее значение показателей деятельностного критерия составляет 62,6 балла от 100 баллов – данный уровень приравнивается к отметке удовлетворительно: студенты данной группы ждут указания со стороны, чтобы начать и продолжать деятельность, цель их деятельности продиктована преподавателем, как и план действий, и анализирование учебной деятельности. Оценку и корректирующие действия производятся совместно с преподавателем. Показатели когнитивного критерия находятся на уровне неудовлетворительно 26,5 балла от 100 баллов: у таких студентов отсутствует способность логически выстраивать свою деятельность, варьировать в принятии решений при изменяющихся условиях, они не внимательны, не способны концентрироваться и правильно пользоваться временными ресурсами. На уровне неудовлетворительно также находятся показатели мотивационного критерия – 25,25 балла (Рисунок 9): студенты не проводят самоанализ, не знают своих целей, мета-целей и ценностей, у таких обучающихся нет своих амбиций стремлений, настойчивости.

При организации работы с обучающимися данной группы рекомендуется больше часов отводить на самостоятельные задания, без контроля, вмешательств над действиями обучающихся со стороны преподавателя. Проверять только результаты действий. При низких результатах сначала совместно с преподавателем проводить анализ и корректировку учебной деятельности. Обучить приемам грамотного анализирования, целеполагания, планирования, контроля и корректировки учебной деятельности. в дальнейшем рекомендуется, организовывать работу так, чтобы корректировали свою учебную деятельность обучающиеся самостоятельно. При организации такой работы преподаватель контролирует, но не вмешивается. Если работа организована правильно, обучающиеся станут более самостоятельными и решительными, будут понимать свой внутренний мир и цели обучения.



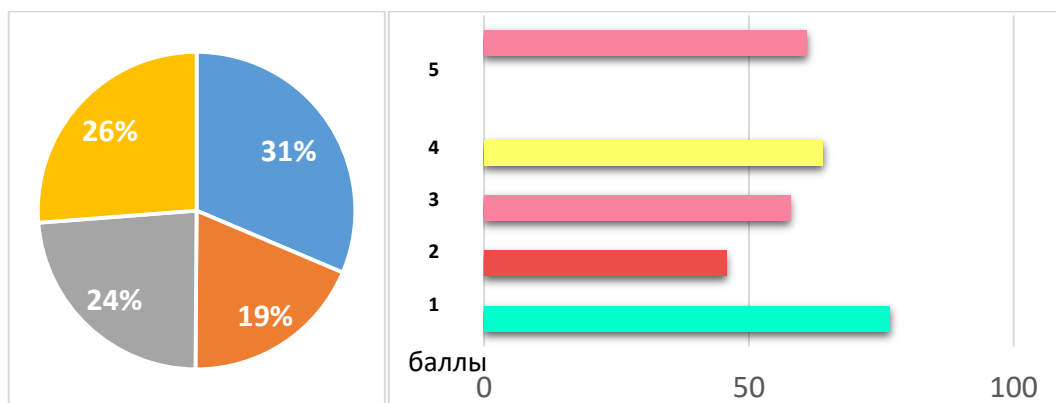
**Рисунок 9. Характеристика группы №2. «Несамостоятельные»**

*Примечание: рис. слева (синий сектор – деятельностный критерий, оранжевый сектор – когнитивный сектор, серый сектор – личностный критерий, желтый сектор – мотивационный критерий); рис. справа 1 – средний уровень показателей деятельностного критерия, 2 – средний уровень показателей когнитивного критерия, 3 – средний уровень показателей личностного критерия, 4 – средний уровень показателей мотивационного критерия, 5 – уровень самоорганизации.*

3) «Повышено возбудимые». Третья группа студентов выборки характеризуется уровнем самоорганизации удовлетворительно – 61 балл. У них достаточно развиты показатели деятельностного критерия – 76,6 баллов, что соответствует уровню хорошо, представлен 31% в общей совокупности критериев: студенты данной группы анализируют, формулируют цель, планируют деятельность, проводят работы по оценке и корректировке. На уровне удовлетворительно находятся показатели мотивационного критерия – 64 балла, что составляет 26% от общей совокупности критериев самоорганизации: студенты данной группы проводят работы над самоанализом (не качественно), думают, что имеют представления о своих целях и желаниях, достаточно проявляют амбициозность и настойчивость. Показатели личностного критерия находятся на уровне удовлетворительно – 57,8 балла, что составляет 24% от общей совокупности критериев самоорганизации: обучающиеся этой группы могут принимать кардинально противоположные решения в зависимости от настроения и самочувствия, безответственны, несамостоятельны, слабовольны и несамовоспитуемы. На уровне неудовлетворительно находятся показатели когнитивного критерия – 45,75 балла, что составляет 19% от общей совокупности критериев самоорганизации (Рисунок 10): студенты непоследовательны, резки, неконцентрированные и невнимательные, не знают цену времени. Обучающиеся данной группы могут производить впечатление активных деятелей, однако им характерна излишняя шумность. На начальном этапе организации учебной деятельности такие студенты активно вступают в работу, выдвигают цели и планируют деятельность. Однако обучающиеся не контролируют свою деятельность, им быстро надоедает начатое, они меняют свое мнение, выдвигают необоснованные требования, оправдывают себя, включают акты самозащиты. Такие студенты ненадежны, непредсказуемы и ленивы.

С такими студентами следует проводить воспитательные лекции-беседы, тесты по самоопределению, разъяснять значимость обучения, знания, образования и времени в их жизни. Преподавателю рекомендуется организовать работу с такими студентами на дружеской ноте, без принуждения, но быть требовательным. Если студенты на начальном этапе увидят враждебные ноты со стороны преподавателя,

они не вступят в работу с первого звена: мотивации и целеполагания. Если студенты заметят слабохарактерность преподавателя, излишнюю мягкость, они не станут выполнять учебные действия, будут выдвигать необоснованные требования, срывать занятия. При правильной организации работы с данной группой студентов, можно добиться высоких результатов в обучении, направив активность обучающихся в продуктивное русло.



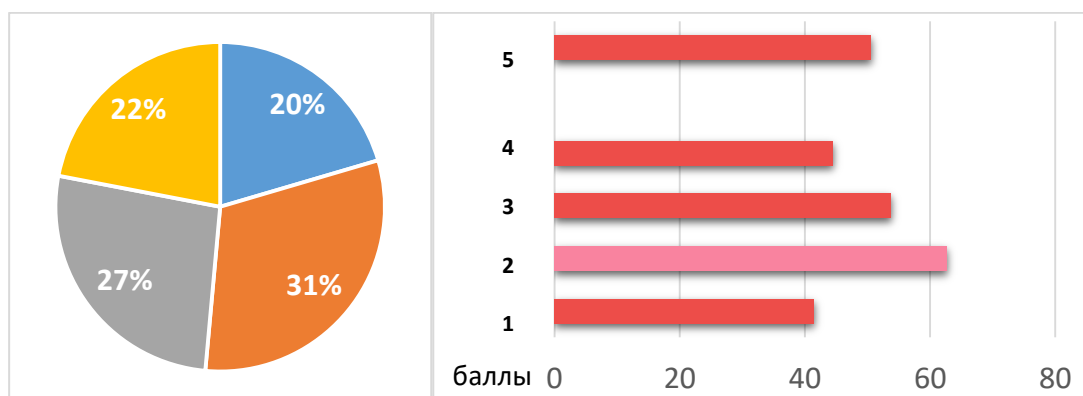
**Рисунок 10. Характеристика группы №3. «Повышено возбудимые»**

*Примечание: рис. слева (синий сектор – деятельностный критерий, оранжевый сектор – когнитивный сектор, серый сектор – личностный критерий, желтый сектор – мотивационный критерий); рис. справа 1 – средний уровень показателей деятельностного критерия, 2 – средний уровень показателей когнитивного критерия, 3 – средний уровень показателей личностного критерия, 4 – средний уровень показателей мотивационного критерия, 5 – уровень самоорганизации.*

4) «Несамоорганизованные» Уровень самоорганизации студентов четвертой группы находится на уровне неудовлетворительно – 50,61 балла. Отличается данная группа студентов от первой группы показателями, которые сравнительно выше. В данной группе на удовлетворительном уровне находятся показатели когнитивного критерия – 62,75 балла (31% от совокупности критериев самоорганизации). Остальные средние значения показателей критериев самоорганизации находятся на неудовлетворительном уровне: средние значения показателей деятельностного критерия составляют 41,4 балла (20% от совокупности критериев самоорганизации); личностного – 53,8 балла (27% от совокупности критериев самоорганизации); мотивационного – 44,5 балла (22% от совокупности критериев самоорганизации) (Рисунок 11). У студентов отсутствуют необходимые навыки для организации учебной деятельности: анализировать, целеполагать, планировать, оценивать, корректировать. Обучающиеся нерешительные, безответственные, несамостоятельные, слабовольные и не способны к самовоспитанию, они не проводят самоанализ, нецелеустремленные, ненастойчивы и не имеют амбиций. Студенты данной группы чуть более концентрированы, чем группа «Крайне несамоорганизованные», однако также непоследовательны, не способны к логическому мышлению, к работе при изменившихся условиях, не способны пользоваться временными ресурсами.

Со студентами данной группы следует организовывать работу также, как с группой «Крайне несамоорганизованные»: рекомендуется проводить работы по самоопределению, определению желаний, стремлений и мета-целей, для того чтобы

была возможность формулировать у таких студентов мотивов к обучению. Далее следует проводить работы по формулированию мотивов к обучению, обучать ставить цели, планировать учебную деятельность, распределять время на решение учебных задач, оценивать учебную деятельность и проводить работы над ошибками. Следует развивать у таких студентах логическое мышление, гибкость мышления, внимательность и пунктуальность с помощью кейс-заданий, приемов тайм-менеджмента. При помощи самостоятельных заданий, рекомендуется постепенно переводить студентов на самообучение, чтобы развивать у студентов такие качества, как решительность, ответственность, самостоятельность, силу духа и воспитуемость. Если работа организована правильно, студенты включатся в учебную деятельность и повысятся результаты успеваемости.

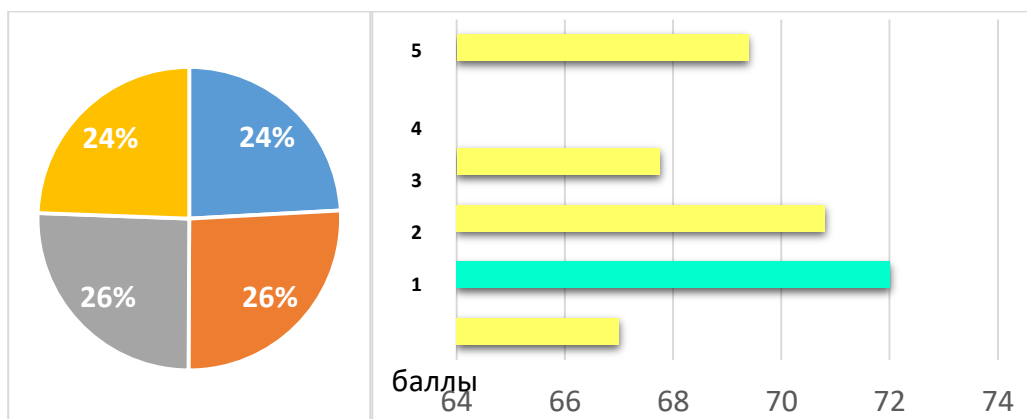


**Рисунок 11. Характеристика группы №4 «Несамоорганизованные»**

*Примечание: рис. слева (синий сектор – деятельностный критерий, оранжевый сектор – когнитивный сектор, серый сектор – личностный критерий, желтый сектор – мотивационный критерий); рис. справа 1 – средний уровень показателей деятельностного критерия, 2 – средний уровень показателей когнитивного критерия, 3 – средний уровень показателей личностного критерия, 4 – средний уровень показателей мотивационного критерия, 5 – уровень самоорганизации.*

5) «Старательные». Уровень самоорганизации студентов пятой группы находится на уровне удовлетворительно – 69,39 балла. Показатели, относящиеся к разным критериям самоорганизации представлены равномерно. Средние значения показателей когнитивного критерия находятся на уровне хорошо – 72 балла (26% от общей совокупности критериев самоорганизации): студенты обладают логическим мышлением, способны ориентироваться в изменяющихся условиях, концентрированы, внимательны, хорошо чувствуют время. Среднее значение показателей личностного критерия находится на пограничном уровне между хорошо и удовлетворительно (70,8 балла), это 26% от общей совокупности критериев самоорганизации; студенты характеризуются достаточно решительными, ответственными, самостоятельными, у них хорошо развиты волевые качества и самовоспитание. Средние значения показателей мотивационного (67,75 балла) и деятельностного (67 баллов) критериев находятся на уровне удовлетворительно (24% от общей совокупности критериев самоорганизации) (Рисунок 12). Несмотря на личностные характеристики и наличие способностей на уровне хорошо, у студентов данной группы недостаточно навыков самоорганизации учебной деятельности (анализировать, целеполагать, планировать, оценивать, корректировать) и мотивации к учебной деятельности.

При организации работы с данной группой следует вооружить студентов приемами технологии тайм-менеджмента, которые повысят мотивированность и навыки студентов в самоорганизации учебной деятельности. При правильной организации работы с этой группой студентов наблюдается повышение самостоятельности и внутренней удовлетворенности обучающихся от учебной деятельности.

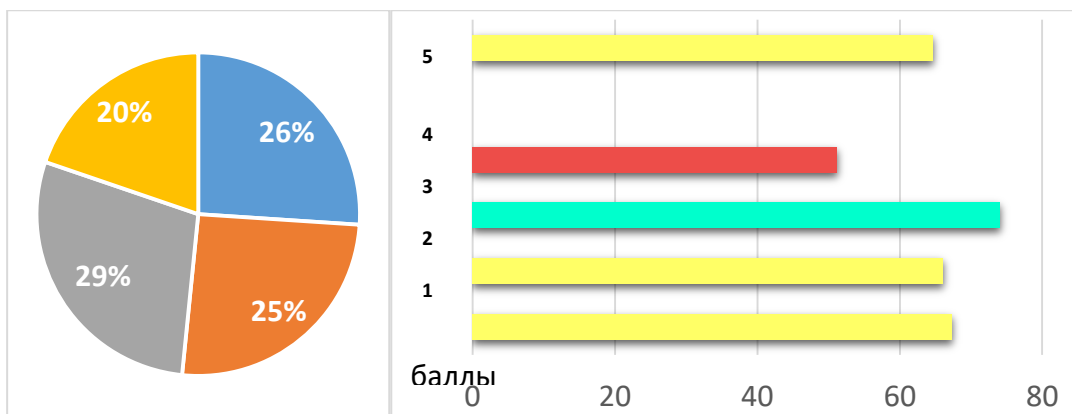


**Рисунок 12. Характеристика группы №5 «Старательные»**

*Примечание: рис. слева (синий сектор – деятельностный критерий, оранжевый сектор – когнитивный сектор, серый сектор – личностный критерий, желтый сектор – мотивационный критерий); рис. справа 1 – средний уровень показателей деятельностного критерия, 2 – средний уровень показателей когнитивного критерия, 3 – средний уровень показателей личностного критерия, 4 – средний уровень показателей мотивационного критерия, 5 – уровень самоорганизации.*

б) «Немотивированные» Самоорганизация студентов шестой группы находится на удовлетворительном уровне – 64,68 балла. Среднее значение показателей личностного критерия находится на уровне хорошо – 74,08 балла (29% от общей совокупности критериев самоорганизации): студенты этой группы решительные, ответственные, самостоятельные, обладают волевыми качествами и склонны к самовоспитанию. На уровне удовлетворительно находятся значения деятельностного (67,38 балла) и когнитивного критерия (66,13 балла), что составляет 26% и 25% от совокупности критериев самоорганизации соответственно: студенты удовлетворительно могут анализировать, целеполагать, планировать, оценивать и корректировать, логически мыслить, мыслить в изменяющихся условиях, концентрировать внимание и распределяют временные ресурсы. Однако у этого класса студентов среднее значение мотивационного критерия находится на уровне неудовлетворительно – 51,13 балла (20% от общей совокупности критериев самоорганизации) (Рисунок 13).





**Рисунок 13. Характеристика группы №6. «Немотивированные»**

*Примечание: рис. слева (синий сектор – деятельностный критерий, оранжевый сектор – когнитивный сектор, серый сектор – личностный критерий, желтый сектор – мотивационный критерий); рис. справа 1 – средний уровень показателей деятельностного критерия, 2 – средний уровень показателей когнитивного критерия, 3 – средний уровень показателей личностного критерия, 4 – средний уровень показателей мотивационного критерия, 5 – уровень самоорганизации.*

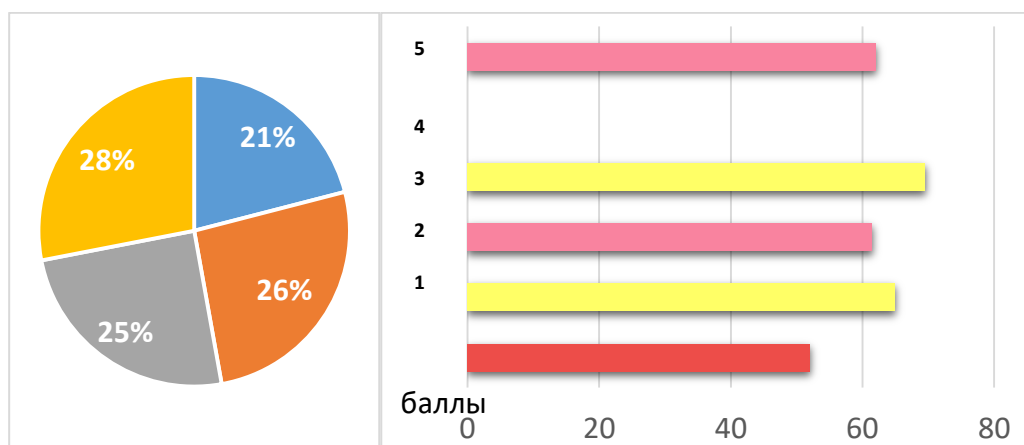
Проводя учебную работу с данной группой обучающихся, рекомендуется, в первую очередь, мотивировать студентов к учебной деятельности, путем разъяснительных лекций-бесед, где рассказывается о значимости образования в современном мире, истории успеха, ценность молодости, образования и времени. Во-вторую очередь необходимо вооружить обучающихся приемами тайм-менеджмента для самоорганизации учебной деятельности. При правильной организации работы с данной группой студентов наблюдается повышение интереса обучающихся к учебной деятельности и развитие навыков самоорганизации обучающихся.

7) «Безинициативные» Уровень самоорганизации студентов седьмой группы находится на уровне удовлетворительно – 62,015 балла. Менее всего у студентов данной группы развиты показатели деятельностного критерия, их среднее значение составляет – 52,04 балла, что соответствует уровню неудовлетворительно (21% от общей совокупности критериев самоорганизации): студенты не анализируют свой уровень знаний, необходимый уровень знаний, необходимость образования, не ставят учебные цели, не планируют учебную деятельность, не оценивают и не пересматривают свое отношение к обучению и его результаты. Среднее значение показателей личностного критерия находится на уровне удовлетворительно – 61,46 балла (25% от общей совокупности критериев самоорганизации): студенты нерешительные, безответственные, несамостоятельные, безвольные и не способные к самовоспитанию. Средние значения показателей когнитивного (64,98 балла) и мотивационного критериев (69,58 балла) у студентов данной группы находятся на уровне удовлетворительно (26% и 28% от общей совокупности критериев самоорганизации соответственно) (Рисунок 14): у студентов слабо развито логическое мышление и гибкость мышления, они не достаточно внимательны и не способны распределять время, не целеустремленные, амбиции не выражены четко, не настойчивые, не проводят самоанализ.

Работу с данной группой студентов рекомендуется начинать с повышения мотивации к обучению, при помощи лекций-бесед, занимательных кейс-заданий,

которые способны приобщить обучающихся к будущей профессиональной деятельности. Далее следует вооружить студентов приемам тайм-менеджмента, которые помогут развить навыки самоорганизации обучающихся к учебной деятельности, развивать логическое мышление, гибкость мышления, концентрацию внимания, чувство времени и личностные качества, организуя переход от обучения к самообучению.

Таким образом, кластерный анализ позволил выявить семь классов студентов с разными характеристиками самоорганизации: «Крайне несоорганизованные», «Несамостоятельные», «Повышено возбудимые», «Несоорганизованные», «Старательные», «Немотивированные», «Безинициативные», по которым были даны рекомендации организации учебного процесса для развития самоорганизации.



**Рисунок 14. Характеристика группы №7 «Безинициативные»**

*Примечание: рис. слева (синий сектор – деятельностный критерий, оранжевый сектор – когнитивный сектор, серый сектор – личностный критерий, желтый сектор – мотивационный критерий); рис. справа 1 – средний уровень показателей деятельностного критерия, 2 – средний уровень показателей когнитивного критерия, 3 – средний уровень показателей личностного критерия, 4 – средний уровень показателей мотивационного критерия, 5 – уровень самоорганизации.*

Таким образом, в параграфе были решены следующие задачи:

1) разработан авторский диагностический комплекс, состоящий из восемнадцати тестов, опросников и заданий, позволяющих выявить уровень каждого показателя самоорганизации («анализ», «целеполагание», «планирование», «оценка», «поиск и устранение ошибок», «логическое мышление», «гибкость мышления», «концентрация внимания», «чувство времени», «решительность», «ответственность», «самостоятельность», «сила духа», «воспитуемость», «самоанализ», «целеустремленность», «амбициозность», «настойчивость»);

2) проведена диагностика самоорганизации в выборке студентов, включающая 108 студентов-бакалавров Казанского (Приволжского) федерального университета;

3) проанализированы результаты диагностики, по результатам которой выявлено, что самоорганизация у экспериментальной группы студентов исследуемой выборки находилась на уровне неудовлетворительно – 51,38 балла, а у контрольной группы студентов на уровне удовлетворительно 65,41 балла;

4) факторный анализ позволил определить показатели самоорганизации, имеющие высокую факторную нагрузку: «концентрация внимания», «логическое



мышление», «настойчивость», «сила духа», «анализ», «целеустремленность», «решительность», которые далее могут быть достаточными для выявления уровня самоорганизации у студентов;

5) установлены корреляции между показателями: «анализирование» – «оценка» ( $p=0,24$ ), «целеустремленность» – «оценка» ( $p=0,11$ ), «поиск и устранение ошибок» – «концентрация внимания» ( $p=0,14$ ), «поиск и устранение ошибок» – «настойчивость» ( $p=0,11$ ), «чувство времени» – «логическое мышление» ( $p=0,23$ ), «самоанализ» – «чувство времени» ( $p=0,11$ ), «логическое мышление» – «ответственность» ( $p=0,17$ ), «настойчивость» – «самостоятельность» ( $p=0,13$ ), «настойчивость» – «амбициозность» ( $p=0,11$ ), что позволяет параллельно развивать два показателя одной корреляционной пары.

б) выявлены семь классов студентов с разными характеристиками самоорганизации: «Крайне несоорганизованные», «Несоостоятельные», «Повышено возбудимые», «Несоорганизованные», «Старательные», «Немотивированные», «Безинициативные», по которым были даны рекомендации организации учебного процесса для развития самоорганизации.

