

САМООРГАНИЗАЦИЯ КАК УСЛОВИЕ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТА

Косыгина Е.А., Молоток Н. М.

Россия, Липецкий государственный педагогический университет имени

П.П. Семенова-Тян-Шанского

elena.cosigina@yandex.ru

molotok.nat@yandex.ru

Аннотация. В статье выявлена значимость самоорганизации студентов для их личностного и профессионального развития. Уделяется внимание её компонентам и составляющим. Содержатся рекомендации для организации учебного и свободного времени студентов.

Ключевые слова: самоорганизация, самообразование, личностное и профессиональное развитие, студент.

Значимость высшего образования в современном мире сложно оспорить. Оно необходимо не только для работы в определённых сферах, но и для продвижения по карьерной лестнице. Также огромное значение оно имеет для профессионального и личностного роста человека. Однако нельзя не отметить, что не менее 50% необходимого учебного материала выносятся на самостоятельное изучение. А, следовательно, в целях повышения качества образования студентам необходимо выделять всё больше времени для полного изучения материала. Это и является одной из причин роста важности способности будущего специалиста к самоорганизации. Не стоит забывать и о том, что человек, способный верно спланировать как своё личное, так и рабочее время, является ценным специалистом и способен к высокой производительности.

В широком смысле, под самоорганизацией человека понимается процесс спонтанного упорядочивания действий и умения организовать себя для выполнения работы, соблюдение договоренностей с другими людьми и самим собой, достижение поставленных целей. Понятие «профессиональной самоорганизации» включает в себя осознанную работу человека над собой в целях совершенствования системы интеллектуальных, эмоциональных и морально-волевых черт характера в ходе деятельности, направленной на разрешение профессионально и лично значимых задач [1]. Таким образом, для студента умения самоорганизации – это основа формирования способности к самообразованию и к самостоятельной работе, что, в свою очередь, способствует самовоспитанию и развитию целеустремленности, внутренней организованности и трудолюбия [2]. Она представляет собой умение правильно организовать себя и свой день, составить верный план действий для достижения имеющихся целей.

Процесс самоорганизации имеет несколько составляющих, которые можно считать критериями оценки степени её развитости в человеке:

1. Целеполагание, характеризующее индивидуальные особенности принятия и удержания целей, уровень осознанности человеком данных процессов. Развитое целеполагание – это умение выдвигать цели, планировать деятельность, при этом, цели должны отличаться реализмом, детализацией и устойчивостью.

2. Анализ ситуации, характеризующий индивидуальные особенности выявления и оценки человеком значимых внешних и внутренних условий достижения целей, степень их адекватности и осознанности.

3. Планирование процесса достижения целей характеризует персональные умения организации человеком собственной деятельности.

4. Самоконтроль, определяющий индивидуальные особенности контроля и анализирования личностью собственных действий, психических процессов и состояний.

5. Волевая регуляция, характеризующая личные способности человека к управлению своими действиями, состояниями и психическими процессами.

6. Коррекция, характеризующая индивидуальные особенности изменения человеком поведения, целей, способов и направленности анализа значимых условий, плана действий, критериев оценки, форм самоконтроля и волевой регуляции в при изменении ситуации.

Необходимо уделить особое внимание тому факту, что для личностного развития студента необходима не только учебная, но и повседневная самоорганизация. В личностной самоорганизации сознательность выражается в адекватном планировании дня, правильном расчёте собственных ресурсов, здоровой реакции на изменения в распорядке, появление новых трудностей или дополнительных обязанностей [3]. Ежедневное составление распорядка дня поможет избавиться от нехватки времени, эмоциональной и физической перегрузки, нарушения режима дня, отсутствия здорового сна и т.д. При грамотном распределении своего времени студент сможет совмещать посещение лекций, самостоятельное изучение материала, полноценный отдых и свободные часы, которые он может использовать по своему собственному усмотрению. Следует уточнить, что учащийся вуза должен составить распорядок дня самостоятельно, так как для каждого он индивидуален и будет зависеть от расписания учебных пар, удалённости места проживания от университета, хобби, состояния здоровья и т.д.

К формам и компонентам самоорганизации профессионального развития студентов традиционно относят конспектирование (вид деятельности человека, включающий в себя процесс мыслительной обработки и письменной фиксации данных, получаемых посредством чтения или слухового восприятия). Его можно считать основным, так как оно составляет базу для следующей формы, которая заключается в работе с лекциями и уже существующими конспектами. Однако в современном мире эти формы могут быть вытеснены третьей – поиском информации в сети Интернет. Это происходит потому, что печатные и рукописные лекции и конспекты заменяются более доступными электронными.

