

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии
Кафедра информационных технологий обучения и непрерывного
образования

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ О.Г. Смолянинова
подпись
«_____» _____ 2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.01 Педагогическое образование

**Комплекс упражнений для развития умений самоорганизации и
самоконтроля студентов направления «Педагогическое образование»
профиля «Тьютор»**

Руководитель	_____	кандидат педагогических наук, доцент кафедры ИТОиНО	К.А. Руцкая
Выпускник	_____		М.И. Бойко

подпись, дата

Красноярск 2020

Оглавление:

Введение.....	5
Глава I. Теоретическое обоснование способности к самоорганизации и самоконтролю.....	9
1.1 Способность к самоорганизации и самоконтролю как необходимость в современном мире.....	9
1.2 Самоорганизация и самоконтроль в контексте тьюторского сопровождения	16
Выводы по главе I.....	22
Глава 2 Самоорганизация и самоконтроль в практике будущих тьюторов.....	25
2.1 Особенности исследования самоорганизации и самоконтроля у будущих тьюторов.	25
2.2 Разработка комплекса упражнений для развития умений самоорганизации и самоконтроля и методических рекомендаций к ним. ..	28
2.3 Результаты исследования.....	35
Вывод по главе 2	53
Заключение	58
Список использованной литературы	63
Приложение А Комплекс упражнений для развития умений самоорганизации и самоконтроля студентов	69
Приложение Б Тест: Персональная компетентность во времени	116
Приложение В Методика ДОС-39.....	120
Приложение Г	121
Анкета для студентов тьюторов	121

Приложение Д Результаты исследования, методика Персональная компетентность во времени	124
Приложение Е Результаты исследования, методика ДОС.....	125
Приложение Ж Результаты Анкетирования.....	128

Введение

Актуальность. Способностью к самоорганизации и самообразованию позволяет современному человеку быть более автономным, свободным, склонным контролировать свою жизнь на необходимом уровне. Самоконтроль позволяет достигать целей через волевую регуляцию, рефлексию, целеполагание. В современном мире, в котором переизбыток информации, товаров и услуг позволяет человеку выбирать из всего пула возможностей свою собственную стратегию развития, потенциал человека может в полной мере проявить себя в способности к самоорганизации, способности к самообразованию, способности к самоконтролю своей профессиональной деятельности. Особенно необходимость высокого уровня самоорганизации проявляется в помогающих профессиях, где ответственность за жизнь, здоровье, и развитие подопечного ложится на плечи профессионала. Способностью к самоорганизации и самообразованию демонстрируется в самообучении, самовоспитании, самоконтроле и социальной ответственности, при этом самообразование, это исключительно самостоятельное желание совершенствоваться за счет получения новых знаний или информации.

Современные образовательные тенденции стали обращаться к педагогическим инновациям, что наблюдается в ходе получения среднего, среднего полного и высшего образования. Семейные формы образования, индивидуальная стратегия получения знаний, инклюзивная школьная система, работа с одаренными подростками требуют индивидуального подхода и наличия персоны, работающей с индивидуальным запросом учащегося к образованию. И такой персоной становится не учитель, а даже скорее посредник между учителем и учащимся – тьютор [46].

Хотя это утверждение не отрицает другого: учитель и тьютор дополняют друг друга в целостном построении образования тьюторанта.

Тьютор передает свой опыт самообразования и самоорганизации тому, кто также находится в процессе самообразования.

Тьюторство – это отдельная культура, которая сформировалась в истории вместе с культурой преподавания и обучения. Сегодня тьюторство приобретает массовый характер, а, следовательно, к личностным и профессиональным качествам тьютора предъявляется все больше требований, где самоорганизация, самоконтроль, самообразование становятся центральными компонентами.

Многие психологи и дидакты говорили о необходимости развития самоорганизации и самоконтроля: Буданова Г. П. [4], Гадаев, А.Л. [6], Гормин А. [7], Довбыш С. Е. [9], Дьячкова М. А., Томюк О. Н. [10], Зимняя И.А. [12], Ковалева Т. М., Чередилина М. Ю. [18], Ратт Т. А.[40], Созончук Е.В., Созончук А.М. [42], Соловова Н.В. [43], Ушаков А.А. [47], Эльконин Б.Д. [50] и пр.; подходы к разработке комплекса упражнений способствующих развитию самоконтроля и самоорганизации мы находим у: Артюхов В.В, [1], Божович Л.И. [2], Брайнт Э. О. [3], Зоткин А. О. [13], Ишков, А.Д. [14], Волков Б.С. [5], Гура В.В. [8], Камалетдинова, Е.В. [15], Князькова, О. Н. [16], Ковалева Т. М., [17], Котова С. С. [22], Любжин А. И. [23], Малков, С.Ю. [24], Омм Т.О., Морозова И.С. [29], Пейсахов Н.М. [34], Поздняк С.Н. [35], Пуляевская А. М. [39]

Целью нашей работы является разработка комплекса упражнений и методических рекомендаций к ним, для развития умений самоорганизации и самоконтроля студентов направления «Педагогическое образование» профиля «Тьютор».

Объект исследования учебно-воспитательный процесс студентов направления «Педагогическое образование» профиля «Тьютор».

Предмет комплекс упражнений для развития умений самоорганизации и самоконтроля студентов направления «Педагогическое образование» профиля «Тьютор».

Гипотеза исследования ресурсы самоорганизации и самоконтроля в учебно-воспитательном процессе студентов по направлению «Педагогическое образование» профиля «Тьютор» будут результативными, если будут состоять из:

- комплекса упражнений, направленных на развитие умений самоорганизации и самоконтроля;
- методических рекомендаций по использованию упражнений, направленных на развитие умений самоорганизации и самоконтроля.

Задачи:

- Уточнить содержание понятий «самоорганизация» и «самоконтроль» в контексте подготовки студентов по направлению «Педагогическое образование» профиля «Тьютор».
- Выявить способность к самоорганизации и самоконтроля у студентов-тьюторов.
- Разработать комплекс упражнений для развития умений самоорганизации и самоконтроля студентов направления «Педагогическое образование» профиля «Тьютор», а также методических рекомендаций к ним.
- Апробировать комплекс упражнений для развития умений самоорганизации и самоконтроля студентов направления «Педагогическое образование» профиля «Тьютор», а также методических рекомендаций к ним.
- Провести экспертную оценку комплекс упражнений для развития умений самоорганизации и самоконтроля студентов направления «Педагогическое образование» профиля «Тьютор», а также методических рекомендаций к ним.

База для проведения исследования: Кафедра информационных технологий обучения и непрерывного образования ИППС СФУ

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные в ходе опытно-экспериментальной работы результаты могут быть использованы преподавателями ВУЗа для развития умений самоконтроля и самоорганизации у студентов профиля «Тьютор».

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложений.

1 Теоретическое обоснование способности к самоорганизации и самоконтролю

1.1 Способность к самоорганизации и самоконтролю как необходимость в современном мире

Процесс спонтанного упорядочивания и умения организовать себя: на работу, на выполнение договоренностей с собой и другими, на достижение своих целей в современном мире называют самоорганизацией. Такое в отношении себя самого, побуждение и подталкивание себя к исполнению желаний и намерений, благодаря этой двойственности происходит организация собственной жизни, окружения, работы, отдыха.

Н.И. Козлов [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**,с.17] считает, что самоорганизация – это такое выстраивание ситуации и такая организация жизни, когда все, что происходит должно, происходит легко и естественно, само собой. Опираясь на рассуждения Н.И. Козлова чтобы организовать себя самостоятельно, нужна воля, навык преодоления себя, своей лени и своих страхов.

Самоорганизация личности есть деятельность личности по четкой упорядоченности своей жизнедеятельности; способность и умение организовать себя. К проявлениям самоорганизации в современном мире можно отнести: самоконтроль, самооценку, самоограничение, тайм менеджмент, скорость принятия решений, экономичное отношение к ресурсу сил и финансовым ресурсам, работу над своим характером, эмоционально-волевой сферой. Самоорганизованной личностью можно назвать человека с высоким чувством долга, с высоко развитым личным достоинством [22,с.55].

Л.В. Махлеева [24], А.О. Зоткин [13] рассматривают самоорганизацию как способность к интегральной регуляции природных, психических, личностных состояний, качеств, свойств, осуществляемая сознанием волевыми и интеллектуальными механизмами, проявляющаяся в мотивах

поведения и реализуемая в упорядоченности деятельности и поведения. При этом самоорганизация по мнению авторов является показателем личностной зрелости, поскольку она не свойственная инфантильным субъектам. Соответственно личностью в процессе индивидуального развития, полноценно усвоены механизмы саморегуляции, целеустремленности, осознанности, контролируемости. Высокий уровень развития самоорганизации следует видеть самосозидание себя как личности, личностный рост и развитие. Низкий уровень развития самоорганизации или отсутствие самоорганизации прослеживается через несовпадение избранной профессии и имеющихся способностей, принятие стиля жизни и деятельности, не обеспеченных личностными качествами, общественным положением [30,с.214-215].

В.В. Артюхов с точки зрения философского подхода отсутствие самоорганизации описывает как многовариантность эволюции возможность неожиданных изменений темпа и направления течения процессов. Паттерны самоорганизации сложных систем изучаются синергетикой [1,22-23]. При этом самоорганизация представляется как эмерджентное (внезапно возникающее) свойство системы.

Е.В. Камалетдинова описывает виды самоорганизации исходя из разных принципов [15]:

а) Техническая самоорганизация человека. Основывается на программе автоматической смены алгоритма действия в случае изменяющихся условия. Большую роль играет творчество, инновационное развитие, профессиональный рост и повышение престижа трудовой деятельности.

б) Биологическая самоорганизация. Основана на генетической программе сохранения вида и на дарвиновской триаде (изменчивости, наследственности, отбора). Большую роль играет забота о своем здоровье, целесообразная и целенаправленная жизнедеятельность, стремление к счастливому долголетию.

в) Социальная самоорганизация. Основана на общественной социальной программе гармонизации общественных отношений, включающей меняющиеся во времени приоритеты, ценности, законы.

Социальная самоорганизация предполагает:

- наличие заранее определенной цели
- гибкость, изменчивость и адаптивность структур управления с усилением синергических связей, которые обеспечивают увеличение общего эффекта;
- диверсификацию, децентрализацию, повышение производительности с новой трудовой мотивацией и передачу информации, знаний, ноу-хау и т.д.;
- сочетание управления и самоуправления;
- самообразование, самовоспитание, самоконтроль.;
- накопление структурной информации, выработка новой цели и смена структуры [15,с.39].

Важнейшей задачей понимания самоорганизации – это взаимоотношение между процессами целенаправленной самоорганизации и стихийной самоорганизации [6].

И.В. Африн, Н.А. Белова, Г.А. Кукуджанова самоорганизацию представляют собой как неотъемлемую комбинацию естественных и социально приобретенных свойств, воплощенных в сознательных особенностях воли и интеллекта, мотивов поведения и реализуемых в упорядоченности деятельности и поведения. Это показатель зрелости личности [11].

Самоорганизация может быть выражена в разной степени, она не характерна для младенцев, то есть тех людей, у которых в процессе индивидуального развития не было условий для полноценного формирования механизмов саморегуляции. Их самоорганизация не приобрела четкой направленности, осознанности, управляемости. Первым признаком высокой самоорганизации следует считать активное самосознание себя как личности.

И если процесс самообразования в основном направлен на будущее, то самоорганизация предполагает, что этот процесс происходит в настоящее время. Одним из показателей развития самоорганизации является соответствие жизненного выбора (профессии, друзей и т.д.) индивидуальным характеристикам личности, ее интересам и стремлениям [4].

Т.М. Ковалева видит проявление самоорганизации в целеустремленности, самоанализе и строгом самоконтроле, самооценке, самоограничении, и тогда самоорганизация личности - это деятельность человека в соответствии с четкой упорядоченностью его жизни; умение и умение самоорганизоваться [17,с.49].

М.Ю. Чередилина при рассмотрении способности к самоорганизации и самообразованию описывает, что самоорганизующийся человек знает, как планировать время и работу, быстро принимать решения и выполнять их, экономно расходовать энергию и деньги. Личность с высоко развитыми способностями к самоорганизации и самообразованию это человек с высоким чувством долга, с высоко развитым личным достоинством. Практика показывает, что молодые люди, начинающие учиться в университете, стремятся не только освоить профессию, но и развиваться и совершенствоваться, хотя, к сожалению, они часто не знают, как это сделать, с чего начать, как развивать самоорганизацию [18,с.31].

Развитие самоорганизации происходит за счет разнообразия видов деятельности и взаимодействия с другими людьми, совместная деятельность определяет направление развития. Выбирая различные социальные позиции, в ходе совместной деятельности человек превращается из объекта в субъект развития, становясь все более активным творцом, дополняя процесс развития целенаправленным саморазвитием. Основой самоорганизации является:

- способность человека видеть свои недостатки и ограничения;
- анализировать их причины в своей деятельности;

– критически оценивать результаты своей работы, позитивные и негативные [32].

Формированию способности к самообразованию способствуют: опыт самостоятельного определения целей своей деятельности, самоорганизации, саморегуляции, самоконтроля, самооценки результатов. Самообучение, в свою очередь, являясь видом самостоятельной работы, создает базу непрерывного образования [47].

Способность к самоорганизации, как навык должна развиваться комплексно. Более того она нуждается в постоянном поддерживании в активном состоянии, системе контроля и реакции на изменения, как внутреннего, так и внешнего характеров. При определении процесса самоорганизации выделяются в нем следующие компоненты: целеполагание, самоконтроль, волевая регуляция и коррекция. Самоконтроль – это контроль собственных действий и воздействий, глобальная способность надолго изменять свое поведение в целом. В этом и заключается связь самоорганизации и самоконтроля.

Рассмотрим термин самоконтроль и способность к самоконтролю в контексте современных взглядов. Л.А. Карпенко, А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский характеризуют самоконтроль как осознание и оценку субъектом собственных действий, психических процессов и состояний. Появление способности к самоконтролю определяется требованиями общества к поведению человека. Что предполагает возможность человека осознавать и контролировать ситуацию, через наличие эталона и возможности получения сведений о контролируемых действиях и состояниях. Волевая регуляция основана на самоконтроле человека, как компоненте саморегуляции, в то же время самоконтроль может быть объектом волевой регуляции, например в стрессовых ситуациях [44].

А.В. Непомнящий, В.Г. Захаревич [27,с.31] описывают самоконтроль через процессы, посредством которых человек оказывается в состоянии управлять своим поведением в условиях противоречивого влияния

социального окружения или собственных биологических механизмов, в частности при склонности к навязчивым влечениям, подверженности импульсивным порывам и сильной зависимости от внешних влияний.

К преимуществам развития самоконтроля можно отнести [27,с.33]:

- Возможность управление своими действиями и эмоциями.
- Свободу от внешних ограничений.
- Спокойствие и уверенность в собственных силах и разуме.
- Самоуважение и уважение окружающих.

Уровни самоорганизации и самоконтроля мы находим у таких авторов как М.А. Дьячкова, О.Н. Томюк [10,с.43-44], С. Кови [20,с.72], А.Д. Ишкова [14]. Современные профессии и виды деятельности требуют высокого уровня самоорганизации и самоконтроля. А.И. Любжин, видит главную цель самоконтроля – это научить человека выполнять свои обязанности, не прилагая волевых усилий, а исходя из полезной для него внутренней мотивации. Осознанно принятое решение и усиленная работа по его исполнению вызывают самоутверждение, что положительно сказывается на оценке личности самой себя [21,с.78].

Есть виды работ, где нужно иметь хороший уровень самоконтроля. Например, если работа связана с постоянным общением с людьми, с необходимостью решать их проблемы. В такой работе часто возникают конфликтные ситуации. Человек с низким уровнем самоконтроля не сможет справиться с такой работой. Он не мог подавить чувство гнева, которое часто возникает в конфликтных ситуациях, и начинало вести себя неадекватно. Человек с высоким уровнем самоконтроля не позволит себе проявить неадекватные эмоции и решит все проблемы без конфликта.

С другой стороны высокий уровень самоконтроля приводит к тому, что человек постоянно находится в состоянии психического стресса. Он не может открыто выразить свои эмоции. Высокий уровень самоорганизации подразумевает отказ от некоторых благ, на данный момент недоступных и осознанно отвергаемых человеком. Непрореагировавшие эмоции

накапливаются, что приводит к различным заболеваниям. Чаще всего это сердечно-сосудистые заболевания и язва желудка [45,с.581]. Поскольку сдерживание эмоции находит выражение в физиологии, и порой приводит к хроническим заболеваниям. Современная медицина накопила ряд знаний, говорящих о том какие сдерживаемые эмоции привели к той или иной хронической болезни.

При этом современные медики рекомендую людям с высоким уровнем самоконтроля и самоорганизации для снятия психического напряжения и стресса такие виды деятельности, как: медитации, восточные гимнастики и боевые искусства. Современные методики личностного роста высказываются в пользу таких методик, как, кричать в безлюдных местах, что-то разрушать, и при этом рисование, вышивка, лепка, творческое хобби [39,с.101].

Органические возможности мозга развиваются с детства, при вызревании префронтальных отделов мозга, взрослении ребенок научается произвольности, самоорганизации, учиться контролировать свои эмоции, желания, поступки, прогнозировать последствия своих действий. Во взрослом возрасте самоконтроль и самоорганизация позволяют формировать новые привычки, осваивать новую профессию, достигать поставленных целей. Во взрослом возрасте развитые самоконтроль и самоорганизация дают такие возможности:

- Умение планировать свою деятельность, ставить цели и достигать их, добиваясь успеха в жизни.
- Управление эмоциональным состоянием силой разума.
- Рациональное мышление
- Адекватную самооценку, самоуважение.
- Спокойное и уважительное отношение к людям в любой ситуации.
- Умение воздержаться от паники при форс-мажорных обстоятельствах.

- Способность ограничивать соблазны ради достижения важной цели.
- С самоконтролем тесно связаны такие черты личности, как обязательность, пунктуальность, дисциплинированность и ответственность, которые очень важны не только в деловых, но и в личных отношениях. Это очень важные качества, которые обеспечивают успех в жизни [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**,с.80-81].

К основным компонентам самоконтроля и самоорганизации можно отнести такие умения как:

- Целеполагание, как сознательный процесс выявления и постановки целей;
- Анализ ситуации, как детальное исследование реальной или искусственно сконструированной ситуации для выявления проблем и причин, вызвавших её и для оптимального и оперативного её разрешения;
- Планирование, как оптимальное распределение ресурсов для достижения поставленных целей, деятельность (совокупность процессов), связанная с постановкой целей (задач) и действий в будущем;
- Коррекция или серия коррекций;
- Волевые усилия [11].

По мнению Н.П. Поповой, самоорганизация проявляется не только 1) в обоснованном целеполагании, 2) в планировании своей деятельности и 3) в критериальной оценке результатов своих действий, но и 4) в мобилизации себя и устойчивой активности в достижении результата [14,с.17].

1.2. Самоорганизация и самоконтроль в контексте тьюторского сопровождения

Атлас новых профессий [42] так же относит профессию тьютора к новым, хотя само тьюторство зародилось в 14 веке в Великобритании и изначально предполагало сопровождение студентов в ходе самообразования.

В соответствии с ЕКСД: «тьютор организует процесс индивидуальной работы с обучающимися по выявлению, формированию и развитию их познавательных интересов, организует их персональное сопровождение в образовательном пространстве, координирует поиск информации обучающимися для самообразования, сопровождает процесс формирования их личности (помогает им разобраться в успехах, неудачах, сформулировать личный заказ к процессу обучения, выстроить цели на будущее)» [35].

Межрегиональная тьюторская ассоциация дает такое определение тьютору: «Тьютор – это педагог, который работает с принципом индивидуализации, сопровождает разработку и реализацию индивидуальной образовательной программы» [18,с.56].

Работа тьютора – это сопровождение, он помогает ученику освоить индивидуальную образовательную программу (ИОП). Президент «Межрегиональной тьюторской ассоциации» Татьяна Ковалёва выделяет три основных вектора работы тьютора: социальный, культурно-предметный и антропологический [25].

Во-первых, тьютор помогает школьнику реализовать свой потенциал с учетом образовательных предложений конкретного учреждения: определяет вместе с тьюторантом подходящие ему кружки, секции, элективы, дополнительные занятия.

Во-вторых, наставник следит за тем, чтобы школьник эффективно осваивал интересующие его предметы, расширял собственный кругозор. Специалист помогает выстроить стратегию обучения, оценить все ее преимущества и недостатки.

В-третьих, тьютор работает с индивидуальными психологическими и физиологическими особенностями. Так, в таких наставниках часто нуждаются школьники с ограниченными возможностями здоровья или одаренные дети.

Таким образом, тьютор помогает школьнику понять свои интересы и потребности, сформулировать цели и задачи обучения, оценить возможности

и масштаб образовательного пространства. Такая деятельность требует от студентов выбравших целью обучения профессию тьютора, наличие таких личностных качеств способствующих успешному выполнению поставленных профессиональных задач, как: коммуникабельность, порядочность, ответственность, умение общаться со всеми субъектами образования, стремление к развитию, самообразованию и опыт построения своего образовательного маршрута.

Поскольку профессию тьютора относят к средовой (умение работать с образовательной средой, создавать её), то тьюторам важны способности к самоорганизации, организаторские способности, умение нестандартно мыслить. Тьютор, работая в условиях инклюзивного образования, являясь посредником между учителем и учащимся, учитывает навыки ребенка, видит горизонт его ближайшего развития, следит за тем, что у ребенка закрепились навыки и знания. Высоко цениться работа тьютора, если ему свойственны такие личные качества: порядочность, честность, способность к эмпатии, чувство такта и сдержанность, развитая коммуникабельность, высокое чувство ответственности, стрессоустойчивость, активность и организаторские способности, высокий уровень самодисциплины, стремление к самосовершенствованию и саморазвитию [3,с.68].

Н.В. Рыбалкина отмечает, что тьютор - не тот, кто умеет учить учиться, - он умеет учиться и передавать свой опыт самообразования тому, кто тоже находится в процессе самообразования [47]. Тьютор должен понимать своих учеников и быть для них наставником, иметь собственный опыт развития способности к самоорганизации и самообразованию. Для специалиста выполняющего тьюторское сопровождение важны такие компоненты как:

- Целеполагание — определение главных целей и задач;
- Мотивация — движущая сила самоорганизации, саморазвития, вытекающая из этапа целеполагания;
- Планирование деятельности — формирование индивидуальной траектории обучения в соответствии с установленными целями и задачами;

– Самоконтроль и самооценка — соответствие действий построенной траектории и самооценка выполненных задач;

– Рефлексия — самоанализ учебной деятельности и ее результатов, сопоставление с образцом через предварительно сформированный образ, планирование целей дальнейшей работы [23,с.81–90].

Тьютору требуется высокий уровень самоорганизации, как умение организовать себя: на работу, на выполнение договоренностей с собой и другими, на достижение своих целей [26,с.113].

В формате тьюторского сопровождения высокому уровню самоорганизации и самоконтролю тьютора способствует применение и использование в своей практике таких компонентов:

– Интенсив, погружения и другие краткосрочные и высоко энергетические процессы ограниченные по времени, от несколько дней или даже несколько часов.

– Формирование регулярных привычек. Как у себя, так и у своих подопечных.