## **§ 2.2 Реализация эксперимента по развитию самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента (формирующий этап педагогического эксперимента)**

В данном параграфе раскрывается подготовка и проведение формирующего эксперимента по развитию навыков самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента, реализация целевого, методологического, содержательного и технологического компонентов модели развития самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента. Решаются следующие задачи: 1) разработка программы курса по развитию навыков самоорганизации студентов с применением технологии тайм-менеджмента «Персональный тайм-менеджмент»; 2) интеграция программы «Персональный тайм-менеджмент» с дисциплиной «Педагогика и психология»; 3) проведение формирующего этапа педагогического эксперимента.

В рамках решения **первой задачи формирующего эксперимента** была разработана программа курса по развитию навыков самоорганизации студентов с применением технологии тайм-менеджмента «Персональный тайм-менеджмент», которая базировалась на личностно-ориентированном, деятельностном и технологическом подходах и педагогических принципах: интеграции, целостности и вариативности, сознательности и активности, учета типа восприятия и переработки информации. Тем самым была решена первая задача педагогической модели развития самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента: наполнение содержания обучения студентов в рамках реализации программ высшего образования о самоорганизации, ее этапах, структуре и способах развития самоорганизации с помощью приемов и принципов тайм-менеджмента.

Курс «Персональный тайм-менеджмент» содержит базовые элементы применения тайм-менеджмента в качестве технологии, способствующей развитию навыков самоорганизации. Логика изложения и иллюстративные материалы, представленные для использования на лекционных и практических занятиях, позволяют актуализировать стремление к более эффективному использованию

собственного ресурса времени, а также выбрать из предложенных методов наиболее приемлемые и полезные для себя, что, в конечном счёте, должно привести каждого к удовлетворенности от ощущения полноценности и результативности собственного движения по жизненному пути.

Цель курса – освоение навыков, необходимых для управления временными ресурсами, повышения личной эффективности, освоение инструментария в области организации и эффективного использования времени. Курс состоит из теоретической и практической частей, 44 аудиторных часа: 12 часов – теоретические занятия, 32 часа – практические занятия. Теоретическая часть представлена двумя разделами: 1) самоорганизация; 2) тайм-менеджмент; форма проведения занятий – обучение с помощью преподавателя: лекции-беседы. Используются методы устного изложения. На теоретических занятиях реализуется когнитивный и аксиологический компоненты технологии тайм-менеджмента. Первый раздел включает три темы: 1) понятие самоорганизации; 2) структура и компоненты самоорганизации; 3) универсальные навыки самоорганизации и навыки самоорганизации для успешной учебной деятельности. Второй раздел состоит из двух тем: 1) введение в тайм-менеджмент; 2) история тайм-менеджмента. По окончании теоретической части рекомендуется проводить закрепляющие семинарские занятия (аксиологический компонент технологии тайм-менеджмента).

В первой теме раскрывается понятие самоорганизация, ее значение и функции для успешной организации собственной деятельности в любых сферах деятельности. Тема объясняет, что лежит в основе самоорганизации: потребности, принципы, ценности, ориентиры, цели, социальные роли, и какое значение имеют навыки самоорганизации в современном быстро меняющемся и высококонкурентном мире; как важно быть самоорганизованным, чтобы достигать успехов в учебной и в профессиональной деятельности и личной жизни. Проводится диагностика уровня самоорганизации.

Во второй теме описывается структура самоорганизации, ее компоненты, а также показатели и критерии самоорганизации.

Третья тема знакомит обучающихся с навыками самоорганизации: анализ, целеполагание, планирование, действие по плану, оценка и корректировка; и с возможностью применять их во всех сферах деятельности, в том числе, в учебной.

В четвертой теме раскрывается сущность и особенности технологии тайм-менеджмента, приводится определение тайм-менеджмента и технологии тайм-менеджмента. Обосновывается важная роль владения технологией тайм-менеджмента для овладения навыками самоорганизации. Объясняется педагогический потенциал технологии тайм-менеджмента. Тема также знакомит со структурой тайм-менеджмента, основными, ставшими классическими методами и принципами тайм-менеджмента и интеграция тайм-менеджмента с логистикой и синергетикой.

В пятой теме содержится информация, знакомящая слушателей с историей становления и эволюции технологии тайм-менеджмента.

Теоретические занятия позволяют реализовать вторую задачу модели развития самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента (сформировать эмоционально-ценностное отношение ко времени как к ресурсу, к образованию и к возможности обучаться и получать образование) и педагогическое условие (мотивирование студентов на учебную деятельность посредством разъяснения ценности образования и времени на лекциях беседах).

Деятельностный компонент технологии тайм-менеджмента состоит из практических занятий.

На первом практическом занятии осуществляется мониторинг уровня развития самоорганизации студентов, который можно проводить как при помощи полного диагностического комплекса, состоящего из восемнадцати методик, определяющих следующие показатели: «анализ», «целеполагание», «планирование», «оценка», «поиск и устранение ошибок», «логическое мышление», «гибкость мышления», «концентрация внимания», «чувство времени», «решительность», «ответственность» «самостоятельность», «сила духа», «воспитуемость», «самоанализ», «целеустремленность», «амбициозность», «настойчивость», так и при помощи сокращенной версии, включающего семь методик, определяющих показатели самоорганизации с высокой факторной нагрузкой: «концентрация внимания», «логическое мышление», «настойчивость», «сила духа», «анализ», «целеустремленность», «решительность».

На втором практическом занятии происходит развитие навыков анализа и целеполагания. Обучающиеся производят самоанализ, анализ собственных ценностей, стремлений, желаний, страхов, формулируют цели (приемы «Антиграбли», «Разложение по полочкам», «Слабые и сильные стороны», «Интуитивный поиск цели», ««Изобретение целей», «Вычисление цели», «Выбор и предписание», «Целеполагание SMART», «Проектный метод постановки цели Г. Архангельского», «Цели ценности»).

На третьем практическом занятии происходит развитие навыка планирования. Обучающиеся учатся расставлять приоритеты, чувствовать время (приемы «ABC анализ», «Матрица Эйзенхауэра», «Правило Парето», «Список целей и задач», «Диаграмма Ганта», «Планирование по С. Кови», «Принципы планирования»).

На четвертом практическом занятии обучающимся предлагаются методы для самомотивации, улучшения логического мышления, концентрации внимания, гибкости мышления и ответственности, продолжается знакомство с приемами планирования («Синдром апельсина», «Бифштекс из слона», «Швейцарский сыр», «Съесть лягушку», «КанБан» или «Getting Things Done»).

На пятом практическом занятии развиваются навыки оценки и корректировки, с этой целью на занятии разбираются следующие приемы тайм-менеджмента: «Тайм-менеджмент по помидору», «Хронометраж», «Как превратить лимон в лимонад или работа над ошибками», «Антиграбли» (Таблица 7. Приложение 2) [135, 136, 137, 138].

*Таблица 7.*

**Навыки самоорганизации и приемы тайм-менеджмента**

<b>Навыки самоорганизации</b>	<b>Приемы тайм-менеджмента, для развития самоорганизации</b>
Анализировать	«Сильные и слабые стороны», «Антиграбли», «Разложение по полочкам»
Целеполагать	«Интуитивный поиск цели», «Изобретение целей», «Вычисление цели», «Выбор и предписание» «Проектный метод постановки цели Г. Архангельского» «Цели-ценности»,

	«Целеполагание SMART»
Планировать	«Матрица Эйзенхауера», «АВС-анализ», «Правило Парето», «Список целей и задач», «Диаграмма Ганта», «Планирование по С. Кови», «Синдром апельсина», «Бифштекс из слона», «Швейцарский сыр», «Съесть лягушку», «КанБан» или «Getting Things Done»
Оценивать и корректировать	«Тайм-менеджмент по помидору», «Хронометраж», «Как превратить лимон в лимонад или работа над ошибками», «Антиграбли»

Завершается курс самостоятельной работой. Обучающимся предлагается написать эссе на тему «Что дал мне курс «Персональный тайм-менеджмент». Данный прием помогает обучающимся понять ценность курса и его возможность практического применения в последующих годах обучения. Производится повторное диагностирование уровня самоорганизации для проверки эффективности пройденного курса.

На практических занятиях применялись методы устного изложения, самостоятельная работа по усвоению и применению знаний, диагностика уровня самоорганизации. Осуществлялись следующие формы обучения: обучение с помощью преподавателя (мотивирование студентов, объяснение, как пользоваться приемами тайм-менеджмента), самостоятельное обучение (усвоение приемов тайм-менеджмента при выполнении самостоятельных работ по учебно-методическим пособиям аудиторно и внеаудиторно), самообучение (применение приемов тайм-менеджмента при подготовке к другим занятиям внеаудиторно). Таким образом, курс «Персональный тайм-менеджмент» обеспечивает реализацию педагогических условий модели по развитию навыков самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента: 1) вовлечение студентов в самостоятельную работу в процессе учебной деятельности; 2) мотивирование студентов на учебную деятельность посредством разъяснения ценности образования и времени на лекциях-беседах и лично-ориентированного подхода; 3) мониторинг развития самоорганизации обучающихся в учебной деятельности с помощью диагностического комплекса и решает задачи: 1) наполнить содержание обучения студентов в рамках реализации программ высшего образования знаниями о самоорганизации, ее этапах и структуре и способах развития самоорганизации с помощью технологии тайм-менеджмента; 2) сформировать эмоционально-ценностное отношение ко времени как ресурсу, к образованию и к возможности обучаться и получать образование; 3) обеспечить возможность для самостоятельной учебной деятельности обучающихся.

В рамках реализации **второй задачи формирующего эксперимента** программа курса «Персональный тайм-менеджмент» была интегрирована в дисциплину «Педагогика и психология», и состояла из следующих тем:

Тема 1. Педагогика. Данная тема знакомит с современным состоянием педагогики: объект, предмет и задачи; функциями и методами педагогики. В теме раскрываются основные категории педагогики: образование, воспитание, обучение, педагогическая деятельность, педагогическое взаимодействие, педагогическая технология, педагогическая задача.

Тема 2. Педагогическая технология тайм-менеджмента. Тема знакомит с технологией тайм-менеджмент и его педагогическим потенциалом для развития самоорганизации. Изучаются основные принципы и методы технологии. В теме раскрывается сущность технологии тайм-менеджмента и ее роли в организации собственной продуктивной деятельности и деятельности персонала, условиями эффективного распределения временными ресурсами.

Тема 3. Образование как общечеловеческая ценность. Данная тема раскрывает значение образования как общечеловеческой ценности, как социокультурного феномена. Знакомит с педагогическим процессом и образовательной системой России. В теме содержится информация о целях, содержании, структуре непрерывного образования, единство образования и самообразования. Тема знакомит с понятием самоорганизация, ее компонентами, критериями и показателями; с современным состоянием теории самоуправления: принципцентричный подход, система потребностей, принципов, ценностей, человеческих дарований.

Тема 4. Педагогический процесс. Данная тема позволяет ознакомиться с общими формами организации учебной деятельности. Освещается образовательная, воспитательная и развивающая функция обучения; воспитание в педагогическом процессе. Рассматриваются общие формы организации учебной деятельности: урок, лекция, семинарские, практические и лабораторные занятия, диспут, конференция, ситуационные занятия, деловые игры, зачет, экзамен, факультативные занятия, консультация. Тема проводит сравнительный анализ между педагогическим процессом и процессом самоорганизации, помогает самоорганизовать учебный процесс.

Тема 5. Методы, приемы, средства организации и управления педагогическим процессом. Данная тема знакомит с закономерностями и принципами обучения; методами формами обучения; видами устного изложения учебного материала; методами обсуждения изучаемого материала; особенностями демонстрации как метода обучения; спецификой метода упражнения в обучении; значение визуализации и упражнений в развитии навыков самоорганизации.

На практических занятиях студенты познакомились с приемами тайм-менеджмента и возможностью их применения для повышения самоэффективности.

**Третья задача заключается в реализации формирующего этапа педагогического эксперимента**, который был проведен в рамках предмета «Педагогика и психология» – направление обучения 09.03.04 «Программная инженерия» на базе Института информационных технологий и интеллектуальных систем ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет. Выборка состоящая из 108 студентов-бакалавров, прошедших мониторинг уровня развития самоорганизации.

Для полноты картины формирующего этапа педагогического эксперимента, мониторинг уровня самоорганизации производился по всем восемнадцати

показателям («анализ», «целеполагание», «планирование», «оценка», «поиск и устранение ошибок», «логическое мышление», «гибкость мышления», «концентрация внимания», «чувство времени», «решительность», «ответственность», «самостоятельность», «сила духа», «воспитуемость», «самоанализ», «целеустремленность», «амбициозность», «настойчивость»), для выявления полной и подробной картины динамики самоорганизации.

После диагностирования уровня самоорганизации студенты были разделены на экспериментальную и контрольную группы. В каждую группу входили по 54 обучающихся.

Уровни сформированности самоорганизации студентов в учебной деятельности контрольной и экспериментальной групп до проведения формирующего этапа педагогического эксперимента представлены в таблице 8.

Таблица 8.

**Доля студентов в выборке с определенным уровнем самоорганизации до эксперимента**

	Доля студентов в выборке с определенным уровнем самоорганизации до эксперимента, %			
	<i>Неудовлетворительно (0-55)</i>	<i>Удовлетворительно (56-70)</i>	<i>Хорошо (71-85)</i>	<i>Отлично (86-100)</i>
<b>Экспериментальная группа</b>	70,4	27,75	1,85	0
<b>Контрольная группа</b>	11,1	66,7	22,2	0

Самоорганизация студентов экспериментальной группы в большей степени был на уровне неудовлетворительно (70,4% обучающихся). Студенты характеризовались отсутствием мотивации к обучению, отсутствием целей и стремлений получить образование, нежеланием что-либо делать, ленивые, слабовольные, несамостоятельны, безответственные, невнимательные, не имеющие амбиций с отсутствием навыков самоорганизации. По характеристике самоорганизации были представители всех классов: «Крайне несоорганизованные», «Несамостоятельные», «Повышено возбудимые», «Несоорганизованные», «Старательные», «Немотивированные», «Безинициативные».

Контрольная группа обучающихся характеризовалась в большей степени самоорганизацией на уровне удовлетворительно (66,7%). У 22,2% студентов самоорганизация была на уровне хорошо. Доля студентов, у которых самоорганизация находилась на уровне неудовлетворительно составляла 11,1%. По характеристике самоорганизации также как в экспериментальной группе были представители всех классов: «Крайне несоорганизованные», «Несамостоятельные», «Повышено возбудимые», «Несоорганизованные», «Старательные», «Немотивированные», «Безинициативные».

Для экспериментальной группы студентов занятия проводились с применением курса «Персональный тайм-менеджмент» интегрированного в дисциплину «Педагогика и психология», согласно технологии тайм-менеджмента с соблюдением всех рекомендаций для обучающихся, с разной характеристикой самоорганизации. Для контрольной группы студентов проводились занятия по дисциплине «Педагогика

и психология» без интегрирования программы курса «Персональный тайм-менеджмент» традиционным способом. После повторного мониторинга развития самоорганизации были проанализированы результаты у экспериментальной и контрольной групп студентов.

Таким образом, в параграфе выполнены задачи:

1) разработана программа курса по развитию навыков самоорганизации студентов с применением технологии тайм-менеджмента «Персональный тайм-менеджмент», базирующаяся на личностно-ориентированном, деятельностном и технологическом подходах и педагогических принципах: интеграции, целостности и вариативности, сознательности и активности, учета типа восприятия и переработки информации, состоящий из двух разделов: Самоорганизация и Тайм-менеджмент; теоретических (когнитивный и аксиологический компонент) и практических (деятельностный компонент технологии тайм-менеджмента) занятий;

2) проведена интеграция программы «Персональный тайм-менеджмент» с дисциплиной «Педагогика и психология»;

3) организован и проведен формирующий этап педагогического эксперимента на базе Института информационных технологий и интеллектуальных систем в ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», в котором приняли участие 108 студентов на уровне бакалавриата по направлению подготовки 09.03.04 «Программная инженерия».

### **§ 2.3 Результаты развития самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента (контрольный этап педагогического эксперимента)**

В данном параграфе представлены результаты математического и статистического анализа апробации научно-методического обеспечения развития самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента, осуществляется результативный компонент модели развития самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента.

Для проверки эффективности технологии тайм-менеджмента в развитии навыков самоорганизации студентов в учебной деятельности проводилось сравнение уровня показателей самоорганизации студентов контрольной и экспериментальной групп до и после проведения формирующего этапа педагогического эксперимента. Динамика уровней развития самоорганизации в контрольной и экспериментальной группах представлены в таблице 9.

Результаты эксперимента демонстрируют положительную динамику в уровнях развития самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента в экспериментальной группе: после формирующего этапа педагогического эксперимента: у обучающихся экспериментальной группы не было диагностировано самоорганизации на уровне неудовлетворительно. Уровень удовлетворительно понизился на 22,2% с 27,75% до 5,55%. Уровень хорошо повысился на 88,8% с 1,85% до 90,65%. Появился уровень отлично у 3,8% студентов.

Обучающиеся приобрели и развили навыки самоорганизации: анализировать, целеполагать, планировать, оценивать и корректировать; стали более внимательными, самостоятельными, и мотивированными на обучение.

Таблица 9.

**Доля студентов в выборке с определенным уровнем самоорганизации после эксперимента**

	Уровень сформированности самоорганизации эксперимента, %							
	Неудовлетворительно (0-55)		Удовлетворительно (56-70)		Хорошо (71-85)		Отлично (86-100)	
	до	после	до	после	до	после	до	после
<b>Экспериментальная группа</b>	70,4	0	27,75	5,55	1,85	90,65	0	3,8
<b>Контрольная группа</b>	11,1	7,4	66,7	68,55	22,2	24,05	0	0

Количество студентов контрольной группы с уровнем самоорганизации неудовлетворительно понизилось на 3,7% с 11,1% до 7,4%. Уровень удовлетворительно повысился на 1,85% с 66,7% до 68,45%; уровень хорошо повысился на 3,67% с 22,22% до 24,05%. У контрольной группы студентов до и после проведения эксперимента самоорганизация на уровне отлично диагностировано не было. Таким образом, у студентов контрольной группы наблюдалось незначительные изменения в уровнях самоорганизации в учебной деятельности.

Сравнение результатов показателей самоорганизации до и после проведения эксперимента у экспериментальной группы показало рост каждого из показателей самоорганизации в среднем на 26,25 балла: «анализ» на 28 с 44 до 77; «целеполагание» на 26 с 61 до 87; «планирование» на 20 с 60 до 80; «оценка» на 22 с 62 до 84; «поиск и устранение ошибок» на 30 с 59 до 89; «логическое мышление» в 2 раза с 38 до 76; «гибкость мышления» на 31 с 42 до 73; «концентрация внимания» на 27 с 58 до 85; «чувство времени» на 30 с 47 на 77; «решительность» увеличилась в два раза с 38 до 76; «ответственность» на 25 с 54 до 79; «самостоятельность» на 25 с 55 до 80; «сила духа» на 16,5 с 46,5 до 63; «воспитуемость» на 23 с 59 до 82; «самостоятельность» на 31 с 43 до 74; «целеустремленность» на 27 с 49 до 76%; «амбициозность» на 35 с 47 до 82; «настойчивость» на 27 с 53 до 80 (Рисунок 15).

Обучающиеся стали анализировать свою учебную деятельность, пришло осознание о необходимости и важности образования для каждого из них; студенты поняли, что время, данное для обучения следует использовать правильно, обогащая себя знаниями, умениями и навыками, которые необходимы в профессиональной деятельности для обеспечения своего будущего. Они стали анализировать свои знания и незнания, имеющиеся и отсутствующие компетенции, исходя из чего выдвигали учебные цели, для ликвидации пробелов в обучении. Благодаря приемам тайм-менеджмента, изучаемых на занятиях и подробно изложенных в учебно-методических пособиях, обучающиеся приобрели навыки целеполагания. Также, руководствуясь технологией тайм-менеджмент, обучающиеся научились планировать учебное время и учебные задания, грамотно расставлять приоритеты. Обучающиеся проводили оценочные действия по результатам проделанной ими учебной работы, исходя из оценки, выбирали корректирующие действия, устраняя неясности и пробелы, или закрепляли изученный материал. Логическое мышление



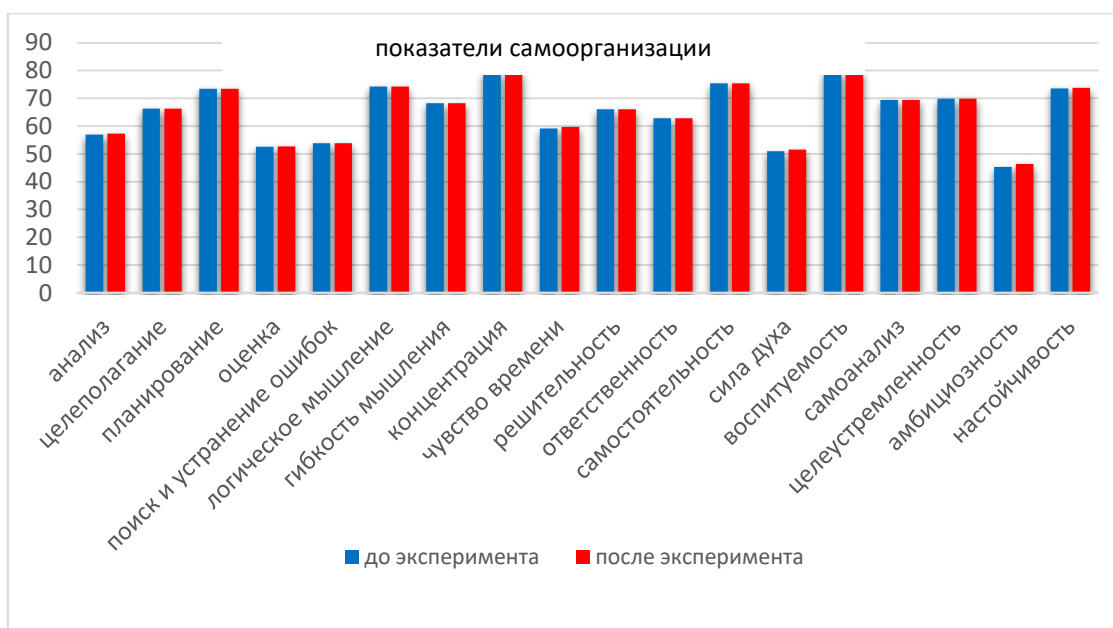
обучающихся после проведения занятий стало значительно лучше, они быстро и альтернативно находили решение в сложных задачах. Изменяющиеся условия не ставили обучающихся в тупик, студенты не испытывали затруднений, выстраивали новые планы. Студенты стали намного концентрированнее и внимательнее, не отвлекались на гаджеты, соцсети, телевидение и интернет, знали, что они хотят и не тратили отведенное на занятия (в том числе самостоятельные) время на посторонние, сбивающиеся с цели и не приносящие результатов действия. Личностные качества студентов также изменились в лучшую сторону: в-первую очередь, студенты стали более решительные и волевые, не ленились. Возросла их ответственность, обучающиеся стали намного самостоятельнее и работали над собой. Все изменения как являлись следствием повышения мотивации к обучению, так и продолжали ее повышать. У обучающихся экспериментальной группы после проведения занятий при помощи технологией тайм-менеджмент прослеживались такие характеристики, как целеустремленность, амбициозность и настойчивость.