Отдельным, но крайне важным компонентом самоорганизации в личностном и профессиональном развитии студентов является осознанность. В самообразовании она выражается пониманием учащимся получаемой информации, адекватностью её оценки и восприятия. Студент должен понимать предлагаемый материал, а не стремиться к его заучиванию. При помощи таких составляющих самоорганизации как анализ ситуации, самоконтроль, волевая регуляция и коррекция учащийся должен научиться распознавать момент, когда он перестаёт осознавать тему, и переключить свою деятельность, чтобы после кратковременного отдыха вернуться к освоению сложного материала.

Одной из главных помех для понимания темы, изучаемой студентом самостоятельно, может быть повышенная отвлекаемость, которая является свидетельством слабого самоконтроля и волевой регуляции – важных компонентов самоорганизации [4]. Это связано с тем фактом, что в современном мире человек постоянно окружён потоками новой информации. И, пытаясь успеть уследить за всем вокруг, мы теряем основную цель, к которой шли изначально. В связи с этим наиболее актуальны следующие рекомендации по организации свободного и учебного времени:

1. Отключите лишние оповещения. Особенно это касается времени для самостоятельной работы. Ведь входящие в социальных сетях оповещения чаще всего не связаны ни с чем срочным и крайне важным. Зато они сильно отвлекают в процессе умственной работы в независимости от того, просмотрели вы сообщение или нет.

2. Сделайте действие, на которое вы часто отвлекаетесь, неудобным. Например, можно унести телефон в другую комнату, и мысль «быстро посмотреть новостную ленту» уже не покажется такой заманчивой. Также можно закрыть вкладку с любимым сериалом или сайтом, и тогда на его открытие будет тратиться больше времени.

3. Уберите отвлекающие факторы. Не стоит включать фоном любимую музыку или фильм. Попросите родственников или соседей по комнате не шуметь. Уберите телефон и отключите на нём звук.

4. Запланируйте время для использования социальных сетей или используйте таймер. Это не только поможет не тратить лишнее время, но и сохранит здоровье ваших глаз. Кроме того, при таком использовании у вас не разовьётся зависимость от социальных сетей, и, заходя туда, вы будете чётко осознавать, зачем это делаете.

5. Избавьтесь от тревожащих вас мыслей. Если вы чем-то взволнованы, постарайтесь успокоиться перед началом учёбы. Избегайте использования сайтов и групп в социальных сетях, где размещается тревожащая вас информация непосредственно перед выполнением учебных заданий.

6. Организуйте свою работу в соответствии с комфортными для вас интервалами. Этот способ подойдёт как для самостоятельной учёбы, так и для остальной деятельности. Даже просмотр фильма можно поделить на части, чтобы дать себе небольшой отдых. Важно, чтобы интервалы подходили вам. Так, если вы чувствуете, что отвлекаетесь через 30 минут, то делайте перерывы в соответствии с этим временем.

Следование данным рекомендациям поможет сосредоточиться на поставленных целях и задачах и своевременно завершить необходимую работу, не растрчивая силы на бессмысленную деятельность.

Однако стоит отметить, что использование социальных сетей может оказаться весьма полезно для профессионального самообразования. В них существует множество групп, блогов и каналов, которые могут помочь студентам в учёбе и саморазвитии. Кроме того, практикующие участники подобных платформ способны раскрыть огромное количество тонкостей и особенностей выбранной профессии. Это способствует осознанному подходу к самообразованию, помогает анализировать и корректировать цели и приоритетность задач. Здесь также можно найти советы по самоорганизации.

Таким образом, можно прийти к тому, что самоорганизация успешно осуществляется исключительно при задействовании нескольких составляющих, каждая из которых имеет своё назначение [5]. А, следовательно, в условиях того растущего объёма информации, который получает и должен усвоить студент, самоорганизация становится необходимым навыком. Важным является и то, что применение этого навыка должно выходить за пределы учёбы и касаться повседневной жизни студента. Ведь от правильно составленного и соблюдаемого распорядка дня зависит физическое здоровье и психологическая устойчивость обучающегося, а также количество времени, которое он сможет выделить на развитие своих профессиональных качеств.

Литература

1. Виноградова Н.В. Самоорганизация студентов как психологический феномен // Молодой ученый. 2021. № 42 (384). С. 149-151.
2. Бобылев А.В. Трудности в самоорганизации учебной деятельности // Ярославский педагогический вестник. 2019 №2. С. 30-35.
3. Глебова З.В., Лукьянова М.И. Комплексное сопровождение молодого учителя в педагогическом университете. Ульяновск, 2020. 160 с.
4. Еремицкая И.А., Андреева И.В. Прокрастинация и самоорганизация у студентов вуза // Общество: социология, психология, педагогика. 2019. №3. С. 91-97.
5. Чекалева Е.А. Теоретические основы процесса самоорганизации личности // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 67-2. С. 260-263.