– Тайм-менеджмент: план и распорядок дел, самоменеджмент.

– Взять себе ответственность за тьюторанта. Как ни странно, многие студенты начинают проявлять самодисциплину и самоконтроль именно вступая в практическую тьюторскую деятельность [31,72]. Развиваются навыки ответственности, обязательности, силы воли, самоорганизации.

– Соблюдение режима. Человек, приучившийся к соблюдению строго режима - развивает в себе способность к самоконтролю.

– Семейное воспитание. Подавая детям пример сдержанности, неконфликтности в общении, взрослые воспитывают в них привычку к самоконтролю и сами приучаются контролировать себя.

– Самосовершенствование. Выработывая в себе пунктуальность, строго исполняя взятые на себя обязательства и данные обещания человек приучается к самоконтролю.

– Психологические упражнения. Психологические тренинги и упражнения могут помочь человеку научиться сдерживать свои эмоции и не позволять им властвовать над разумом [40].

– Развитие индивидуальности. Совершенствование и развитие собственных интересов, хобби, стремление к самообразованию, углубление знаний помогает тьютору оставаться интересным в общении, следить за современными тенденциями, присоединяться к интересам подопечных.

Как мы уже касались ранее позиции А.И. Любжина [21], о том, что главная цель самоконтроля это выполнение обязанностей без приложений волевых усилий, то важно ввести понятие времени. В случае тьюторского сопровождения вопрос контроля времени, зависит от правильной постановки целей. Целеустремленный человек, желающий стать независимым, добиться уважения, авторитета и материальных благ, должен знать основы самоорганизации личности. И тьютору приходится взять на себя контроль за планированием собственного времени, и соблюдать контроль времени подопечного. Неотступное следование намерениям требует от тьютора серьезных усилий над собой, терпения и уравновешенности. Контролю времени способствуют: эмоциональная уравновешенность, чувство ответственности, контроль за эмоциями и действиями подопечного, планирование рабочего и свободного времени, аккуратность и обязательность. Умение планировать предстоящий день до мелочей, выделять главную цель из нескольких поставленных, и уделять особое внимание ее четкому исполнению, умение поощрять - помогает тьютору добиться высокого уровня самоорганизации и от своего подопечного, способствовать его переходу из репродуктивного состояния в активное и творческое. Теперь успех процесса зависит только от уровня самоорганизации тьютора [29].

К основным компонентам самоконтроля и самоорганизации в работе тьютора можно отнести: целеполагание, анализ ситуации, планирование и коррекцию планов, а так же волевые усилия [11].

Под умениями самоорганизации и самоконтроля понимаем способность рационально организовывать и поэтапно осуществлять свою деятельность, выполнять контроль и коррекцию ее хода и результатов на всех этапах осуществления в различных условиях с целью повышения эффективности своей деятельности и совершенствования процесса ее организации на основе сознательного применения накопленных знаний, навыков, опыта. Самоконтроль помогает эффективно выполнять ежедневные рутинные задачи [33,с.21-23].

Развитие пунктуальности и выполнения обещанного способствует развитию самоорганизации. Таким образом развивается осознанность, появляется навык объективно оценивать свои силы, как бонус – людям станет приятно вести с вами дела. Еще один отличный инструмент — это саморазвитие. Касается физической и психологической сферы. Та же самая зарядка, или посещение психологических тренингов, или просто обучение новым умениям и совершенствование имеющихся [36].

Осознанное управление эмоциями. Испытывать эмоции, даже негативные, — это нормально. Важно их распознавать и управлять ими. Существуют два вида эмоций: первичные (радость, страх, гнев, печаль, отвращение, удивление) и вторичные (комбинации базовых). Чаще всего человек испытывает именно вторичные эмоции, поэтому важно их распознавать и анализировать. Умение раскладывать вторичные эмоции на первичные, поможет тьютору совладать с собственными эмоциями, подсказать подопечному как справиться с накопившей волной переживаний в ходе выполнения заданий. В тьюторском сопровождении постоянное место займет «Дневник самоконтроля». Бумажный или электронный блокнот, куда необходимо записывать переживаемые чувства и эмоции, физиологическое проявление этих эмоций, сопровождающие эмоции мысли и действия. Рассмотреть собранную коллекцию эмоциональных проявлений, можно предсказать и контролировать стратегии поведения на будущее, снимать эмоциональный накал.

Выводы по главе I

Самоорганизация есть процесс спонтанного упорядочивания и умения организовать себя: на работу, на выполнение договоренностей с собой и другими, на достижение своих целей в современном мире. Самоорганизация личности есть деятельность личности по четкой упорядоченности своей жизнедеятельности; способность и умение организовать себя. Способность к самоорганизации интегральная регуляция природных, психических, личностных состояний, качеств, свойств, осуществляемая сознанием волевыми и интеллектуальными механизмами, проявляющаяся в мотивах поведения и реализуемая в упорядоченности деятельности и поведения. Техническая (основанная на алгоритме действий), биологическая (основана на сохранении здоровья и жизнедеятельности), социальная (основанная на социальной программе гармонизации общественных отношений) самоорганизация представляют собой неотъемлемую комбинацию естественных и социально приобретенных свойств, воплощенных в сознательных особенностях воли и интеллекта, мотивов поведения и реализуемых в упорядоченности деятельности и поведения. Это показатель зрелости личности.

Основой самоорганизации и самоконтроля современно человека являются: способность человека видеть свои недостатки и ограничения, анализировать их причины в своей деятельности, критически оценивать результаты своей работы не только успехи, но и неудачи.

Самоконтроль есть осознание и оценка субъектом собственных действий, психических процессов и состояний. Появление и развитие самоконтроля определяется требованиями общества к поведению человека. Высокая степень самоконтроля позволяет управлять своими действиями и эмоциями, дает свободу от внешних ограничений, дает спокойствие и уверенность в собственных силах и разуме, самоуважение и уважение окружающих. В экстремальных ситуациях высокий самоконтроль сохраняет

рациональность действий, дает окружающим чувство уверенности, не допускает эмоционального срыва. К проявлениям самоорганизации в современном мире можно отнести: самоконтроль, самооценку, самоограничение, тайм менеджмент, скорость принятия решений, экономичное отношение к ресурсу сил и финансовым ресурсам, работу над своим характером, эмоционально-волевой сферой.

К основным компонентам самоконтроля и самоорганизации можно отнести такие умения как: целеполагание, анализ ситуации, планирование, коррекцию, волевые усилия. К низкой самоорганизации и самоконтролю в современном мире относят неумение выбрать профессию, достичь самостоятельно поставленных целей в самостоятельно определенные сроки, не умение организовать свою ежедневную деятельность. Высокий уровень развития самоорганизации и самоконтроля дают высокий профессиональный уровень, карьерный рост, финансово высокий статус, возможность стать личным примером для подражания.

Высокий уровень самоорганизации и самоконтроля в контексте тьюторского сопровождения позволяют успешно выполнять такие профессионально важные компоненты как целеполагание, мотивацию, планирование своей деятельности и деятельности подопечного, рефлексия, Развитие самоорганизации и самоконтроля в условиях воспитания и обучения тьютора способствуют: работа в формате «интенсив», контроль над эмоциями, формирование регулярных полезных привычек, тайм-менеджмент и самоменеджмент, умение брать ответственность, самосовершенствование, развитие индивидуальности и осознанное управление эмоциями.

Поскольку тьюторское сопровождение сегодня востребовано в дистанционном, дополнительном, инклюзивном, семейном, пенитенциарном образовании, в образовании иностранных студентов и других областях, то допускать низкого уровня развития самоорганизации и самоконтроля у тьютора категорически нельзя, поскольку существенно затормозит личностное развитие учащегося.

На основании изученного теоретического материала можем говорить о необходимости разработки комплекса упражнений для развития умений самоорганизации и самоконтроля студентов, выбравших для себя профессию тьютора как результат высшего образования.

2 Самоорганизация и самоконтроль в практике будущих тьюторов

2.1. Разработка рабочей тетради для студентов профиля «Тьютор»

С целью изучения развития умений самоорганизации и самоконтроля студентов и разработки комплекса упражнений, для развития умений самоорганизации и самоконтроля студентов направления «Педагогическое образование» профиль «Тьютор» нами было проведено эмпирическое исследование.

В исследовании приняли участие 57 студентов направления «Педагогическое образование» профиля «Тьютор», из них: 27 студентов 3 курса профиля «Тьютор» составили экспериментальную групп исследования и 27 студентов 4 курса профиля «Тьютор» составили контрольную группу исследования.

Эмпирическое исследование было проведено в 4 этапа:

1. Констатирующий этап исследования проходил в срок С 07.05.2020 г. по 10.05.2020 г. В ходе данного этапа студентам контрольной и экспериментальной группы предлагалось пройти тестирование и ответить на вопросы анкеты.
2. Формирующий этап исследования проходил в срок С 10.05.2020 г. по 20.05.2020 г. В ходе формирующего этапа проведена апробация комплекса упражнений для развития самоорганизации и самоконтроля студентов.
3. Контрольный этап исследования проходил в срок С 20.05.2020 г. по 23.05.2020 г. В ходе данного этапа исследования студентам контрольной и экспериментальной группы повторно предлагалось пройти тестирование и ответить на вопросы анкеты.
4. Подведение итогов исследования проходило в период С 23.05.2020 г. по 04.06.2020 г. и позволило сравнить между собой результаты

контрольного и констатирующего этапов, сделать выводы и рекомендации.

Контрольный и констатирующий этап исследования представлен такими методиками как:

1. Тест «Персональная компетентность во времени»
2. Методика Диагностика особенностей самоорганизации (ДОС-39)
А.Д. Ишкова
3. Анкета для студентов

Данный комплект методик позволил оценить степень развития умений самоорганизации и самоконтроля студентов направления «Тьютор».

Тест «Персональная компетентность во времени» дает возможность получить оценку индивидуальной компетентности и способность управлять временем в контексте индивидуального тайм менеджмента. Испытуемым предлагается отвечать на 25 вопросов теста давая один из трех возможных ответов: «да», «иногда», «нет». Для получения интегрального показателя «компетентности во времени» суммируются баллы за все вопросы, показывая высокую, среднюю или недостаточную компетентность во времени. Полный текст методики, ключи для определения результатов вынесен нами в приложения Б, В, результаты методики представлены в приложении Д.

Методика «Диагностика особенностей самоорганизации (ДОС-39)» в разработке А.Д. Ишкова [14]. Методика предназначена для диагностики индивидуальных особенностей самоорганизации, содержит 39 вопросов. Опросник «ДОС», имеет интегральную шкалу «Уровень самоорганизации» и шесть частных шкал, характеризующих уровень развития одного личностного компонента самоорганизации (волевые усилия) и пяти функциональных компонентов: целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, коррекция.

Результаты по шкале «Целеполагание» (ЦП) отражают уровень развития навыков принятия и удержания цели. Результаты по шкале «Анализ ситуации» (АС) отражают уровень развития навыков выявления и анализа

обстоятельств, существенных для достижения поставленной цели. Результаты по шкале «Планирование» (ПЛ) отражают уровень развития навыков планирования человеком собственной деятельности. Результаты по шкале «Самоконтроль» (СК) отражают уровень развития навыков контроля и оценки человеком собственных действий, психических процессов и состояний. Результаты по шкале «Коррекция» (Кор) отражают уровень развития навыков коррекции человеком своих целей, способов и направленности анализа существенных обстоятельств, плана действий, критериев оценки, форм самоконтроля, волевой регуляции и поведения в целом. Результаты по шкале «Волевые усилия» (ВУ) отражают уровень развития навыков регуляции человеком собственных действий, психических процессов и состояний. Демонстрируют развитость волевых качеств, умение преодолевать возникающие на пути к поставленной цели препятствия. Характеризуют способность субъекта мобилизовывать свои физические и психические силы, концентрировать в заданном направлении активность, что обеспечивает необходимое побуждение, инициирующее деятельность и поддерживающее ее по ходу реализации плана. Результаты по шкале «Уровень самоорганизации» (СО), отражают общий уровень развития навыков организации человеком процесса собственной деятельности.

Обработка результатов тестирования и ключ вынесен нами в приложения Б, В результаты полученные по данному тесту вынесены нами в приложения Д, Г.

Критерии интерпретации методики ДОС:

0% - 20% низкий показатель; 21% - 40% пониженный показатель; 41% - 60% средний низкий показатель; 61% - 80% повышенный показатель; 81% - 100% высокий показатель.

Текст опросника, ключ и обработка результатов вынесены нами в приложение В. Разработанная нами Анкета посвящена исследованию умений самоорганизации и самоконтроля студентов-тьюторов и их возможность к развитию данных навыков. Данные обрабатываются анонимно с целью

составить общее представление о группах испытуемых, а не о каждой персоне в отдельности. Анкета содержит 18 вопросов, полный текст анкеты вынесен нами в приложение А.

2.2. Разработка комплекса упражнений для развития умений самоорганизации и самоконтроля и методических рекомендаций к ним.

Комплекс упражнений для развития умений самоорганизации и самоконтроля представлен для пользования студентов в виде рабочей тетради в электронном виде (URL: <https://drive.google.com/file/d/17Z8m-CQAEfB7LVdVhZWBi0zYXx8m1Rb1/view?usp=sharing>).

Формат рабочей тетради подразумевает самостоятельное изучения испытуемым каждой темы. Последовательно выполняя все приведенные в тетради задания. Тетрадь содержит всю необходимую информацию, в том числе и пустые сроки для того, чтобы вписать результаты прохождения упражнений. Комплекс упражнений состоит из 9 занятий.

В конце каждого дня подразумевается рефлексивная работа студента с Рабочей тетрадью, где вписывается результат работы за день, выставляется оценка своим навыкам самоорганизации, планируется следующий рабочий день. Рабочая тетрадь содержит специальное пространство для самостоятельного формирования рабочего расписания на следующий день с учетом знаний, полученных в ходе работы с Рабочей тетрадью. Тем самым студент проводит 9 дней вместе с Рабочей тетрадью, изучая темы и выполняя упражнения, способствующие развитию самоорганизации, самостоятельно вписывает упражнения в режим дня, в конце дня проводит самоконтроль по выполнению намеченных планов.

Тем самым разработанный нами комплекс упражнений базируется на рефлексии, мотивации, анализе ситуации, планировании, действия по организации собственной жизни и профессионального становления, коррекция намеченных целей [14].

Целью комплекса упражнений является: развитие умений самоорганизации и самоконтроля студентов

Задачами комплекса является:

- Развить умения целеполагания,
- Развить навыки анализа личных достижений, анализа ситуации
- Развить навыки планирования и коррекции
- Построить индивидуальный план развития на краткие сроки
- Оценить достижения, выполнить рефлекссию
- Сформировать основы тайм-менеджмента

Рабочая тетрадь подразумевает полную самостоятельность. В ходе работы с ней, студент работает рационально, без помощи преподавателя, или обращаясь по необходимости к помощи преподавателя. Студент выполняет организацию своей деятельности, самостоятельно решая познавательные и профессиональные задачи. Что в период пандемии коронавируса и режима повышенной готовности и действия режима самоизоляции весьма актуальные навыки.

Рабочая тетрадь содержит такие упражнения, как:

Упражнение 1. Постановка Целей (SMART)

Постановка целей по методике SMART уместна как при формировании бизнес целей, личных целей, и достижения профессионального развития. Разработанные таким образом цели на период прохождения исследования позволили участникам исследования, конкретно оценить свои цели, разбить крупные цели на более простые составляющие, определить цели как более четкие через оцифровку результата, распределить цели по времени, и согласованными по собственным возможностям. Цели записываются в специально отведенный бланк, и при составлении дальнейшего распорядка дня учитываются. В конце работы по данному упражнению студенты проводят рефлекссию отвечая на вопрос «Что было для вас новым в сегодняшнем занятии?»

Упражнение 2. Режим дня и расписание на день

Студентам предлагается определить свой режим дня и составить расписание на день. Составленный распорядок действий на день, наиболее рациональное и эффективное распределение времени в течение дня, что позволяет развить умения самоорганизации, мотивации, планировании действий по организации собственной жизни. В нашем блоке упражнений составленный режим дня позволяет развить умения самоконтроля. Режим дня составляется с целью наиболее рационального и гармоничного использования времени для труда, отдыха, питания, спорта, что позволяет быть студентам продуктивными ко всем сферам своей жизни. Следование режиму дня формирует в человеке такие качества как целеустремленность, собранность, организованность, силу воли, ритмичность, формирование привычек.

Соблюдение режима дня развивает: организованность, настойчивость, целеустремленность, сила воли, осознанность, стойкость, самоконтроль, собранность, дисциплинированность, уверенность, терпение, ответственность, внимательность, спокойствие.

При составлении режима дня студентам было рекомендовано, участь свою профессиональную и учебную деятельность, физическое здоровье, личностный рост, творчество. В качестве закрепления упражнения по составлению расписания дня, студентам предлагается записать свой режим дня в специальную линованную таблицу и ежедневно планировать свой день на завтра. В течение дня необходимо следовать составленному расписанию, отмечая пункты, выполненные вовремя. Для развития самоконтроля и самоорганизации студентов в конце дня предлагается подсчитать успешно и вовремя выполненные пункты. Подсчитать дела не выполненные или не выполненные вовремя. А также, выставить себе балл за соблюдение режима дня. Анализируя события необходимо ответить на вопросы: «Как вы думаете, почему вы успели выполнить именно такое количество из своих намеченных планов?», и «Что Вы можете сделать для

того, чтобы завтра большее количество планов было выполнено», а также запланировать свое расписание на следующий день.

Упражнение 3. Самоконтроль и саморегуляция

Данный комплекс предполагает работу и самоконтроль через собственное тело: устранение эмоциональной напряженности (успокоение), ослабление проявлений утомления (эффект восстановления), повышение психофизиологической реактивности (эффект активизации). Естественные приемы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов самоконтроля, к таким относятся: смех, позитивные размышления, различные движения типа расслабляющих потягиваний, наблюдение за пейзажем, рассматривание цветов или фотографий, вдыхание свежего воздуха, высказывание похвалы, комплиментов и пр.

Студентам предлагалось научиться управлять своим дыханием, приводя его ритм в норму. И научиться выполнять такое дыхательное упражнение в экстренной ситуации. Для оценки своих действий, закрепления умений контроля в теле и рефлексии записать свои ощущения, и переживания.

Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением предлагались студентам сразу после упражнения на дыхание. Полученные ощущения отмечаются и записываются в соответствующее упражнению пространство. Для закрепления полученных навыков контроля тела студентам предлагалось провести упражнение для работы с телом в момент эмоционального переживания (даже если не сегодня, а в другой день по возможности внести наблюдения в Рабочую тетрадь).

Способы, связанные с воздействием словом представлены в этом упражнении через самоприказы (коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе), самопрограммирование (высказывания ориентированные на успех), самоодобрение (слова поддержки и поощрения самому себе). По окончании упражнений на воздействие словом студентам предлагается написать для самих себя самоприказы, разработайте для себя 10

слов самопрограммирования, записать для себя слова одобрения, записать свои ощущения в тот момент когда сам себе проговариваешь данные слова и слово сочетания.

Способ, связанный с рисованием, что помогает избавиться от неприятных переживаний, особенно депрессии, тревоги, страха, предлагается в данном упражнении студентом в качестве замыкающей и более легкой практики по самоконтролю. Рисование помогает прийти к норме диалога с самим собой.

В окончании дня так же, как в предыдущих упражнениях проводится рефлексия и оценка выполнения намеченных планов по времени, по полноте выполнения, и рекомендации самому себе как улучшить результаты. Составление плана на следующий день с учетом результатов, полученных сегодня.

Упражнение 4. Колесо жизненного баланса

Упражнение посвящено выявлению и концентрации внимания на своим сильным и слабым сферах жизни, через заполнение упражнения «Колесо жизненного баланса». Данное упражнение помогает найти сферы жизни, требующие повышенного внимания (Здоровье и спорт, деньги, работа/карьера/учеба/самореализация, любовь, окружение и друзья, личностный рост, хобби/развлечения, духовность). Результаты необходимо вписать в предложенные график, и заштриховать полученное поле. День завершается рефлексией, анализом и контролем дня минувшего, составлением планов на день следующий.

Упражнение 5. Разберемся с мотивацией

В данном упражнении студентам предлагается освоить и применять в упражнения через идентификацию себя с животным, настойчиво пробирающегося и/или крадущегося к своей цели. И тут же предлагается оценить свои сильные и слабые стороны помогающие и тормозящие при достижении цели.

Как одна из методических рекомендаций студентам предлагается, пересмотреть свои ошибки за прошлые дни и найти в них плюсы. То есть оценить результаты с позитивной и более мотивирующей точки зрения, и проанализировать свои оправдание по недостижению цели. После чего высказать себе слова одобрения.

Студентам предлагается так же техника мотивации «Упорядочивание сада». Техника позволяет определить шаги и расположить задачи к цели по мере следования. Поиск для самого себя мотивирующего видео входит в урок позволяя найти для самого себя способ мотивации, который может легко оказаться под рукой. В конце дня описание своих ощущений от упражнений, оценка прожитого дня и выполненных пунктов по распорядку дня, составление планов на следующий день при составлении планов на завтрашний день

Упражнение 6. Радости жизни

В данном упражнении студентам предлагается составить список своих удовольствий и вписать минимум три удовольствия в распорядок дня. При условии, что удовольствие станет наградой за выполненный распорядок дня. Такой подход позволяет избежать эмоционального истощения. Завершается день анализом самоконтролем дня прошедшего, определением выполненных и не выполненных задач, выявлением причин не успешности, определением ходов для большей результативности, составлением плана на следующий день с учетом сегодня полученных знаний про удовольствия.

Упражнение 7. Разложите свой SWOT анализ

Достаточно сложное упражнение, поскольку предполагает отнести к себе как к тьюторнту. Рассмотреть свои сильные и слабые стороны, оценить свои возможности, понять влияние среды, оценить угрозы. SWOT-анализ подходит для проектирования стратегии, самоанализа личностного роста, профессионального роста. SWOT-анализ заставляет посмотреть на себя как на перспективную развивающуюся личность. Студентам предлагается ответить на ряд вопросов выявляющих их сильные стороны (Какое Ваше

основное преимущество? В чем Вы превосходите своих коллег / однокурсников? Какими ресурсами Вы обладаете? В чем Ваша уникальность?), слабые стороны (В чем преимущества Ваших коллег/однокурсников? Чем не довольны были ваши тьюторы на последней производственной практике, Нехватку каких ресурсов Вы испытываете?), Вопросы для выявления возможностей (Что вы можете изучить в ближайшее время? Какие знакомства вам необходимо завести?), Вопросы на определение угроз (Какие новые события или люди потенциально опасны для нас? Как ближайшая ситуация может ухудшить Вашу эффективность?).

Ответы вписываются в соответствующие блоки давая квадрат представлений о себе. Такое упражнение часто не дается сразу и на его выполнение порой уходит целый день. Поэтому методика SWOT предлагаемая студентам для выполнения в этот день единственная методика.

Завешается день подведением итогов. И часто проходит у студентов с большим перечнем успехов чем недочетов. И количество выполненных пунктов по распорядку дня начинает расти. Можно отметить, что данное упражнение своеобразный переломный момент, когда самоорганизация начинает входить в ежедневную практику.