**Рисунок 15. Динамика развития показателей самоорганизации у экспериментальной группы студентов**

У контрольной группы студентов после проведения формирующего этапа педагогического эксперимента наблюдалось незначительное повышение отдельных показателей самоорганизации: «анализ» на 0,42 балла с 56,95 до 57,37; «оценка» на 0,18 балла с 52,59 до 52,77; «гибкость мышления» на 0,07 балла с 68,25 до 68,32; «чувство времени» на 0,57 балла с 59,14 до 59,71; «сила духа» на 0,65 балла с 50,96 до 51,61; «амбициозность» на 1,02 балла с 45,35 до 46,37; «настойчивость» на 0,15 балла с 73,62 до 73,77 (Рисунок 16).

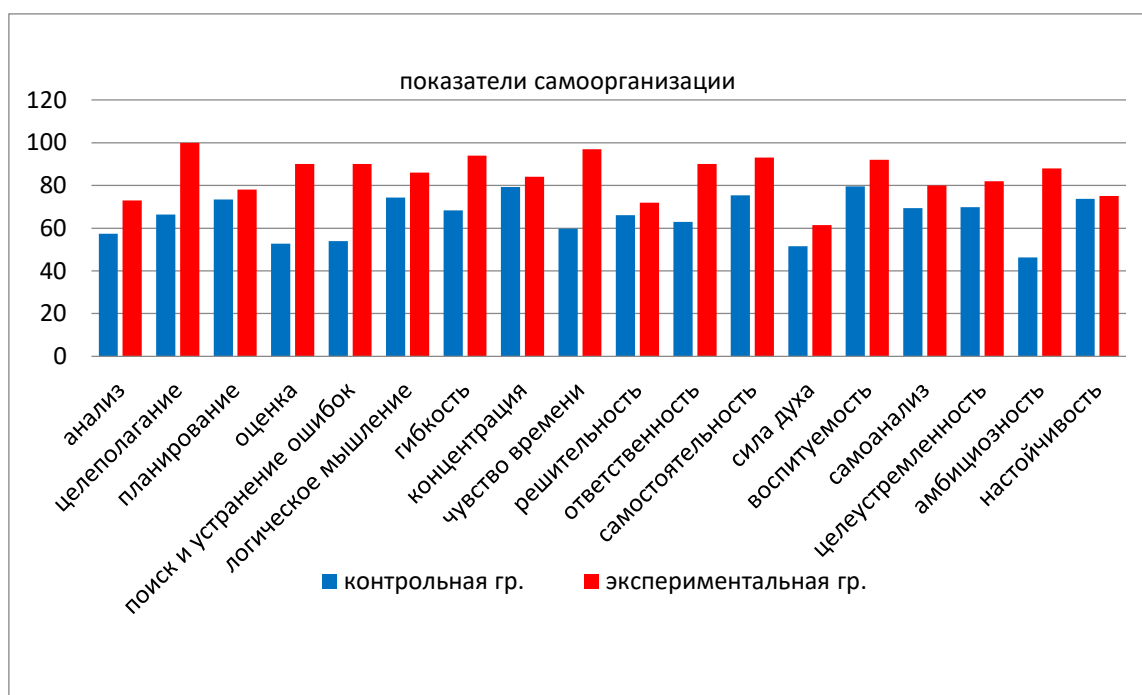
Таким образом, у контрольной группы студентов не было статистически значимой положительной динамики развития самоорганизации.



**Рисунок 16. Динамика развития показателей самоорганизации у контрольной группы студентов**

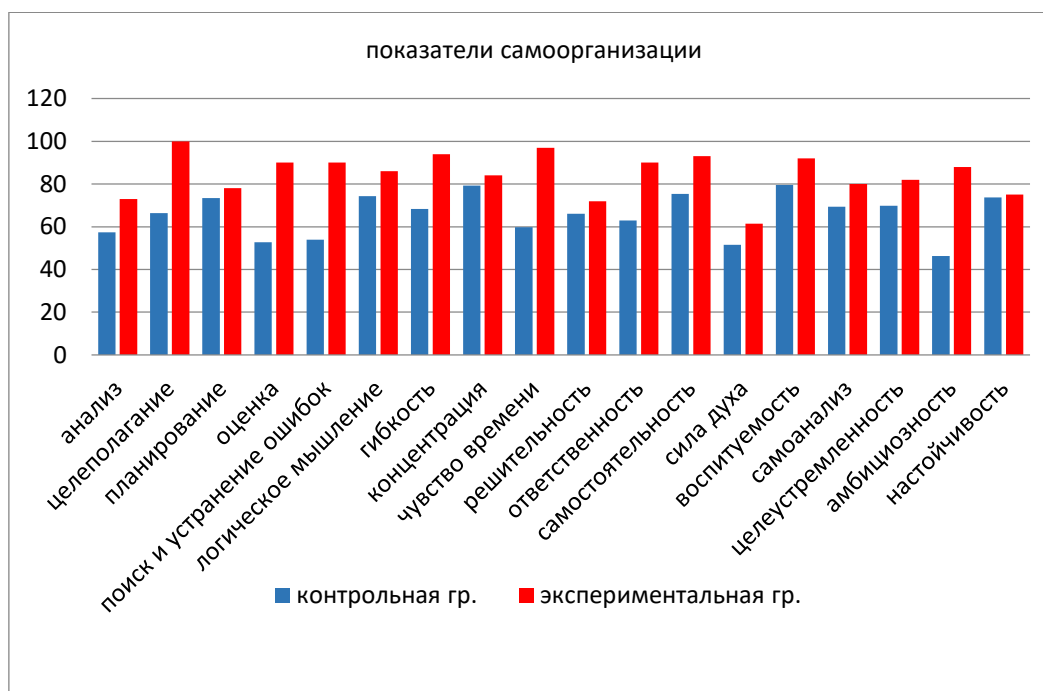
При сравнении уровня показателей самоорганизации контрольной и экспериментальной группы студентов до проведения эксперимента видно, что контрольная группа студентов опережала экспериментальную по всем показателям, кроме «оценки», «поиска и устранения ошибок» и «амбициозность»: уровень показателя «анализирование» контрольной группы – 56,95 балла, экспериментальной группы – 44,59 балла; уровень показателя «целеполагание» контрольной группы – 66,37 балла, экспериментальной группы – 61,07 балла; уровень показателя «планирование» контрольной группы – 73,49 балла, экспериментальной группы – 60 баллов; уровень показателя «оценка» контрольной группы – 52,59 балла, экспериментальной группы – 62 балла; уровень показателя «поиск и устранение ошибок» контрольной группы – 53,88 балла, экспериментальной группы – 59,85 балла; уровень показателя «логическое мышление» контрольной группы – 74,31 балла, экспериментальной группы – 38,96 балла; уровень показателя «гибкость мышления» контрольной группы – 68,25 балла, экспериментальной группы – 42,70 балла; уровень показателя «концентрация внимания» контрольной группы – 79,33 балла, экспериментальной группы – 58,23 балла; уровень показателя «чувство времени» контрольной группы – 59,14 балла, экспериментальной группы – 47,98 балла; уровень показателя «решительность» контрольной группы – 66,05 балла, экспериментальной группы – 38,61 балла; уровень показателя «ответственность» контрольной группы – 62,87 балла, экспериментальной группы – 54,89 балла; уровень показателя «самостоятельность» контрольной группы – 75,40 балла, экспериментальной группы – 55,47 балла; уровень показателя «сила духа» контрольной группы – 50,96 балла, экспериментальной группы – 46,69 балла; уровень показателя «воспитуемость» контрольной группы – 79,52 балла, экспериментальной группы – 59,43 балла; уровень показателя «самоанализ» контрольной группы – 69,38 балла, экспериментальной группы – 43,88 балла; уровень показателя «целеустремленность» контрольной группы – 69,86 балла, экспериментальной группы – 49,31 балла; уровень показателя «амбициозность» контрольной группы – 45,35 балла, экспериментальной группы – 47,92 балла; уровень показателя «настойчивость»

контрольной группы – 73,62 балла, экспериментальной группы – 53,34 балла (Рисунок 17).



**Рисунок 17. Показатели самоорганизации контрольной и экспериментальной группы обучающихся до проведения эксперимента**

Сравнение результатов показателей самоорганизации после проведения эксперимента у контрольной и экспериментальной группы отображены на рисунке 18.



**Рисунок 18. Показатели самоорганизации у контрольной и экспериментальной групп студентов после проведения эксперимента**

На рисунке видно, что у экспериментальной группы студентов все показатели самоорганизации стали выше, чем у контрольной группы студентов: «анализ» на 15,63 балла, «целеполагание» на 33,63 балла, «планирование» на 4,5 балла, «оценка» на 37,23 балла, «поиск и устранение ошибок» на 36,12 балла, «логическое мышление» на 11,69 балла, «гибкость мышления» на 25,68 балла, «концентрация внимания» на 4,67 балла, «чувство времени» на 37,28 балла, «решительность» на 5,95 балла, «ответственность» на 27,13 балла, «самостоятельность» на 17,6 балла, «сила духа» на 9,89 балла, «воспитуемость» на 12,48 балла, «самоанализ» на 10,62 балла, «целеустремленность» на 12,14 балла, «амбициозность» на 41,63 балла, «настойчивость» на 1,23 балла.

Для подтверждения достоверности результатов педагогического воздействия был проведен объективный мониторинг в виде анализа академической успеваемости студентов и отзывам преподавателей.

Для анализа академической успеваемости обучающихся контрольной и экспериментальной групп проводилось сравнение оценок по следующим предметам: алгебра и геометрия, информатика, иностранный язык, русский язык и культура речи (Таблица 10).

Таблица 10.

**Академическая успеваемость экспериментальной и контрольной групп студентов по окончании семестра по предметам: алгебра и геометрия, информатика, иностранный язык, русский язык и культура речи (в %)**

		алгебра и геометр ия	инфо рмати ка	иност ран- ный язык	русский язык и культу- ра речи
эксп.гр.	отлично	85	95	72	85
контр.гр		45	75	30	50
эксп.гр.	хорошо	15	5	28	15
контр.гр		45	25	60	48
эксп.гр.	удовл.	0	0	0	0
контр.гр		10	0	30	2

Обучающиеся экспериментальной группы показали результаты усвоения предметов намного выше, чем контрольной группы: экспериментальной группой студентов ни по одному из предметов не было получено отметки «удовлетворительно»; предмет «алгебра и геометрия» был сдан на отметку «отлично» 85% студентов экспериментальной группы, с отметкой «хорошо» 15% студентов экспериментальной группы; предмет «информатика» на «отлично» сдали 95% обучающихся экспериментальной группы, с отметкой «хорошо» 5% обучающихся; по иностранному языку с отметкой «отлично» справились 72% обучающихся экспериментальной группы, 28% студентов с отметкой «хорошо». Предмет «русский язык и культура речи» сдали на «отлично» 85%, с отметкой «хорошо» 15% студентов экспериментальной группы.

Контрольная группа студентов показала результаты академической успеваемости ниже экспериментальной группы: по предмету «алгебра и геометрия» 45% обучающихся получили отметку «отлично», 45% – «хорошо», 10% – «удовлетворительно»; по предмету «информатика» 75% обучающихся получили отметку «отлично», 25% обучающихся – «хорошо»; предмет «иностранное языко»

30% обучающихся сдали с отметкой отлично, 60% – с отметкой «хорошо», 30% – с отметкой «удовлетворительно»; предмет «русский язык и культура речи» 50% обучающихся сдали на отметку «отлично», 48% – на отметку «хорошо», 2% – на отметку «удовлетворительно».

По отзывам преподавателей о студентах экспериментальной и контрольной групп наблюдается наличие качественных изменений у экспериментальной группы обучающихся. Преподаватели отмечали, что студенты экспериментальной группы в сравнении с контрольными группами были более ответственные, целеустремленные, собранные, активные, знали цену времени, планировали учебную деятельность, отличались способностью концентрироваться, не отвлекались, были заинтересованными в обучении и мотивированны на обучение.

Следовательно, анализы результатов исследования (сравнение результатов формирующего и контрольного эксперимента, объективный мониторинг академической успеваемости студентов и отзывы преподавателей) позволяют делать вывод об эффективности научно-методического обеспечения развития самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента.

Результаты, полученные в ходе проведения педагогического эксперимента, дают основания для выявления закономерности, согласно которой процесс обучения тем эффективнее, чем обучение более ориентировано на мета-цели и ценности обучающегося. Из выявленной закономерности вытекает принцип ориентации обучения на мета-цели и ценности обучающегося.

В основе данной закономерности и принципа лежит биологическая потребность человека в познании. Так как процесс познания осуществляется по механизму условного рефлекса, то для удовлетворения потребности познания необходим сигнал, в качестве которого выступает «незнание», а в качестве подкрепления приобретение необходимого «знания», то есть познание, ликвидация пробела в знании. Исходя из чего можно говорить о том, что для того, чтобы процесс обучения был эффективным, для повышения эффективности обучения, необходимо, чтобы знания являлись потребностью обучающегося, то есть совпадали с его внутренними мета-целями в познании и становлении личности, являлись ценностью для обучающегося.

По результатам педагогического эксперимента были разработаны методические рекомендации для обучения студентов согласно технологии тайм-менеджмента, которые были внедрены в педагогическую практику ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н.Туполева-КАИ», ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет», а также цифровой образовательный ресурс «Персональный тайм-менеджмент».

Таким образом, в данном параграфе были описаны результаты апробации научно-методического обеспечения развития самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента. Результаты формирующего этапа педагогического эксперимента демонстрировали положительную динамику в уровнях развития самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента в экспериментальной группе: не было диагностировано самоорганизации на уровне неудовлетворительно,

уровень удовлетворительно понизился на 22,2% с 27,75% до 5,55%, уровень хорошо повысился на 88,8% с 1,85% до 90,65%, появился уровень отлично у 3,8% студентов. У студентов контрольной группы наблюдалось незначительные статистически незначимые изменения в уровнях самоорганизации в учебной деятельности. Сравнение результатов показателей самоорганизации до и после проведения эксперимента у экспериментальной группы показало рост каждого из показателей самоорганизации в среднем на 26,25 балла. Несмотря на то, что у контрольной группы студентов многие показатели самоорганизации были выше, чем у экспериментальной группы обучающихся, после проведения эксперимента у экспериментальной группы обучающихся все показатели самоорганизации стали выше, чем у контрольной группы.

Объективный мониторинг академической успеваемости студентов и отзывы преподавателей позволяют делать вывод об эффективности научно-методического обеспечения развития самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента: обучающиеся экспериментальной группы показали результаты усвоения предметов намного выше, чем контрольной группы; преподаватели отмечали, что студенты экспериментальной группы в сравнении с контрольными группами были более ответственные, целеустремленные, собранные, активные, знали цену времени, планировали учебную деятельность, отличались способностью концентрироваться, не отвлекались, были заинтересованными в обучении и мотивированны на обучение.

Результаты, полученные в ходе проведения педагогического эксперимента, дали основания для выявления закономерности, согласно которой процесс обучения тем эффективнее, чем обучение более ориентировано на мета-цели и ценности обучающегося и принципа ориентации обучения на мета-цели и ценности обучающегося.

Результаты педагогического эксперимента позволили разработать методические рекомендации по использованию технологии тайм-менеджмента в педагогической практике, которые были внедрены в ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н.Туполева-КАИ», ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет».

## Заключение

В результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

На основе анализа российских и зарубежных исследований раскрыты структурно-содержательные характеристики понятий:

1. Самоорганизация – это процесс движения к цели, который управляется мотивом и волей, осуществляется посредством единства и интегрирования имеющихся и приобретенных свойств и навыков: анализировать, целеполагать, планировать, действовать по плану, оценивать, корректировать. Самоорганизация состоит из 5 этапов: 1) мотивация; 2) самоанализ и анализ ситуации; 3) целеполагание; 4) планирование и реализация плана; 5) рефлексия и оценка; 6) корректировка; 7) движение вперед; и 4 компонентов: мотивационный, деятельностный, когнитивный, личностный. Навыками самоорганизации в учебной деятельности являются: анализировать, целеполагать, планировать, действовать по плану, оценивать, корректировать.

2. Навыки самоорганизации – это сформировавшиеся при многократных повторениях (упражнениях) автоматизированные элементы деятельностного компонента самоорганизации: анализировать, целеполагать, планировать, действовать по плану, оценивать, корректировать.

3. Тайм-менеджмент – это технология, которая позволяет рационально организовывать свою деятельность, деятельность коллектива или организации во времени с использованием наиболее эффективных приемов и техник для достижения цели с минимальными временными, энергетическими и другими ресурсными затратами, и достижением максимального результата.

4. Тайм-менеджмент студента – это организация студентом учебной деятельности в соответствии с учебной целью, задачами, имеющимися временными ресурсами, и управление организуемой деятельностью посредством технологии тайм-менеджмента.

5. Педагогическая технология тайм-менеджмента – это технология, способствующая развитию навыков самоорганизации студентов в учебной деятельности, система проектирования образовательного процесса на основании приемов и методов тайм-менеджмента с целью развития самоорганизации студентов в учебной деятельности, гарантирующая результативность при последующем воспроизведении.

Педагогический потенциал технологии тайм-менеджмента в развитии навыков самоорганизации студентов в учебной деятельности заключается в том, что она соответствует характеристике свойствам педагогической технологии (сущность, цель, практическое применение, содержание, воспроизводимость), обладает своей целью (развитие навыков самоорганизации студентов в учебной деятельности), отвечает основным методологическим принципам, которые предъявляются педагогической технологии (концептуальности, системности, управляемости, эффективности, воспроизводимости); соответствует ряду педагогических закономерностей (динамики педагогического процесса, развития личности в педагогическом процессе, управления учебно-воспитательным процессом, стимулирования, единства чувственного, логического и практики в педагогическом процессе, единства внешней (педагогической) и внутренней (познавательной) деятельности, обусловленности). Кроме того, технологии тайм-менеджмента свойственны собственные принципы: ориентация на время как на ценность, самостоятельная организация учебной деятельности, индивидуальность решения учебных целей и задач, контроль

собственной эффективности, направленность на повышение эффективности, достижимость результатов и неисчерпаемость резервов эффективности. Содержательная часть технологии тайм-менеджмента представлена когнитивным, деятельностным и аксиологическим компонентами, при реализации которых применяются следующие формы организации педагогического процесса: лекция-беседа, практические (самостоятельные) занятия, семинарские занятия; словесные, письменные, наглядные методы и средства обучения, а также приемы и принципы тайм-менеджмента, подобранные таким образом, чтобы эффективно развить навыки самоорганизации студентов в учебной деятельности, что делает технологию тайм-менеджмента продуманной во всех деталях системой для осуществления развития самоорганизации студентов в учебной деятельности.

Педагогическая модель развития самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента, включает следующие компоненты:

1) целевой (цель: развитие при помощи технологии тайм-менеджмента у студентов навыков целеполагать, анализировать, планировать, действовать по плану, оценивать и корректировать, способствующие эффективной организации их учебной деятельности); задачи: 1) наполнить содержание обучения студентов в рамках реализации программ высшего образования знаниями о самоорганизации, ее этапах, структуре и способах развития самоорганизации с помощью приемов и принципов тайм-менеджмента; 2) сформировать эмоционально-ценностное отношение ко времени как ресурсу, к образованию и к возможности обучаться и получать образование; обеспечить возможность для самостоятельной учебной деятельности обучающихся с помощью технологических приемов и принципов тайм-менеджмента);

2) методологический: базируется на подходах (технологическом, личностно-ориентированном и деятельностном) и принципах (концептуальность, системность, управляемость, эффективность, воспроизводимость, интеграция, целостность и вариативность, сознательность и активность, учет типа восприятия);

3) содержательный: представлен авторской программой междисциплинарного курса «Персональный тайм-менеджмент», включенного в качестве раздела дисциплины «Педагогика и психология», который состоит из теоретических (когнитивный и аксиологический компоненты технологии тайм-менеджмента) и практических (деятельностный компонент технологии тайм-менеджмента) занятий;

4) технологический: включает методы: устного изложения, самостоятельной работы по усвоению и применению знаний, диагностика уровня самоорганизации, формы: обучение с помощью преподавателя: теоретические занятия; самостоятельное обучение: практические занятия; самообразование), средства: дидактические материалы, условия: 1) вовлечение студентов в самостоятельную работу в процессе учебной деятельности; 2) мотивирование студентов на учебную деятельность посредством разъяснения ценности образования и времени на лекциях-беседах и личностно-ориентированного подхода; 3) мониторинг развития самоорганизации обучающихся в учебной деятельности с помощью диагностического комплекса);

5) результативный: представлен уровнями развития самоорганизации студентов в учебной деятельности (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно, крайне неудовлетворительно), критериями и их показателями (деятельностный – показатели: анализирование, целеполагание, планирование, оценка, поиск и устранение ошибок; когнитивный – показатели: логическое мышление, гибкость



мышления, концентрация внимания, чувство времени; личностный – показатели: решительность, ответственность, самостоятельность, сила духа, воспитуемость; мотивационный – показатели: самоанализ, целеустремленность, амбициозность, настойчивость), по которым составлен диагностический комплекс для мониторинга уровня сформированности самоорганизации, и предполагаемым результатом реализации модели (студент, имеющий сформированные навыки целеполагать, анализировать, планировать, действовать по плану, оценивать и корректировать, которые будут способствовать эффективной организации его учебной деятельности).

Разработана и экспериментально доказана эффективность научно-методического обеспечения развития самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента, представленная педагогической моделью и дидактическим содержанием. Статистическая обработка результатов педагогического эксперимента подтвердила эффективность предложенной модели развития самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента.

Вместе с тем, проведенное исследование не исчерпывает всех возможностей оптимизации образовательного процесса с целью развития самоорганизации студентов в учебной деятельности. Перспективными могут быть исследования по детальной разработке отдельных компонентов предложенной модели; по рассмотрению иных педагогических условий развития самоорганизации студентов в учебной деятельности другими средствами и методами.