Упражнение 8. Оглянитесь вокруг

Упражнение позволяет сконцентрироваться на своем окружении, оценить влияние окружения на принятие решений, поступки. Оценить своих близких людей, друзей, семьи, оценить их интересы и степень поддержки начинаний личных и профессиональных. А также осмотреть свой круг интересов, найти людей, обладающих аналогичными профессиональными увлечениями даже если такие персоны еще не включены в круг знакомств. Далее студентам предлагается оценить совместные места для встреч и знакомства с указанными персонками, что бы пополнить свой круг знакомых увлеченных общими интересами, и людьми с описанными выше навыками.

В окончании дня так же, как в предыдущих упражнениях проводится рефлексия по предлагаемым в Рабочей тетради вопросам. Оценка результатов дня через Распорядок дня, качество и своевременность выполненных заданий, провести самоконтроль, дать рекомендации самому себе как улучшить результаты. Составление плана на следующий день с учетом результатов полученных сегодня, и с учетом посещения мест для новых знакомств и общения с людьми с общими целями и интересами.

Упражнение 9. Вносим элементы спорта

Цель упражнения самоорганизация через занятия спортом

Подтянутый внешний вид – синоним успешности и качества жизни и умения человека самоорганизоваться и связать над собой контроль в свои руки. Студентам предлагается в список целей доключить занятия спортом, и в течении дня составит список предполагаемых видов спорта, которые подойдут их интересам, типу активности и занятости. Найти себе место для занятий спортом, и в ближайшее расписание занятий включить мастер-классы с целью попробовать заниматься выбранными видами спорта. В список дел на завтра добавить наиболее доступный вид спорта.

10. Оценка итогов. Определение изменений в самоконтроле и самоорганизации

Цель упражнения подведение итогов 10 дней занятий по рабочей тетради. В этот день студенту предлагается пройти повторно комплекс методик. Оценить результаты. И в конце дня так же подвести итоги работы по распорядку дня, проконтролировать качество и точность выполнения распорядка дня.

2.3. Результаты исследования

Результаты проведенного исследования вынесены нами в Приложение Е. Проведем качественную и количественную оценку результатов исследования. Методика «Персональная компетентность во времени»

показала, что на констатирующем этапе исследования экспериментальная группа показала низкую компетентность в управлении временем (27,74 балла).

Контрольный этап исследования для экспериментальной группы показал, что группе соответствует нормальный уровень развития компетентности в управлении временем (36,67 балла). Прирост показателей для экспериментальной группы испытуемых составляет 8,93 балла.

В констатирующем этапе исследования контрольная группа показала, что соответствует нормальному уровню компетентности в управлении временем (29,3 балла). В контрольном этапе исследования для контрольной группы испытуемых результат методики «Персональная компетентность во времени» нормальная компетентность в управлении временем (33,4 балла).

Прирост показателей для контрольной группы испытуемых составляет: 3,74 балла. Полученные результаты представим графическим (см. рис. 1)

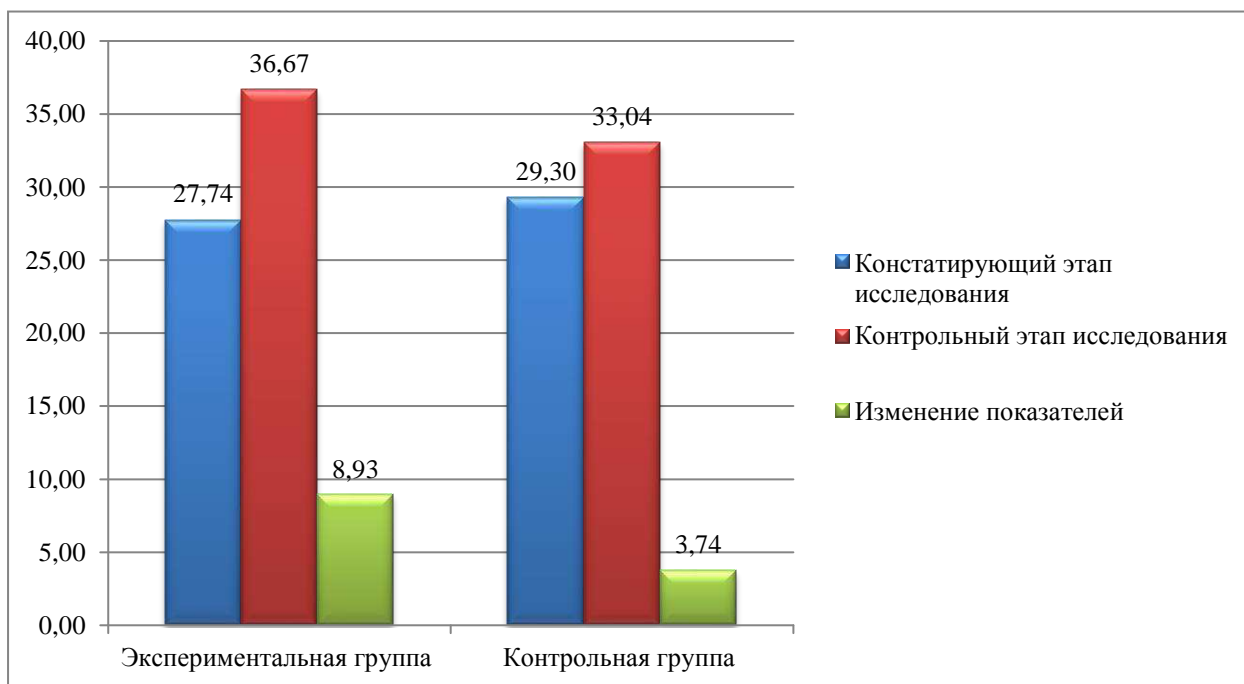


Рисунок №1. Результаты методики «Персональная компетентность во времени»

Из рис.1 можем наблюдать, что экспериментальная группа повысила свои результаты на 5,19 баллов, что выше чем прирост в контрольной группе.

Методика «Диагностика особенностей самоорганизации» показала, что на констатирующем этапе исследования для экспериментальной группы испытуемых были свойственны такие показатели как:

53,75 % результат по шкале Целеполагание (ЦП) соответствует среднему показателю развития умений; 54,77 % результаты по шкале Анализ ситуации (АС) соответствует среднему показателю развития умений; 52,70 % результаты по шкале Планирование (ПЛ) соответствует среднему показателю развития умений; 55,07 % результаты по шкале Самоконтроль (СК) соответствует среднему показателю развития умений; 56,64 % результаты по шкале Коррекция (Кор) соответствует среднему показателю развития умений; 55,87 % результат по шкале Волевые усилия (ВУ) соответствует среднему показателю развития умений; 54,80 % результат по шкале "Уровень самоорганизации" (СО) соответствует среднему показателю развития умений.

На контрольном этапе исследования экспериментальная группа испытуемых показала повышение результатов по всем шкалам, что составило: 56,11% результат по шкале Целеполагание (ЦП) соответствует среднему показателю развития умений; 57,37% результаты по шкале Анализ ситуации (АС) соответствует среднему показателю развития умений; 55,23% результаты по шкале Планирование (ПЛ) соответствует среднему показателю развития умений; 57,61% результаты по шкале Самоконтроль (СК) соответствует среднему показателю развития умений; 59,34 % результаты по шкале Коррекция (Кор) соответствует среднему показателю развития умений; 58,31% результат по шкале Волевые усилия (ВУ) соответствует среднему показателю развития умений; 57,35% результат по шкале «Уровень самоорганизации» (СО) соответствует среднему показателю развития умений.

Визуально полученные данные представим в виде графика (см.рис.2)

Методика «Диагностика особенностей самоорганизации» показала, что в констатирующем этапе исследования для контрольной группы испытуемых

были свойственны такие показатели как: 56,07% результат по шкале Целеполагание (ЦП) соответствует среднему показателю развития умений; 57,95% результаты по шкале Анализ ситуации (АС) соответствует среднему показателю развития умений; 55,28% результаты по шкале Планирование (ПЛ) соответствует среднему показателю развития умений; 53,85% результаты по шкале Самоконтроль (СК) соответствует среднему показателю развития умений; 55,16 % результаты по шкале Коррекция (Кор) соответствует среднему показателю развития умений; 56,45% результат по шкале Волевые усилия (ВУ) соответствует среднему показателю развития умений; 55,79% результат по шкале "Уровень самоорганизации" (СО) соответствует среднему показателю развития умений.

На контрольном этапе исследования контрольная группа испытуемых показала повышение результатов по всем шкалам, что составило: 57,14% результат по шкале Целеполагание (ЦП) соответствует среднему показателю развития умений; 59,04% результаты по шкале Анализ ситуации (АС) соответствует среднему показателю развития умений; 56,10% результаты по шкале Планирование (ПЛ) соответствует среднему показателю развития умений; 54,69% результаты по шкале Самоконтроль (СК) соответствует среднему показателю развития умений; 55,72 % результаты по шкале Коррекция (Кор) соответствует среднему показателю развития умений; 57,23% результат по шкале Волевые усилия (ВУ) соответствует среднему показателю развития умений; 56,65% результат по шкале «Уровень самоорганизации» (СО) соответствует среднему показателю развития умений.

Полученные данные представим на диаграмме (см.рис2, рис 3, рис.4). Изменения между контрольным и констатирующем этапе представим графическим (см. рис. 3)



Рисунок №2. Результаты методики «ДОС» для экспериментальной группы



Рисунок №3. Результаты методики «ДОС» для контрольной группы



Из рис.4 можем наблюдать, что обе группы испытуемых улучшили свои результаты. При этом прирост показателей для экспериментальной группы, выше по всем наблюдаемым параметрам по сравнению с контрольной группой испытуемых.

Экспериментальная группа улучшила свои результаты в среднем на 2,7 балла.

Контрольная группа испытуемых улучшила свои результаты в среднем на 1,0 балла.

Рассмотрит результаты анкетирования обеих групп испытуемых. Полные результаты анкетирования представлены нами в приложениях Д,Е.

На вопрос: «Как вы оцениваете уровень знаний, получаемых в институте?» в констатирующем этапе исследования обе группы испытуемых указали, что общекультурные, общепрофессиональные, профессиональные соответствуют удовлетворительному (55,5%) и высокому (37%) уровню.

На вопрос: «Как вы оцениваете степень своей вовлеченности в научно-исследовательскую работу в институте?» (см. рис.5), обе группы испытуемых, при констатирующем и при контрольном этапах исследования, указали, что вовлеченность в научно-исследовательскую работу в институте очень высока. При этом на контрольном этапе исследования показатели экспериментальной группы увеличились на 3% и стали составлять 40%, а показатели контрольной группы исследования снизились и так же стали составлять 40% в показателе высокой удовлетворенности.

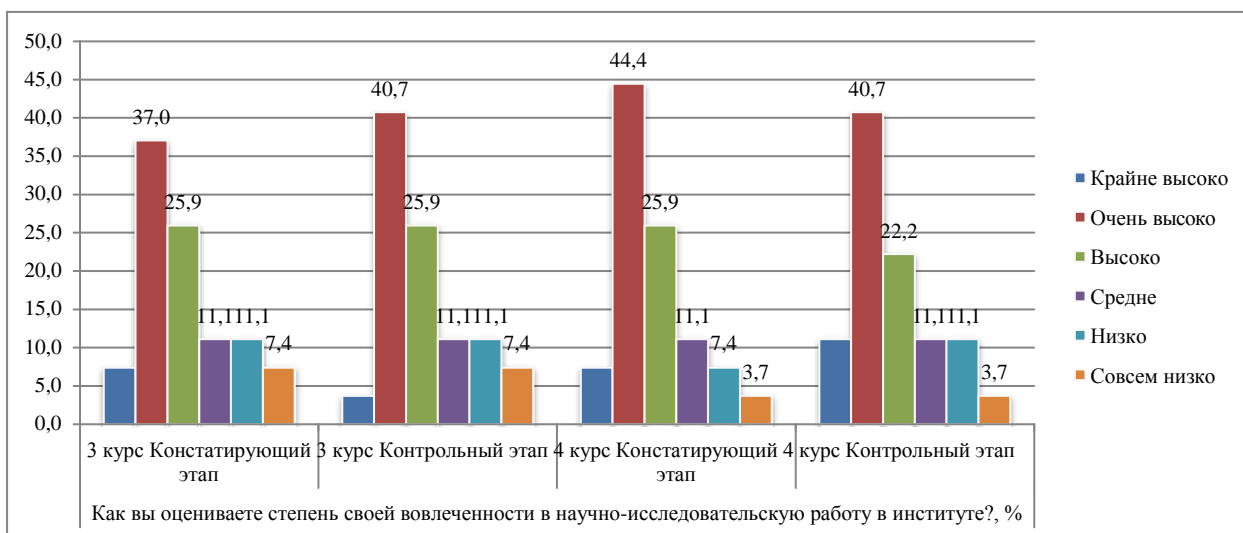


Рисунок №5. Как вы оцениваете степень своей вовлеченности в научно-исследовательскую работу в институте?

На вопрос: «Есть ли у вас желание заниматься научно-исследовательской работой в институте?» обе группы испытуемых при констатирующем и при контрольном этапах исследования указали, что твердо уверены в том, что готовы заниматься научной деятельностью в институте (более 50%), скорее готовы заниматься исследовательской деятельностью в институте более трети опрошенных. При этом на контрольном этапе исследования показатели экспериментальной группы возросли и составили 55,6% - твердо уверены, что готовы заниматься исследовательской деятельностью в институте, 37% - скорее уверены что готовы заниматься исследовательской деятельностью в институте. Прирост составил 3,7% для каждого варианта ответа. В то время как контрольная группа испытуемых снизила показатели по твердо уверены что готовы заниматься научно-исследовательской работой в институте (см рис.6).

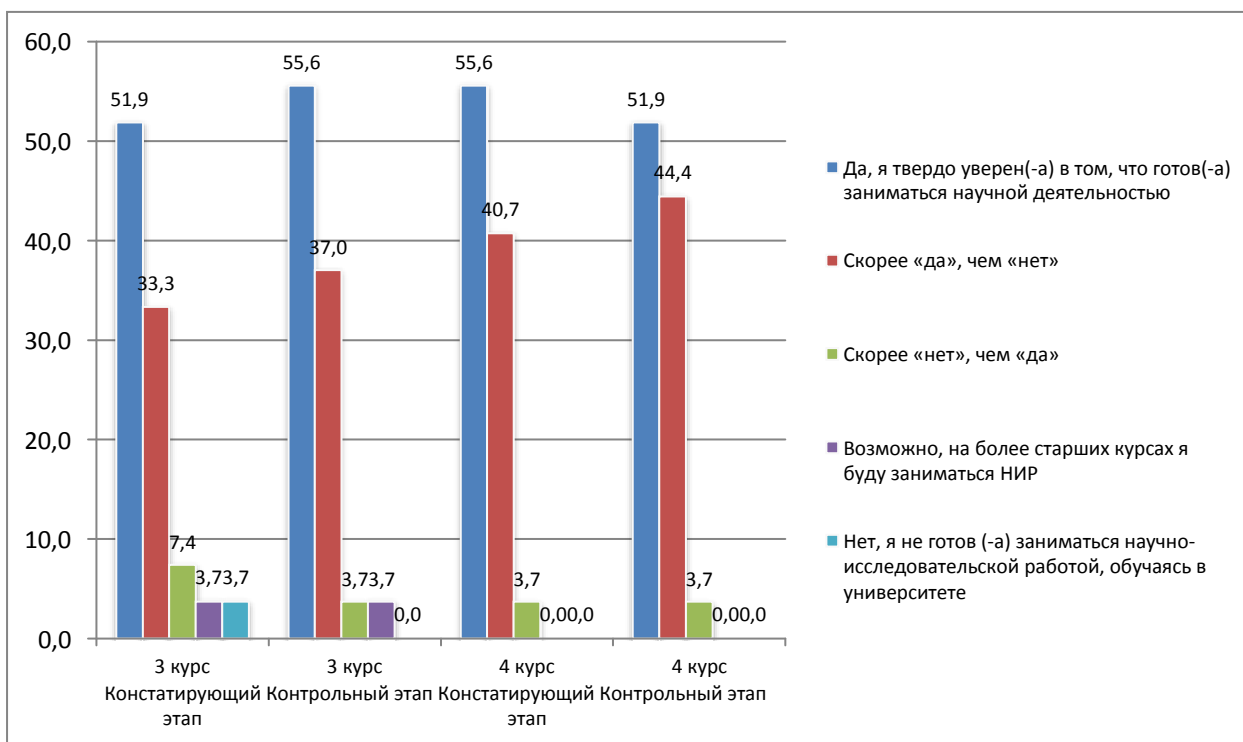


Рисунок №6. Есть ли у вас желание заниматься научно-исследовательской работой в институте?

На вопрос: «Планируете ли вы работать по получаемой специальности», участники ответили не равномерно (см.рис.7). Испытуемые экспериментальной группы скорее планируют работать по получаемой профессии, и за время прохождения исследования даже увеличили этот показатель 55,6% в констатирующем исследовании и 63,0% в контрольном исследовании, тем самым прирост составил 8%. Испытуемые контрольной группы на 37% скорее планируют работать по получаемой специальности и в ходе исследования этот показатель не изменился. При этом и те и другие уже имеют опыт работы по получаемой специальности (18,5%) .

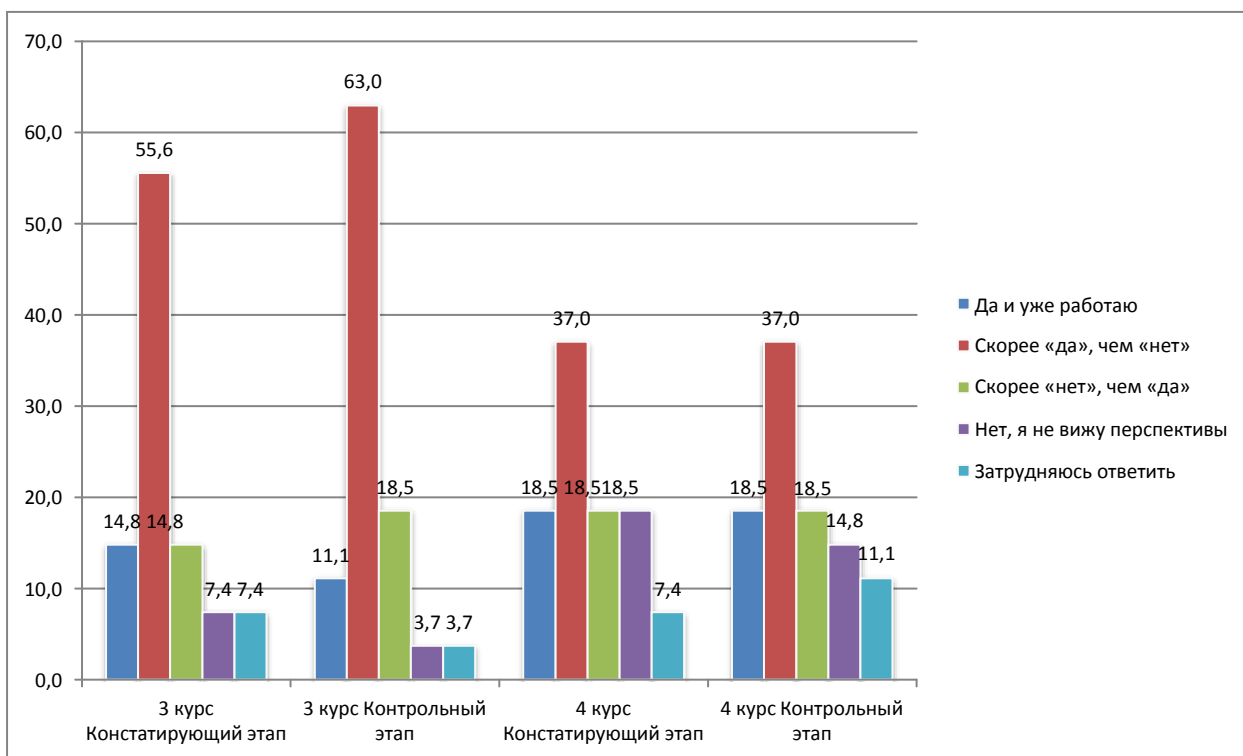


Рисунок № 7 Планируете ли вы работать по получаемой специальности

На вопрос: «Удастся ли Вам планировать свой завтрашний день», экспериментальная группа показала, что в констатирующем этапе исследования группа в целом скорее не планировала свой завтрашний день (37%), и совершенно не планировала свой день (33,3%). Лишь 7,4 % удается полностью планировать свой день(см.рис.8).

В контрольном этапе исследования экспериментальная группа продемонстрировала, что удастся полностью планировать свой день (18,%%), скорее планирует свой завтрашний день (29,6%). Можем наблюдать, что экспериментальная группа улучшила свои показатели планирования следующего дня и с показателя скорее не удастся планировать день, повысила свои результаты до показателя удастся планировать свой день.

На аналогичный вопрос контрольная группа испытуемых практически не изменила свои показатели: группе удастся полностью планировать свой день (22,2%), скорее удастся планировать день (40,7%)

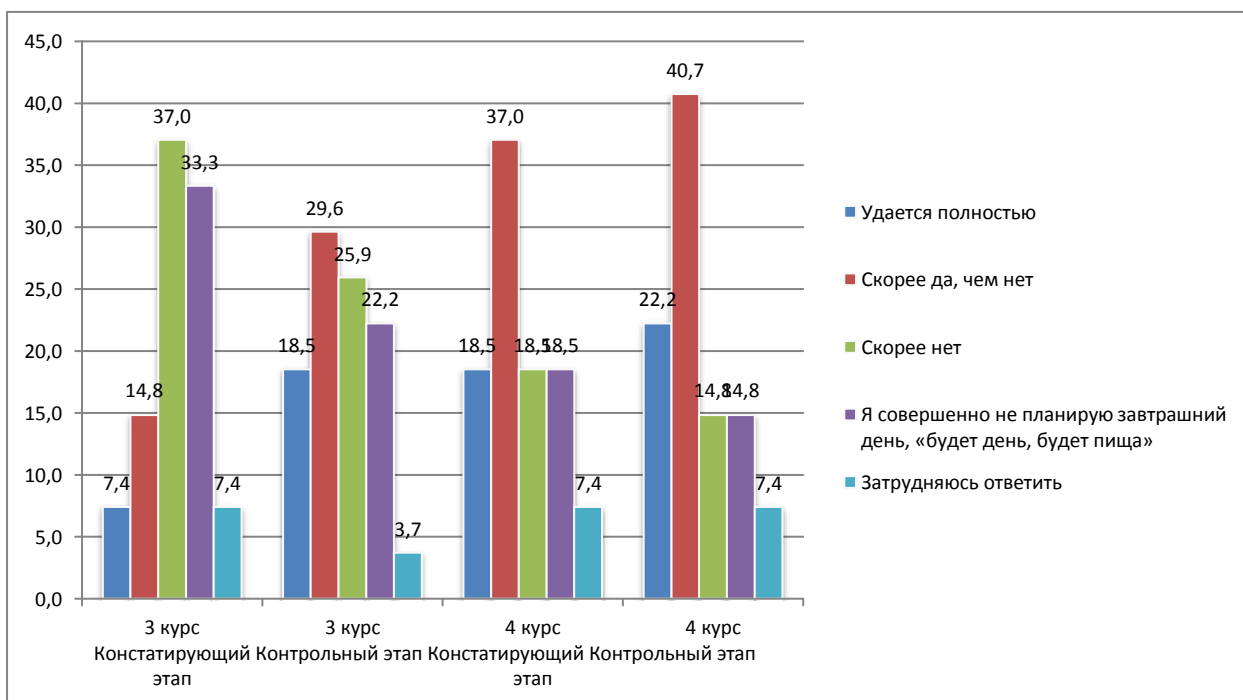


Рисунок №8 Удается ли Вам планировать свой завтрашний день

На вопрос «На сколько процентов вы выполняете свои намеченные планы?» экспериментальная группа прирастила свои результаты, и в констатирующем этапе показала, что на 51,9 % занимается планирование, в контрольном этапе этот показатель значительно вырос и составил уже 88,9%. Контрольная группа практически не изменила свои умения выполнять намеченные планы от констатирующего этапа к контрольному этапу (81,5% и 85,2% соответственно)(см.рис.9).

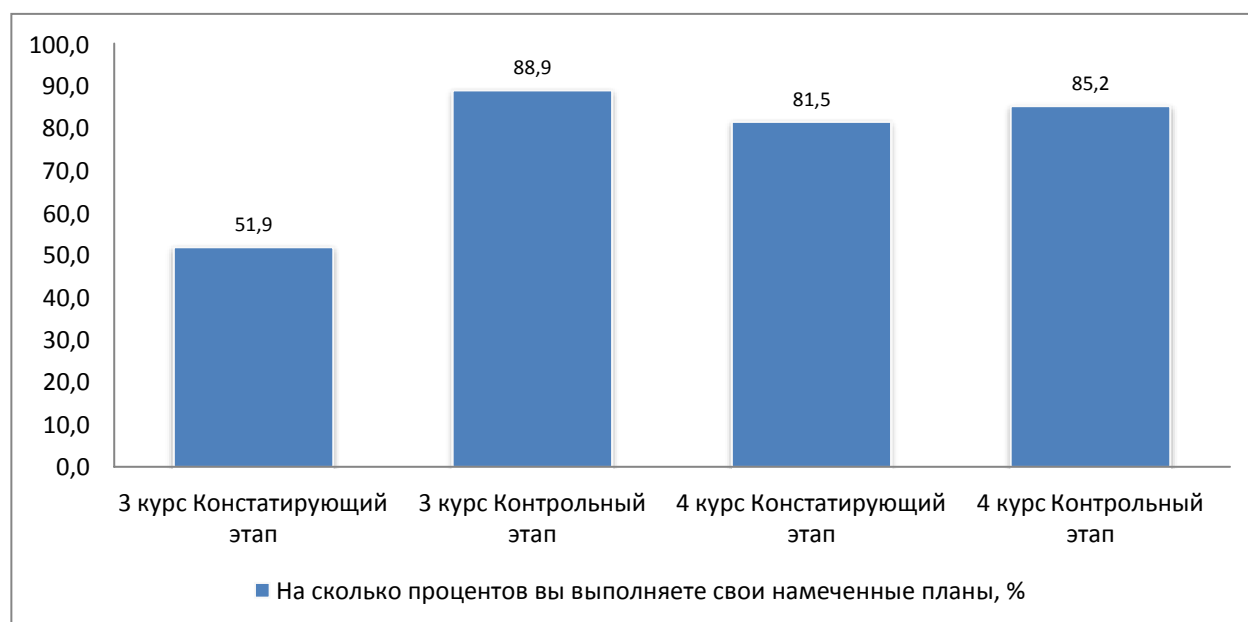


Рисунок № 9 На сколько процентов вы выполняете свои намеченные планы?

Два вопроса «Насколько высоко вы оцениваете свои умения самоорганизации» и «Насколько высоко вы оцениваете свои умения самоконтроля» представим вместе на одном графике (см. рисунок 10). Интересно, что участники контрольной группы в констатирующем этапе исследования показали, что на 8 баллов оценивают свои умения самоконтроля и самоорганизации. В контрольном этапе исследования данный балл незначительно увеличился и стал составлять 8,5 балла.

Экспериментальная группа совершила более значительные движения. Оценка самоорганизации в констатирующем этапе исследования показала, что группе свойственен уровень 6,4 балла, в контрольном этапе этот балл повысился до 9,6 составив прирост 3,2 балла.

Оценка самоконтроля в констатирующем этапе исследования показала, что группе свойственен уровень самоконтроля на 7,4 балла, в контрольном этапе исследования данный балл значительно увеличился и стал составлять 9,4 балла, составив прирост 2,1 балл.

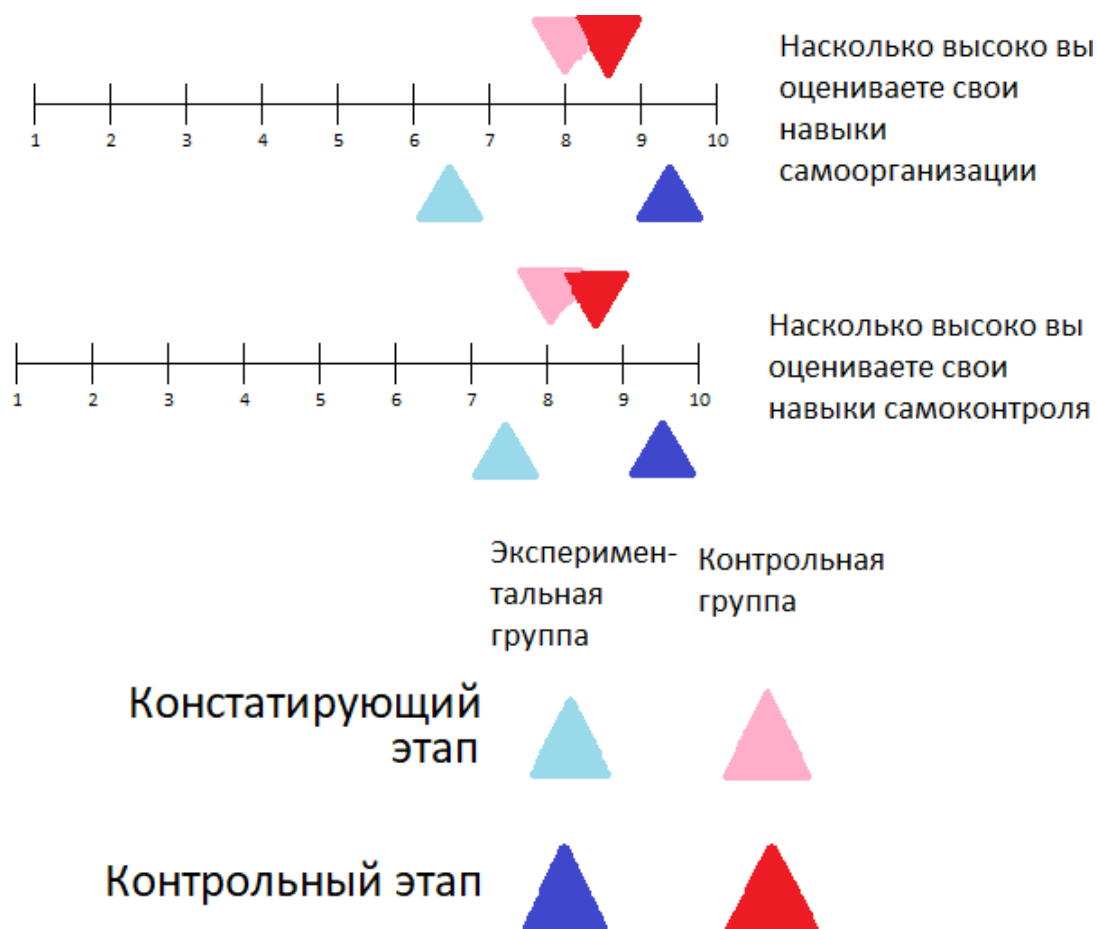


Рисунок №10. Насколько высоко вы оцениваете свои умения самоорганизации и самоконтроля

На вопрос «Умеете ли Вы достигать поставленных среднесрочных или долгосрочных целей» контрольная группа испытуемых показала, что ее свойственно умение идти к целям пока они не будут достигнуты. 37% констатирующий этап исследования, и 40,7% контрольный этап исследования. Прирост составил 3,7%.

Экспериментальная группа в констатирующем этапе исследования показала что группе свойственно скорее достигать поставленных среднесрочных и долгосрочных целей (40,7%), в контрольном этапе исследования группа показала что ей свойственно идти к цели пока они не будут достигнуты.(33,3%) (см.рис 11)

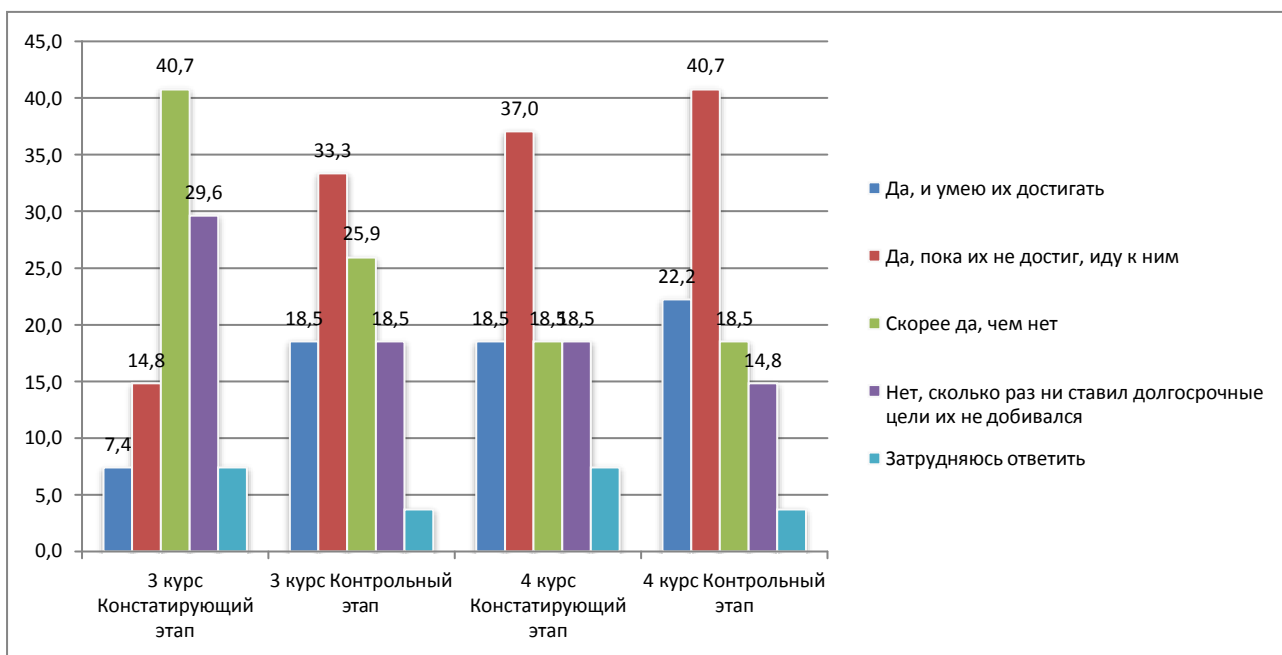


Рисунок №11. Умеете ли Вы достигать поставленных среднесрочных или долгосрочных целей

На вопрос «Умеете ли Вы мотивировать сами себя на выполнение поставленных задач», контрольная группа единогласно ответила, что: умеют мотивировать себя на выполнение поставленных задач 44,4% на констатирующем этапе, 48,1% на контрольном этапе исследования.

Экспериментальная группа в констатирующем этапе:

скорее могут мотивировать себя на выполнение поставленных задач (37%),

да могут мотивировать себя на выполнение поставленных задач (29,6%)

скорее нет, чем да (18,5%)

нет, не умею мотивировать (7,4%)

в контрольном этапе исследования экспериментальная группа значительно улучшила свои результаты: нет, не умею мотивировать снизился (0%), скорее нет, чем да снизился (7,4%), да, могут мотивировать себя на выполнение поставленных задач (48,1%), скорее могут себя мотивировать (44,4%). Тем самым участники экспериментальной группы на 28% стали лучше мотивировать себя на выполнение поставленных задач(см.рис.12).

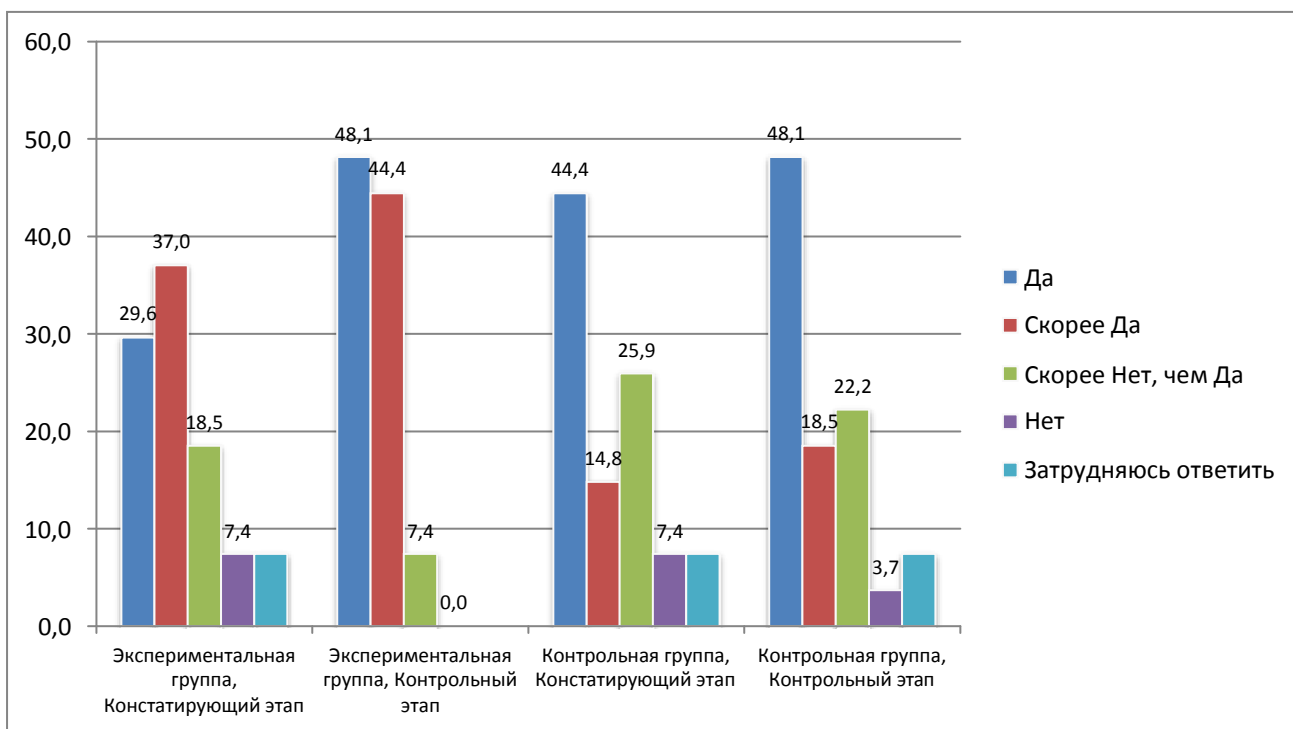


Рисунок №12 Умеете ли Вы мотивировать сами себя на выполнение поставленных задач

На вопрос «Получается ли у Вас подобрать для себя самого слова поддержки и одобрения» (см.рис.13) экспериментальной группе в констатирующем этапе исследования более свойственен ответ «скорее нет, чем да» (29,6 %), в контрольном этапе исследования повысила результаты и группе стал свойственен ответ «да, получается подобрать для себя слова одобрения»(37%). Контрольная группа в констатирующем этапе исследования показала что свойственен ответ «скорее да» (63%), в контрольном этапе исследования так де придерживается этого ответа (70,4%)

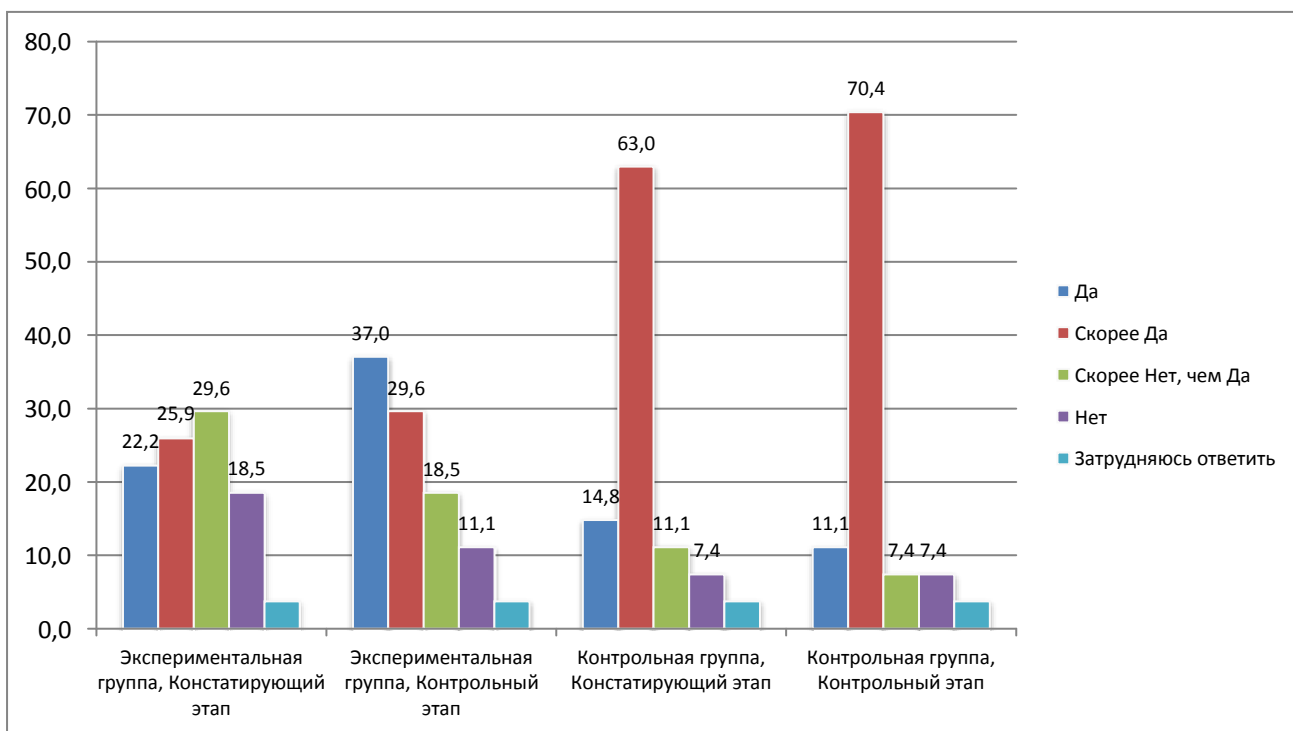


Рисунок № 13 Получается ли у Вас подобрать для себя самого слова поддержки и одобрения

На вопрос «Какое место в вашем ритме жизни занимает спорт» (см. рис.14) экспериментальной группе в констатирующем этапе исследования более свойственен ответ «несколько раз в неделю» (44,4%), в контрольном этапе исследования повысила результаты и группе стал свойственен ответ «ежедневно занимаюсь спортом» (48,1%). Контрольная группа в констатирующем этапе исследования показала, что свойственен ответ «несколько раз в неделю» (37%), в контрольном этапе исследования так же придерживается этого ответа (33,3%).

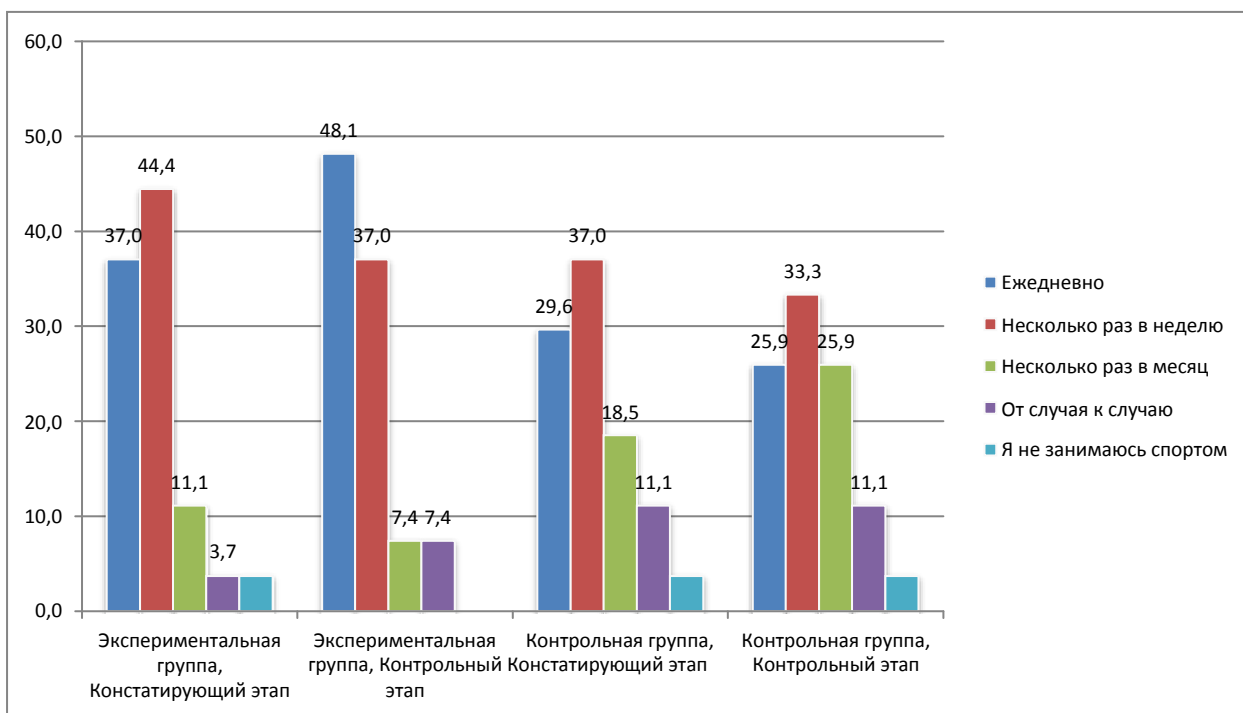


Рисунок №14 Вопрос Какое место в вашем ритме жизни занимает спорт.

На вопрос% «Какие виды спортивных занятий вы практикуете» экспериментальная группа показала что в основном занимается бегом, фитнесом и йогой. Контрольная группа отдает предпочтение йоге и бегу (см.рис.15).