## Список литературы

1. Абакумова, И.В. Обучение как двуединый процесс и его главные движущие силы в смысловой интерпретации / И.В. Абакумова // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2003. – № 3. – С. 46-49.
2. Абульханова-Славская, К.А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина // М. – Издательство Алетейя. – 2001. – 304 с.
3. Абушенко, В.Л. Концепция. Гуманитарная энциклопедия: Концепты Центр гуманитарных технологий, 2002–2020 [Электронный ресурс] / В.Л. Абушенко // URL: <https://gtmarket.ru/concepts/6890> (последняя редакция: 08.02.2020).
4. Аквазба, Е.О. Мотивация труда педагогических работников как фактор эффективного управления образовательной организацией / Е.О. Аквазба, П.С. Медведев // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1. – С. 1476-1476.
5. Алешугина, Е.А. Технологии организации контактной самостоятельной работы в вузе / Е.А. Алешугина, Л.И. Кутепова, Г.А. Белоусова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2019. – Т. 8. – №. 1 (26). – С. 253-255.
6. Амбарова, П.А. Управление временем в зеркале темпоральных стратегий поведения социальных общностей : монография / П.А. Амбарова; научный редактор Г.Е. Зборовский. – Екатеринбург: УрФУ, 2015. – 252 с.
7. Амирова С.С. Самоорганизация обучающего и обучаемого в учебно-воспитательном процессе непрерывного профессионального образования : автореферат дис. доктора пед. наук / Амирова Савия Султановна – Казанский гос. пед. ун-т, 1995. – 27 с.
8. Андреев В.И. Основы педагогики высшей школы: учеб. пособие / В.И. Андреев. – Минск: РИВШ, 2005. – Т. 19. – 480 с.
9. Андреев, В.И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития / В.И. Андреев. – Казань: Центр инновационных технологий, 2000. – 608 с.
10. Андриенко, Е.В. Сравнительная педагогика: учебное пособие / Е.В. Андриенко. – Новосибирск: НГПУ, 2016. – 209 с.
11. Анисимов, О.С. Акмеологические основы рефлексивной самоорганизации педагога: творчество и культура мышления: автореферат дис. ... д-ра психологич. наук: 19.00.13 / Анисимов Олег Сергеевич. – М., 1994. – 86 с.
12. Анисимов, О.С. Самость как основание высших форм самоорганизации человека и общества / О.С. Анисимов // Мир психологии. – 2011. – №. 2. – С. 74-84.
13. Арендачук, И.В. Адаптационная готовность личности к учебно-профессиональной деятельности: системно-диахронический подход / И.В. Арендачук // Современные исследования социальных проблем. – 2013. – № 10 (30). – С. 27-40.
14. Архангельский, Г.А. Организация времени: от личной эффективности к развитию фирмы / Г.А. Архангельский // СПб.: Питер. – 2003. – Т. 2004. – С. 457.
15. Асмолов, А.Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли. – М.: Изд-во «Просвещение», 2011. – 320 с.
16. Асмолов, А.Г. Деятельность и установка / А.Г. Асмолов. – М.: Издво МГУ, 1979. – 151 с.
17. Ахметов, Л.Г. Интегрированная информационная среда профессиональной деятельности учителя технологии: диссертация ... доктора педагогических наук: 13.00.01 / Линар Гимазетдинович Ахметов. - Казань, 2009. – 359 с.
18. Ахметов, Л.Г. Системная интеграция как принцип информационно-средового подхода к модернизации профессионального образования: монография для научных

- работников, работников профессионального образования и управления образованием. / Г.И. Кирилова, Л.Г. Ахметов, Н.Г. Нурмеева - Казань, 2009.
19. Бабанский, Ю.К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований / Ю.К. Бабанский. – М.: Педагогика, 1982. – 192 с.
20. Бажанова, С. В. Акмеологические факторы развития мотивации профессионально-педагогической деятельности преподавателей высшей школы: автореф. дис. ... канд. псих.наук. 19.00.13 / Светлана Валерьевна Бажанова – Ульяновск: Ульян. гос. ун-т, 2004. – 26 с.
21. Баженова, Н. Г. Самоорганизация студенчества в вузе: реалии и «точки роста» (на примере ЕАО) / Н.Г. Баженова, Н.В. Шмурыгина // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. – 2015. – №. 2. – С. 83-86.
22. Баженова, Н.Г. Роль образовательной организации в развитии процессов коллективной самоорганизации студентов / Н.Г. Баженова, Н.В. Шмурыгина // Alma mater (Вестник высшей школы). – 2017. – №. 7. – С. 67-70.
23. Бакиев, А.Г. Александр Александрович Любищев в г. Тольятти / А.Г. Бакиев // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2015. – Т. 17. – № 4-1. – С. 9-14.
24. Белая, Г.В. Управление образовательным процессом в педагогическом университете (Теория и практика): дис. кандидата пед. наук / Белая Галина Викторовна // – Оренбургский государственный педагогический университет, 2002. – 382 с.
25. Беликов, В.А. Образование. Деятельность. Личность / В.А. Беликов. – Пенза: Издательский Дом «Академия Естествознания», 2010. – 339 с.
26. Беликов, В.А. Философия образования личности: деятельностный аспект / В.А. Беликов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС – 2004. – 356 с.
27. Беспалько, В.П. Параметры и критерии диагностической цели / В.П. Беспалько // Школьные технологии – 2006 - №1 – С.118-128.
28. Беспалько, В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения/ В.П. Беспалько. – М., 1995. 336 с.
29. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М: Педагогика, 1989. – 190 с.
30. Бирюкова, Н.А. Концепция непрерывного учения как теоретическая база образования взрослых в Европе / Н.А. Бирюкова // Сибирский педагогический журнал. – 2009. – № 4. – С. 346-354.
31. Блауберг, И.В. Системный подход и системный анализ. / И.В. Блауберг, Э.М. Мирский, В.Н. Саровский // Системные исследования. Ежегодник. – М. - 1982. - С. 47-64.
32. Богуславский, М.В. Перспективы развития системы высшего образования в России / М.В. Богуславский, Е.В. Неборский // Вестник евразийской науки. – 2015. – Т. 7. – № 3 (28). – С. 139-151.
33. Бодалев, А.А., Столин В. В., Аванесов В. С. Общая психодиагностика // СПб.: Речь. – 2000. – Т. 438. – С. 4.
34. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – Издательский дом Питер, 2007.
35. Болдышева, Т.Н. Формирование у студентов младших курсов культуры учебного труда (на материале педвузов): автореферат дис. доктора пед. наук / Болдышева Татьяна Николаевна – Томск : дис.... канд. пед. наук, 1969. – 27 с.

36. Бондаренко, В.В. Персональный менеджмент. Тесты и конкретные ситуации: практикум. / В.В. Бондаренко, С.Д. Резник, С.Н. Соколов. – СПб: Питер, 2008. – 290 с.
37. Бородина, Т.С. Принципы интеграции учебной и научно-исследовательской деятельности студентов / Т.С. Бородина // Современные проблемы науки и образования, 2014. – № 5. – С. 24-24.
38. Бронский, Е.В. Реализация личностно ориентированного подхода в тренировке юных батутистов / Е.В. Бронский, В.И. Лебедева // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 3. – С. 55-57.
39. Вагин, И.О. Как стать миллиардером: монография / И.О. Вагина, П.С. Рипинская. – М.: Litres, 2017. – 298 с.
40. Видяев, И.Г. Финансовый менеджмент, ресурсоэффективность и ресурсосбережение: учебно-методическое пособие / И.Г. Видяев, Г.Н. Серикова, Н.А. Гаврикова, Н.В. Шаповалова, Л.Р. Тухватулина З.В. Криницына; Томский политехнический университет. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2014. – 36 с.
41. Власова, В.К. Об особенностях проектирования содержания педагогического образования / В.К. Власова, Э.Г. Галимова // Образование и саморазвитие. – 2014. – №. 2. – С. 24-28.
42. Войнаровский, М. Психологика. Быстрое преобразование Фурье [Электронный ресурс] / М. Войнаровский. – 2002. – URL: <https://voinarovsky.ru/>.
43. Волков, И.П. Педагогические технологии / И.П. Волков. – М: Просвещение, 1990.
44. Вострокнутов, Е.В. Технология формирования профессионально-творческих компетенций студентов технического вуза в научно-исследовательской деятельности / Е.В. Вострокнутов // Научно-технические ведомости Санкт-Петербургского государственного политехнического университета. Гуманитарные и общественные науки. – 2015. – №. 2 (220). – С. 167-176.
45. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский; ред. В.В. Давыдов. – М.: Педагогика, 1991. – 480 с.
46. Вьюниченко, М.А. Тайм-менеджмент как способ повышения эффективности труда / М.А. Вьюниченко, С.В. Маловичко // Международный экономический форум [Электронный ресурс]. URL: <http://conference.be5.biz/r2013/2347.htm>
47. Галимова, Э.Г. Развитие самообразовательной компетентности будущих учителей визуальными средствами информационной образовательной среды: дисс.... канд. пед. н: 13.00.01 / Галимова Эльвира Габдельбаровна. – Казань – 2019. – 231 с.
48. Галимова, Э.Г. Коммуникативное ядро в обучении и творческом саморазвитии личности / Э.Г. Галимова, В.Ф. Габдулхаков // Андреевские чтения: современные концепции и технологии творческого саморазвития личности. – 2016. – С. 62-67.
49. Гальперин, П.Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий / П.Я. Гальперин // Исследования мышления в советской психологии. – 1966. – Т. 248.
50. Галяутдинов, Р.Р. Поток в логистике. Материальные, информационные, финансовые и другие виды потоков [Электронный ресурс] / Р.Р. Галяутдинов // URL: <http://galyautdinov.ru/2016-08-25>.
51. Гамидуллаев, Б.Н. Экономия времени и показатели ее оценки в процессах управления предприятием: учебное пособие / Б.Н. Гамидуллаев. – Пенза: Изд-во Пенз. гос. техн. ун-та, 1997. – 94 с.

52. Гаспарович, Е.О. Технологии управления развитием персонала: учебно-методическое пособие / Е.О. Гаспарович. – Екатеринбург: Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2017. – 212 с.
53. Гильманшина, С.И. и др. Ценностно-целевые ориентиры в высшем педагогическом образовании: развитие творческих качеств будущих учителей химии / С.И. Гильманшина, С.С. Космодемьянская, Ф.Д. Халикова, Д.П. Скляр, И.Ф. Вагизова // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 4-1. – С. 83-84.
54. Гильмутдинов, А.Х. Электронное образование на платформе Moodle / А.Х. Гильмутдинов – Казань: Изд-во КГУ, 2008. – 170 с.
55. Гнатив, М.Н. Разработка системы персонального тайм-менеджмента на основе данных о ритме жизни человека с носимых устройств / М.Н. Гнатив, Е.А. Суханова // Сборник материалов XXXVI Международной научно-практической конференции, 5 мая – 2 июня 2017 г. – г. Новосибирск: Центр развития научного сотрудничества, 2017. – С. 21-26.
56. Горбачев, В.В. Концепции современного естествознания: Учеб. пособие для студентов вузов / В.В. Горбачев. – М.: ООО «Издательский дом «ОНИКС». – 2008. – Т. 21. – С. 56-58.
57. Горцевский, А.А. Организация самостоятельной работы студента. / А.А. Горцевский, М.И. Любицына. – Л.: Изд-во Ленинградского ун-та, 1958. – 50 с.
58. Гранин, Д.А. Эта странная жизнь: Собр. Сочинений. В 8 т. / Д.А. Гранин. – СПб.: Вита Нова, 2009. – Т. 4. – 509 с.
59. Гребенюк, О.С. Теория обучения / О.С. Гребенюк, Т.Б. Гребенюк // М.: Владос-Пресс, 2003. – 128 с.
60. Громцева, А.К. Мотивы самообразовательной деятельности старшеклассников / А.К. Громцева // Развитие у школьников стремления к самообразованию. – 1973. – С. 36-47.
61. Громцева, А.К. Самообразование как социальная категория / А.К. Громцева. – М.: Высшая школа, 1976. – 88 с.
62. Громцева, А.К. Формирование у школьников готовности к самообразованию: учебное пособие / А.К. Громцева. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.
63. Груздева, М.Л. Результаты внедрения модели управления самостоятельной работой обучающихся в образовательный процесс вуза / М.Л. Груздева, Ж.В. Смирнова // Вестник Мининского университета. – 2017. – №. 1 (18). – С. 1-12.
64. Давыдов, В.В. Теория развивающего обучения/ В.В. Давыдов. – М.: ИНТОР, 1996. – 544 с.
65. Дахин, А.Н. Моделирование в педагогике / А.Н. Дахин // Идеи и идеалы. – 2010. – Т. 2. – №. 1. – С. 11-20.
66. Девисилов, В.А. Портфолио и метод проектов как педагогическая технология мотивации и личностно ориентированного обучения в высшей школе / В.А. Девисилов // Высшее образование сегодня. – 2009. – № 2. – С. 29-34.
67. Делимова, Ю.О. Моделирование в педагогике и дидактике / Ю.О. Делимова // Вестник Шадринского государственного педагогического института. – 2013. – №. 3. – С. 33-38.
68. Деркач, А.А. Акмеологический словарь / Под ред А.А. Деркача. 2-е изд. – М.: РАГС, 2005. – 161с.

69. Домбровецкая, Г. Особенности учебной самоорганизации иностранных студентов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Домбровецкая Гражина. – Л., 1987. – 243 с.
70. Донцов, В.Н. Учебная самоорганизация студентов как фактор успеваемости (на материале динамики младших курсов) Дис. ... канд. пед. наук. 13.00.01 / Вадим Николаевич Донцов. – Ленинград, 1977. – 256 с.
71. Егорова, Ю.А. Проблема целеполагания в педагогической деятельности / Ю.А. Егорова // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2013. – Т. 2. – № 3 (50). – С. 111-116.
72. Елканов, С.Б. Самоконтроль как средство воспитания ответственности у подростка. К проблеме управления обучением и воспитанием / Под ред. Н.Ф. Талызиной. – М.: Изд-во Московского ун-та. 1970. – С. 217-229.
73. Живокоренцева, Т.В. Вариативность образования: проблемное поле современных интерпретаций / Т.В. Живокоренцева // Вестник Иркутского государственного лингвистического университета. – 2012. – № 4 (21). – С. 187-193.
74. Журавская, Н.Т. Активизация самостоятельной работы студентов как фактор формирования их инновационного мышления / Н.Т. Журавская // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2010. – №. 4. – С. 67-69.
75. Загвязинский, В.И. Учитель как исследователь / В.И. Загвязинский. – М., Знание, 1980. – 96 с.
76. Зайченко, П.А. Организация и методика самостоятельной работы студентов младших курсов / П.А. Зайченко. – Кишинев: Кишиневский гос. ун-т, 1957. – 44 с.
77. Закиров, Г.С. Самообразование обучающихся. - Казань : Таткнигоиздат, 1967. - 82 с. ; 16 см.. - Библиогр.: с. 80-81. - Список лит., рек. для самообразования обучающихся по математике и физике: с. 70-79.
78. Землянская, Е.Н. Моделирование как метод педагогического исследования / Е.Н. Землянская // Преподаватель XXI век. – 2013. – Т. 1. – №. 3. – С. 35-43.
79. Зимняя, И.А. Ключевые компетенции: новая парадигма результата образования / И.А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2003. – № 5. – С. 34-42.
80. Золотарева, Н.М. О приоритетах государственной политики в развитии непрерывного образования взрослых в Российской Федерации / Н.М. Золотарева, Т.В. Рябко // Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование. Педагогические науки. – 2016. – № 2. – С. 7-11.
81. Ибрагимов, Г.И. Концепция дидактической подготовки учителя: проектно-технологический подход // Казань: ИПП ПО РАО. – 2012.
82. Ибрагимов, Г.И. Методологические и прикладные проблемы развития дидактики профессиональной школы / Г.И. Ибрагимов // Педагогика. – 2014. – № 8. – С. 3-12.
83. Ибрагимов, Г.И. Процесс обучения в высшей школе в условиях реализации ФГОС: болевые точки / Г.И. Ибрагимов // Alma mater (Вестник высшей школы). – 2013. – № 8. – С. 14-18.
84. Ибрагимов, Г.И. Теория обучения: учебное пособие / Г.И. Ибрагимов, Е.М.–Ибрагимова, Т.М. Андрианова. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2011. – 383 с.
85. Ибрагимов, Г.И. Формы организации обучения в педагогике и школе / Г.И. Ибрагимов – Казань: Ин-т сред. спец. Образования, 1994. – 226 с.
86. ИИТО ЮНЕСКО [Электронный ресурс] / URL: [http://ru.iite.unesco.org/teacher\\_development](http://ru.iite.unesco.org/teacher_development)
87. Ильичев, Н.М. Диалектический подход к педагогической деятельности в военных учебных заведениях / Н.М. Ильичев // Военная мысль. – 2013. – №. 10. – С. 75-78.

88. Исследование гибкости мышления [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.gurutestov.ru/test/146/>.
89. Ишков, А.Д. Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности: монография / А.Д. Ишков. – М.: Издательство АСВ, 2004. – 224 с.
90. Калинин, С. Краткая история тайм-менеджмента [Электронный ресурс] / С. Калинин // URL: [http://s-kalinin.blogspot.ru/2012/08/blog-post\\_22.html](http://s-kalinin.blogspot.ru/2012/08/blog-post_22.html). – 2012.
91. Калинина, С.Д. Роль дистанционного обучения в формировании глобальной сети непрерывного образования / С.Д. Калинина // Материалы 14 международной конференции «Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития». Выпуск 14. Часть 2. – ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2016. – С.481-485
92. Капица, С.П. Синергетика и прогнозы будущего / С.П. Капица, С.П. Курдюмов, Г.Г. Малинецкий. – М.: Знание, 1997. – 285 с.
93. Карапетян, Н.М., Максимова Ф. И. Теоретические основы современных технологий в образовании / Н.М. Карапетян, Ф.И. Максимова // Россия и Европа: связь культуры и экономики. – 2015. – С. 205-206.
94. Карпов, А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики / А.В. Карпов // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24. – № 5. – С. 45-57.
95. Карпова А.Е. Основные методы кластеризации / А.Е. Карпова // Вестник магистратуры. – 2018. – № 11-3. – С. 27-29.
96. Каташев, В.Г. Компетентностное обучение студентов инженерных специальностей в модульном формате / В.Г. Каташев, Г.И. Смирнова // Образование и саморазвитие. - 2013. - № 3 (37). - С.71-76.
97. Кащеева, А.В. Перспективы использования метода моделирования в педагогической системе / А.В. Кащеева // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – №. 5. – С. 130-135.
98. Киреев, Б.Н. Использование цифровых образовательных ресурсов в профессиональном образовании / Б.Н. Киреев // Инновационные процессы в образовании: стратегия, теория и практика развития: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции – Екатеринбург, 2013. – Т. 2. – С. 260-262.
99. Кирилова, Г. И. Развитие и саморазвитие информационной образовательной среды профессионального образования / Г.И. Кирилова // Образовательные технологии и общество. – 2012. – Т. 15. – №. 3. – 358 с.
100. Кирсанов, А.А. Индивидуализация учебной деятельности школьников / А.А. Кирсанов. – Казань: Татар. кн. изд-во, 1980. – 207 с.
101. Кирсанов, А.А. Методологические проблемы создания прогностической модели специалиста / А.А. Кирсанов. – Казань, 2000. – 227 с.
102. Кирьякова, А.В. Педагогическая аксиология / А.В. Кирьянова, Г.А. Мелекосова // М. Издательский Дом Инфра-М. – 2016. – 283 с.
103. Кларин, М.В. Развитие «педагогической технологии» и проблемы теории обучения / М.В. Кларин // Советская педагогика. – 1984. – № 4. – С. 117-122.
104. Кобзева, Т.Н. Принцип сознательности и активности в учебной подготовке студентов технического ВУЗа (на примере специальности «Прикладная геодезия») / Т.Н. Кобзева // Проблемы и перспективы развития науки в России и мире. Сборник статей Международной научно-практической конференции, 1 декабря 2016 г. – УФА: Аэтерна. – 2016. – Т. 1. – С. 60-63.

105. Ковалевский, И. Организация самостоятельной работы студентов / И. Ковалевский // Высшее образование в России. – 2000. – №. 1. – С. 114-115.
106. Коган, Г.В. Формирование мотивации и самоорганизации учебной деятельности студентов при изучении курса педагогики: автореф. дис. ... канд. пед. наук. 13.00.01 / Галина Валерьевна Коган – Мурманск: Мурман. гос. пед. ун-т, 2004. – 18 с.
107. Козловская, Т.Н. Самоорганизация времени как фактор формирования «образа будущего» студента университета: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Козловская Татьяна Николаевна. – Оренбург, 2005. – 176 с.
108. Козловская, Т.Н. Самоорганизация как бесконечность развития личности. Интеграционный аспект / Т.Н. Козловская, Г.А. Епанчинцева // Фундаментальные исследования, 2013. – № 10-14. – С. 3201-3205.
109. Козырев, Н.А. Педагогическое моделирование как продукт и метод научно-педагогического исследования / Н.А. Козырев, О.А. Козырева // Современная педагогика. – 2015. – №. 8. – С. 14-23.
110. Козырева, О.А. Технология системно-педагогического моделирования в условиях непрерывного профессионального образования / О.А. Козырева // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – №. 3-2. – С. 355-359.
111. Колдаев, В.Д. Принципы образовательной концепции на основе использования технологии обучения / В.Д. Колдаев, Е.Л. Федотова // Высшее образование сегодня. – 2011. – № 3. – С. 76-79.
112. Колесников, Л.Ф. Эффективность образования: учебное пособие / Л.Ф. Колесников. В.Н. Турченко, Л.Г. Борисова – М: Педагогика, 1991. –269 с.
113. Колобова, С.А. Концептуальные подходы ЮНЕСКО к решению проблем гражданского образования молодежи и их значение для России / С.А. Колобова // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Международные отношения, Политология, Регионоведение. – 2003. – № 1. – С. 120–128.
114. Комарова, О.Д., Казначеева Н.И. Применение технологии «тайм-менеджмент» в самоорганизации учебной деятельности студентов колледжа / О.Д. Комарова, Н.И. Казначеева // Профессионализм и гражданственность-важнейшие приоритеты российского образования XXI века. – 2015. – С. 173-177.
115. Конюхова, Г.П. Методы корреляционного анализа: учебное пособие / Г.П. Конюхова, В.В. Бритвина, В.Г. Конюхов. М.: Российский государственный социальный университет, 2012. – 73 с.
116. Корякина, Я.В. Саморегулируемое обучение в условиях цифровизации образования / Я.В. Корякина, Т.Н. Ломтева, М.В. Каменский // Вестник Северо-Кавказского федерального университета – 2019. – № 2 (71). – С. 141-148.
117. Костромина, С.Н. Учебные стратегии как средство организации самостоятельной работы студентов / С.Н. Костромина, Т.А. Дворникова // Вестник Санкт-петербургского университета. Серия 6: философия. Культурология. Политология. Право. Международные отношения. – 2007. – №. 4.– С. 273-278.
118. Костромина, С.Н. Структурно-функциональная модель самоорганизации деятельности / С.Н. Костромина // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. – 2010. – № 4. – С. 153–160.
119. Котова, С.С. Формирование компетенций самоорганизации учебно - профессиональной деятельности студентов вузов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Котова Светлана Сергеевна. – Екатеринбург, 2008. – 225 с.



120. Краевский, В.В. Методология педагогики: Пособие для педагогов-исследователей / В.В. Краевский. – Чебоксары: Изд-во Чуваш. Ун-та, 2001. – 244 с.
121. Кринчик, Е.П. Научно-методическая рефлексия актуального образовательного процесса в отдельном вузе как важнейшая составляющая его самообследования и самоидентификации / Е.П. Кринчик // Вестник московского университета. Серия 14. Психология. – 2014. – № 4. – С.142-153.
122. Крюкова, Т.Б. Тайм-менеджмент–как учебная дисциплина / Т.Б. Крюкова // Диалог образовательных традиций в педагогическом и психологическом пространстве. – 2020. – С. 42-45.
123. Кувакова, И.М. Самоорганизация, опыт мирознания и трудности творческого мышления / И.М. Кувакова // Российское предпринимательство история и современность: Материалы XI Международной межвузовской научно-практической конференции, 12 мая 2015 г. М.: Российская академия предпринимательства; Агентство печати «Наука и образование», 2015. Т. 12. – С. 151-155.
124. Кузнецов, А.А. Дидактические практикумы-инновационная форма распространения авторских педагогических технологий / А.А. Кузнецов, В.М. Монахов, М.М. Абдуразаков // Информатика и образование. – 2016. – № 7. – С. 3-11.
125. Кузьмина, Н.В. Акмеологическая теория мониторинга качества подготовки педагогов в системе всех уровней педагогического образования/ Н.В. Кузьмина// Качество педагогического образования. – Рязань, 2001. - Ч.1. – С. 21-30.
126. Кузьмина, Н.В. Основы вузовской педагогики: учебное пособие для студентов университета / Н.В. Кузьмина. – Л.: Изд-во Ленинградского ун-та, 1972. – 167 с.
127. Курнев, М.М. Педагогическая система формирования умений самоорганизации студентов юридических вузов МВД РФ: на материале физической подготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Курнев Михаил Михайлович. – Саратов, 2005. – 195 с.
128. Кутепова, Л.И. Организация самостоятельной работы студентов в условиях информационно-образовательной среды вуза / Л.И. Кутепова, О.А. Никишина, Е.А. Алешугина, Д.А. Лошкарева, Д.С. Костылев // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2016. – Т. 5. – №. 3 (16). – С. 68-71.
129. Ланько, С.В. Индивидуально-методологический подход в технологии обучения информатике / С.В. Ланько // Известия Российского государственного педагогического университета им. АИ Герцена. – 2009. – №. 98. – С. 146-151.
130. Лапинский, В.В. Методология проектирования информационной образовательной среды / В.В. Лапинский // Вестник гуманитарного института ТГУ. – 2012. – №. 2. – С. 68-69.
131. Лапинский, В.В. Педагогические требования к цифровым образовательным ресурсам / В.В. Лапинский // Современные достижения в науке и образовании: сб. трудов III Междунар. науч. конф. – 2009. – С. 16-23.
132. Левкин, Г.Г. Основы логистики / Г.Г. Левкин, А.М. Попович – М: Directmedia, 2015. – 386 с.
133. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев – М., 1975. – 101 с.
134. Леонтьев, А.Н. Очерк развития психики / А.Н. Леонтьев // Проблемы развития психики. – М.: Изд-во МГУ, 1981. – 584 с.
135. Липская, Л.А. Вариативность как системообразующая основа развития отечественного образования: педагогико-антропологический аспект: автореф. дисс.... докт. пед. наук: 13.00.01 / Липская Лариса Алексеевна. – Магнитогорск, 2007. – 43 с.