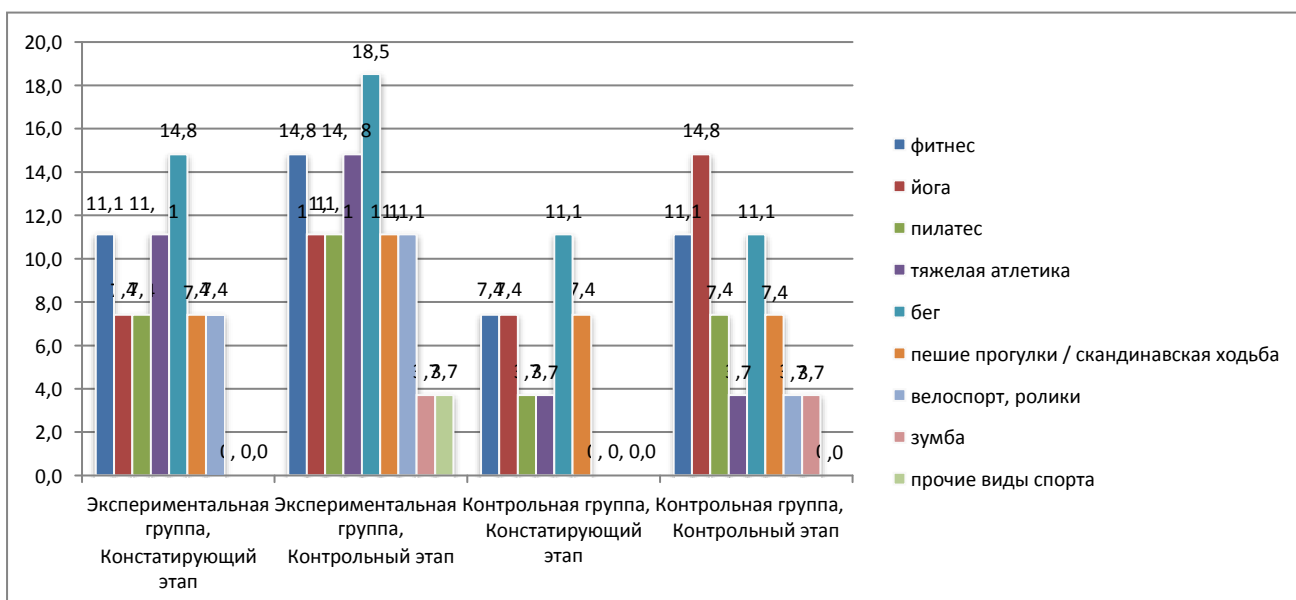


Рисунок № 15 На вопрос «Какие виды спортивных занятий вы практикуете» обе группы

На вопрос: «Есть ли у Вас люди (друзья / коллеги/родные) которые поддерживают ваши профессиональные/ учебные начинания, являются вашими единомышленниками» в констатирующем этапе исследования экспериментальная группа ответила «скорее, да» (29,6%), в контрольном этапе исследования группе стал свойственен ответ «что да люди которые поддерживают есть» (44,4%). Контрольная группа испытуемых в контрольном и в констатирующем этапе исследования отмечала что «скорее людей, которые поддерживают нет» (37,0% констатирующий этап, 44,4% контрольный этап) (см.рис.16).

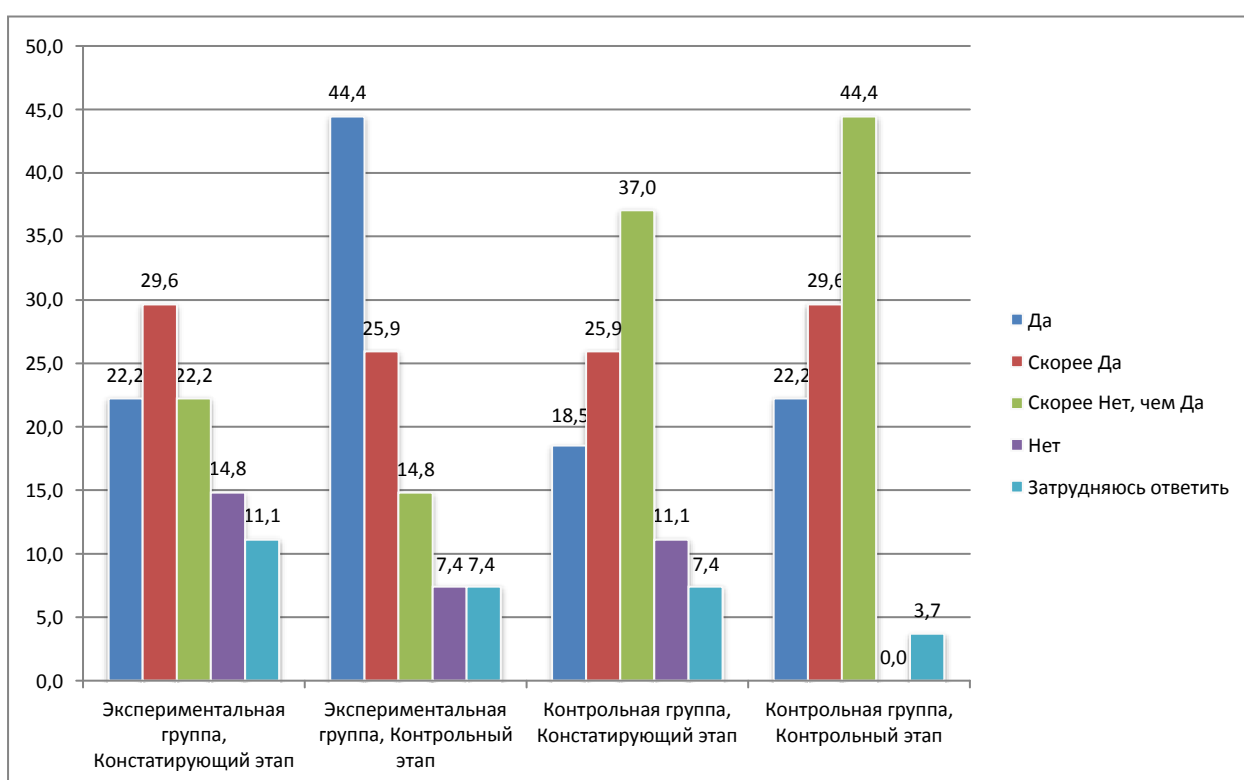


Рисунок №16 Есть ли у Вас люди (друзья / коллеги/родные) которые поддерживают ваши профессиональные/ учебные начинания, являются вашими единомышленниками

На вопрос «Как вы думаете возможно ли самостоятельно развить умения самоорганизации и самоконтроля». Участники экспериментальной группы в констатирующем этапе исследования указали что «скорее можно самостоятельно развить умения самоорганизации и самоконтроля»(29,5%), в контрольном этапе исследования указали, что «да можно самостоятельно развить умения самоорганизации и самоконтроля»(44,4%).

Участники контрольной группы в констатирующем и контрольном этапе исследования указывают, что скорее нельзя, чем можно самостоятельно развить умения самоорганизации и самоконтроля (констатирующий этап 37% и контрольный этап 44,4%) (см.рис.17).

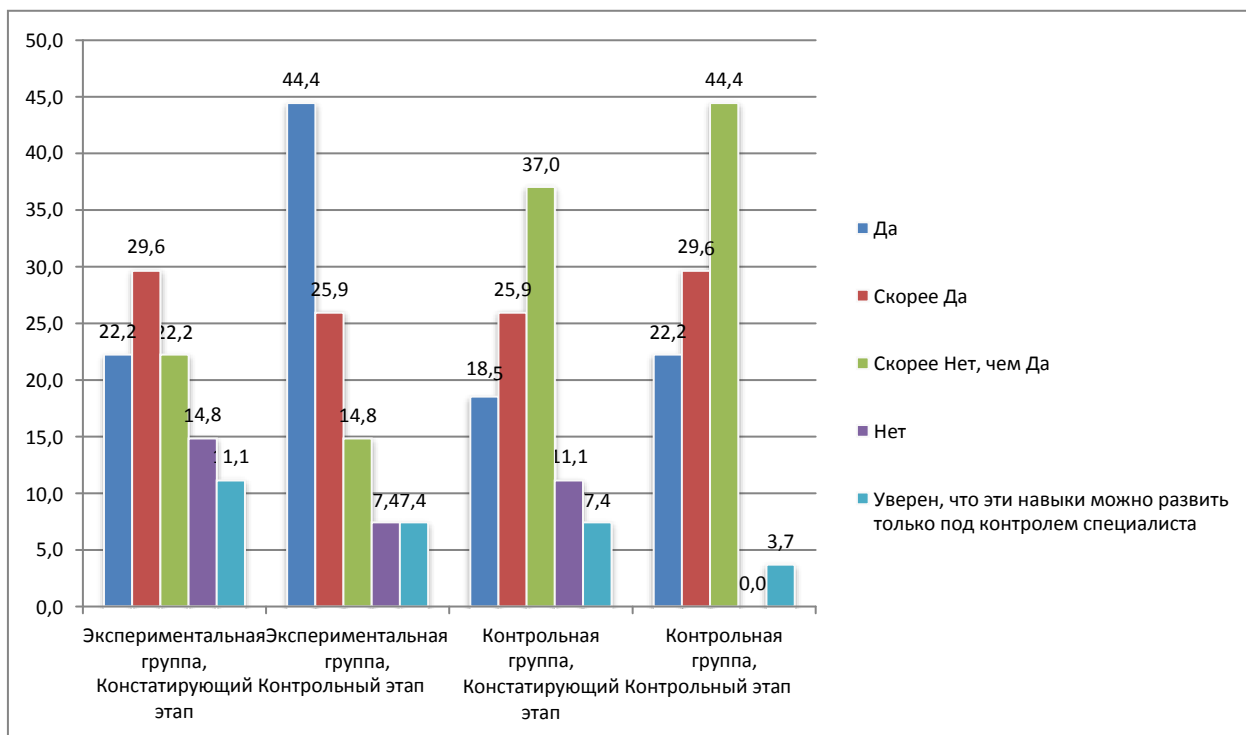


Рисунок №17 Как вы думаете возможно ли самостоятельно развить умения самоорганизации и самоконтроля

На вопрос: «Как вы считаете, если бы прямо сегодня Вы уже работали тьютором насколько эффективно бы вы справлялись со своей работой» экспериментальная группа в констатирующем этапа сообщила, что справилась бы со своей работой на 6,7 баллов из 10. На контрольном этапе исследования экспериментальная группа указала, что на 7,9 баллов из 10 эффективно бы справилась со своей работой. Прирост мнения составил 1,2 балла. В то время как контрольная группа показала прирост баллов по данному вопросу 0,5 балла (8 баллов на констатирующем этапе и 8,5 баллов на контрольном этапе) (см рис.18.).

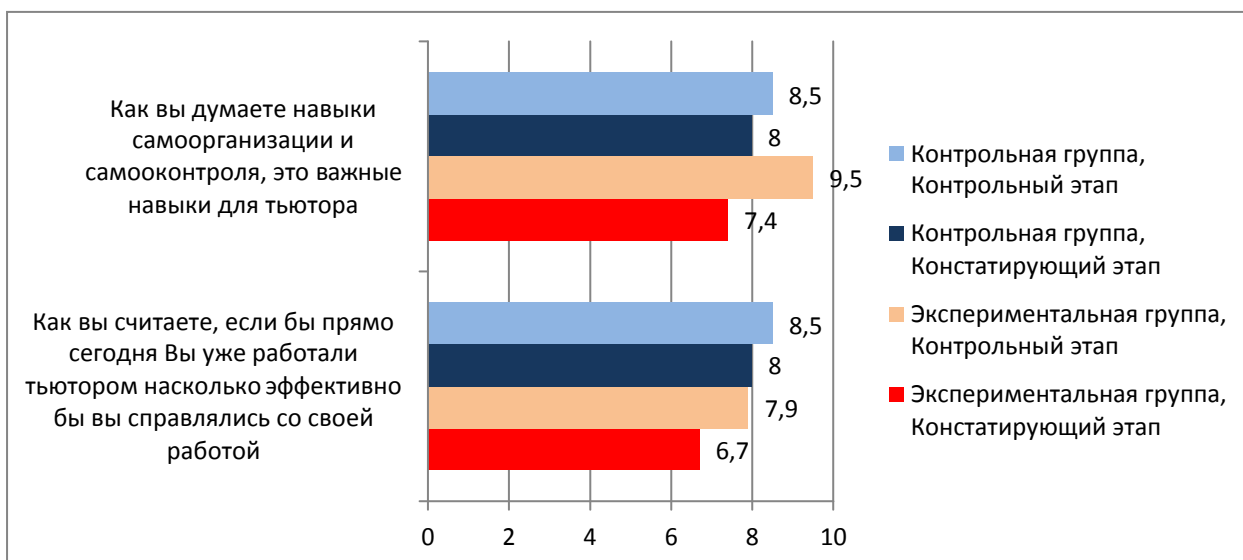


Рисунок №18. Как вы считаете, если бы прямо сегодня Вы уже работали тьютором насколько эффективно бы вы справлялись со своей работой

При этом на вопрос «Как вы думаете умения самоорганизации и самоконтроля, это важные умения для тьютора» экспериментальная группа в констатирующем этапе сообщила, что умения важны на 7,4 балла из 10. На контрольном этапе исследования экспериментальная группа указала, что умения самоорганизации и самоконтроля важны на 9,5 баллов из 10 баллов. Прирост мнения составил 2,1 балла. В то время как контрольная группа показала прирост баллов по данному вопросу 0,5 балла (8 баллов на констатирующем этапе и 8,5 баллов на контрольном этапе) (см рисунок ...).

Вывод по главе 2

Контрольная группа в ходе нашего исследования показала, что:

- группе свойственен нормальный уровень персональной компетентности во времени. Прирост пор показателей составил 3,74 балла.
- Такие компоненты самоорганизации как целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, коррекция, волевые усилия, и общий уровень самоорганизации соответствует среднему показателю развития умений. Прирост показателей после формирующего этапа составил 0,86 %..

- Группа считает уровень общекультурных, общепрофессиональных, и профессиональных знаний, получаемых в институте соответствующими удовлетворительному и высокому уровню
- Группа оценивает степень своей вовлеченности в научно-исследовательскую работу в институте как очень высокую вовлеченность. Прирост показателей составил - 3,7%, т.е. немного снизился.
- Группа оценивает свое желание заниматься научно-исследовательской работой в институте, как твердую уверенность в том, что готовы заниматься научной деятельностью в институте, и скорее уверены. При этом наблюдается снижение показателей твердой уверенности на -3,7%.
- Испытуемые контрольной группы на 37% скорее планируют работать по получаемой специальности и в ходе исследования этот показатель не изменился. При этом и те и другие уже имеют опыт работы по получаемой специальности (18,5%) .
- Контрольная группа продемонстрировала, что группе удастся полностью планировать свой день (22,2%), скорее удастся планировать день (40,7%). При этом качество показатели между констатирующим и контрольным этапом не изменились.
- Контрольная группа показала, что занимается планированием и на 85,2% случаев выполняет свои намерения.
- Контрольная группа оценивает свои умения самоконтроля и самоорганизации на 8,5балла, прирост показателей за время исследования составляет 0,5 балла
- Контрольная группа свое умение достигать поставленных среднесрочных или долгосрочных целей оценила на 40,7% на конец исследования. Прирост составил 3,7%.
- Контрольная группа свое умение мотивировать себя самостоятельно на выполнение поставленных задач оценила на 48,1%, показав прирост в ходе исследования 3,7%

- Контрольная группа умение подобрать для себя самого слова поддержки и одобрения оценила на 70,4%
- Контрольная группа занимается спортом несколько раз в неделю (33,3%), отдавая предпочтения йоге и бегу.
- Участники контрольной группы скорее не имеют в кругу друзей людей поддерживающих их интересы, и начинания 44,4%
- Участники контрольной группы считают скорее возможным самостоятельно развить умения самоорганизации и самоконтроля 44,4%.
- Контрольная группа считает, что если бы прямо сегодня начала работать тьютором, то эффективно бы справлялись со своей работой на 8,5 баллов из 10. Прирост мнения составил 0,5 балла.
- Контрольная группа считает важными для тьютора умения самоорганизации и самоконтроля на 8,5 баллов из 10 баллов. Прирост мнения составил 0,5 балла.

Экспериментальная группа в ходе исследования показала, что:

- группа повысила свои результаты на 5,19 баллов, повысив свои результаты с низкой компетентности в управлении временем, до средней (нормальной) компетентности в управлении временем.
- Такие компоненты самоорганизации как целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, коррекция, волевые усилия, и общий уровень самоорганизации соответствует среднему показателю развития умений. Прирост показателей после формирующего этапа составил 2,55%.
- Группа считает уровень общекультурных, общепрофессиональных, и профессиональных знаний, получаемых в институте соответствующими удовлетворительному и высокому уровню
- Группа оценивает степень своей вовлеченности в научно-исследовательскую работу в институте как очень высокую вовлеченность. Прирост показателей составил + 3,7%, т.е. повысился.
- Группа оценивает свое желание заниматься научно-исследовательской работой в институт, как твердую уверенность в том, что

готовы заниматься научной деятельностью в институте, и скорее уверены. Прирост составил 3,7% для каждого варианта ответа.

- Испытуемые экспериментальной группы скорее планируют работать по получаемой профессии. Прирост уверенности составил 7,4%. Опыт работы в получаемой специальности уже имеют 18,5%

- Экспериментальная группа продемонстрировала, что ей удастся полностью планировать свой день (18,%%), скорее планирует свой завтрашний день (29,6%). Можем наблюдать, что экспериментальная группа улучшила свои показатели планирования следующего дня и с показателя скорее не удастся планировать день, повысила свои результаты до показателя - удастся выполнять свои планы в 88,9% случаев.

- Экспериментальная группа оценивает свои умения самоорганизации на 9,6 баллов, прирост 3,2 балла.

- Экспериментальная группа оценивает свои умения самоконтроля на 9,4 балла, составив прирост 2,1 балл.

- Экспериментальная группа в констатирующем этапе исследования показала что группе свойственно скорее достигать поставленных среднесрочных и долгосрочных целей (40,7%), в контрольном этапе исследования группа показала что ей свойственно идти к цели пока они не будут достигнуты.(33,3%).

- Экспериментальная группа свое умение мотивировать себя самостоятельно на выполнение поставленных задач оценила на 48,1%, составив прирост у умения мотивировать на 28%

- Экспериментальной группе свойственно подобрать для самих себя слова поддержки и одобрения в 37%, что составило 7,4% больше чем в начале исследования .

- Участники экспериментальной группы стали заниматься спортом чаще на 3,7%, ежедневно 44,4%, отдавая предпочтения бегу, фитнесу, йоге.

- Участники экспериментальной группы скорее имеют в кругу друзей людей поддерживающих их интересы, и начинания 44,4%

- Участники экспериментальной группы считают возможным самостоятельно развить умения самоорганизации и самоконтроля 44,4%.
- Экспериментальная группа считает, что если бы прямо сегодня начала работать тьютором, то эффективно бы справлялись со своей работой на 7,9 баллов из 10. Прирост мнения составил 1,2 балла.
- Экспериментальная группа считает важными для тьютора умения самоорганизации и самоконтроля на 9,5 баллов из 10 баллов. Прирост мнения составил 2,1 балла.

Тем самым, можем наблюдать что у обеих групп испытуемых присутствуют умения самоконтроля и самоорганизации. При этом после прохождения формирующего этапа исследования показатели экспериментальной группы значительно улучшились по таким компонентам как целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, коррекция, волевые усилия, и общий уровень самоорганизации, по сравнению с аналогичными компонентами контрольной группы.

Заключение

Подводя итог проделанной нами работе можем заключить, что:

1. В контексте современного мира самоорганизация есть процесс спонтанного упорядочивания и умения организовать себя: на работу, на выполнение договоренностей с собой и другими, на достижение своих целей в современном мире. Самоорганизация личности есть деятельность личности по четкой упорядоченности своей жизнедеятельности; способность и умение организовать себя. Способность к самоорганизации интегральная регуляция природных, психических, личностных состояний, качеств, свойств, осуществляемая сознанием волевыми и интеллектуальными механизмами, проявляющаяся в мотивах поведения и реализуемая в упорядоченности деятельности и поведения. Самоорганизация это показатель зрелости личности, самоорганизация может быть выражена в разной степени. Самоконтроль есть осознание и оценка субъектом собственных действий, психических процессов и состояний. Основой самоорганизации и самоконтроля современно человека являются: способность человека видеть свои недостатки и ограничения, анализировать их причины в своей деятельности, критически оценивать результаты своей работы не только успехи, но и неудачи.

2. В контексте тьюторского сопровождения к основным компонентам самоконтроля и самоорганизации можно отнести такие умения как: целеполагание, анализ ситуации, планирование, коррекцию, волевые усилия. К низкой самоорганизации и самоконтролю в современном мире относят неумение выбрать профессию, достичь самостоятельно поставленных целей в самостоятельно определенные сроки, не умение организовать свою ежедневную деятельность. Высокий уровень развития самоорганизации и самоконтроля дают высокий профессиональный уровень, карьерный рост, финансово высокий статус, возможность стать личным примером для подражания.

Высокий уровень самоорганизации и самоконтроля в контексте тьюторского сопровождения позволяют успешно выполнять такие профессионально важные компоненты как целеполагание, мотивацию, планирование своей деятельности и деятельности подопечного, рефлексия, Развитие самоорганизации и самоконтроля в условиях воспитания и обучения тьютора способствуют: работа в формате «интенсив», контроль над эмоциями, формирование регулярных полезных привычек, тайм-менеджмент и самоменеджмент, умение брать ответственность, самосовершенствование, развитие индивидуальности и осознанное управление эмоциями.

3. С целью изучения развития умений самоорганизации и самоконтроля студентов и разработки комплекса упражнений, для развития умений самоорганизации и самоконтроля студентов направления «Педагогическое образование» профиля «Тьютор» нами было проведено эмпирическое исследование на базе Кафедры информационных технологий обучения и непрерывного образования ИППС СФУ. В исследовании приняли участие 57 студентов 3-4 курсов, направления «Педагогическое образование» профиля «Тьютор», из них: 27 студентов 3 курса профиля «Тьютор» составили экспериментальную групп исследования и 27 студентов 4 курса профиля «Тьютор» составили контрольную группу исследования. Для проведения исследования были выбраны три методики: Тест «Персональная компетентность во времени», Методика Диагностика особенностей самоорганизации (ДОС-39) А.Д.Ишкова, анкета для студентов.

На формирующем этапе исследования нами был разработан комплекс упражнений для развития умений самоорганизации и самоконтроля студентов профиля «Тьютор». Целью комплекса упражнений является развитие умений самоорганизации и самоконтроля студентов. Задачами комплекса является: развитие умений целеполагания, основы анализа личных достижений, анализа ситуации, развитие навыков планирования и коррекции, построение индивидуального плана развития на краткие сроки, рефлексия, формирование основ тайм-менеджмента. Комплекс упражнений содержит 10

упражнений и методических рекомендаций, описанных по принципу рабочей тетради. Студент последовательно выполняет задания вписывая ответы на задания в пустые строки выделенные в тетради. По окончании формирующего этапа повторно проводится исследование для оценки изменений в умениях самоорганизации и самоконтроля у студентов экспериментальной и контрольной группы.

4. Проведенное исследование показало, что студенты экспериментальной группы прошедшие формирующий этап и выполнившие комплекс упражнений на развитие умений самоорганизации и самоконтроля студентов показали более успешные результаты по сравнению со студентами контрольной группы такой комплекс упражнений не проходившим. А именно:

Студенты экспериментальной группы улучшили свои показатели повысив уровень персональной компетентности во времени с низкого до нормального уровня, повысив на 5,19 баллов. При этом студентам контрольной группы свойственен нормальный уровень персональной компетентности во времени.

Такие компоненты самоорганизации как целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, коррекция, волевые усилия, и общий уровень самоорганизации соответствует среднему показателю развития умений. Прирост показателей после формирующего этапа составил 2,55%.. в то время как те же компоненты у контрольной группы соответствует среднему показателю развития умений. Прирост показателей после формирующего этапа составил 0,86 %.

Студенты экспериментальной группы стали планировать свой день (29,6%), и полностью выполнять намеченные цели (88,9%), при этом студенты контрольной группы в умении планировать свой день и полностью выполнять намеченные планы, анализировать свою деятельность, не изменилось в ходе исследования.

Студенты экспериментальной группы так же оценили свои умения самоорганизации на 9,6 баллов, прирост 3,2 балла, умения самоконтроля на 9,4 балла, составив прирост 2,1 балл. В то время когда студенты контрольной группы продемонстрировали прирост этих показателей всего на 0,5 балла.

Экспериментальная группа свое умение мотивировать себя самостоятельно на выполнение поставленных задач оценила на 48,1%, составив прирост умения мотивировать себя на 28%, в контрольной группе прирост по аналогичным показателям составил 3,7%.

Экспериментальной группе свойственно подобрать для самих себя слова поддержки и одобрения в 37%, что составило 7,4% больше чем в начале исследования, контрольная группа умение подобрать для себя самого слова поддержки и одобрения оценила на 70,4%

Экспериментальная группа стала заниматься спортом ежедневно, контрольная группа занимается спортом несколько раз в неделю.

Участники экспериментальной группы скорее имеют в кругу друзей людей поддерживающих их интересы, и начинания, участники контрольной группы скорее не имеют в кругу друзей людей поддерживающих их интересы, и начинания. Участники экспериментальной группы считают возможным самостоятельно развить навыки самоорганизации и самоконтроля.

Экспериментальная группа считает, что если бы прямо сегодня начали работать тьютором, то эффективно бы справлялись со своей работой на 7,9 баллов из 10. Прирост мнения составил 1,2 балла. Контрольная группа считает, что если бы прямо сегодня начали работать тьютором, то эффективно бы справлялись со своей работой на 8,5 баллов из 10. Прирост мнения составил 0,5 балла. Экспериментальная группа считает важными для тьютора умения самоорганизации и самоконтроля на 9,5 баллов из 10 баллов. Прирост мнения составил 2,1 балла. Контрольная группа считает важными для тьютора умения самоорганизации и самоконтроля на 8,5 баллов из 10 баллов. Прирост мнения составил 0,5 балла. Можем наблюдать,

что успехи экспериментальной группы значительно, чем успехи контрольной группы.

Наблюдаем, что ресурсы самоорганизации и самоконтроля в учебно-воспитательном процессе студентов по направлению «Педагогическое образование» профиля «Тьютор» содержат комплекс упражнений и методических рекомендаций направленных на развитие умений самоорганизации и самоконтроля были эффективны в отношении экспериментальной группы.

Высказанная в начале нашей работы гипотеза подтверждена полностью

Проведенное нами исследование, возможно, расширить и дополнить, пролонгировав во времени и позволить студентам дольше быть погруженными в процесс развития умений самоорганизации и самоконтроля, а так же и проведя повторное исследование через несколько месяцев. Что позволит наблюдать дальнейшее развитие умений у экспериментальной группы испытуемых.

Список использованной литературы:

1. Артюхов, В.В. Общая теория систем: Самоорганизация, устойчивость, разнообразие, кризисы / В.В. Артюхов.[Текст] - М.: Ленанд, 2019. - 224 с.
2. Божович, Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии. [Текст] 1979. N4. С. 23-24
3. Браинт, Э. О. Стать тьютором. Вдохновляющий опыт для тех, кто помогает учиться. [Текст], М.: Ресурс, 2012. 120 с
4. Буданова, Г. П. Тьютору о тьюторстве: (модель деятельности тьютора в системе повышения квалификации)// Завуч. Управление современной школой. [Текст]М.: Центр «Педагогический поиск», 2007. № 4. С. 30–56.
5. Волков, Б.С. Психология юности и молодости: Учебное пособие. [Текст] – М.: Академический Проект: Трикста, 2015. – 256 с. – («Gaudeamus»).
6. Гадаев, А.Л. Самоорганизация в жизни человека, Изба-читальня, 2014 – 28 с. [электронный ресурс] – URL: <https://www.chitalnya.ru/work/986889> (дата обращения: 15.05.2020)
7. Гормин А. Модели индивидуальных траекторий обучения // Директор школы. 2007. № 1. С. 69–74.
8. Гура, В.В. Новые виды интеллектуальной деятельности в медиасреде как основа развития медиакомпетентности // Медиаобразование. – 2015. – №. – С. 87–99.
9. Довбыш, С. Е. Задачи о тьюторской деятельности // Педагогические технологии. 2013. № 4. С. 72–80.
10. Дьячкова, М. А., Томюк, О. Н. Тьюторское сопровождение образовательной деятельности : учебное пособие. Практикум / М. А. Дьячкова, О. Н. Томюк[Текст]; ФГБОУ ВО «УрГПУ». – Екатеринбург, 2016. – 184 с.

11. Записки тьютора. Опыт школы «Золотое сечение». / Африн И.В., Белова Н.А. Кукуджанова Г.А. И др. [Текст] – М.: Линка-пресс, 2020.-104 с.
12. Зимняя, И.А. Педагогическая психология. Учебник для вузов. Изд. второе, доп., испр. и перераб. [Текст] — М.: Издательская корпорация «Логос», 2014. — 384 с.
13. Зоткин, А. О. Идея тьюторства и проблема субъектности в образовании (ист. аспект) // Тьюторство: идея и идеология. [Текст]Томск, 1996. С. 63–68.
14. Ишков, А.Д. Влияние структуры процесса самоорганизации на успешность учебной деятельности студентов. /А.Д. Ишков [Текст]. Автореферат дисс...канд. психол. наук. – М., 2004. – 117 с.
15. Камалетдинова, Е.В. Самоорганизация учебной деятельности как фактор становления субъектности старшеклассников в профильном обучении. / Е.В. Камалетдинова [Текст]. Автореферат дисс...канд. психол. наук. – М., 2008. – 220 с.
16. Князькова, О. Н. О понятии «культура самоорганизации личности студента» / О. Н. Князькова. — [Текст]: непосредственный // Молодой ученый. — 2012. — № 11 (46). — С. 428-432. — URL: <https://moluch.ru/archive/46/5631/> (дата обращения: 15.06.2020).
17. Ковалева, Т. М., Кобыща, Е. И., Попова (Смо- лик) С. Ю., Геров А. А., Чередилина М. Ю. Профессия «тьютор». [Текст] Из серии Библиотека тьютора. Выпуск 2. М.: СФК-офис, 2012. 303 с.
18. Ковалева, Т. М., Чередилина, М. Ю. Тьюторство как ресурс для системы РО Д. Б. Эльконина – В. В. Давыдова. [Текст], М.: Некоммерческое партнерство «Авторский клуб», 2015. 56 с
19. Ковалёва, Т.М. Профессия «тьютор» / Т.М. Ковалёва, Е.И. Кобыща и др. М. - Тверь: «СФК-офис», 2016. 220 с.
20. Кови, С. 7 навыков эффективных менеджеров: Самоорганизация, лидерство, раскрытие потенциала. / С. Кови. [Текст] М.: Альпина Паблишер, 2016. - 88 с.

21. Любжин, А. И. Воспитание наследника престола как опыт тьюторства // Индивидуально-ориентированная педагогика. [Текст] М.-Томск, 1997. С. 78–80.
22. Малков, С.Ю. Социальная самоорганизация и исторический процесс: Возможности математического моделирования / С.Ю. Малков. - М.: КД Либроком, 2016. - 240 с.
23. Мандрикова. Е. Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД) / Е.Ю. Мандрикова [Текст] // Психологическая диагностика. 2010. № 2. - С.87-111.
24. Махлеева, Л.В. Роль самоорганизации в профессиональном становлении старшеклассников, №4(16), 2018 [электронный ресурс] - <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-samoorganizatsii-v-professionalnom-stanovlenii-starsheklassnikov>
25. Межрегиональная тьюторская ассоциация. Официальный сайт [электронный ресурс] – URL: <https://thetutor.ru/>
26. Нейматов, Я.М. Образование в XXI веке: тенденции и прогнозы. [Текст] М.: Алгоритм, 2016. – 480 с.
27. Непомнящий, А.В., Захаревич, В.Г. Самоорганизация, самоконтроль и саморегуляция в учебном процессе. [Текст], Учебное пособие. - Таганрог: ТРТИ, 2014. - 82 с.
28. Омм, Т.О., Морозова, И.С. Особенности саморегуляции учебной деятельности студентов на начальных этапах обучения в вузе - <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samoregulyatsii-uchebnoy-deyatelnosti-studentov-na-nachalnyh-etapah-obucheniya-v-vuze>
29. Основы самоорганизации личности [электронный ресурс] – URL: <https://sunmag.me/sovety/20-01-2014-samoorganizatsiya-lichnosti.html>
30. Педагогический энциклопедический словарь/Гл.ред. Бим-Бад Б.М., ред.колл.: Безруких М.М., Болотов В.А., Глебова Л.С. и др. М.: Большая Российская Энциклопедия, 2012. 528 с.

31. Педагогическое сопровождение образовательной деятельности младших школьников: позиция тьютора, технологии тьюторского сопровождения, подготовка тьюторов / под ред. И. Б. Ворожцовой. Ижевск: ERGO, 2011. 144 с.

32. Пейсахов, Н.М. Система понятий теории психического самоуправления // Теоретические и прикладные исследования психической самореализации. / Н.М. Пейсахов [Текст]. – Казань, 1982. – С.5-8.

33. Поздняк, С.Н. Методические рекомендации к организации самостоятельной работы студентов / Урал. гос. пед. ун-т. [Текст]– Екатеринбург, 2015. – 30 с.

34. Православная традиция духовно-нравственного становления человека // Филарет, архиепископ Черниговский. Цит. по: Т. В. Склярова, О. Л. Янушкявичене. Возрастная педагогика и психология: Учебное пособие для студентов педагогических и гуманитарных вузов, преподавателей школ. – М.: Институт экспертизы образовательных программ и государственно-конфессиональных отношений (ИЭОПГКО), 2006. - 90 с.

35. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 5 мая 2008 г. N 216н "Об утверждении профессиональных квалификационных групп должностей работников образования" (с изменениями и дополнениями) Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 5 мая 2008 г. N 216н "Об утверждении профессиональных квалификационных групп должностей работников образования" [электронный ресурс] – URL: Система ГАРАНТ: <http://base.garant.ru/193313/#ixzz6MTDeU75d>

36. Психология самоконтроля — методы развития, примеры и нюансы // Популярныe нюансы [электронный ресурс] – URL: <https://psiho.guru/populyarnye-voprosy/chto-takoe/psihologiya-samokontrolya-metody-razvitiya-primery-i-nyuansy.html>

37. Пуляевская, А. М. Формы и программные средства реализации тьюторского сопровождения дистанционного обучения учащихся // Вестник

Иркутского государственного лингвистического университета. [Текст] 2011. № 3. С. 209–214.

38. Ратт, Т. А. Тьюторское сопровождение выбора профиля обучения // Справ. зам. директора школы. [Текст] 2009. № 6. - С. 54–63.

39. Современный образовательный процесс: основные понятия и термины. / Авт. - сост. М. Ю. Олешков, В. М. Уваров. — М.: Компания Спутник + М.Ю. Олешков, В. М. Уваров. — 2006.

40. Созончук Е.В., Созончук А.М. Психологическая студия "РОСТ" Санкт-Петербург [электронный ресурс] - URL: <https://www.psyrost.spb.ru/blog/samokontrol>

41. Соловова, Н.В. Организация и контроль самостоятельной работы студентов: методические рекомендации (под ред. В.П. Гарькина) [Текст] – Самара: Изд-во «Универс-групп», 2014. – 15 с.

42. Тьютор [режим доступа] - <https://thetutor.ru/tag/samomenedzhment/>

43. Тьюторская практика в России. Сопровождение индивидуальных образовательных программ. Альманах. Выпуск 2009 г. / под ред. Т. М. Ковалевой и др. Томск, 2009. 104 с. 12.

44. Тьюторство в открытом образовательном пространстве: становление профессиональной тьюторской деятельности. М.: МПГУ, 2014. 304 с.

45. Ушаков, А.А. Самоменеджмент и тьюторское сопровождение процесса личностно-профессионального саморазвития педагога // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 2-3. – С. 580-584; - [электронный ресурс] - URL: <http://top-technologies.ru/ru/article/view?id=35678> (дата обращения: 15.05.2020).

46. ФГОС 2018-2019 [электронный ресурс] –URL: <https://fgos.ru/>

47. Формирование навыков самоорганизации и самообучения как основа адаптации курсантов-первокурсников вузов ФСИН России, [электронный ресурс] - <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-navykov->

samoorganizatsii-i-samoobucheniya-kak-osnova-adaptatsii-kursantov-
pervokursnikov-vuzov-fsin-rossii

48. Эльконин, Б.Д. Психология развития: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б.Д. Эльконин. [Текст]– 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 144 с.

Приложение А Комплекс упражнений для развития умений самоорганизации и самоконтроля студентов

Рабочая тетрадь

Содержание:

Упражнение 1. Постановка Целей (Smart)	29
Упражнение 2. Режим дня и расписание на день	29
Упражнение 3. Самоконтроль и саморегуляция.....	31
Упражнение 4. Колесо жизненного баланса	32
Упражнение 5. Разберемся с мотивацией.....	32
Упражнение 6. Радости жизни.....	33
Упражнение 7. Разложите свой SWOT анализ	33
Упражнение 8. Оглянитесь вокруг	34
Упражнение 9. Вносим элементы спорта	35
10. Оценка итогов. Определение изменений в самоконтроле и самоорганизации	35

Упражнение 1. Постановка Целей (Smart)

Цель — это конечный результат, к которому вы стремитесь. Чаще всего цель проистекает из мечты или вдохновенного желания. Но одного вдохновения мало, нужен еще и труд.

Можно сказать так: **цель = желание + осознанное решение действовать.**

Поставив цель, определите задачи, с помощью которых придете к задуманному.

Цель отвечает на вопрос «ЧТО нужно сделать?», задачи подсказывают, КАК добиться нужного результата.

SMART – это тот редкий случай, когда аббревиатура соответствует содержимому. Перевод слова smart звучит с английского как «умный». Планирование по-умному. Отличное название!

Само слово разбирается на простые и понятные составляющие. Потому что каждый элемент в этой системе имеет значение: для осознания цели, для ее формирования и достижения. Более того, при создании верной формулировки планируемых задач по «сма́рт» нередко происходит трансформация проектов – вырисовываются ранее незамеченные важные аспекты, нюансы, детали.

S (Specific). Конкретно.

M (Measurable). Измеримо.

A (Achievable). Достижимо.

R (Relevant). Согласовано.

T (Time). Время.

S – Specific. Конкретная цель – половина успеха

Ставя цель нужно четко осознавать, какой итог должен быть у данной цели.

Не просто похудеть, а снизить объем талии до 60 см или увидеть стрелку весов на 55 кг. Не поднять продажи предприятия, а достичь показателей лучше аналогичного периода за прошлый год на 40%. Не «хорошо учиться», а «закрыть сессию досрочно в 15.февраля».

M – Measurable. Весы для измерения целей

Второй важный нюанс.

Цели по системе SMART должны быть измеримыми. В них должны присутствовать количественные или понятные качественные показатели, характеристики, которые в итоге укажут, что цель достигнута.

Что можно использовать для измерения:

- деньги – рубли, евро, доллары, тугрики;
- доли, проценты, соотношения;
- отзывы или иные критерии внешней оценки;
- лайки, число подписчиков, «просмотрено» для статей;
- частоту действий – каждый второй пользователь кликает «заказать»;

- время – ограниченность периодов;
- штрафы (как мотивация от обратного);
- утверждение, согласование, одобрение – получение положительного мнения специалиста или руководителя.

Все что можно измерить и оценить, должно быть измерено и оценено.

Цели по системе SMART – примеры:

- похудеть на 10 кг
- напечатать 5 статей за день
- знакомиться с 1 человеком в день
- получить согласование договора у юриста

Обратите внимание, что все примеры «обрублены», так как предназначены для демонстрации только критерия «измеримости».

A – Achievable. А достижима ли мечта?

Предположим, вы, будучи обычным офисным работником или домохозяйкой, поставили цель: через полгода получить одобрение комиссии для полета на Луну. Конкретно? Измеримо? Все верно!

Достижимо? Вряд ли...

SMART – не волшебная пилюля, которая переместит вас в волшебный замок только за правильно сделанную формулировку.

Это система, которая ориентируется на реальность бытия. А это значит, что при обдумывании любых планов важно соотносить имеющиеся в наличии ресурсы и возможности с желаемым результатом.

Вариантов оценки достижимости также много как самих целей и способов их измерений. Это:

- материальные и моральные ресурсы;
- время;
- умения;
- знания;
- финансовые возможности;
- здоровье...

R – Relevant. Согласуем цель с реальностью!

Интересный момент – согласование цели. С чем или кем ее нужно «согласовывать»?

Со всем!

С реальностью...

С уже существующими планами...

С желаниями...

Что может получиться, если исключить этот пункт из планирования по SMART? Абсурд и полная невыполнимость сформулированных задач.

Плохо стыкуются цели: «выспаться», «бегать в 5 утра», «проводить с любимым человеком время после его возвращения с работы в 24-00». Или: «сокращения 80% штата» и «выход на прибыль в 200% в сравнении с прошлым годом».

Если есть противоречия, то надо пересматривать и корректировать планы.

T – Time-bound. Когда оценивать результат?

Time-bound – «ограниченность во времени». Если у цели нет конечных временных границ, то достигать ее можно бесконечно. Поэтому важно ставить рамки, в течение которых желаемые планы должны быть реализованы.

Принято разделять цели:

- Краткосрочные – до 100 дней
- Среднесрочные – от квартала до года
- Долгосрочные – на период в 1 год и более

Интересный факт, но согласно SMART-системе цель должна быть не просто ограниченной во времени, но и соотносимой с другими планами. Цепочка следующая: долгосрочные мечты формулируют категорию среднесрочных дел, а те, в свою очередь, дробятся на краткосрочные проекты.

Если проследить данную идею в обратной последовательности, то виден путь маленьких шагов из сегодня к большой Мечте.

SMART система постановки целей: примеры

- Похудеть с 65 до 60 кг за 100 дней
- Выйти на доход в 100 000 в месяц к 1 мая 2015 года
- Писать по 1 статье каждый день в течение квартала
- Отдохнуть две недели в июне 2020 года в Казахстане и посетить столицу Нурсултан
- Поступить на бесплатное отделение психфака в 2020 году
- Выучить 500 испанских слов к 1 марта 2021 года
- Купить новый автомобиль – синий хэтчбек Chevrolet Aveo – к декабрю текущего года
- Пройти повторное обучение по SEO у Шахова – не позднее лета этого года
- Читать раз в неделю по одной развивающей книги на тему коучинга, психологии, тайм-менеджмента в течение полугода.

Составьте свой список целей по системе смарт:

Проверьте список, соответствуют ли цели системе СМАРТ, уточните формулировки по необходимости, и разложите их в три стопки:

Краткосрочные ,среднесрочные и долгосрочные

Краткосрочные

Среднесрочные

Долгосрочные

Составьте список целей на ближайшие 10 дней, сохраняя идею смарт. Может это будут части от среднесрочных или долгосрочных целей, а может будет целиком список из краткосрочны. Главное что он ВАШ список целей.

Завершаем день:

Что было для вас новым в сегодняшнем занятии? _____

Упражнение 2. Режим дня и расписание на день

Режим дня — это составленный распорядок действий на день, наиболее рациональное и эффективное распределение времени в течение дня. Режим дня — это определенный принятый человеком распорядок основных активностей в течение дня: труда, отдыха, питания, спорта. Режим дня составляется с целью наиболее рационального и гармоничного использования времени.

Режим дня влияет на все сферы нашей жизни, от него в большой степени зависит насколько мы успешны и продуктивны. Следование режиму дня формирует в человеке такие качества как целеустремленность, собранность, организованность, силу воли.

Ритмичность свойственна человеческому организму и жизни всех организмов в целом. Гармоничное построение режима дня и его соблюдение сближает нас с природными ритмами.

Формирование привычки соблюдать правильный режим дня позволяет наиболее разумно и эффективно распределить ваше время.

Использование определение “правильный” в отношении режима дня довольно условно. Каждый человек может составить свой режим дня, подходящий именно ему, в зависимости от работы, привычек, особенностей организма. Но все же существуют некоторые универсальные принципы функционирования биологических часов человека, периодов активности и отдыха.

Знание закономерностей работы биологических часов поможет составить режим дня. Периоды активности среднестатистического человека.

6:00 — 12:00 происходит скачок кровяного давления, выработка гормона стресса кортизола. Человек достигает наивысшей готовности и бдительности за весь день.

12:00 — 18:00 повышается температура тела, растет скорость реакции. Это время наибольшей координации и собранности.

18:00 — 24:00 начинается выработка гормона сна мелатонина, организм готовится ко сну, продуктивность постепенно снижается.

24:00 — 6:00 температура тела снижается, наступает время самого глубокого сна.

Соблюдение режима дня развивает: организованность, настойчивость, целеустремленность, сила воли, осознанность, стойкость, самоконтроль, собранность, дисциплинированность, уверенность, терпение, ответственность, внимательность, спокойствие.

Как и в чем проявляется привычка соблюдать режим дня

- **Профессиональная деятельность.** Благодаря соблюдению режима дня человек становится дисциплинированным и организованным, соответственно повышается его работоспособность.

- **Физическое здоровье.** Гармонично распределяя свое время на отдых, сон и физическую активность, вы улучшаете здоровье.

- **Личностный рост.** Режим дня помогает человеку воспитать в себе силу воли, ответственность и целеустремленность.
- **Психологическое здоровье.** Наше психологическое состояние в большой степени зависит от соблюдения режима дня.
- **Обучение.** Соблюдение режима дня поможет вам найти наиболее продуктивный период для обучения новому.
- **Творчество.** Важно найти время в течение дня, когда ваш мозг обладает наибольшим потенциалом и активностью для творчества.

Привычка планировать и соблюдать режим дня развивает навык построения более долгосрочных планов и целей. Привычка планировать свой день позволит вам заранее выделить достаточное время на сон, отдых и физические упражнения, а это необходимые составляющие здорового образа жизни. Привычка планировать и соблюдать режим дня развивает вашу силу воли. Размышляя о своем режиме дня, вы развиваете более осознанное отношение ко времени, потом этот подход перейдет на всю вашу жизнь. И разработанный режим дня за счет собранности, планирования и последовательного решения задач, поможет быстрее достигнуть своих целей. К тому же осознанный подход ко времени дает спокойствие, уверенность и хорошее настроение, и самоорганизацию. А что бы развить самоконтроль отмечайте выполненные пункты галочкой. Если пропустили событие дня, или затянули с выполнением предыдущего, соответственно галочка не ставится, а вы переходите к следующему пункту.