136. Лихачев, Б.Т. Педагогика: курс лекций / Б.Т. Лихачев; под ред. В.А. Сластенина. – М.: Владос, 2010. – 646 с.
137. Логвинова, О.Н. Развитие умения самоорганизации учебной деятельности в технологическом образовании школьников: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Логвинова Ольга Николаевна – М., 2014. – 225 с.
138. Логвинова, О.Н. Развитие функции целеполагания в процессе самоорганизации учебной деятельности школьников / О.Н. Логвинова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. – 2011. – №. 2. – С. 35-41.
139. Лукашенко, М.А. Тайм-менеджмент в корпоративной культуре и конкурентоспособность компании / М.А. Лукашенко // Современная конкуренция. – 2012. – № 2. – С. 34-41.
140. Лушин, П.В. Психология личностного изменения / П.В. Лушин. – Кировоград: Имэкс ЛТД, 2002. – 51 с.
141. Лысенко, А.В. Психолого-педагогические условия формирования профессионально-ценностных ориентаций будущего учителя музыки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Анна Владимировна Лысенко. – М., 2005. – 203 с.
142. Майоров, А.Н. Мониторинг в образовании / А.Н. Майоров. – М.: Интеллект-Центр, 2005. – 424 с.
143. Макаров, В.И. Философия самоорганизации / В.И. Макаров. – М.: Либроком, 2009. – 432 с.
144. Макарова, Т.Н. Повышение мотивации студентов неязыковых вузов к изучению иностранного языка / Т.Н. Макарова // Синергия наук. – 2018. – № 22. – С. 1441-1449.
145. Малыхина, Л.Б. Организационно-педагогическая культура образовательного учреждения / Л.Б. Малыхина. – Волгоград: Учитель, 2011. – 143 с.
146. Мандель, Б.Р. Инновационные технологии педагогической деятельности: учебное пособие / Б.Р. Мандель, Берлин: Directmedia. – 2016. – 378 с.
147. Марков, Д.О. Социально-психологические аспекты мотивации учебно-профессиональной деятельности на разных этапах и уровнях обучения / Д.О. Марков // Психологическая наука и образование. – 2016. – Т. 8. – № 4. – С. 50-61.
148. Маркова, А.К. Формирование мотивации учения / А.К. Маркова, Т.А. Матис, А.Б. Орлов // Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 1990. – С. 192-192.
149. Махмутов, М.И. Педагогические технологии развития мышления обучающихся / М.И. Махмутов, Г.И. Ибрагимов, М.А. Чошанов. – Казань: ТГЖИ, 1993. – 71 с.
150. Махмутов, М.И. Принцип проблемности в обучении / М.И. Махмутов // Вопросы психологии. – 1984. – Т. 5. – С. 30-36.
151. Михайлов, А.Ю. Проектирование наглядной учебной информации дисциплин профессионального цикла в техническом вузе : дис. – Калининград : дис.... канд. пед. наук: 13.00.08 / Михайлов Александр Юрьевич. – Калининград. – 2015. – 184 с.
152. Михневич, С.Н. Социокультурное проектирование как фактор формирования умений самоорганизации студентов-первокурсников: автореф. дис. ... канд. пед. наук. 13.00.05 / Светлана Николаевна Михневич. – М.: 2012. – 26 с.
153. Молчанов, С.В. Когнитивные способы переработки социальной информации в сети интернет и особенности морального сознания подростков / С.В. Молчанов, О.В. Алмазова, Н.Н. Поскребышева, К.А. Кирсанов // Psychological Science & Education. – 2018. – Т. 23. – № 5. – С. 77-87.

154. Монахов, В.М. Дидактическая аксиоматика когнитивной теории педагогических технологий / В.М. Монахов // Современные информационные технологии и ИТ-образование. – 2016. – Т. 12. – № 3-1. – 32-39.
155. Наинг, Х.Х. Формирование умений самоорганизации у студентов-химиков на основе синергетического подхода: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Хтун Хтун Наинг. – Орел, 2015. – 169 с.
156. Неборский, Е.В. Управленческие аспекты социокультурной матрицы высшего образования в условиях глобализации / Е.В. Неборский // Вестник Удмуртского университета. Социология. Политология. Международные отношения. – 2018. – Т. 1. – № 2. – С. 124-131.
157. Недугов, А.И. Практические проблемы освоения тайм-менеджмента / А.И. Недугов, Ф.В. Шутилов // Производственный менеджмент: теория, методология, практика. – 2016. – № 6. – С. 134-138.
158. Немов, Р.С. Психология / Р.С. Немов. – Красноярск: Litres, 2018. – 820 с.
159. Немов, Р.С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн / Р.С. Немов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 688 с.
160. Непрокина, И.В. Метод моделирования как основа педагогического исследования / И.В. Непрокина // Теория и практика общественного развития. – 2013. – № 7. – 61-64.
161. Низамова, Ч.И. Анализ педагогической технологии «тайм-менеджмент» / Ч.И. Низамова, С.Г. Добротворская // Современный ученый. – 2019. – № 5. – С. 168-171.
162. Низамова, Ч.И. Историческое развитие технологии «тайм-менеджмент» / Ч.И. Низамова // Образование личности. – 2019. – № 1. – С. 115-119.
163. Низамова, Ч.И. Организационная психология и психология управления: учебно-методическое пособие / Н.Ч. Низамова, С.Г. Добротворская, П.Н. Устин. – Казань: Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2019. – 59 с.
164. Низамова, Ч.И. Педагогика и психология: учебно-методическое пособие / Н.Ч. Низамова, С.Г. Добротворская. – Казань: Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2020. – 46 с.
165. Низамова, Ч.И. Персональный тайм-менеджмент: учебно-методическое пособие / Н.Ч. Низамова. – Казань: Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2019. – 63 с.
166. Низамова, Ч.И. Психология управления в бизнесе: учебно-методическое пособие / Н.Ч. Низамова, С.Г. Добротворская, П.Н. Устин. – Казань: Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2019. – 54 с.
167. Низамова, Ч.И. Тайм-менеджмент как технология, способствующая развитию навыков самоорганизации в процессе обучения / Ч.И. Низамова // Modern Humanities Success. – 2019. – № 7. – С. 139-142.
168. Низамова, Ч.И. Тайм-менеджмент как фактор творческого саморазвития студентов Time management as a factor of creative self-development of students / Ч.И. Низамова, С.Г. Добротворская // Сборник статей участников Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 25-26 марта 2020 г. – Казань: Центр инновационных технологий, 2020. – С. 295-300.
169. Низамова, Ч.И. Технология тайм-менеджмента как методологическое и практическое решение по повышению успеваемости студентов при занятиях с использованием цифровых образовательных ресурсов / Ч.И. Низамова, С.Г. Добротворская // Материалы международной научно-практической интернет-

- конференции «цифровое общество – цифровое образование: проблемы, опыт и перспективы», 9 июня 2020 г. –Кызылорда: КГУ им. Коркыт Ата, 2020. – С. 91-97.
170. Низамова, Ч.И. Частные навыки самоорганизации студентов в учебном процесс / Ч.И. Низамова, С.Г. Добротворская. – Проблемы современного образования, № 1. – 2020. – С. 250-257.
171. Никандров Н.Д. Гражданское воспитание в современной России / Н.Д. Никандров // Образование и наука. – 2011. – №. 2.
172. Новиков, А.М. Основания педагогики. Пособие для авторов учебников и преподавателей / А.М. Новиков. – М.: Эгвес, 2010. – 208 с.
173. Новиков, А.М. Формы обучения в современных условиях А.М. Новиков //Специалист. – 2005. – № 12. – С. 19-23.
174. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. – М.: Издательский дом «Технологии», 2006. – 944 с.
175. Оксинайд, К.Э. Управление социальным развитием организации: учебное пособие / К.Э. Оксинайд. – М.: Флинта, 2012. – 95 с.
176. Орлов В.И. Противоречия процесса обучения / В.И. Орлов // Школьные технологии. – 2010. – № 1. – С. 16-24.
177. Осипова, С.И. Актуальные стратегии и тактики подготовки профессиональных кадров в вузе: монография / С.И. Осипова, Н.В. Гафурова, Т.Г. Дулинец, В.И. Лях, Е.В. Феськова. – Красноярск: Litres, 2019. – 442.
178. Отт Т.О. Саморегуляция учебно-профессиональной деятельности студентов на различных этапах обучения в вузе: автореф. дис. кандит. психол. наук. 19.00.07 / Татьяна Олеговна Отт – кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. – 23 с.
179. Павлова, В.А. Формирование навыков самоорганизации и самообразования студентов технических вузов // В.А. Павлова / Человек и образование. – 2011. – № 4. – С. 115-118.
180. Панфилова, А.П. Инновационные педагогические технологии: Активное обучение. / А.П. Панфилова – М.: Изд-во «Академия», 2012. – 192 с.
181. Пархоменко, К.А. Тайм-менеджмент-управление затратами времени / К.А. Пархоменко // Эффективное управление экономикой: проблемы и перспективы. – 2020. – С. 165-169.
182. Пахмутова, М.А. Особенности самоорганизации личности студентов, включенных в исследовательскую деятельность на разных этапах обучения / М.А. Пахмутова // Актуальные проблемы психологического знания. – 2015. – №. 1. – С. 76-85.
183. Пахмутова, М.А. Самоорганизация как интегральная характеристика личности / М.А. Пахмутова // Ананьевские чтения-2010. Современные прикладные направления и проблемы психологии. – 2010. – С. 146-148.
184. Пахмутова, М.А. Самоорганизация личности студентов с различными стилями исследовательской деятельности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Пахмутова Марина Анатольевна. – Йошкар-Ола, 2018. – 205 с.
185. Пахмутова, М.А. Специфика личностной самоорганизации студентов, включенных в исследовательскую деятельность / М.А. Пахмутова // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2013. – №. 1-2 (77). – С. 137-144.
186. Пилиповский, В.Я. Традиционалистско-консервативная парадигма в теории обучения на Западе / В.Я. Пилиповский // Педагогика. 1992. № 9, 10. – С. 106-113.

187. Питько, О.А. Внедрение информационных технологий в современное образование / О.А. Питько // Инновационные процессы в психологии и педагогике: сборник статей Международной научно-практической конференции, 25 февраля 2015 г. – УФА: Аэтерна, 2015. – С. 118-121.
188. Плотоненко, Ю.А. Личностно-ориентированный подход в формировании информационной компетентности студентов вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук. 13.00.01 / Юрий Анатольевич Плотоненко. – Тюмень, 2009. – 27 с.
189. Подольская, Е.А. Образовательные технологии: смысл и основные принципы / Е.Ф. Подольская // Вчені записки Харківського гуманітарного університету «Народна українська академія» Том XX. – 2014. – С. 18-25.
190. Полат, Е.С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: Учеб. Пособие для студ. пед. вузов и системы повышения квалификации пед. кадров / Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина, М.В. Моисеева, А.В. Петров / Под ред. Е.С. Полат. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 224 с.
191. Полиенко, Б.С. Система принципов воспитания в профессионально-педагогической подготовке студента / Б.С. Полиенко // Инновационная наука. – 2016. – № 4-2. – С. 185-187.
192. Полонский, В.М. Словарь по образованию и педагогике. – М.: Издательство «Высшая Школа», 2004. – 512 с.
193. Поначугин, А.В. Цифровые образовательные ресурсы вуза: проектирование, анализ и экспертиза / А.В. Поначугин, Ю.Н. Лапыгин // Вестник Мининского университета. – 2019. – Т. 7. – №. 2 (27). – С. 5-30.
194. Пономарева, Н.С. Основные принципы педагогических технологий / Н.С. Пономарева // Современное педагогическое образование. – 2017. – №. 4. – С. 29-31.
195. Потемкина, Т.В. Принципы проектирования системы оценки профессиональной деятельности учителя / Т.В. Потемкина // Russian Journal of Education and Psychology. – 2012. – № 8. – 1-15.
196. Приказ Министерства образования и науки РФ от 21 ноября 2014 г. № 1505 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (уровень магистратуры)» [Электронный ресурс] // Rg.ru. URL: <https://rg.ru/2015/02/04/pedagogika-site-dok.html>.
197. Проект «Информатизация системы образования». [Электронный ресурс] // URL: <http://www.eltarea.ru/pic/fck/File/IT/ISO.doc>.
198. Проект Концепции развития непрерывного образования взрослых в Российской Федерации на период до 2025 года [Электронный ресурс] // URL: [http://www.dpo-edu.ru/7page\\_id=13095](http://www.dpo-edu.ru/7page_id=13095).
199. Пронина, К.С., Козырева О.А. Возможности моделирования системы принципов воспитания в структуре подготовки бакалавров / К.С. Пронина, О.А. Козырева // Сборник статей Международной научно-практической конференции «Психология и педагогика: теоретический и практический взгляд», 23 мая 2015 г. – УФА: РИО МЦИИ «Омега сайнс», 2015. – С. 129-131.
200. Прядеин, В.П. Психодиагностика личности: избранные психологические методики и тесты: монография / В.П. Прядеин. – Сургут: РИО СурГПУ, 2013. – 245 с.
201. Птицына, О.Н. Философские аспекты самоорганизации учебной деятельности / О.Н. Птицына // Философия образования. – 2012. – № 2. – С. 147-154.
202. Пустынникова, А.В. Time management skills–как фактор личной эффективности и конкурентоспособности современного специалиста / А.В. Пустынникова, Е.А.

- Щенников // Секция 3. Менеджмент и предпринимательство: Материалы Краевой научно-практической конференции «Сила мысли», 3 декабря 2019 г. – г. Комсомольск-на Амуре: Губернаторский авиастроительный колледж, 2019. – С. 8-10.
203. Рапацевич, Е.С. Педагогика: большая современная энциклопедия / Е.С. Рапацевич. – Минск: Современное слово, 2005. – 720 с.
204. Раптанова, И.Н. Организация самостоятельной работы студентов [Электронный ресурс] / Раптанова И.Н. // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: материалы Всерос. науч.-метод. конф., 29-31 янв. 2014 г., Оренбург / М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". – Оренбург, – 2014. – С. 2392-2395.
205. Реунова, М.А. Педагогическая технология «Тайм-менеджмент» как средство самоорганизации учебной деятельности студента университета: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Реунова Мария Александровна. – Оренбург, 2013. – 222 с.
206. Реунова, М.А. Тайм-менеджмент как педагогическая технология / М.А. Реунова // Письма в Эмиссия. Оффлайн: электронный научный журнал. – 2013. – №. 1. – С. 1947-1947.
207. Роберт, И.В. Современные информационные технологии в образовании: дидактические проблемы, перспективы использования. / И.В. Роберт. – М.: Школа-Пресс, 2009. – 321 с.
208. Ровинский, Р.Е. Самоорганизация как фактор направленного развития / Р.Е. Ровинский // Вопросы философии. – 2002. – Т. 5. – С. 67-77.
209. Родкина, Т.А. Логистика информационных потоков: состояние, перспективы / Т.А. Родкина // Вестник университета (Государственный университет управления). – 2012. – № 5. – С. 144-148.
210. Романов, А.А. Повышение мотивации студентов к изучению истории педагогики как проблема современного педагогического образования / А.А. Романов // Отечественная и зарубежная педагогика. – 2013. – № 2 (11). – С. 41-47.
211. Рубинштейн, С.Л. Бытие и сознание / С.Л. Рубинштейн. – М., 1957. – 328 с.
212. Рубцова, А.В. Аксиологизация иноязычного образования. Принципы обновления педагогической парадигмы / А.В. Рубцова, Ю.В. Ерёмин, Н.И. Алмазова // Письма в Эмиссия. Оффлайн: электронный научный журнал. – 2015. – № 3. – С. 2331-2331.
213. Рындак, В.Г. Непрерывное образование и развитие творческого потенциала учителя (теория взаимодействия) / В.Г. Рындак – М.: Педагогический вестник, 1997. – 244 с.
214. Сайфутдинова, Г.Б. Педагогические условия повышения мотивации студентов вузов к учебной и научно-исследовательской работе посредством ИКТ / Г.Б. Сайфутдинова, О.В. Козелков, Р.Р. Тактамышева, С.С. Усачев // Казанский педагогический журнал. – 2015. – №. 5-2. – С. 300-303.
215. Сарыглар, Ш.А. Особенности восприятия учебной информации тувинскими студентами с учетом этнопедагогических особенностей / Ш.А. Сарыглар // Развитие юридической науки и проблема преодоления пробелов в праве. – 2019. – С. 263-266.
216. Сверчков, А.В. Организационно-педагогические условия формирования профессионально-педагогической культуры будущих спортивных педагогов // А.В. Сверчков / Молодой ученый. – 2009. – № 4. – С. 279-282.
217. Свирский, Я.И. Самоорганизация смысла.(Опыт синергетической онтологии) / Я.И. Свирский. – М: ИФРАН, 2013. – 201 с.

218. Селевко, Г. Компетентности и их классификация // Народное образование/ Г. Селевко. – М: 2004, №4. – с.138.
219. Сериков В.В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем / В.В. Сериков. – М.: Издательская корпорация «Логос», 1999. – 272 с.
220. Сериков, Г.Н. Педагогика. Кн. 1: Объект исследований. / Г.Н. Сериков. – М.: Владос, 2005. – 440 с.
221. Сериков, Г.Н. Самообразование: Совершенствование подготовки студентов / Г. Н. Сериков. – Иркутск: Изд-во Иркут. ун-та, 1992. – 227 с.
222. Сивак, Е.Е. Достижение максимальной эффективности в области образовательных услуг / Е.Е. Сивак, С.Н. Волкова, Т.В. Белова, М.И. Пашкова, В.В. Герасимова // Вестник Курской государственной сельскохозяйственной академии. – 2015. – № 7. – С. 49-51.
223. Сидачова, Н.В. Принцип системности в технологии модульного обучения иностранным языкам / Н.В. Сидачова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2016. – Т. 5. – № 4 (17). – 213-216.
224. Сиденко, Е.А. Тренинг мотивации достижения в зарубежной психолого-педагогической практике / Е.А. Сиденко // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2010. – №. 5. – С. 43-48.
225. Скрипкин, В.С. Организация и контроль самостоятельной работы студентов / В.С. Скрипкин, Е.И. Капустина, И.А. Орлянская, И.В. Капустин, Ю.А. Безгина // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – №. 6. – С. 346-346.
226. Сладкевич, В.П. Современный менеджмент (в схемах): опорный конспект лекций. 3-е издание / В.П. Сладкевич, А.Д. Чернявский. – Киев: Межрегиональная академия управления персоналом (МАУП), 2003. – 152 с.
227. Слостенин, В.А. Педагогика: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов. — М.: Школа-Пресс, 1997. — 512 с.
228. Смирнов, А.В. Учебная самоорганизация как фактор развития познавательной мотивации студентов технического вуза: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Смирнов Александр Васильевич. – Самара, 2011. – 175 с.
229. Смолеусова, Т.В. Концепция личностно-ориентированного подхода в образовании на основе проявления личности / Т.В. Смолеусова // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2016. – Т. 6. – № 6. – С. 7-16.
230. Снопко, Н.М. История развития концепции «Непрерывного образования» / Н.М. Снопко // Научные исследования в образовании. – 2008. – № 6. – С. 48-51.
231. Сокова, И.А. Способы формирования положительной мотивации при дистанционной поддержке очного обучения / И.А. Сокова, Е.Н. Шварева // Роль математики в становлении специалиста. – 2016. – С. 19-22.
232. Сон, А.Р. Тайм-менеджмент как инновационный способ мотивации персонала ресторана / А.Р. Сон // Новая наука: От идеи к результату. – 2016. – № 10-1. – С. 174-177.
233. Сопов, А.В. Леон Баттиста Альберти: воплощение гуманистического идеала «uomo universale» / А.В. Сопов // Проблемы современной науки и образования. – 2014. – № 7 (25). – С. 34-36.
234. Строкова, Т.А. Методологический аппарат мониторинга в образовании и его понятийная система / Т.А. Строкова // Образование и наука. – 2006. – № 3. – С. 17-26.