Задание составьте расписание на сегодняшний день, с учетом ваших вчера составленных целей

Режим дня		
Время	Событие	Примечание
6:00-6:30		
6:30-7:00		
7:00-7:30		
7:30-8:00		
8:00-8:30		
8:30-9:00		
9:00-9:30		
9:30-10:00		
10:00-10:30		
10:30-11:00		
11:00-11:30		
11:30-12:00		
12:00-12:30		
12:30-13:00		
13:00-13:30		
13:30-14:00		
14:00-14:30		
14:30-15:00		
15:00-15:30		
15:30-16:00		
16:00-16:30		
16:30-17:00		
17:00-17:30		
17:30-18:00		
18:00-18:30		
18:30-19:00		
19:00-19:30		
19:30-20:00		
20:00-20:30		
20:30-21:00		
21:00-21:30		
21:30-22:00		
22:00-22:30		
22:30-23:00		
23:00-23:30		
23:30-00:00		

В течении дня постарайтесь следовать составленному расписанию. Если пункт выполнен ставьте с напротив него галочку, если пункт не выполнен или выполнен не у казанное время, галочку на ставьте.

Завершаем день:

Что было для вас новым в сегодняшнем занятии? _____

_____ Сколько дел вы наметили себе на сегодня выполнить в режиме дня:

Сколько из них удалось выполнить во время: _____

Сколько не удалось выполнить: _____

Насколько баллов вы оцениваете свой сегодняшний день? В конце дня посчитайте количество во время выполненных дел, оцените их соотношение с невыполненными делами и оцените сами свой результат, по 10 бальной системе, где 10 – полностью справился с заданием, 0- не выполнил ни одного пункта. _____

Как вы думаете, почему вы успели выполнить именно такое количество из своих намеченных планов?

Что Вы можете сделать для того что бы завтра большее количество планов было выполнено:

~~Задание составьте расписание на сегодняшний день, с учетом ваших вчера составленных целей~~

Составляя расписание на следующий день, учтите свои успехи и не успехи в планировании дня и постарайтесь запланировать его таким образом что бы все ранее составленные цели были учтены и время в течении дня распределено так что бы успеть выполнить все намеченное.

Режим дня на день 3

Режим дня		
Время	Событие	Примечание
6:00-6:30		
6:30-7:00		
7:00-7:30		
7:30-8:00		
8:00-8:30		
8:30-9:00		
9:00-9:30		
9:30-10:00		
10:00-10:30		
10:30-11:00		
11:00-11:30		
11:30-12:00		
12:00-12:30		
12:30-13:00		
13:00-13:30		
13:30-14:00		
14:00-14:30		
14:30-15:00		
15:00-15:30		
15:30-16:00		
16:00-16:30		
16:30-17:00		
17:00-17:30		
17:30-18:00		
18:00-18:30		
18:30-19:00		
19:00-19:30		
19:30-20:00		
20:00-20:30		
20:30-21:00		
21:00-21:30		
21:30-22:00		
22:00-22:30		
22:30-23:00		
23:00-23:30		
23:30-00:00		

Упражнение 3. Самоконтроль и саморегуляция

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, а также управления мышечным тонусом и дыханием. Эти приемы саморегуляции способствуют восстановлению сил, нормализуют эмоциональный фон и усиливают мобилизацию ресурсов организма.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Существуют естественные способы регуляции организма, к которым относятся: длительный сон, еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. Но подобные средства нельзя использовать, например, на работе или на учебе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Своевременная саморегуляция предотвращает накопление остаточных явлений перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности и усиливает мобилизацию ресурсов организма.

Естественные приемы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- высказывание похвалы, комплиментов и пр.

Кроме естественных приемов регуляции организма, существуют и другие способы саморегуляции (самовоздействия). Рассмотрим их более подробно.

Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Повторите упражнение на Дыхание

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

1. На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
2. На следующие четыре счета задержите дыхание.
3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Отметьте свои переживания и ощущения в теле после проведения упражнения . Что почувствовал? Какие ощущения в теле появились?

Проведите упражнение на дыхание в моменты эмоционального переживания (даже если не сегодня а в другой день, то вернитесь к этой записи). Удалось ли вам успокоиться вернуть контроль над собой? Какие ощущения, какие мысли пришли?

Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

- Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.
- Дышите глубоко и медленно.
- Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).
- Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.
- Прочувствуйте это напряжение.
- Резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе.
- Сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделывать гримасы удивления, радости и пр.)

Отметьте свои переживания и ощущения в теле после проведения упражнения. Что почувствовал? Какие ощущения в теле появились?

Проведите упражнение для работы с телом в момент эмоционального переживания (даже если не сегодня а в другой день, то вернитесь к этой записи).

Удалось ли вам успокоиться вернуть контроль над собой? Какие ощущения, какие мысли пришли?

Способы, связанные с воздействием словом

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Способ 1. Самоприказы.

Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения.

Говорите себе:

«Разговаривать спокойно!»,

«Молчать!»,

«Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами.

Последовательность работы с самоприказами следующая:

- Сформулируйте самоприказ.
- Мысленно повторите его несколько раз.
- Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

Напишите для себя самоприказы, которые сможете использовать в будущем для себя самого. Как бы предвкушая свои возможные ситуации где понадобятся такие приказы (работа, учеба, переговоры, конфликтные ситуации, диалоги по телефону, общение с родными и близкими и пр.)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

В каких ситуациях вы готовы сказать себе эти слова

~~Способ 2. Самопрограммирование.~~ Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. Настроить себя на успех можно с помощью самопрограммирования.

1. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

2. Сформулируйте текст программы. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например:

- «Именно сегодня у меня все получится»;
- «Именно сегодня я буду самой(-ым) спокойной(-ым) и выдержанной(-ым)»;
- «Именно сегодня я буду находчивой(-ым) и уверенной(-ым)»;
- «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

3. Мысленно повторите его несколько раз.

Формулы-настрои можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, по дороге.

Разработайте для себя 10 слов самопрограммирования.

1. _____
2. _____

3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Когда сложится ситуация посмотрите на свой список поддержки и самопрограммирования.

Какие фразы для вас стали наиболее успешными и действительно поддержали вас и заставили действовать? Запишите эти фразы

Способ 3. Самоодобрение (самопоощрение). Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно трудно переносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»

Похвалите себя. Запишите 10 фраз поддержки и одобрения.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

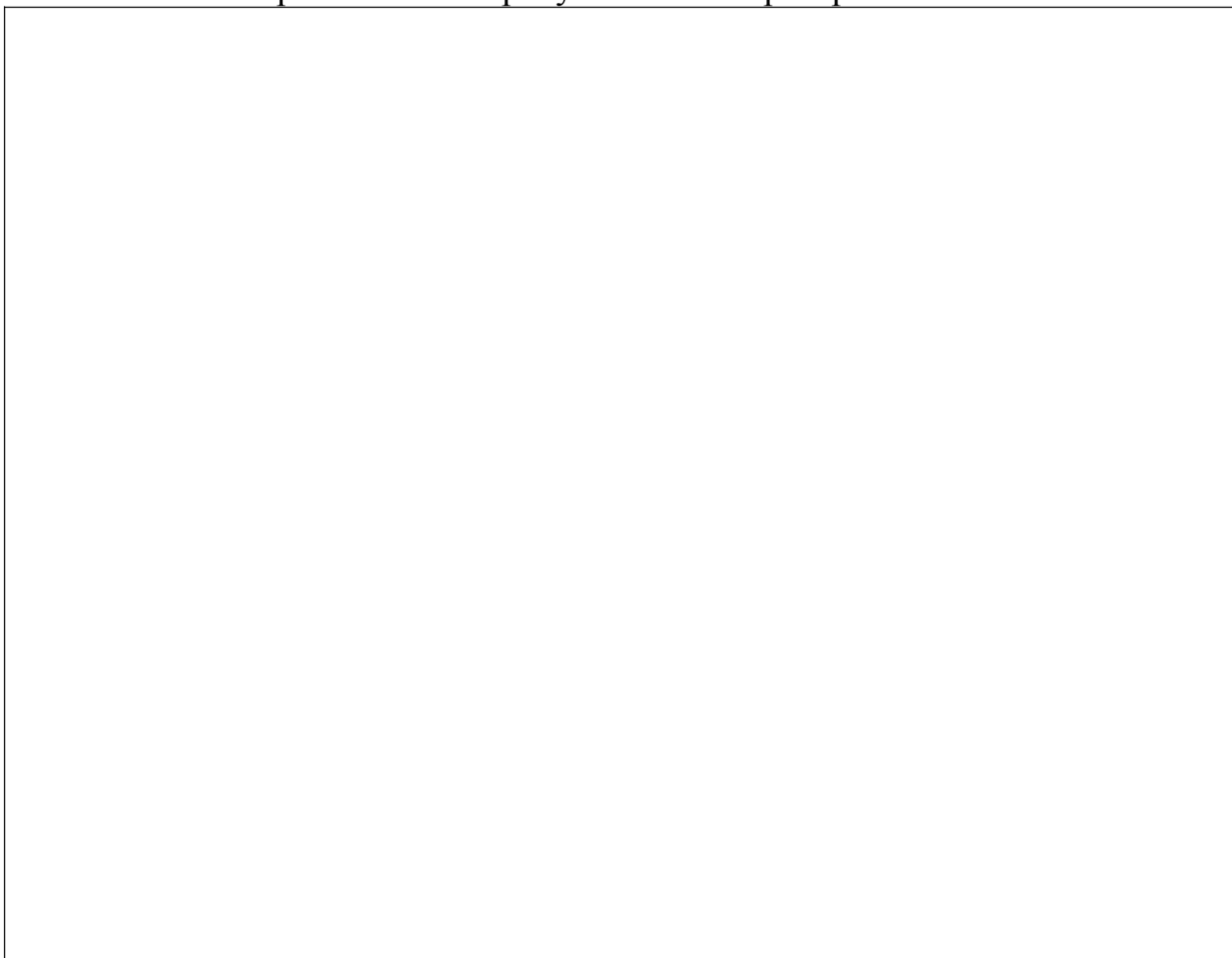
Что Вы почувствовали когда записывали для себя слова одобрения:

Способы, связанные с рисованием

Рисование красками, карандашами, фломастерами, которые дают полноценный, насыщенный цвет, помогает избавиться от неприятных переживаний, особенно депрессии, тревоги, страха. В последних случаях рекомендуют рисовать левой рукой (правшам). При этом важно не наличие умения рисовать, а способность выразить свою эмоцию в абстрактной форме, через цвет и линию.

1. Создайте рисунок, отражающий ваше внутреннее состояние.
2. Возьмите яркие краски, ассоциирующиеся у вас с чувством радости, уверенности, свободы, и нарисуйте — пусть это будет чистая абстракция — что-нибудь этими красками.

Можете нарисовать свой рисунок в этом пространстве:



Из пройденных сегодня упражнений вы можете применять сами и/или какие сможете взять в свой список рабочих инструментов:

Завершаем день:

Что было для вас новым в сегодняшнем занятии? _____

Сколько дел вы наметили себе на сегодня выполнить в режиме дня:

Сколько из них удалось выполнить во время: _____

Сколько не удалось выполнить: _____

Насколько баллов вы оцениваете свой сегодняшний день? В конце дня посчитайте количество во время выполненных дел, оцените их соотношение с невыполненными делами и оцените сами свой результат, по 10 бальной системе, где 10 – полностью справился с заданием, 0- не выполнил ни одного пункта. _____

Как вы думаете, почему вы успели выполнить именно такое количество из своих намеченных планов?

Что Вы можете сделать для того что бы завтра большее количество планов было выполнено:

Задание составьте расписание на сегодняшний день, с учетом ваших вчера составленных целей

Составляя расписание на следующий день, учтите свои успехи и не успехи в планировании дня и постарайтесь запланировать его таким образом что бы все ранее составленные цели были учтены и время в течении дня распределено так что бы успеть выполнить все намеченное.

Расписание на день на день 4

Режим дня		
Время	Событие	Примечание
6:00-6:30		
6:30-7:00		
7:00-7:30		
7:30-8:00		
8:00-8:30		
8:30-9:00		
9:00-9:30		
9:30-10:00		
10:00-10:30		
10:30-11:00		
11:00-11:30		
11:30-12:00		
12:00-12:30		
12:30-13:00		
13:00-13:30		
13:30-14:00		
14:00-14:30		
14:30-15:00		
15:00-15:30		
15:30-16:00		
16:00-16:30		
16:30-17:00		
17:00-17:30		
17:30-18:00		
18:00-18:30		
18:30-19:00		
19:00-19:30		
19:30-20:00		
20:00-20:30		
20:30-21:00		
21:00-21:30		
21:30-22:00		
22:00-22:30		
22:30-23:00		
23:00-23:30		
23:30-00:00		

Упражнение 4. Колесо жизненного баланса

Когда босс или мама решают во сколько Вам просыпаться, сколько часов в день работать, и когда идти в туалет – так баланса никогда не будет. Мы просто заполняем день чужими целями. Мы живём чужими ценностями и стараемся удовлетворять не свои желания, а чужие ожидания. Это выживание. Баланс в жизни возможен, если вы управляете своим настоящим и будущим, управляете своим временем. Когда вы определяете, чему уделить внимание, тогда вам просто привести свою жизнедеятельность к балансу.

Жизненный баланс – интересная, активная жизнь по своим правилам, а не комфортное выживание. Чтобы жить увлекательно, нужно развиваться, пробовать новое. Каждый день быть увлечённым в минимум одно-два занятия, которые доставляют вам радость. Для меня надёжный источник радости – осмысленный труд.

Нужно принять решение – постепенно возвращать себе управление своей судьбой. Учиться самостоятельно кататься без внешней помощи на колесе сфер своей жизни.

Тьма людей не управляет своим временем, поэтому им закрыт путь к балансу. Когда они решатся взять ответственность за своё настоящее и будущее, за свои прошлые решения – тогда им откроется дорога к счастливой жизни.

Для достижения баланса в жизни нужно привести в порядок все секторы своей жизни. Чтобы оценить, в каком состоянии находятся важные для вас части жизни – используйте упражнение «Колесо Баланса».

Каждый сектор – одна сфера жизни.

Можете выбрать свои сектора жизни, важные для вас, можете взять те что описаны ниже. Можете увеличить количество секторов

Оцениваете текущее состояние каждой сферы от 1 до 10 баллов (1 – ужас, 10 – всё замечательно). 1 – внутри круга, 10 – на внешнем круге. В итоге, получаете колесо жизненного баланса вашей жизни.

Сфера жизни, которая набрала мало баллов это главный источник неудовлетворенности в жизни. Улучшая её – улучшаете общее ощущение благополучия.

Упражнение можно делать раз в 1–3 месяца, чтобы видеть прогресс.

Сферы колеса жизненного баланса:

1. Здоровье и спорт.
2. Деньги.
3. Работа / Карьера / Учеба / Самореализация
4. Любовь.(Семья. Дети)
5. Окружение и друзья. Социальные круги
6. Личностный рост
7. Хобби. Развлечения
8. Духовность

Некоторые чувствуют разочарование при виде своего кривого колеса и думают: – «На таком колесе далеко не уедешь!». Название «колесо жизни»

предполагает, что на этом колесе вы катитесь по жизни, что это и есть ваша жизнь.

Но это не так. Заполняя колесо баланса жизни, за идеал вы принимаете – как, по-вашему, ваша жизнь должна выглядеть, а не какой она есть.

Уберите ожидания и идеализацию своей жизни, и ваше колесо будет идеально ровным – именно на нём вы и катитесь.

Наша жизнь – уже отличная. Мы так привыкли к хорошему, что и перестали его ценить. А обращаем внимание на то, чего у нас нет.

Изображают «колесо жизни», разделяя круг на равные сектора. Создаётся иллюзия, что все сектора одинаково важны. И что важнее, кажется, что все категории – занимают в жизни одинаковое значение.

«Работа» – занимает сектор, и «творчество» занимает такой же сектор. Если работать по 8 часов в день, то и творчеством заниматься тоже по 8 часов что ли?

НЕ переживайте. Мы эту ошибку не осознаём, но подсознание увидело секторы – равнозначными. Нужно вовремя уловить этот момент, и не париться.

Метод предлагает поставить оценки от 1 до 10 баллов. Если вы сильно недовольны своим здоровьем, и поставили 1 бал (к примеру, спина прихватила в 20 лет). То «колесо баланса жизни» покажет, что здоровья у вас всего-то 10%. Такая оценка справедлива для 85-ти летнего старика, но не здесь.

Метод не учитывает масштаб вашей жизни. Если поставите все оценки по 3-5 пунктов, легко впасть в иллюзию, что ваша жизнь – ничтожна.

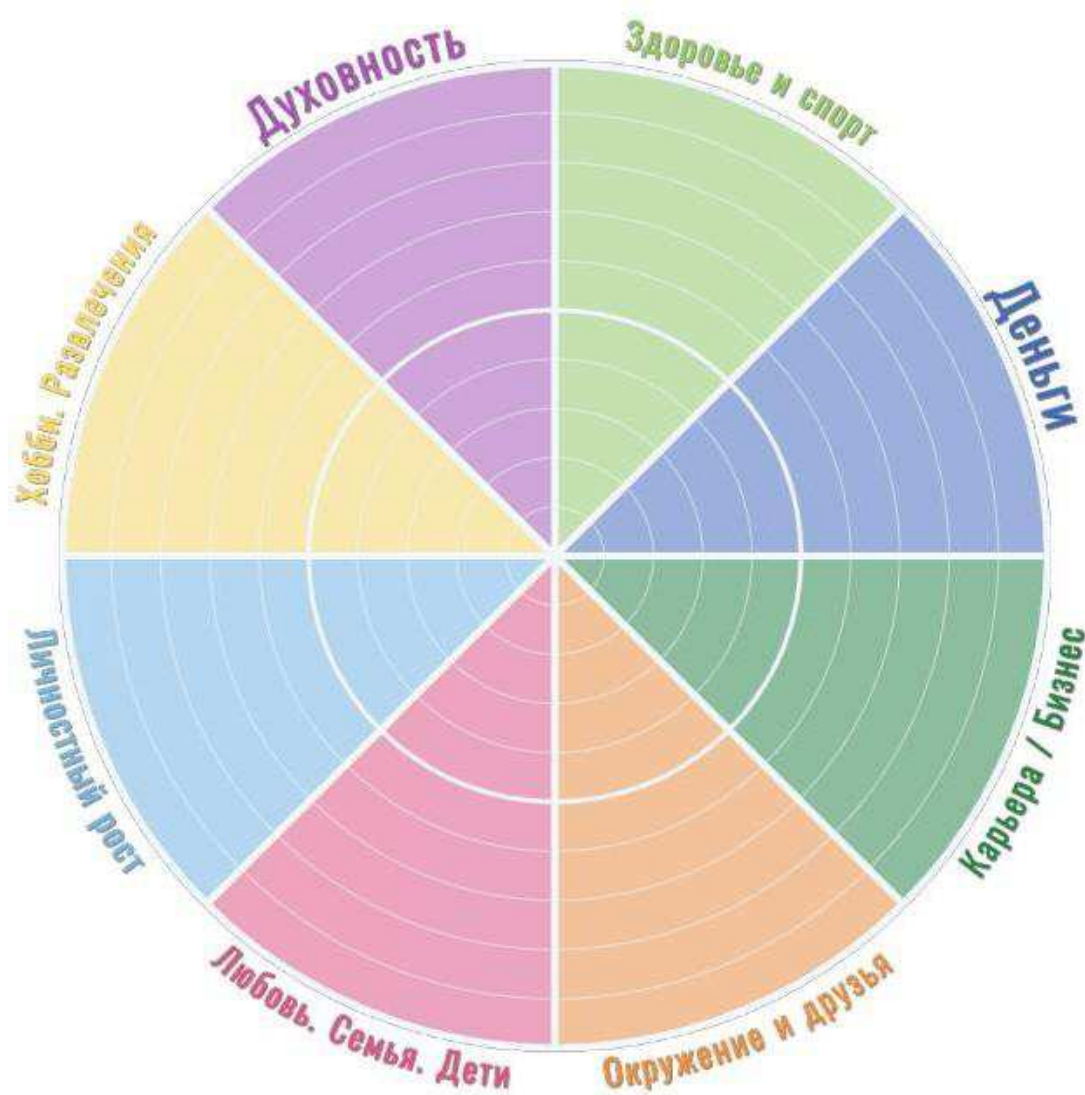
Корректнее ставить от 91 до 100 пунктов. Так будет видно, что жизнь – отличная, есть всё, чтобы ею наслаждаться уже сейчас. А чтобы чувствовать себя на все 100 – можно и напрячься.

Что такое жизненный баланс – это удовлетворённость жизнью в том виде, как она есть. Она разнообразна, не нужно её сводить к гладким и красивым секторам.

Нет смысла в погоне уделять каждой сфере равное количество времени. Нужно уделять столько, чтобы вас не беспокоила эта область, а в идеале – радовала. Даже если у вас нет намерения, что-то в ней улучшить, потому что есть дела поинтереснее.

Заполните свое колесо жизненного баланса

Оцениваете текущее состояние каждой сферы от 1 до 10 баллов (1 – ужас, 10 – всё замечательно). 1 – внутри круга, 10 – на внешнем круге. В итоге, получаете колесо жизненного баланса вашей жизни.



Завершаем день:

Что было для вас новым в сегодняшнем занятии? _____

Сколько дел вы наметили себе на сегодня выполнить в режиме дня: _____

Сколько из них удалось выполнить во время: _____

Сколько не удалось выполнить: _____

Насколько баллов вы оцениваете свой сегодняшний день? В конце дня посчитайте количество во время выполненных дел, оцените их соотношение с невыполненными делами и оцените сами свой результат, по 10 бальной системе, где 10 – полностью справился с заданием, 0- не выполнил ни одного пункта. _____

Как вы думаете, почему вы успели выполнить именно такое количество из своих намеченных планов? _____

Что Вы можете сделать для того что бы завтра большее количество планов было выполнено:

~~Задание составьте расписание на сегодняшний день, с учетом ваших вчера составленных целей~~

Составляя расписание на следующий день, учтите свои успехи и не успехи в планировании дня и постарайтесь запланировать его таким образом что бы все ранее составленные цели были учтены и время в течении дня распределено так что бы успеть выполнить все намеченное.

Завершаем день:

Что было для вас новым в сегодняшнем занятии? _____

~~Сколько дел вы наметили себе на сегодня выполнить в режиме дня:~~

Сколько из них удалось выполнить во время: _____

Сколько не удалось выполнить: _____

Насколько баллов вы оцениваете свой сегодняшний день? В конце дня посчитайте количество во время выполненных дел, оцените их соотношение с невыполненными делами и оцените сами свой результат, по 10 бальной системе, где 10 – полностью справился с заданием, 0- не выполнил ни одного пункта. _____

Как вы думаете, почему вы успели выполнить именно такое количество из своих намеченных планов? _____

Что Вы можете сделать для того что бы завтра большее количество планов было выполнено:

Задание составьте расписание на сегодняшний день, с учетом ваших вчера составленных целей

Составляя расписание на следующий день, учтите свои успехи и не успехи в планировании дня и постарайтесь запланировать его таким образом что бы все ранее составленные цели были учтены и время в течении дня распределено так что бы успеть выполнить все намеченное.