235. Субетто, А.И. Онтология и эпистемология компетентностного подхода, классификация и квалиметрия компетенций // А.И. Субетто. СПб. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2006 – 72с.
236. Тайм-менеджмент или управление временем [Электронный ресурс] / URL: <http://www.upravlenie24.ru/timemanagment.htm>
237. Талызина, Н.Ф. Формирование познавательной деятельности младших школьников: Кн. для учителя / Н.Ф. Талызина. – М.: Просвещение, 1976. – 173 с.
238. Телегина, Т.В. Тайм-менеджмент. Полный курс: учебное пособие / Т.В. Телегина, Г.А. Архангельский, М.А. Лукашенко, С.В. Бехтерев. – М.: Альпина Паблишер, 2012. – 311 с.
239. Тест Мюнстерберга на восприятие и внимание. Диагностика избирательности внимания [Электронный ресурс]. – URL: <https://psycabi.net/testy/579-test-myunsterberga-na-voospriyatie-i-vnimanie-diaagnostika-izbiratelnosti-vnimaniya>
240. Техники тайм менеджмента (управления временем) [Электронный ресурс] / URL: <http://www.mental-skills.ru/dict/upravlenie-vremenem-taym-menedzhment/>
241. Титова, Г.Ю. О технологии организации самостоятельной работы студентов / Г.Ю. Титова // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2010. – №. 1. – С. 123-126.
242. Трофименко, Ю.В. Принципы проектирования процесса формирования профессиональной компетентности будущего учителя начальной школы / Ю.В. Трофименко // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2009. – № 3. – С. 154-160.
243. Трубайчук, Л.В. Интеграция как средство организации образовательного процесса / Л.В. Трубайчук // Начальная школа плюс До и После. – 2011. – № 10. – С. 1-7.
244. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 года № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» [Электронный ресурс] // URL: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online. cgi?req=doc;base=LAW;n=129346>.
245. Уманский Л.И. Личность, организаторская деятельность, коллектив: Избр. труды / Л.И. Уманский // Кострома: Костром. гос. ун-т. – 2001.
246. ФГОС-ОЗ Н. федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования. – 2013.
247. Федорец, Н.А. Тайм-менеджмент для педагогов: наука, искусство или осознанная необходимость / Н.А. Федорец // Педагогическая мастерская. Все для учителя!. – 2014. – №. 2. – С. 1-8.
248. Филиппов, В.М. Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений / В.М. Филиппов // Высшее образование. – 2003. – №. 2. – С. 58-63.
249. Филоненко, В.А. Формирование умений профессиональной самоорганизации у студентов социально-педагогического колледжа / В.А. Филоненко // Наука и школа. – 2007. – №. 5. – С. 44-45.
250. Фоменко, Г. Ю. Противоречия как движущие силы личностного и профессионального развития: к постановке проблемы / Г.Ю. Фоменко // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2009. – № 3. – С. 249-254.
251. Фурсенко, М.А. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 02.03.02 Фундаментальные информатика и информационные технологии (квалификация (степень) " бакалавр")(утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 14



- сентября 2017 г. N 48190) // [Электронный ресурс].–Режим доступа: 020302\_V\_3\_06012018.pdf (fgosvo.ru).
252. Халанская, В.А. Процесс самоорганизации личности студентов при изучении психологии с помощью активных методов обучения: кандидата пед. наук. 19.00.07 / Халанская Виталина Анатольевна – Белгород, 2006.
253. Хохлова, Ж.Б. Общественная самоорганизация подростков как проявление социокультурной креативности / Ж.Б. Хохлова // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. – 2012. – № 2 (46).
254. Худякова, В.В. Проблема самостоятельности, активности студентов – одна из центральных проблем обучения на уроках математики / В.В. Худякова // Актуальные вопросы обеспечения качества подготовки специалистов в образовательных организациях. – 2016. – С. 257-260.
255. Хуторской, А.В. 35 методов творческого обучения. [Электронный ресурс]. Версия 1.0. / А.В. Хуторской – М.: Центр дистанционного образования «Эйдос», 2006. – 304 Кб.
256. Чижкова, М.Б. Удовлетворенность учебно-профессиональной деятельностью студентов-первокурсников на начальном этапе обучения в медицинском вузе / М.Б. Чижкова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4. – С. 261-261.
257. Чинкина, Н.Ш. Педагогические основы стимулирования мотивации творческого саморазвития учителя в условиях инновационной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. 13.00.01 / Нурия Шайхутдинова Чинкина. – Казань: Казан. гос. ун-т., 2000. – 48 с.
258. Чистяков, В.А. Анализ методов ранжирования в психолого-педагогических исследованиях / В.А. Чистяков // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 197-201.
259. Чунтыжева, Е.Г. Мотивация к обучению у студентов в медицинском университете. Возможность её повышения / Е.Г. Чунтыжева // Психолого-педагогические проблемы образования в медицинском вузе. – 2016. – С. 143-149.
260. Шабарина, И.Ю. Деятельностный подход в образовании [Электронный ресурс] / И.Ю. Шабарина // URL: <http://www.informio.ru/publications/id3555/Dejatelnostnyi-podhod-v-obrazovanii> (дата обращения: 29.09. 18).
261. Шарипов, Ф.В. Педагогика и психология высшей школы / Ф.В. Шарипов // – Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 3-3. – С. 220-221.
262. Шибяев, В.П. К вопросу об интеграции в образовательном процессе / В.П. Шибяев // Известия Российского государственного педагогического университета им. АИ Герцена. – 2008. – № 74-2. – 295-301 с.
263. Шмелев, Е.В. Инструменты эффективного планирования – матрица Эйзенхауэра [Электронный ресурс] / Е.В. Шмелев // URL: <http://www.evgenyshmelev.com/blog/detail/planning/> (дата обращения: 29.03. 2015). – 2013.
264. Шмурыгина, Н.В. Особенности самоорганизации «студентов- гуманитариев» (на примере высших учебных заведений): дис. ... канд. соц. наук: 22.00.04 / Шмурыгина Наталья Витальевна – Хабаровск, 2016. – 159 с.
265. Щукина, Г.И. Активизация учебно-познавательной деятельности обучающихся / Г.И. Щукина – Л.: Изд-во РГПУ, 1985. – 172 с.
266. Щурин, К. О. структуре непрерывного профессионального образования / К. Щурин // Высшее образование в России. – 2005. – № 2. – 20-28.

267. Эльконин, Д.Б. Психология игры /Д.Б. Эльконин // 2-е изд. — М.: Туманит, изд. центр ВЛАДОС, 1999. — 360 с.
268. Ядровская, М.В. Модели в педагогике / М.В. Ядровская // Вестник Томского государственного университета. — 2013. — № 366. — С. 139-143.
269. Яруллин, И.Ф. Управленческая деятельность и менеджмент в системе образования личности: монография / И.Ф. Яруллин, В.Я. Назмутдинов // К.: ТРИ «Школа» — 2013. — 360 с.
270. Bramucci A. Self-regulated of learning / Annarita Bramucci. — I-tutor. — Macerata: University of Macerata, 2013, 22 pp.
271. Covey, S.R. First things first / S.R. Covey, A. R. Merrill, R.R. Merrill — New York: Simon and Schuster, 1995. — 384 с.
272. Covey, S.R. The 7 habits of highly effective people / S.R. Covey. — New York: Simon & Schuster, 2020. 398 pp.
273. Daly, I., Mathematical mindsets increase student motivation: Evidence from the EEG / I. Daly, J. Bourgaize, A. Vernitski // Trends in Neuroscience and Education. — 2019. — Т. 15. — С. 18-28.
274. Fingelkurts, A.A. Information flow in the brain: ordered sequences of metastable states / A.A. Fingelkurts, A.A. Fingelkurts // Information. — 2017. — Т. 8. — №. 1. — P. 22.
275. Hate, H.N. The ‘counter-jihad’: a trojan horse for the far-right / H.N. Hate, N. Copsy // Konferenču materiāli. — 2016. — P. 98-103.
276. Kaplan, R.S. Cost & effect: using integrated cost systems to drive profitability and performance / R.S. Kaplan, R. Cooper. — Harvard: Harvard Business Press, 1998. — 143 pp.
277. Kiran, D.R. Total quality management: Key concepts and case studies / D.R. Kiran, — Oxford: Butterworth-Heinemann, 2016. — 546 pp.
278. Maygeldiyeva, S. The development of cognitive independence of students based on information technology / S. Maygeldiyeva, B. Bekzhanova, L. Zhamansarieva, S. Stamkulova, G. Usenova // E3S Web of Conferences. — EDP Sciences, 2020. — Т. 159. — С. 150-159.
279. Saeid, N. Relationship between Student's Self-Directed-Learning Readiness and Academic Self-Efficacy and Achievement Motivation in Students / N. Saeid, T. Eslaminejad // International Education Studies. — 2017. — Т. 10. — № 1. — С. 225-232.
280. Scardamalia, M. Computer-supported intentional learning environments / M. Scardamalia, C Bereiter, R.S. McLean, J. Swallow, E. Woodruff // Journal of educational computing research. — 1989. — Т. 5. — №. 1. — С. 51-68.
281. Scardamalia, M. Smart technology for self-organizing processes / M. Scardamalia, C. Bereiter // Smart Learning Environments. — 2014. — Т. 1. — № 1. — P. 1-6.
282. Shcherbina, E.Y. Educational and Cognitive Independence of Students in E-learning / E.Y. Shcherbina, E.M.Dorozhkin, O.B. Akimova, V.A.Yadretsov, M.D. Shcherbin // Eurasian J Anal Chem. — 2017. — Т. 12. — С. 1221-1228.
283. Sheridan, S. Dimensions of pedagogical quality in preschool / S. Sheridan //International journal of early years education. — 2007. — Т. 15. — № 2. — С. 197-217.
284. Teevan, J. Personal information management / J. Teevan, W. Jones, B.B. Bederson // Communications of the ACM. — 2006. — Т. 49. — №. 1. — С. 40-43.
285. Tschacher W. Self-organization and clinical psychology: Empirical approaches to synergetics in psychology / W. Tschacher, G. Schiepek, E.J. Brunner — Springer Science & Business Media, 2012. — Т. 58. — 472 pp.

## Приложения

### Приложение 1. Диагностический комплекс для определения уровня навыков самоорганизации

#### Анализ

#### Тест «Как влияют непредвиденные ситуации на планирование Вашей работы?»

На пути совершения планирования работы зачастую могут появиться преграды. Этот тест поможет выяснить, насколько легко Вы преодолеваете эти преграды и насколько сильно они мешают Вам выполнять свою работу.

1. Рассказываете ли Вы о своих проблемах, неприятностях?

- а) нет, это мне не помогло бы (3);
- б) да, если есть подходящий собеседник (1);
- в) не всегда, людям хватает своих забот (2).

2. Сильно ли Вы переживаете неприятности?

- а) всегда и очень тяжело (4);
- б) все зависит от обстоятельств (0);
- в) смиряюсь, ведь любой неприятности рано или поздно приходит конец (2).

3. Вы чем-то очень огорчены. Что Вы делаете в таком случае?

- а) позволяю себе удовольствие, о котором долго мечтал (0);
- б) иду к друзьям (2);
- в) «жалею» сам себя, отсиживаясь дома (4).

4. Близкий человек обидел Вас. Как Вы поступите?

- а) «спрячусь в свою раковину» (3);
- б) потребую объяснений (0);
- в) расскажу любому, кто готов слушать (1).

5. В минуту счастья:

- а) не думаю о несчастье (1);
- б) не покидает тревога, что счастье быстро уйдет (3);
- в) не забываю о том, что и огорчений в жизни немало (5).

6. Как Вы относитесь к психотерапевтам?

- а) не хотел бы стать их пациентом (4);
- б) многим людям они могли помочь (2);
- в) человек в силах помочь себе сам (3).

7. Судьба, по Вашему мнению:

- а) постоянно испытывает Вас (5);
- б) несправедлива к Вам (2);
- в) благосклонна к Вам (1).

8. О чем Вы думаете после ссоры с любимым человеком, когда гнев проходит?

- а) о хорошем, что было у нас в прошлом (1);
- б) мечтаю о тайном мщении (2);
- в) о том, сколько вытерпел (а) от нее (него) (3).

#### *Ключ к тестовому заданию*

**От 7 до 15 баллов**—Вы легко миритесь с неприятностями, даже бедами, так как способны верно оценить их. Ценно то, что Вы не склонны жалеть себя (слабость, присущая многим). Ваше душевное равновесие достойно восхищения.

**От 16 до 26 баллов**—Вы часто ропщете на свою судьбу. Предпочитаете выплескивать проблемы и неприятности на других. Вам необходимо чье-то сочувствие. Может быть, лучше научиться владеть собой?

**От 27 до 36 баллов**–Вы еще не научились справляться со своими бедами. Возможно, поэтому они так Вам мешают. Вы замыкаетесь, нередко жалеете себя. Будь у Вас волевой характер при хороших задатках, Вы успешно справлялись бы с проблемами и неприятными ситуациями.

### **Целеполагание**

#### Инструкция

На каждый вопрос отвечайте «да», «нет»

1. У Вас имеются долгосрочные, среднесрочные и краткосрочные цели?
2. Ваши цели имеют конкретные качественные или количественные показатели?
3. У Вас имеются явные критерии, позволяющие судить о результативности достижения Вашей цели?
4. Вы знаете, какие действия Вам необходимо предпринять, чтобы достичь цели?
5. Вы знаете, какова должна быть последовательность Ваших действий, для того чтобы Ваша цель была достигнута?
6. Вы знаете, какие должны быть Ваши приоритеты, для того чтобы Ваша цель была достигнута?
7. Вы знаете, какие Вам потребуются усилия, для того чтобы Ваша цель была достигнута?
8. Вы знаете, какие Вам потребуются ресурсы, для того чтобы Ваша цель была достигнута?
9. Является ли поставленная Вами цель важной для достижения общего успеха?
10. Вашей цели может достичь исполнитель?

Подсчет баллов:

Ответы «да» – 1 балл

Ответы «нет» – 0 баллов

Результаты:

0-3– Вы не ставите цели или не умеете ставить цели. Вы не осознаете свои цели и как результат не планируете их достижение, не можете проконтролировать их достижение.

4-6 – Вы ставите цели, но не всегда грамотно и результативно их реализуете

7-10 – Вы умеете ставить цели и успешно их достигаете, благодаря продуманности действий и сроков реализации плана

## Планирование

### Тест «Оценка уровня планирования работы»

Данный тест направлен на выявление способностей правильно планировать личное время.

Ответьте на вопросы теста, подчеркнув один вариант, который Вам подходит больше всего.

Подсчитайте баллы и посмотрите ключ (в конце теста).

1. Когда просыпаетесь, Вы приступаете к:
  - а) срочным повседневным делам (2);
  - б) делам, которые остались с прошлого вечера (3);
  - в) делам, которые легко выполняются и не требуют больших затрат времени (1).
2. Выполнение различных заданий и задач:
  - а) Вы планируете с прошлого вечера все задачи, которые Вы должны выполнить (3);
  - б) приступаете к выполнению задач по мере необходимости (2);
  - в) вообще не приступаете к выполнению задач (1).
3. При решении задач Вы:
  - а) полагаетесь только на себя (2).
  - б) Вы полагаетесь не только на себя, но и привлекаете своих друзей (подчиненных) к решению задач (3).
  - в) полагаетесь наудачу (1).
4. Задачи, которые Вы выполнили:
  - а) сразу забываете (1);
  - б) проверяете, сколько времени Вы на них затратили и с какой эффективностью выполнили (3);
  - в) анализируете с другими задачами, которые выполнили (2).
5. Будучи студентом, Вы отдаете предпочтение при планировании:
  - а) долгосрочным целям (1);
  - б) среднесрочным целям (2);
  - в) краткосрочным целям (3).
6. Что, по Вашему мнению, является важнейшим в планировании:
  - а) правильно составить список дел и определить на каждое дело требуемое время (3);
  - б) вести письменную запись дел (2);
  - в) зачем планировать, если все дела можно делать на ходу (1).
7. Когда Вы планируете намеченные Вами дела:
  - а) утром, перед их выполнением (2);
  - б) вечером, тщательно планируя и оставляя резерв времени (3);
  - в) не планирую, да и зачем планировать (1).
8. При планировании Вы обычно пользуетесь:
  - а) календарем-ежедневником (2);
  - б) графиками-таблицами распорядка дня (3);
  - в) ни чем не пользуюсь (1).
9. Как Вы считаете, руководитель должен уметь анализировать свое рабочее время и составлять план личной работы?
  - а) да(3);
  - б) нет(1);

в) иногда (2).

10. Как Вы думаете, при планировании эффективно использовать ежедневник-календарь, графики работы и т.д.?

а) иногда (2);

б) всегда (3);

в) никогда (1).

11. Нужно ли планировать свое время, ставить задачи и правильно распределять их в качестве экономии своего времени?

а) да (3);

б) нет (2).

**Ключ к тестовому заданию «Оценка уровня планирования работы»**

**От 25 до 33 баллов**—Вы отлично планируете свое время и распределяете его так, что остаются даже резервы для срочных дел. При выполнении определенных задач Вы привлекаете к их решению подчиненных, друзей, что позволяет экономить время.

**От 18 до 24 баллов**—не расстраивайтесь, Вы еще только учитесь правильно распоряжаться временем, поэтому Вы не можете точно спланировать свое время. Но Вы быстро сможете набрать нужный Вам опыт.

**От 18 баллов и менее**—наверно, Вам не стоит быть руководителем, так как Вы не считаете нужным правильно планировать время.

## Оценка

### Инструкция

На каждое утверждение отвечайте «да», «нет»

- 1) Я оцениваю результаты проделанной работы
- 2) Я уделяю время для того, чтобы проанализировать работу, выполненную неудачно
- 3) Я уделяю время для того, чтобы проанализировать работу, выполненную удачно
- 4) Я знаю факторы, которые способствуют моему успеху
- 5) Я знаю причины своих неудач
- 6) Я не повторяю свои ошибки
- 7) В прошлой деятельности я нашел ошибку, больше я так не поступал и добился успеха?
- 8) Ошибки, которые я наблюдал в своей деятельности совпадали с замечаниями преподавателей или иных экспертов?
- 9) Я знаю факторы, которые могут отвлечь меня от работы
- 10) Я знаю, как важно оценивать результаты и процесс своей деятельности?

Подсчет баллов:

Ответы «да» – 1 балл

Ответы «нет» – 0 баллов

Результаты:

0-3 – Вы не оцениваете или не умеете оценивать свои результаты, поэтому вероятно повторение прежних ошибок. Вы также не учитываете свои правильные действия и не используете их при выполнении следующих задач.

4-6 – Оценка Вашей деятельности недостаточно эффективна, или Вы проводите ее не регулярно.

7-10 – Вы умеете оценивать процесс и результаты Вашей деятельности, что помогает Вам избежать прежних ошибок и использовать Ваши сильные стороны в дальнейшем

## Поиск и устранение ошибок

### Инструкция

На каждое утверждение отвечайте «да», «нет»

- 1) Я оцениваю результаты проделанной работы
- 2) Я оцениваю процесс моей работы
- 3) Ошибки, которые были выявлены при предыдущей работе, не совпадают с ошибками, выявленными в последующей работе
- 4) Я записываю факторы отвлечения и больше не допускаю их
- 5) Я не повторяю выявленные ошибки
- 6) Я узнаю или пытаюсь узнать причины своих ошибок, чтобы не допускать их в дальнейшем
- 7) Я записываю факторы, которые способствуют моему успеху и пользуюсь своими сильными сторонами при решении следующих задач
- 8) После каждой выполненной работы я нахожу недочеты в своей деятельности
- 9) Я никогда не закрываю глаза на маленькие просчеты в своей деятельности
- 10) Если я не знаю, причины своих неудач, я обязательно попрошу оценить свою работу экспертов

Подсчет баллов:

Ответы «да» – 1 балл

Ответы «нет» – 0 баллов

Результаты:

0-3 – Вы не умеете находить и устранять свои ошибки, или не проводите над этим работу, поэтому зачастую повторяете ошибки вновь.

4-6 – Поиск и устранение ошибок Вашей деятельности проводится недостаточно эффективно, Вам стоит обратиться к мнению коллег или экспертов для сравнения мнений по Вашей работе.

7-10 – Вы умеете находить и устранять ошибки в собственной деятельности, что помогает Вам избежать прежних ошибок и использовать Ваши сильные стороны в дальнейшем



## Логическое мышление

### Тест на логическое мышление (М. Войнаровский)

Тест состоит из 30 пунктов. Каждый пункт имеет вид:

- Условие

- a. первое следствие
- b. второе следствие
- c. третье следствие

"Условие" – это условие задачи, некоторые обстоятельства, которые считаются ранее каким-то образом доказанными и всегда истинными.

"Следствие" – это логическое следствие из условия. Из трех следствий одно и только одно правильно. Ваша задача – проверить свою способность отделять правильные логические следствия от неправильных.

Тест не требует специальных математических знаний. Все слова в тесте надо толковать так, как это делается в обычном повседневном русском языке, но не так, как в математике или иной специальной области. Все слова в тесте надо толковать буквально, никаких метафор или намеков в тесте не предусмотрено.

В тесте вы можете обнаружить незнакомые слова, такие, как "куздра". Эти слова предназначены для того, чтобы оценить вашу способность к логическому мышлению, отделив ее от других ваших знаний об окружающем мире. Считайте, что эти слова могут означать все, что угодно, но так, чтобы фраза в условии была правдивой по смыслу. Например, если написано, что "куздра бежит", это означает, что куздра действительно умеет бегать и, по-видимому, имеет ноги или лапки, это может быть к примеру человек, животное или шагающий механизм.)

Иногда в тесте встречаются противоположные по смыслу слова и выражения, например "умеют" и "не умеют", "большой" и "маленький" и т.п. Во всех таких случаях предполагается, что промежуточные варианты ("умеет, но плохо", "средний") не рассматриваются.

#### **1. Шмурдик боится как мышей, так и тараканов.**

- a) шмурдик не боится тараканов;
- b) шмурдик боится мышей;
- c) шмурдик боится мышей больше, чем тараканов, но и тараканов боится тоже.

**2. Известно, что gryмзик обязательно или полосат, или рогат, или то и другое вместе.**

- a) gryмзик не может быть безрогим;
- b) gryмзик не может быть однотонным и безрогим одновременно;
- c) gryмзик не может быть полосатым и безрогим одновременно.

#### **3. Если запырку отравить, то она сразу начнет пускать пузыри.**

- a) если запырка пускает пузыри, то она была отравлена;
- b) если запырку не отравить, то она не будет пускать пузыри;
- c) если запырка не пускает пузыри, то она не отравлена.

#### **4. Все охлотушки умеют играть в шашки.**

- a) не бывает охлотушек, которые не умеют играть в шашки;
- b) все, кто умеет играть в шашки, являются охлотушками;
- c) не бывает охлотушек, которые умеют играть в шашки.

**5. Дубараторы бывают либо хорошими, либо плохими. Неправда, что этот дубаратор не плохой.**

- a) этот дубаратор хороший;
- b) этот дубаратор средненький;
- c) этот дубаратор плохой.

**6. В природе обнаружено более десятка тиалей. Все обнаруженные тиали сплошь красного цвета.**

- a) по крайней мере некоторые из тиалей красного цвета;
- b) по крайней мере некоторые из тиалей зеленые;
- c) некоторые тиали (из тех, что уже обнаружены) могут оказаться не красными.

**7. Существуют шакалы с большой мухропендией.**

- a) не всякий шакал может похвастаться здоровой мухропендией;
- b) не всякий шакал может похвастаться большой мухропендией;
- c) существуют шакалы со здоровой мухропендией.

**8. Неправда, что наша тумельница большая и круглая.**

- a) наша тумельница маленькая и некруглая;
- b) наша тумельница маленькая, или некруглая, или то и другое вместе;
- c) наша тумельница маленькая, или некруглая, но не то и другое вместе.

**9. Джон всегда либо урдит, либо мурлит.**

- a) Джон иногда урдит;
- b) Джон иногда урдит, а иногда мурлит;
- c) Джон никогда не занимается одновременно и урдением, и мурлением.

**10. Журналисты наврали, что бздыш болотный безграмотен и нахален.**

- a) на самом деле бздыш болотный образован и тактичен;
- b) на самом деле бздыш болотный безграмотен, но не нахален;
- c) те журналисты солгали.

**11. Если тряхнуть бурдылькой, то начнется стрельба. Бурдылькой трягнули.**

- a) стрельба уже началась;
- b) стрельба начнется когда-нибудь;
- c) стрельба начнется когда-нибудь или уже началась.

**12. Если тряхнуть перпелькой, то немедленно начнется стрельба. За последний час стрельбы не было.**

- a) в течение последнего часа перпелькой не трясли;
- b) в течение последнего часа перпелькой трясли;
- c) а нечего было трясти чем попало.

**13. Огромный бутряк напугал деревенского старосту.**

- a) старосте приснился ночной кошмар;
- b) староста попробовал некачественной выпивки;
- c) староста был напуган.

**14. Если почесать угубка за ухом, он начнет довольно шипеть. Если угубок довольно зашипит, то молоко поблизости скиснет.**

- a) если не чесать угубка за ухом, то молоко поблизости не скиснет;
- b) если почесать угубка за ухом, молоко поблизости скиснет;
- c) молоко вдалеке никогда не скисает от чесания угубков.

**15. Всех, кто громко обуривает, обязательно съедают. Все ухмырки постоянно громко обуривают.**

- a) все, кто громко обуривает, - ухмырки;
- b) всех ухмырков обязательно съедают;
- c) некоторых ухмырков не съедают.

- 16. В реках близ Тимуграда обитает и вобла, и щука.**
- a) в реках близ Тимуграда не бывает воблы;
  - b) в реках близ Тимуграда обитает щука;
  - c) в реках близ Тимуграда обитает только вобла и щука.
- 17. Все пуфелки радуют умом или красотой, а иногда даже и тем, и другим.**
- a) пуфелка не может быть глупой;
  - b) не бывает глупых некрасивых пуфелок;
  - c) не бывает умных красивых пуфелок.
- 18. Когда вы спите, вы всегда мухряете.**
- a) если вы мухряете, значит, вы спите;
  - b) если вы не спите, вы не мухряете.
  - c) если вы не мухряете, значит, вы не спите.
- 19. Все болельщики любят ыгу.**
- a) не бывает болельщиков, которые не любят ыгу;
  - b) все, кто любит ыгу, болеет за кого-нибудь;
  - c) не бывает болельщиков, которые любят ыгу.
- 20. Есть только два вида здунцов: красные и синие. Что касается этого конкретного здунца, то он оказался вовсе не синим.**
- a) этот здунец синий;
  - b) этот здунец синекрасный;
  - c) этот здунец красный.
- 21. Найдено множество останков быдлозавров. Но все они очень плохо сохранились.**
- a) некоторые останки быдлозавров очень плохо сохранились;
  - b) по крайней мере некоторые останки быдлозавров в отличном состоянии;
  - c) некоторые найденные останки быдлозавров сохранились хорошо.
- 22. Некоторые лапухондрии не стабильны.**
- a) не всякая лапухондрия не стабильна;
  - b) существуют стабильные лапухондрии;
  - c) не всякая лапухондрия стабильна.
- 23. Говорили, что дукни и острые, и твердые. Оказывается, это вовсе не так.**
- a) на самом деле дукни тупые и мягкие;
  - b) на самом деле дукни тупые или мягкие или то и другое сразу;
  - c) на самом деле дукни тупые или мягкие, но не то и другое сразу.
- 24. Кафля всегда либо бегают, либо дышит.**
- a) Кафля дышит на бегу;
  - b) Кафля не дышит стоя;
  - c) Кафля не дышит на бегу.
- 25. Информация о том, что завтрашнее совещание будет посвящено альным утятам, оказалась ложной.**
- a) информация оказалась ложной;
  - b) совещание будет посвящено не утятам;
  - c) совещание будет посвящено утятам, но вовсе не альным.
- 26. Если облить уузку водой, она испортится сразу же. Эта уузка не испорчена. Сейчас я оболью ее водой.**
- a) не надо обижать уузку;
  - b) уузка испортится;

с) уузка не испортится.

**27. Если облить уузку водой, она испортится сразу же. Эта уузка не была испорчена.**

- а) уузку не обливали;
- б) уузку обливали;
- с) да отстаньте вы от уузки.

**28. Вася бросил проходить этот тест, ответив только на 28 вопросов.**

- а) Вася устал, проходя тест;
- б) Вася заколебался, проходя тест;
- с) Вася не закончил тест.

**29. Если покормить бушку, она успокоится. Спокойную бушку можно доить.**

- а) если бушку не кормить, ее нельзя будет доить;
- б) бушку можно доить, но не кормить, она сама чего-нибудь найдет и съест;
- с) после кормления бушку можно доить.

**30. Если обрадовать бушку, она даст молока. Бушка обрадуется, если дернуть ее за хвост.**

- а) если дернуть бушку за хвост, она даст молока;
- б) никто не обрадуется, если дернуть его за хвост;
- с) если не дернуть бушку за хвост, она не даст молока.

1-2 очка:

У вас отлично развито логическое мышление. Если вы и делаете ошибки в рассуждениях, то в основном по случайности или от усталости, но не из-за неумения. Тем не менее, помните, что все хорошее всегда можно улучшить. В данном случае вы решили отвечать на вопросы намеренно неправильно.

3-5 очков:

Вы не захотели проходить тест.

6-13 очков:

Вариант 1: Вы проходили тест, тыкая в пункты наугад. Вариант 2: У вас логическое мышление отсутствует вообще. Тот результат, который получили вы, можно получить простым тыканьем наугад. Не стоит пытаться "рассуждать логически", особенно прилюдно.

14-19 очков:

Вариант 1: У вас не хватило терпения пройти весь тест, вы сделали его только отчасти, а оставшиеся пункты выбрали наугад. Вариант 2: Ваше логическое мышление неразвито. Если вы попытаетесь публично рассуждать, то, вполне возможно, вас будут высмеивать. Вам придется обратиться к другим сильным сторонам вашей личности, если вы хотите кого-то в чем-то убедить или что-то узнать. Однако может быть, вы не совсем безнадежны, если попробуете подучиться.

20-25 очков:

У вас хорошо развито логическое мышление. Однако вы можете делать ошибки в нестандартных или запутанных случаях. Получив какой-нибудь вывод в результате рассуждения, не торопитесь принимать его за истину. Возьмите за правило

перепроверять свои выводы, искать в них ошибки и просто слабые места. Не удивляйтесь, не возмущайтесь, если вас поправляют: возможно, за дело.

26-30 очков:

У вас отлично развито логическое мышление. Если вы и делаете ошибки в рассуждениях, то в основном по случайности или от усталости, но не из-за неумения. Тем не менее, помните, что все хорошее всегда можно улучшить.

1. Шмурдик боится как мышей, так и тараканов.

Правильный ответ: б) шмурдик боится мышей.

Из всех вариантов этот единственный подходящий.

2. Известно, что гримзик обязательно или полосат, или рогат, или то и другое вместе.

Правильный ответ: б) гримзик не может быть однотонным и безрогим одновременно.

Если гримзик полосат, то он вполне может быть как рогатым, так и безрогим, поэтому первый и последний варианты ответа исключаются.

3. Если запырку отравить, то она сразу начнет пускать пузыри.

Правильный ответ: в) если запырка не пускает пузыри, то она не отравлена.

Тут ключевой момент в том, что обратное утверждение не обязательно должно сбавывать, т.е. если запырка пускает пузыри, то это еще не факт, что ее отравили. Поэтому первые два варианта не верны.

4. Все охлотушки умеют играть в шашки.

Правильный ответ: а) не бывает охлотушек, которые не умеют играть в шашки.

В самом условии сказано, что ВСЕ умеют, значит неумеющих не бывает.

5. Дубараторы бывают либо хорошими, либо плохими. Неправда, что этот дубаратор не плохой.

Правильный ответ: в) этот дубаратор плохой.

Разберем по частям последнюю часть утверждения и избавимся от лишних отрицаний: «..дубаратор не плохой» = «дубаратор хороший», так как бывают они либо плохие либо хорошие, среднего не дано. И перед этой фразой указывается, что это неправда, т.е. получается, что утверждение «дубаратор хороший» ложно. И так мы приходим к правильному ответу.

6. В природе обнаружено более десятка тиалей. Все обнаруженные тиали сплошь красного цвета.

Правильный ответ: по крайней мере некоторые из тиалей красного цвета.

Все остальные ответы в явном виде не соответствуют условию.

7. Существуют шакалы с большой мухропендией.

Правильный ответ: не всякий шакал может похвастаться здоровой мухропендией.

Тут последний вариант исключаем, так как про шакалов со здоровой мухропендией из условия задачи ничего не известно, а второй вариант исключаем, т.к. в условии сказано «существуют», а значит, вполне могут все шакалы быть со здоровой мухропендией.

8. Неправда, что наша тумельница большая и круглая.

Правильный ответ: наша тумельница маленькая, или некруглая, или то и другое вместе.

Чтобы условие («тумельница большая и круглая») было неверным («неправда»), нужно либо, чтобы было отрицание одного из качеств (маленькая, некруглая), либо отрицание и того и другого (и маленькая и некруглая).

9. Джон всегда либо урдит, либо мурлит.

Правильный ответ: Джон никогда не занимается одновременно и урдением, и мурлением.

Первый вариант исключаем, т.к. мы точно не знаем, как часто Джон урдит. Второй вариант исключаем, т.к. условия иногда подразумевают, что есть моменты, когда Джон не урдит и не мурлит, а в условии задачи сказано, что одно из этих действий обязательно должно выполняться.

10. Журналисты наврали, что бздыш болотный безграмотен и нахален.

Правильный ответ: те журналисты солгали.

В первых двух вариантах ответа указаны только частные случаи истины, но не все. Раз журналисты солгали, то правдой могут быть следующие сочетания: образованный и тактичный, образованный и нахальный, безграмотный и тактичный. Но такого варианта нет, значит правильный ответ последний.

11. Если потряхнуть бурдылькой, то начнется стрельба. Бурдылькой потряхнули.

Правильный ответ: стрельба начнется когда-нибудь или уже началась.

В условии не указано время, когда потряхнули бурдылькой, и через сколько времени после этого события начнется стрельба. Поэтому правильный ответ последний.

12. Если потряхнуть перпелькой, то немедленно начнется стрельба. За последний час стрельбы не было.

Правильный ответ: в течении последнего часа перпелькой не трясли.

Все логично – стрельба начнется немедленно после тряски, а раз последний час стрельбы не было, то и перпелькой не трясли в течение этого часа.

13. Огромный бутряк напугал деревенского старосту.

Правильный ответ: староста был напуган.

В остальных вариантах содержатся детали, не указанные в условии.

14. Если почесать угубку за ухом, он начнет довольно шипеть. Если угубок довольно зашипит, то молоко поблизости скиснет.

Правильный ответ: если почесать угубка за ухом, молоко поблизости скиснет.

Первый вариант исключаем – молоко может скиснуть не только от чесания угубки. Последний вариант тоже исключаем – в условии не сказано «ТОЛЬКО», так что вполне возможно, что молоко может и вдалеке скиснуть от чесания угубки.

15. Всех, кто громко обуривает, обязательно съедают. Все ухмырки постоянно громко обуривают.

Правильный ответ: всех ухмырков обязательно съедают.

Первый вариант неправильный, т.к. не срабатывает обратное условие (если все ухмырки обуривают, это еще не значит, что все, кто обуривает – ухмырки). Последний вариант также неверен, т.к. не соответствует условиям.

16. В реках близ Тимуграда обитает и вобла, и щука.

Правильный ответ: в реках близ Тимуграда обитает щука.

В этих реках обитают и вобла, и щука в любом случае, и это не исключает возможность обитания в них кого-либо еще.

17. Все пуфелки радуют умом или красотой, а иногда даже и тем, и другим.

Правильный ответ: не бывает глупых некрасивых пуфелок.

Можно просто перечислить, какие бывают пуфелки, и сравнить с возможными вариантами: умная и некрасивая, глупая и красивая, умная и красивая. Под это описание попадает только второй вариант ответа.

18. Когда вы спите, вы всегда мухряете.

Правильный ответ: если вы не мухряете, значит, вы не спите.

19. Все болельщики любят ыгу.

Правильный ответ: не бывает болельщиков, которые не любят ыгу.

20. Есть только два вида здунцов: красные и синие. Что касается этого конкретного здунца, то он оказался вовсе не синим.

Правильный ответ: этот здунец красный.

Если бывают только синие или красные, и этот не синий, значит он – красный.

21. Найдено множество останков быдлозавров. Но все они очень плохо сохранились.

Правильный ответ: некоторые останки быдлозавров очень плохо сохранились.

В условии говорится, что ВСЕ плохо сохранились, поэтому второй и третий варианты неверные.

22. Некоторые лапухондрии не стабильны.

Правильный ответ: не всякая лапухондрия стабильна.

Первый вариант исключим – если некоторые нестабильны, то вполне могут быть нестабильными все. Второй вариант тоже не проходит – стабильных может и не быть.

23. Говорили, что дукни и острые, и твердые. Оказывается, это вовсе не так.

Правильный ответ: на самом деле дукни тупые или мягкие или то и другое сразу.

Подобная задача уже была ранее – номер 8. (там можно проследить логику).

24. Кафля всегда либо бегаёт, либо дышит.

Правильный ответ: Кафля не дышит на бегу.

Она либо бегаёт, либо дышит, т.е. взаимоисключающие действия и одновременно они происходить не могут.

25. Информация о том, что завтрашнее совещание будет посвящено альным утятам, оказалась ложной.

Правильный ответ: информация оказалась ложной.

Второй вариант исключим, т.к. совещание вполне может быть посвящено утятам, только не альным, третий вариант также неверен, т.к. может быть посвящен альным, но вовсе не утятам.

26. Если облить уузку водой, она испортится сразу же. Эта уузка не испорчена. Сейчас я оболью ее водой.

Правильный ответ: уузка испортится.

В условии говорится, что если облить, то испортится.

27. Если облить уузку водой, она испортится сразу же. Эта уузка не была испорчена.

Правильный ответ: уузку не обливали.

28. Вася бросил проходить этот тест, ответив только на 28 вопросов.

Правильный ответ: Вася не закончил тест.

Истинную причину мы не знаем из условия, поэтому однозначно можно сказать только то, Вася не закончил тест, а остальные варианты только предположения.

29. Если покормить бушку, она успокоится. Спокойную бушку можно доить.

Правильный ответ: после кормления бушку можно доить.

Первый вариант, так как мы ничего не знаем про беспокойную бушку, возможно ее тоже можно доить. Второй вариант также неверный – мы не знаем, может ли бушка сама искать еду и есть.

30. Если обрадовать бушку, она даст молока. Бушка обрадуется, если дернуть ее за хвост.

Правильные ответ: если дернуть бушку за хвост, она даст молока.

Второй вариант исключаем, т.к. бушка обрадуется, если ее дернуть за хвост. А третий вариант исключаем, т.к. бушка может обрадоваться не только от того, что кто-то дернет ее за хвост.

Очень надеюсь, что сперва вы пробовали пройти тест, а потом уже читать ответы, или, по крайней мере, будете честно его проходить.



## Гибкость мышления

### Исследование гибкости мышления

#### Назначение теста

Методика позволяет определить вариативность подходов, гипотез, исходных данных, точек зрения, операций, вовлекаемых в процесс мыслительной деятельности. Может применяться как индивидуально, так и в группе.

#### Инструкция к тесту

Предъявляются бланк с записанными анаграммами (наборами букв). В течение 3 мин необходимо составить из наборов букв слова, не пропуская и не добавляя ни одной буквы. Слова могут быть только существительными.

#### Тестовый материал

ИВО	ЯОДЛ	АИЦПТ	УАРДБЖ	ОАЕФМРС
ИДА	РУОТ	УАРГШ	УАККЖР	АИККРПС
АБЛ	ЕНОБ	ООСВЛ	ООАРБД	ОАИДМНЛ
АШР	АУКЛ	ОАЛМС	ААККЗС	ЕЕЪВДДМ
ОЗВ	ИАПЛ	БРЕОР	УАЪБДС	ЕЕДПМТР
УКБ	ААПЛ	ОТМШР	АИСЛПК	ОАЪТДРС
ИРМ	ОРЩБ	ОЕЛСВ	ЕУЗНКЦ	АААЛТПК
ОТМ	ОЕТЛ	ААШЛП	УАПРГП	ОАЕМЛСТ
АСД	ОЕРМ	ОЕСМТ	ОООЛТЗ	ААЪБДЕС
ОБЛ	ОКТС	АИЛДН	БОЕУЛМ	ААОСКБЛ

Максимум 50 слов

#### Обработка результатов теста

Подсчитать количество верно составленных слов в течение 3 мин.

Количество составленных слов – показатель гибкости мышления.

Уровень гибкости мышления	Взрослые	Учащиеся	
		3-й-4-й кл.	1-й-2-й кл.
<b>1. Высокий</b>	26 и более	20 и более	15 и более
<b>2. Средний</b>	21-25	13-19	10-14
<b>3. Низкий</b>	11-20	7-12	5-9

## Концентрация внимания Методика Мюнстеберга

Методика направлена на определение избирательности внимания. Рекомендуется для использования при профотборе на специальности, требующие хорошей избирательности и концентрации внимания, а также высокой помехоустойчивости.

**Инструкция:** Среди буквенного текста имеются слова. Ваша задача, как можно быстрее считывая текст, подчеркнуть эти слова.

**Пример:** рюклбюсрадостьуфркнп

**Время работы:** 2 мин.

Методика применяется как в группе, так и индивидуально. Оценивается количество выделенных слов и количество ошибок (пропущенные и неправильно выделенные слова).

### Тестовый материал

Фамилия испытуемого \_\_\_\_\_

бсолнцевтргоцэрайонзгучновостььхэыгчяфактьуэкзаментрочягщ  
шгцкппрокуроргурсеабетеориямтоджебьамхоккейтроиаафцуйгахт  
телевизорболджщзхюэлгщьбпамятьшогхеюжипдргщхщндвосприятие  
йцукендшизхьвафыпролдблюбовьябфырплослдспектаклячсинтьбюн  
бюерадостьвуфциеждлоррпнародшалдхэшщгиернкуыфйшрепортажэкж  
дорлафывюфбьконкурсйфнячыувскапрличностьзжэьеюдщщглоджинэп  
рплаваниедтлжэзбьтрдшжнпркывкомедияшлдкуйфотчаяниейфрлнь  
ячвтлджэхьгфтасенлабораториягшдщнруцтргшчтлроснованиезхжьб  
шдэркентаопрुकгвсмтрпсихиатриябплмстчйфясмтщзайэьягнтзхтм

### Интерпретация

1. Если вы обнаружили **не более 15 слов**, то вам следует уделять больше времени развитию своего внимания. Читайте, записывайте интересные мысли в вашу записную книжку, время от времени перечитывайте свои записи.
2. Если вы обнаружили **не более 20 слов**, ваше внимание ближе к норме, но иногда оно вас подводит. Вернитесь к тесту, повторите его еще раз. Сверьте свои результаты с ключом к тесту.
3. Если вам удалось обнаружить **24–25 слов**, ваше внимание в полном порядке. Хороший уровень развития внимания помогает вам быстро учиться, продуктивно работать, запоминать информацию и воспроизводить ее в нужный момент.

### Ключ

бсолнцевтргоцэрайонзгучновостььхэыгчяфактьуэкзаментрочягщ  
шгцкппрокуроргурсеабетеориямтоджебьамхоккейтроиаафцуйгахт  
телевизорболджщзхюэлгщьбпамятьшогхеюжипдргщхщндвосприятие  
йцукендшизхьвафыпролдблюбовьябфырплослдспектаклячсинтьбюн  
бюерадостьвуфциеждлоррпнародшалдхэшщгиернкуыфйшрепортажэкж  
дорлафывюфбьконкурсйфнячыувскапрличностьзжэьеюдщщглоджинэп  
рплаваниедтлжэзбьтрдшжнпркывкомедияшлдкуйфотчаяниейфрлнь  
ячвтлджэхьгфтасенлабораториягшдщнруцтргшчтлроснованиезхжьб  
шдэркеятаопрुकгвсмтрпсихиатриябплмстчйфясмтщзайэьягнтзхтм

## **Чувство времени**

### **Тест "Чувство времени"**

Для современного человека очень важно хорошо развитое чувство времени. Проверьте себя, есть ли у вас чувство времени, как вы относитесь к нему? Внимательно читая предложенные вопросы, выберите один из вариантов ответа и запишите соответствующую букву.

**1. Есть ли у вас время, чтобы выспаться среди недели?**

- а) да
- б) нет
- в) чаще всего, да

**2. Если у вас много дел, а телефонный разговор затянулся, можете ли вы закончить беседу вежливой фразой?**

- а) да
- б) редко
- в) если думаю, что не обижу собеседника

**3. Считаете ли вы, что определенные дела нужно всегда делать в один и тот же день недели?**

- а) нет
- б) такое мне не приходит в голову
- в) да

**4. Если кто-то из членов вашей семьи включает телевизор, садитесь ли вы смотреть эту же передачу, хотя ранее не собирались это делать?**

- а) да
- б) только на несколько минут
- в) нет

**5. Планируете ли вы за 1-2 месяца, как будете проводить каникулы?**

- а) нет, так как каждый раз провожу их одинаково
- б) нет, так как не знаю, что будет через это время
- в) да, чтобы лучше подготовиться

**6. Есть ли у вас время на хобби?**

- а) жалко тратить на это время
- б) нет, хорошо, что его хватает на самое необходимое
- в) да

**7. Как вы читаете книги, в которых больше 200 страниц?**

- а) если интересно, "глотаю" книгу, оставив
- б) нет, хорошо, что его хватает на самое необходимое
- в) да

**8. Есть ли такой день на неделе, когда вы полностью отключаетесь от всех дел?**

- а) иногда, но заранее никогда не планирую
- б) да, такой день есть
- в) тем, кто может себе такое позволить, очень везет

**9. Мучают ли вас угрызения совести, если вы что-то не успели доделать?**

- а) да, мне это всегда неприятно
- б) да, из-за этого я даже не могу спать
- в) нет, я отношусь к этому спокойно

**10. Согласны ли вы с поговоркой "Делу время - потехе час"?**

- а) конечно, полностью согласен
- б) не знаю

в) нет, думаю, что человек должен больше отдыхать, чем работать

**11. Часто ли из-за учебы (работы) вам хватает времени для общения с членами семьи?**

а) да

б) нет, я почти всегда нахожу для этого время

в) иногда

**12. Планируете ли вы, как в новом году лучше использовать свое время?**

а) да, планирую, но не совсем верю в успех

б) мне для этого не нужен новый год, я это делаю регулярно

в) не вижу в этом для себя никакой необходимости

**13. Есть ли у вас привычка записывать все наиболее важные дела, которые предстоят на следующей неделе, в записную книжку или свой дневник?**

а) иногда, я записываю только самые важные дела

б) нет, я и так хорошо помню

в) да, стараюсь записать все, что необходимо сделать, чтобы ничего не забыть

**14. Если у вас есть время и возможность сделать что-то необходимое, отложите ли вы это дело на завтра?**

а) нет, постараюсь это сделать прямо сегодня

б) все зависит от настроения

в) думаю, что все успею сделать завтра, так и поступаю

**15. Можете ли вы сказать с точностью до 5 минут (разумеется, не глядя на часы) сколько времени занимает та или иная работа или занятие?**

а) да, для меня это не составляет труда

б) нет, я не замечаю, как бежит время

в) могу, особенно когда я хорошо себя чувствую

**16. Знаете ли вы способы, повышающие эффективность учебы или работы?**

а) да, причем не только знаю, но некоторые из них использую сам

б) знаю, но использую очень редко, и так все получается нормально

в) нет, об этом никогда не задумывался

**17. Есть ли у вас распорядок дня?**

а) нет, так как я считаю, что и без него я все успеваю

б) нет, просто я об этом не думал

в) да, есть

**18. Удастся ли вам придерживаться распорядка дня?**

а) да, мне это практически всегда удается

б) нет, это очень трудно для меня

в) время от времени

**Обработка результатов**

Сравните свои ответы с приведенным ниже ключом и суммируйте полученные баллы.

**Интерпретация результатов и психотехнические упражнения**

**От 16 до 40 очков.** У вас ни на что не хватает времени. Вы за многое беретесь, но редко доводите начатое до конца. Часто забываете о том, что нужно сделать.

**Упражнение "Планирование"**

Советуем вам заранее составлять план на предстоящий день и неделю. На листе бумаги запишите все, что вы собираетесь сделать. Теперь подумайте и зачеркните те пункты плана, которые вряд ли вы сможете выполнить. Еще раз просмотрите оставшиеся пункты. Если не возникло желание вычеркнуть, то оставьте без изменений. А теперь основное - все эти пункты нужно выполнить! Приучайте себя

выполнять, что наметили. Лучше меньше намечать, но все выполнять. Рекомендуем составить такой же план на предстоящую неделю, месяц, год и так же поработать с ним.

**От 41 до 80 очков.** Вы многое успеваете сделать, но все же иногда у вас не хватает времени из-за определенной неорганизованности. У вас есть резервы и вам их надо использовать.

#### **Упражнение "Делу время"**

Вам очень нравится развлекаться, отдыхать, смотреть телевизор и т.п. Все это очень хорошо, но попробуйте жить, используя принцип: "Делу время, потехе час". Для этого следуйте правилу: очередное развлечение только после того, как вы выполните какое-то конкретное дело. Итак, сначала дело, а только потом отдых. Причем чем больше дел, тем больше развлечений и времени для отдыха.

**От 81 до 110 очков.** Вы знаете цену времени, как правило, хорошо используете его, но вы умеете и отдыхать. Так держать!

**От 111 до 168 очков.** Вы очень хорошо используете свое время, но иногда нужно и отдыхать от учебы и другой работы.

#### **Упражнение "Хобби"**

Составьте перечень всех своих последних увлечений, например, за один-два месяца. Проанализируйте их по 5-бальной шкале, определите сегодняшний интерес к каждому увлечению. Вам предстоит из всего перечня выбрать только одно увлечение, которое должно стать вашим хобби, например, на ближайшие три месяца (лучше полгода). Для вас это трудное решение, но его необходимо принять и в дальнейшем постараться выполнять. Расширяйте границы ваших увлечений, находите новых увлеченных этим же делом людей, больше читайте, выпишите подходящие газеты или журналы, запишитесь (если есть такая возможность) в кружок или секцию и т.п. Через полгода повторите анализ, составьте перечень своих увлечений и выберите одно - свое хобби.

## Приложение 2. Описание приемов технологии тайм-менеджмента

Прием «**Антиграбли**» предполагал работу над анализом ситуации, а также над поиском и устранением ошибок. Согласно приему, осуществляется поиск ответов на следующие вопросы: 1. Что случилось и почему это произошло именно таким образом? 2. Что я думал и чувствовал в отношении случившегося? 3. Чему я научился вследствие случившегося? 4. Что я изменю (в поведении, отношении и т. д.) вследствие полученного мной опыта? Таким образом, после каждого действия происходило осознание ситуации и вырабатывалась стратегия развития на будущее. Второй вариант этого приема помогал принять сложившуюся ситуацию и был представлен следующим рядом вопросов: 1. Что случилось и почему это произошло таким образом? 2. Для чего это мне, как мне минимизировать проблему? 3. Если это опыт, то чему я должен научиться? 4. Что положительное и хорошее не случилось бы со мной, если бы не это? 5. Что я изменю вследствие полученного мной опыта? Существуют и другие вариации данного метода.

Прием «**Разложение по полочкам**» помогал проанализировать ситуацию и легче справиться со сложными ситуациями. Для реализации приема на одной из половин листа бумаги выписывали имеющиеся проблемы и трудности, а на второй половине бумаги (напротив каждой проблемы) предполагалось привести пример решения проблем. Если нет возможности самостоятельно справиться с ситуацией, было рекомендовано записать имя, человека, который может помочь, и непременно обратиться за помощью.

Целью приема «**Сильные и слабые стороны**» являлся самоанализ, который позволял понять свои особенности, имеющиеся ресурсы для достижения цели, необходимость последующих шагов к достижению цели. Для реализации приема на чистом листе бумаги выписывали в два столбика по пять своих сильных и слабых сторон; выбрали по одной наиболее важной особенности из каждого столбика (отметив их галочками); комментировали полученный результат (как я могу компенсировать свои слабые стороны и лучше использовать сильные).

Прием «**Цели-ценности**» предполагает формирование таблицы соотнесения целей и ценностей. Если по итогам заполнения таблицы выстроить цели по убыванию итогового балла ценностей, то можно определить, какая из них вносит наибольший вклад в исполнение ваших целей.

Прием постановки целей «**SMART**» основан на мнемоническом правиле, объединившем первые буквы англоязычного названия критериев качества цели. Среди них следующие: Specific (конкретная) – цель должна быть конкретной, т.е. должна указывать на то, что именно необходимо достигнуть; Measurable (измеримая) — содержит указание на то, как измеряется результат. Если цель количественная, то указали целевую цифру (прочитать пять книг, отжиматься 50 раз, написать 10 статей), если качественная – установить эталон (красный, знающий, уметь что-либо делать); Achievable (достижимая) – поставленная цель характеризуется реальностью выполнения; кроме того, понятен механизм её достижения; Relevant (релевантная, актуальная) – следует понимать, что достижение цели актуально для получения желаемого; Time-bound (ограниченная во времени) – цель обладает чёткими определёнными границами времени её достижения. Алгоритм постановки SMART-целей выглядел таким образом: 1. Максимальное уточнение результатов (S); 2. Обоснование цели как необходимой, релевантной (R); 3. Прогнозирование и оценка

степени достижимости цели (А); 4. Выбор критериев и показателей оценки цели (М); 5. Для максимально уточнённой цели выбирался срок исполнения (Т).

Смысл приема технологии тайм-менеджмента «**Матрицы Эйзенхауэра**» заключался, главным образом, в том, чтобы научиться грамотно распределять все свои дела, отличать важное от срочного, не срочное от наименее важного. Матрица Эйзенхауэра представляла собой четыре квадранта, основанием которых служат две оси — это ось важности (по вертикали) и ось срочности (по горизонтали). В итоге получалось, что каждый квадрант отличается своими качественными показателями. В каждый из квадрантов записывались все задачи и дела, благодаря чему получается объективная картина того, с какого действия необходимо начинать.

Квадрант А: важные и срочные дела.

При идеальном планировании этот квадрант матрицы остается пустым, т.к. появление важных и срочных дел является показателем неорганизованности и допущения завала. Эта часть графика заполняется у многих людей из-за присущей им лени и неправильной расстановки приоритетов. Естественно, временами подобные дела могут появляться у каждого человека, но если это происходит ежедневно, то самое время обратить внимание на самодисциплину. В первый квадрант стоит вписывать: дела, невыполнение которых отрицательно сказывается на достижении поставленных целей; дела, невыполнение которых может стать причиной затруднений и неприятностей; дела, которые имеют отношение к здоровью. Согласно приему рекомендуется при появлении в квадранте А дел, при возможности, порекомендовать, для того, чтобы как можно быстрее урегулировать другие важные и срочные дела.

Квадрант В: важные, но не срочные дела.

Второй квадрант заслуживает наибольшего внимания, т.к. дела, находящиеся именно в нём, являются наиболее приоритетными и перспективными, и именно из них состоят повседневные задачи успешного человека. Отсутствие срочности позволяет подходить к решению любых задач более обдуманно и конструктивно, а это в свою очередь позволяет человеку раскрывать свой потенциал в полной мере, самостоятельно продумывать все нюансы своей деятельности и управлять временными рамками для своих дел. Если не выполнять своевременно, дела, находящиеся в квадранте В, они переносятся в квадрант А, став ещё более важными и требующими скорейшего выполнения.

В квадрант В рекомендуется записывать все текущие дела, связанные с основной деятельностью, планирование и анализ работы, учебные и спортивные занятия, соблюдение оптимального графика и режима питания, отдых.

Квадрант С: срочные, но не важные дела.

Дела, которые находятся в этом квадранте, по большей части являются отвлекающими и не приближающими человека к намеченным результатам. Нередко они мешают сосредоточению на действительно важных задачах и снижают эффективность деятельности. Главное при работе с матрицей — не перепутать срочные дела из квадранта С со срочными делами из квадранта А. Иначе образуется неразбериха и то, что должно быть выполнено в первую очередь, остаётся на втором плане. Необходимо помнить о своих целях и учиться отличать важное от второстепенного.

К делам квадранта С можно отнести, к примеру, навязанные кем-либо со стороны встречи или переговоры, празднования дней рождения не очень близких людей, внезапно возникшие хлопоты по дому, устранение не жизненно важных, но

требующих внимания отвлекающих факторов (разбилась ваза, сломалась микроволновая печь, перегорела лампочка и т.д.), а также другие дела, которые не продвигают к цели.

Квадрант D: не срочные и не важные дела.

Здесь располагаются занятия, на которые тратится время впустую, они не приносят пользы. Делами из данного квадрата рекомендуется не заниматься вообще. О них следует знать только для того, чтобы не отводить на них время. В квадрант D можно записать такие дела как разговоры по телефону с друзьями о чём-то несущественном, ненужная переписка или времяпрепровождение в социальных сетях, просмотр сериалов и различных телепередач, компьютерные игры и т.п.

Предпосылкой приема «**АВС-анализа**» служит опыт, наглядно показывающий, что соотношение важных и неважных дел в процентах всегда примерно одинаково. Любые задачи, исходя из их важности, касаются достижения поставленных результатов, распределялись с использованием буквенных значений АВС. Из этого следует, что первыми выполнялись задачи, имеющие наибольшую важность и значимость (А), а затем уже все остальные (В, С). Планировать своё время, применяя данный прием, следует, ориентируясь на важность задач. Категория А – самые важные дела, составляющие примерно 15% всех дел, но приносящие примерно 65% результатов. Категория В – важные дела, которые составляют около 20% всех дел и приносят около 20% результатов. Категория С – дела наименьшей важности, которые составляют примерно 65% всех ваших дел, но и приносят примерно 15% результатов.

Данный прием позволяет реализовать следующие ключевые принципы:

- зарезервировать время для выполнения ключевых задач, в случае необходимости корректировки или проверки;
- дифференцировать текущие и предстоящие задачи по приоритету;
- дела с наименьшим приоритетом исключить из круга дел, которые вы делаете самостоятельно.

Прием «**Правило Парето**» или «**Принцип 80/20**» сформулировал итальянский экономист Вильфредо Парето. Основной его предпосылкой являлось то, что наименьшая часть действий приносит наибольшую часть результатов, и наоборот. Наглядно данное правило выглядит так: 20% действий = 80% результата; 80% действий = 20% результата. Исходя из этого, рекомендуется начинать день с немногочисленных, но самых сложных, важных и срочных дел, а уже после браться за выполнение лёгких и не менее важных, но присутствующих в гораздо большем объёме. Очень удобно применять правило Парето в комплексе с методикой АВС или принципом Эйзенхауэра.

«**Список целей и задач**» наиболее простой прием, при помощи которого можно планировать время и дела. Представляет собой перечень того, что нужно сделать. Такие перечни удобны тем, что не требуют дополнительных ресурсов, как, например, ПК, мобильные приложения или использование сложных схем, но позволяют наглядно отображать всё, что нужно сделать и контролировать этот процесс. Составляется список целей и задач на листке бумаги: записывается всё, что требуется выполнить и время, когда требуется выполнить, а по завершению выполненные пункты вычёркиваются. Есть возможность включать в таблицу графы: «задача», «приоритетность», «срок выполнения», «отметка о выполнении».

«**Диаграмма Ганта**» – это прием столбчатых диаграмм, разработанный американским специалистом в области менеджмента Генри Гантом. Он применяется для иллюстрации планов и графиков работы по различным проектам. Состоит



диаграмма из полос, которые ориентированы вдоль временной оси, а каждая из них отображает отдельную задачу, входящую в состав проекта. Вертикальная ось – это перечень задач. Помимо этого, на диаграмме можно отмечать различные показатели – проценты, указатели, временные метки и т.д. «Диаграмма Ганта» наглядно отображает процесс реализации проекта и эффективность выполняемых действий. Однако диаграмма не синхронизируется с датами, не отображает затраченные ресурсы и сущность производимых действий. Лучше всего применять её для небольших проектов.

Прием **«Планирование по С. Кови»** предполагает планирование предстоящих дел не на день, а на неделю. Так удастся разглядеть неделю с большего ракурса, что поможет улучшить гибкость и мобильность предстоящих дел. Кови рекомендует связывать свои дела с социальными ролями, целями, принципами и миссией, таким образом, напоминает метод цели-ценности.

**«Синдром апельсина»** – прием, предполагающий борьбу с проблемой сложности принятия решений. Сложности возникают из-за боязни брать на себя ответственность за неверно принятое решение. Метод предполагает ряд универсальных способов, как принимать решения, чтобы не откладывать дела:

1) установить себе крайний срок для принятия решения;

2) монетка, кубик и т.д. Есть множество вопросов, принятие решений по которым не скажется серьезным образом. Результат такого принятия решений в описанных случаях качественно не будет отличаться от решения, принятого путем длительных размышлений и взвешивания альтернатив;

3) метод количественной оценки. Определяются критерии выбора. Далее расставляются баллы по критериям. Выбирается вариант с большим количеством набранных баллов.

4) делегирование принятия решения. Можно попросить принять решение кого-либо компетентного в вопросе, по которому необходимо сделать выбор.

**«Бифштекс из слона»** – прием, позволяющий приступить к сложному многоэтапному и объемному заданию. Следуя метафоре, сложное и объемное задание рекомендуется разделить на меньшие по объему и выполнимые в единицу времени, чтобы выполнение задания не вызывало ни дискомфорта, ни отрицательных эмоций.

Прием **«Швейцарский сыр»** предполагает не последовательное выполнение разделенного на задания действия от начала до конца, а выполнение тех заданий, которые являются наиболее легкими и доступными, до тех пор, пока не будет выполнено все действие целиком.

**«Съесть лягушку»** один из наилучших приемов действовать быстро, выполняя дела, начиная работу с самой трудной задачи. Это «съедание лягушки» в чистом виде – один из самых сложных, но одновременно важных из всех навыков в персональном менеджменте. Предусмотрены следующие шаги для выбора и выполнения самой трудной задачи:

– в конце рабочего дня или в выходные рекомендуется составить перечень всего, что необходимо сделать в течение следующего дня или в понедельник на следующей неделе;

– упорядочить данный перечень, используя метод ABC-анализ, а также правило 80/20;

– выбрать задачу А-1, самую важную из всех, самую значимую;

– подготовиться к выполнению задачи, собрав все необходимое на своем рабочем месте;

– убрать полностью свое рабочее место, так чтобы рассматриваемая задача находилась в центре вашего внимания, словно большая лягушка, сидящая у вас на столе;

– приступить к выполнению задачи и довести ее до конца без остановок, не отвлекаясь на какие-либо другие дела.

– рекомендуется поступать так в течение двадцати одного дня, пока это не войдет в привычку. Данный метод способен увеличить продуктивность не менее чем в два раза менее чем через месяц.

**«КанБан»** или **«Getting Things Done»** – прием, позволяющий справляться с многозадачностью. В промышленности «канбан» (что на японском означает «вывеска» или «рекламный щит») основывается на ярлыках, которые перемещаются с каждым продуктом по заводу. Только определенное количество ярлыков одного типа может быть на линии одновременно, и они должны соответствовать одной конкретной детали. Персональный канбан основан на двух принципах: визуализировать свою работу и ограничить общее количество «незавершенных работ». Прием реализуется следующим образом:

– нарисовать на доске три столбца: «Задачи», «В работе» и «Сделано»;

– написать отдельные задачи на отдельных карточках. Можно отсортировать их по срочности или типу (например, личные или деловые) при помощи цвета или символов;

– закрепить все эти карточки в столбце «Задачи»;

– выбрать из этой колонки не более трех задач, которые можно перенести в средний столбец «В работе» – те дела, на которых необходимо сосредоточиться в выбранных временных рамках;

– когда задача будет завершена, следует переместить ее в столбец «Готово» и выбрать новую задачу, чтобы перенести в столбец «В работе».

Столбец «Задачи» позволяет видеть все, что находится в списке, и оценивать степень сложности, срочности и значимости.

Средний столбец – это «сейчас», и он не должен содержать больше трех ярлыков. Как правило, имеется минимум два конкурирующих дела в настоящий момент времени, в то время как третья задача может быть более пассивной. Если же одновременно заниматься более чем тремя задачами, наблюдается снижение скорости работы и работоспособности.

В столбец «Сделано» перемещаются завершенные задачи, из которого в дальнейшем наглядно видна продуктивность.

**«Тайм-менеджмент по помидору»** – прием, созданный Франческо Чирилло в 80-х годах XX века, является одним из эффективных инструментов для повышения уровня самоорганизации и борьбы с прокрастинацией. По мнению Штафана Нёнберга прием, представляет собой не отдельную методику управления временем, а прекрасное дополнение, позволяющее преодолеть возникающие сложности применения технологии «Тайм-менеджмента». Нёнберг называет данный прием одним из методов управления вниманием [Noteberg S., с. 16]. В приеме предлагался регламентированный ритм приложения усилий и отдыха, предотвращающий от переутомления. Одной из задач «Тайм-менеджмента по помидору» является сбор информации о показателях деятельности, для контроля качества и накопления положительного или отрицательного опыта, в результате чего обеспечивается не

только успешному управлению временем, но и приводит к самосовершенствованию [Улесов А., с. 16-18].

Этапы приема «Тайм-менеджмент по помидору» следующие [Francesco Cirillo, с.5]:

- 1) определиться с задачей, которую будете выполнять;
- 2) поставить помидор (таймер) на 25 минут;
- 3) работать, ни на что не отвлекаясь, пока таймер не прозвонит;
- 4) если в голове возникло что-то отвлекающее, необходимо записать это и немедленно возвращаться к работе;
- 5) сделать короткий перерыв (3-5 минут);
- 6) после каждого 4-го «помидора» сделать длинный перерыв (15-30 минут).

Таким образом, прием позволяет контролировать свою деятельность и оценивать продуктивность и результативность, позволяет бороться с прокрастинацией.

**«Хронометраж»** – прием позволяет изучить временные затраты при помощи регулярных анализа и сопоставления продолжительности выполнения действий, что обеспечивает контроль над процессом и ее корректировку своевременное выявление факторов, вызвавших нерациональное использование временных ресурсов, устранение или уменьшение их воздействия. Прародителем приема является биолог, этномолог и философ А.А. Любищев, который с 1916 года в возрасте 26 лет начал вести учет личного времени в течении 52 лет до конца своей жизни. Здесь впервые хронометраж используется в качестве основы управления личным временем, прозвучала идея бюджетирования времени, более гибкого понятия, чем планирование. Суть приема заключается в записывании времени начала и конца каждого действия, так что по записям видна продолжительность действий, а также сами действия, выполняемые в течение дня.

Прием **«Как превратить лимон в лимонад или работа над ошибками»** предполагает работу над ошибками при не положительном результате выполняемого действия. Состоит из следующих этапов:

- 1 шаг: признать ситуацию;
- 2 шаг: похвалить себя за то, что получилось хорошо;
- 3 шаг: проанализировать, что не получилось;
- 4 шаг: искать пути решения;
- 5 шаг: сформулировать позитивную установку.

### Приложение 3. Результаты корреляционного анализа

Остаточные корреляции (Таблица данных2 в Workbook1)  
Выделение: Главные компоненты  
(Отмеченные остатки > ,100000)

Перемен.	анализирование	целесолагание	планирование	оценка	поиск и устранение ошибок	логическое мышление	гибкость мышления	концентрация внимания	чувство времени	решительность	ответственность
анализирование	0,55	-0,08	0,02	0,24	-0,00	-0,11	0,04	-0,12	-0,17	-0,12	-0,12
целесолагание	-0,08	0,66	0,06	-0,14	-0,08	-0,02	-0,03	0,09	-0,06	-0,03	-0,03
планирование	0,02	0,06	0,45	0,05	0,09	-0,14	-0,02	0,06	-0,20	-0,01	-0,01
оценка	0,24	-0,14	0,05	0,46	-0,08	-0,07	-0,07	-0,03	-0,26	-0,03	-0,03
поиск и устранение ошибок	-0,00	-0,08	0,09	-0,08	0,31	-0,06	0,02	0,14	-0,13	0,04	0,04
логическое мышление	-0,11	-0,02	-0,14	-0,07	-0,06	0,47	-0,07	-0,07	0,23	-0,07	-0,07
гибкость мышления	0,04	-0,03	-0,02	-0,07	0,02	-0,07	0,32	0,04	0,04	0,04	0,04
концентрация внимания	-0,12	0,09	0,06	-0,03	0,14	-0,07	0,04	0,44	0,02	-0,04	-0,04
чувство времени	-0,17	-0,06	-0,20	-0,26	-0,13	0,23	0,02	0,02	0,69	-0,08	-0,08
решительность	-0,12	-0,03	-0,01	-0,03	0,04	-0,07	0,04	-0,04	-0,08	0,37	0,37
ответственность	-0,20	-0,15	-0,18	-0,09	-0,14	0,17	0,08	-0,03	0,08	-0,01	-0,01
самостоятельность	-0,07	0,04	-0,09	-0,05	-0,00	0,01	-0,09	-0,07	0,00	-0,01	-0,01
сила духа	-0,02	0,04	-0,09	0,07	-0,06	0,04	-0,03	-0,02	0,04	-0,06	-0,06
восприимчивость	0,02	-0,06	-0,02	-0,05	-0,05	-0,05	-0,04	-0,12	0,00	-0,04	-0,04
самоанализ	0,06	-0,15	-0,04	-0,01	-0,09	0,05	-0,02	-0,16	0,11	0,00	0,00
целестремленность	0,01	0,08	0,01	0,11	-0,00	-0,01	-0,07	0,03	-0,02	-0,02	-0,02
амбициозность	0,07	-0,09	0,03	0,05	0,07	-0,06	-0,10	0,03	-0,18	0,02	0,02
настойчивость	-0,06	-0,05	-0,01	0,01	0,11	-0,13	-0,10	0,01	-0,12	-0,04	-0,04

Остаточные корреляции (Таблица данных2 в Workbook1)  
Выделение: Главные компоненты  
(Отмеченные остатки > ,100000)

Перемен.	ответственность	самостоятельность	сила духа	восприимчивость	самоанализ	целестремленность	амбициозность	настойчивость
анализирование	-0,20	-0,07	-0,02	0,02	0,06	0,01	0,07	-0,06
целесолагание	-0,15	0,04	0,04	-0,08	-0,15	0,08	-0,09	-0,05
планирование	-0,18	-0,09	-0,10	-0,02	-0,04	0,01	0,03	-0,01
оценка	-0,09	-0,05	0,07	-0,05	-0,01	0,11	0,05	0,01
поиск и устранение ошибок	-0,14	-0,00	-0,06	-0,05	-0,09	-0,00	0,07	0,11
логическое мышление	0,17	0,01	0,04	-0,05	0,05	-0,01	-0,06	-0,13
гибкость мышления	0,08	-0,09	-0,03	-0,04	-0,02	-0,07	-0,10	-0,10
концентрация внимания	-0,03	-0,07	-0,02	-0,12	-0,16	0,03	0,03	0,01
чувство времени	0,08	0,00	0,04	0,00	0,11	-0,02	-0,18	-0,12
решительность	-0,01	-0,01	-0,06	-0,04	0,00	-0,02	0,02	-0,04
ответственность	0,76	-0,03	0,06	-0,06	0,02	0,03	-0,29	-0,04
самостоятельность	-0,03	0,33	-0,02	0,09	-0,15	-0,14	0,04	0,13
сила духа	0,06	-0,02	0,30	-0,05	-0,06	0,00	-0,05	-0,05
восприимчивость	-0,06	0,09	-0,05	0,30	0,08	-0,18	-0,02	0,02
самоанализ	0,02	-0,15	-0,06	0,08	0,42	-0,05	-0,07	-0,08
целестремленность	0,03	-0,14	0,00	-0,18	-0,05	0,49	-0,08	-0,04
амбициозность	-0,29	0,04	-0,05	-0,02	-0,07	-0,08	0,90	0,11
настойчивость	-0,04	0,13	-0,05	0,02	-0,08	-0,04	0,11	0,37