Расписание на следующий день:

Режим дня		
Время	Событие	Примечание
6:00-6:30		
6:30-7:00		
7:00-7:30		
7:30-8:00		
8:00-8:30		
8:30-9:00		
9:00-9:30		
9:30-10:00		
10:00-10:30		
10:30-11:00		
11:00-11:30		
11:30-12:00		
12:00-12:30		
12:30-13:00		
13:00-13:30		
13:30-14:00		
14:00-14:30		
14:30-15:00		
15:00-15:30		
15:30-16:00		
16:00-16:30		
16:30-17:00		
17:00-17:30		
17:30-18:00		
18:00-18:30		
18:30-19:00		
19:00-19:30		
19:30-20:00		
20:00-20:30		
20:30-21:00		
21:00-21:30		
21:30-22:00		
22:00-22:30		
22:30-23:00		
23:00-23:30		
23:30-00:00		

Упражнение 5. Разберемся с мотивацией

Закономерность такова — начальный эмоциональный подъем «Это то, что я давно искал!!!», сменяется противоположными эмоциями, наподобие «Все бесполезно... Я таким останусь навсегда...».

Эти эмоции, конечно, не выражаются в такой четкой форме, а проявляют себя общей апатией, потерей желания что-либо делать, неверием в то, что изменения возможны и т.д. и т.п.

Это ЕСТЕСТВЕННЫЙ этап личностного роста. И нормальная ситуация в нашем эмоциональном мире. Дело в том, что эйфория, рожденная надеждой, что жизнь можно изменить в лучшую сторону, сталкивается с жизненным опытом. А он говорит, что ты уже много раз пытался, и что? Вот примерно так.

А через некоторое время ситуация в душе снова прыгает в зону «супер», и Участник с радостью продолжает путешествие по курсу.

Чтобы облегчить прохождение эмоциональных спадов, предлагаем взять на вооружение такие упражнения как:

1. Идентификация с любимым животным.

Отождествляясь (идентифицируясь) с кем-то или с чем-то, можно ускорить мотивационные превращения своей личности.

Когда мы отождествляемся с героем, когда, стремясь наследовать его, воображаем ситуации, в которых мы осуществляем социально желаемые действия, то это имеет определённое влияние на нашу личность.

Соответствующие изменения наблюдаются и при идентификации с любимым животным (которое, преодолевая препятствия, стремится достичь своего). Отождествляясь с таким животным, вы способны актуализировать свою настойчивость и повысить мотивацию достижения.

1. Выберите одно животное, которому присущи черты, которые вы стремитесь развить. Попробуйте отождествиться, ассоциироваться с животным, которое будет настойчиво, невзирая на трудности и препятствия, направляться к своей цели.
2. Побудьте в образе этого животного и попытайтесь не менее пяти минут преодолевать в воображении трудности, стремясь достичь своего.

Ответьте на вопросы:

С каким животным вы отождествлялись (ассоциировались)?

Какие ситуации, связанные с достижением цели, вы воображали?

Что вы ощущали, переживали в этот момент?

2. Указывая ошибки — отметьте улучшение.

Довольно часто воспитатели, учителя и родители указывают на недостатки, ошибки, слабости детей, вследствие чего у детей формируется чувство беспомощности, снижается их самооценка. Всем мы родом из детства и воспитывали нас с помощью одних и тех же приемов, которые мы сейчас применяем сами к себе. Изменим эту закономерность. Замечая свои недостатки и ошибки, акцентируйте внимание на достижениях, изменениях в лучшую сторону.

Вспомните свои вчерашние ошибки, запишите из с позитивной точки зрения. Какой позитивный опыт Вы извлекли из вчерашних событий?

3. Хвастун.

Идентификация (отождествление) с предметом своей деятельности предоставляет возможность увидеть все его преимущества.

Например, если вы стремитесь развить интерес к биологии, то станьте на некоторое время пчелой и опишите, какая она чудесная труженица и совершенное живое существо. А если ваша цель — сформировать интерес к автомобилестроению, превратитесь в наиболее современную машину, опишите все чудеса, на которые вы способны, совершенство вашего дизайна и т.п.

1. Вообразите что всех своих целей (описанных в первом задании) вы уже достигли и стали экспертом. Опишите себя от первого лица (похвалите самого себя). Опишите, каким чудесным и полезным для общества вы являетесь, что вы можете дать тем кто с вами работает. «Запускайте» воображение и творческую способность.

2. Спустя полчаса-час (или больше, если понадобится) станьте самим собой и ещё раз рассмотрите свои цели. Заметили ли вы, что какие-то цели стали более достижимыми? Какие изменения в режим дня вы хотите внести? Какие цели ходите достичь быстрее?

4. Анализ своих оправданий.

Большинство причин неудач являются внутренними, т.е. вы сами виновны в том, что недостаточно работали и не достигли успеха. Но и на внешние факторы (например, когда вы оправдываетесь тем, что никто не помогал) можно влиять. Ведь, вполне вероятно, вы и не обращались ни к кому за помощью, не искали людей, которые могли бы помочь. В этом случае вам следует поразмышлять над тем, что можно обратиться за помощью к конкретным людям и получить её.

Когда вы ссылаетесь на то, что у вас очень много дел и вы очень перегружены, то это может свидетельствовать:

- о неумении организовать свою деятельность;
- о неумении определить приоритеты (что главное, а что второстепенное);
- об отсутствии привычки систематически работать (ведь можно хотя бы 20-30 минут выделять на дело, до которого обычно «не доходят руки»).

1. Попробуйте объяснить (оправдаться), почему вы не выполнили то, что задумали, почему не приложили достаточных усилий для достижения поставленных перед собой целей. Запишите подробно все оправдания. Например: «Я не выполнил задание потому, что:

- 1) Очень много дел,
 - 2) Не достаточно способностей,
 - 3) Никто не помог».
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

2. Проанализируйте ваши оправдания. Подумайте:

1) Почему вы используете именно такие оправдания?

2) Зависит ли от вас или от внешних обстоятельств (которые вам неподконтрольны)?

Поразмышляйте, какие мероприятия следует провести, чтобы исправить положение.

5. Похвала самому себе.

Научиться одобрять, подбадривать и вдохновлять самого себя, поскольку это очень помогает в работе. Вспоминая и эмоционально подкрепляя действия, которые в прошлом приводили к успеху, вы вдохновляете себя на дальнейшие достижения.

1. Вспомните событие, когда вы достигли успеха, проявив настойчивость, целенаправленность, смекалку и т.п. Вспомните эмоциональное состояние (удовлетворение, подъём), в котором пребывали в ситуации успеха и победы.

2. Похвалите самого себя. Скажите самому себе несколько приятных слов. Например: «Молодец! Чудесная работа! Так и дальше держать!». Запишите эти фразы:

6. Попроси самого себя.

Это упражнение следует выполнять тогда, когда вы должны сделать что-то важное, но вам не хватает побуждения (желания и энергии работать).

Человек может просить и побуждать к деятельности не только других, но и самого себя. Иногда, когда нет желания работать (но вы осознаете важность дела), общение с самим собой, убеждение и просьба, обращённые к самому себе, помогают преодолеть трудности самоорганизации.

Прибегая к разнообразным вариантам влияния на себя, вы можете найти наилучшие приёмы самопобуждения (которые в большей мере, чем другие, отвечают вашей индивидуальности). Человек накапливает опыт влияния на других людей; так же он может тренироваться и в самопобуждении и в самоорганизации.

1. Попросите себя обязательно выполнить что-то важное для вас. Можете использовать аналогичные приёмы, когда просите других выполнить что-то. Используйте:

- убеждение в необходимости деятельности;
- просьбы и ласковые слова.

2. Напишите варианта просьбы и убеждения самого себя. Выберите наилучший вариант, выделите его от остальных. Запишите почему именно этот способ убеждения наиболее эффективен для вас.

7. Упорядочивание сада.

Это упражнение рекомендуется выполнять тогда, когда вы перегружены делами и не знаете, за что приняться в первую очередь.

1. Представьте себе, что ваша жизнь, ваши дела — это заброшенный сад, в котором вы стремитесь навести порядок. Вы пытаетесь возродить его, оживить старые кусты и деревья. Некоторые растения так разрослись, что не видно земли и тропинки.

2. Представьте себе, что вы начали с определённой части сада, подрезаете ветви, пересаживаете деревья, поливаете их (т.е. делаете всё, чтобы оживить, возродить сад). Вы стремитесь к тому, чтобы отдельные кусты, деревья и цветы лучше развивались.

3. Вы пытаетесь протоптать и упорядочить тропинки, ведущие к различным уголкам сада.

4. Вы стремитесь придать саду эстетический, гармоничный вид. Вы делаете всё, чтобы отдельные кусты, деревья и цветы согласовывались, дополняя друг друга, образуя прекрасный растительный ансамбль.

По аналогии с упорядочиванием сада пытайтесь упорядочить свои научные (профессиональные) дела. Стремитесь, чтобы отдельные виды вашей деятельности согласовывались, дополняли, обогащали друг друга. Учтите это при заполнении плана на день на завтра.

8. Мотивирующее видео

Найдите в Интернете на видео каналах, мотивационное видео, которое вам «заходит», сохраните этот ролик себе на компьютер, или смартфон.

Какие эмоции у вас появились после просмотра подобранного видео?

Что бы вы хотели изменить, в своем распорядке дня, что бы стать более успешным?

В течении дня вспоминайте мотивационное видео, и посмотрите свой ролик 2-3 раза в течении дня. Как это повлияло на ваш распорядок дня? Выполнили ли вы больше пунктов чем вчера? _____

Завершаем день:

Что было для вас новым в сегодняшнем занятии? _____

Сколько дел вы наметили себе на сегодня выполнить в режиме дня:

Сколько из них удалось выполнить во время: _____

Сколько не удалось выполнить: _____

Насколько баллов вы оцениваете свой сегодняшний день? В конце дня посчитайте количество во время выполненных дел, оцените их соотношение с невыполненными делами и оцените сами свой результат, по 10 бальной системе, где 10 – полностью справился с заданием, 0- не выполнил ни одного пункта. _____

Как вы думаете, почему вы успели выполнить именно такое количество из своих намеченных планов?

Что Вы можете сделать для того что бы завтра большее количество планов было выполнено:

Задание составьте расписание на сегодняшний день, с учетом ваших
вчера составленных целей

Расписание на следующий день:

Режим дня		
Время	Событие	Примечание
6:00-6:30		
6:30-7:00		
7:00-7:30		
7:30-8:00		
8:00-8:30		
8:30-9:00		
9:00-9:30		
9:30-10:00		
10:00-10:30		
10:30-11:00		
11:00-11:30		
11:30-12:00		
12:00-12:30		
12:30-13:00		
13:00-13:30		
13:30-14:00		
14:00-14:30		
14:30-15:00		
15:00-15:30		
15:30-16:00		
16:00-16:30		
16:30-17:00		
17:00-17:30		
17:30-18:00		
18:00-18:30		
18:30-19:00		
19:00-19:30		
19:30-20:00		
20:00-20:30		
20:30-21:00		
21:00-21:30		
21:30-22:00		
22:00-22:30		
22:30-23:00		
23:00-23:30		
23:30-00:00		

Упражнение 6. Радости жизни

Интересен факт постоянно присутствующего парадокса. Нас раздражают позитивные, постоянно счастливые и улыбающиеся люди. И при этом мы бесконечно сильно хотим походить на них. Как научиться жить и радоваться жизни? Что не хватает большинству для позитивного восприятия жизненных ситуаций? Оптимизма? Веры? Какой-то сектантской убежденности в величии и доброте бытия?

Сложно сказать... Но один факт очевиден. В массе своей мы пессимистичны, вечно раздражены и видим стакан «наполовину пустым», а не «полным». Все это укоренилось на уровне привычек и просто физической улыбкой вопрос не решить.

А вы попробуйте как только вам становится грустно улыбнуться. Прямо физически растянуть рот в улыбке. «Физическая улыбка» – упражнение, в котором рекомендуется улыбаться через силу, чтобы на уровне мышц передать мозгу хорошее настроение. Действительно помогает, но не в запущенных ситуациях и при наличии некоторого оптимизма и юмора в сознании.

Получается, наши задачи, чтобы жить и радоваться жизни:

- зарядиться позитивом;
- полюбить себя и других;
- видеть больше хорошего, чем плохого.

Составьте список своих удовольствий, что приносит вам радость, удовольствие от жизни, не забудьте маленькие свои слабости, и большие желания которые сами для себя можете выполнить. Начните записывать каждое свое удовольствие и вы увидите что на 7-10 вам придет улыбка и записывать остальные удовольствия станет намного проще и веселее.

1.	2.	3.
4.	5.	6.
7.	8.	9.
10.	11.	12.
13.	14.	15.
16.	17.	18.
19.	20.	21.
22.	23.	24.
25.	26.	27.
28.	29.	30.
31.	32.	33.
34.	35.	36.
37.	38.	39.
40.	41.	42.
43.	44.	45.

46.	47.	48.
49.	50.	51.
52.	53.	54.

Включите с завтрашнего дня в расписание дня по одной радости жизни. Ведь нет ничего более приятного, чем в суете и однообразии будней внести «ложку меда» своего удовольствия. Расположите удовольствие так что бы до него мы выполнили основные пункты вашего плана на день. Пусть удовольствие станет наградой за выполненный распорядок дня. Эмоционально е истощение при таких ежедневных радостях вам точно не грозит.

Завершаем день:

Что было для вас новым в сегодняшнем занятии? _____

_____ Сколько дел вы наметили себе на сегодня выполнить в режиме дня:

_____ Сколько из них удалось выполнить во время: _____

Сколько не удалось выполнить: _____

Насколько баллов вы оцениваете свой сегодняшний день? В конце дня посчитайте количество во время выполненных дел, оцените их соотношение с невыполненными делами и оцените сами свой результат, по 10 бальной системе, где 10 – полностью справился с заданием, 0- не выполнил ни одного пункта. _____

Как вы думаете, почему вы успели выполнить именно такое количество из своих намеченных планов?

_____ Что Вы можете сделать для того что бы завтра большее количество планов было выполнено:

_____ Задание составьте расписание на сегодняшний день, с учетом ваших вчерашних составленных целей

Расписание на следующий день:

Режим дня		
Время	Событие	Примечание
6:00-6:30		
6:30-7:00		
7:00-7:30		
7:30-8:00		
8:00-8:30		
8:30-9:00		
9:00-9:30		
9:30-10:00		
10:00-10:30		
10:30-11:00		
11:00-11:30		
11:30-12:00		
12:00-12:30		
12:30-13:00		
13:00-13:30		
13:30-14:00		
14:00-14:30		
14:30-15:00		
15:00-15:30		
15:30-16:00		
16:00-16:30		
16:30-17:00		
17:00-17:30		
17:30-18:00		
18:00-18:30		
18:30-19:00		
19:00-19:30		
19:30-20:00		
20:00-20:30		
20:30-21:00		
21:00-21:30		
21:30-22:00		
22:00-22:30		
22:30-23:00		
23:00-23:30		
23:30-00:00		

Упражнение 7. Разложите свой SWOT анализ

SWOT-анализ подходит для проектирования стратегии нового предприятия, фирмы, услуги, товара, самоанализа личностного роста, профессионального роста. SWOT-анализ предполагает, что для успешного развития коммерческого проекта необходимо учитывать следующие характеристики:

- S (strengths) – сильные стороны. Это преимущества, ценности, уникальные навыки.
- W (weaknesses) – слабые стороны. Недостатки, где и в чем вы проигрываете конкурентам.
- (opportunities) – возможности. Это рычаги, которые находятся в ваших руках.
- T (threats) – угрозы. Трудности, внешние факторы, которые не зависят от принимаемых вами решений.

На три характеристики можно повлиять. Например, устранить недостатки (слабые стороны) за счет внедрения новых технологий, решений (возможности) и усилить свои конкурентные преимущества (сильные стороны). SWOT-анализ учитывает также категорию внешних причин – угроз для роста.

Пошаговый алгоритм как делать SWOT анализ

Существует специальная методика проведения SWOT анализа для получения максимально качественных результатов. Она состоит из 5 этапов.

Необходимо ответить на следующие вопросы. Они помогут вам выделить самую важную информацию и настроиться на дальнейшую работу.

Примеры вопросов для выявления сильных сторон:

- Какое Ваше основное преимущество?
- В чем Вы превосходите своих коллег / однокурсников?
- Какими ресурсами Вы обладаете?
- В чем Ваша уникальность?
- Почему именно вас надо назвать лучшим тьютором курса?
- Какие у вас еще есть дополнительные навыки и умения?

Вопросы для выявления слабых сторон:

- В чем преимущества Ваших коллег/однокурсников?
- Чем не довольны были ваши тьюторы на последней производственной практике?
- Нехватку каких ресурсов Вы испытываете?
- Какие факторы мешают вам стать лучше?
- Какие процессы нужно улучшить?

Вопросы для выявления возможностей:

- Что вы можете изучить в ближайшее время?
- Какие знакомства вам необходимо завести?
- Какие внешние ресурсы можно привлечь для ускорения Вашего развития?

- Возможности носят постоянный или временный характер?

Примеры вопросов для определения угроз:

- Какие новые события или люди потенциально опасны для нас?
- Как ближайшая ситуация может ухудшить Вашу эффективность?

Ответы впишите в соответствующие блоки:

Сильные стороны	Слабые стороны
Возможности	Угрозы

Планируя завтрашнее расписание дня постарайтесь избежать негативных событий, минимизировать риски.

Завершаем день:

Что было для вас новым в сегодняшнем занятии? _____

_____ Сколько дел вы наметили себе на сегодня выполнить в режиме дня:

_____ Сколько из них удалось выполнить во время: _____

Сколько не удалось выполнить: _____

Насколько баллов вы оцениваете свой сегодняшний день? В конце дня посчитайте количество во время выполненных дел, оцените их соотношение с невыполненными делами и оцените сами свой результат, по 10 бальной системе, где 10 – полностью справился с заданием, 0- не выполнил ни одного пункта. _____

Как вы думаете, почему вы успели выполнить именно такое количество из своих намеченных планов?

Что Вы можете сделать для того что бы завтра большее количество планов было выполнено:

Задание составьте расписание на сегодняшний день, с учетом ваших вчера составленных целей

Расписание на следующий день:

Режим дня		
Время	Событие	Примечание
6:00-6:30		
6:30-7:00		
7:00-7:30		
7:30-8:00		
8:00-8:30		
8:30-9:00		
9:00-9:30		
9:30-10:00		
10:00-10:30		
10:30-11:00		
11:00-11:30		
11:30-12:00		
12:00-12:30		
12:30-13:00		
13:00-13:30		
13:30-14:00		
14:00-14:30		
14:30-15:00		
15:00-15:30		
15:30-16:00		
16:00-16:30		
16:30-17:00		
17:00-17:30		
17:30-18:00		
18:00-18:30		
18:30-19:00		
19:00-19:30		
19:30-20:00		
20:00-20:30		
20:30-21:00		
21:00-21:30		
21:30-22:00		
22:00-22:30		
22:30-23:00		
23:00-23:30		
23:30-00:00		

Упражнение 8. Оглянитесь вокруг

В самом начале жизни на нас прямо или косвенно влияет наше ближайшее окружение. Это могут быть мамы, папы, бабушки и дедушки, социальный слой. Мы рождаемся в определенной точке земного шара, в стране и семье с определенной культурой, бытом, устоями и правилами. В первые годы жизни, единственным реальным примером для ребенка являются его близкие люди. Маленькие дети, уже с первых дней жизни, начинают подражать тем, кто им нравится, копировать ужимки и особенности поведения окружающих людей.

В юности человек, по-прежнему, сильно зависит от своего домашнего круга общения, от родных и близких, но постепенно в него добавляется влияние извне семьи. Появляются друзья, знакомые, учителя и наставники. Особенно сильное влияние оказывают люди, на которых хотелось бы походить, в этом случае работает, так называемый, механизм подражания желаемым манерам и поведению.

По мере взросления меняется круг интересов чему свидетели движения и неформальные субкультуры, пропитываясь знаниями и ценностями и принятыми в этой среде.

Например: для женщин характерно 9 месяцев носить ребенка, поглощая информацию о беременности и родах, походы по поликлиникам и общение с такими же «беременными мамами». И в последующие 2-3 года ее окружение так же связано с материнством. И она является отражением своего окружения, носителем ценностей этого окружения.

По мере духовного роста человека, происходит переоценка ценностей. Человек уже не может общаться со своими прошлыми друзьями. Его уровень вибраций повышается и пути со многими людьми начинают расходиться. Ну вот представьте себе: человек работал над собой, избавился от вредных привычек, стал служить Богу, а его друзья пьют пиво, ругаются матом и вообще атеисты. Как долго может продлиться такая дружба?

Можно даже с точностью сказать, какой у человека уровень дохода, традиции, уклады, пристрастия в спорте и т. д., просто посмотрев на его круг общения. По большому счету, вы являетесь точным отражением 5-ти самых близких людей, с которыми вы общаетесь. Для примера, возьмите средний доход 5-ти приближенных вам людей и разделите его поровну. Сумма, которая выйдет, будет приблизительно равняться вашему доходу. Это касается и других сфер жизни. Например, если 5 ваших близких людей постоянно путешествуют, рано или поздно, и вы тоже начнете. Или поменяете круг общения.

У вас может возникнуть вполне резонный вопрос: «Что делать, если собственный уровень духовного и физического развития вырос, а у ближайшего окружения - нет?».

Многие литературные источники и современные коучи-наставники рекомендуют окружить себя успешными людьми в той области, в которой ты хочешь развиваться. Хочешь стать богатым - общайся с миллиардерами,

хочешь семью - общайся с семейными парами, хочешь путешествовать - общайся с теми, кто путешествует и т. д. Тут вообще никаких проблем нет. Необходимо подождать и продолжать «гнуть свою линию». Позволить себе - быть собой, а другим - быть другими. Ваша семья и некоторые друзья постепенно примут ваше новое мировоззрение и успокоятся, только не надо никого обращать в «свою веру». Это чревато и очень энергозатратно. Ваше - никуда от вас не денется, а ненужное - отвалится само собой.

Давайте рассмотрим ваше окружение. Запишите 5 своих самых близких людей, с кем вы делитесь своими переживаниями, проводите вместе время.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Запишите, чем занимается ваше окружение, на кого учиться, чем увлекается, какие мысли и желания стремления и цели есть у вашего окружения, позитивные и негативные привычки

Все что записано в строках выше соответствует и вам тоже. Тут как с огурцом, если свежий огурец положить в рассол с солеными огурцами он так же засолится с станет соленым огурцом. Посмотрите внимательно, каких людей вам не хватает в вашем окружении, с кем вам необходимо начать общаться и взаимодействовать что бы достичь своих целей описанных в первом занятии. Если знаете конкретно людей, впишите людей, если необходимы знания и навыки впишите какие знания и навыки вы бы хотели что бы было у людей в вашем окружении:

Куда следует пойти, что надо начать делать, какие места посещать, какие книги читать, какие чаты, вебинары посетить, и в целом какие шаги

необходимо сделать, что бы пополнить свое окружение людьми с описанными выше навыками:

Учтите посещение мест при составлении расписания дня на завтра, выделите в расписании дня на завтра время для новых знакомств и нового общения.

Завершаем день:

Что было для вас новым в сегодняшнем занятии? _____

Сколько дел вы наметили себе на сегодня выполнить в режиме дня:

Сколько из них удалось выполнить во время: _____

Сколько не удалось выполнить: _____

Насколько баллов вы оцениваете свой сегодняшний день? В конце дня посчитайте количество во время выполненных дел, оцените их соотношение с невыполненными делами и оцените сами свой результат, по 10 бальной системе, где 10 – полностью справился с заданием, 0- не выполнил ни одного пункта. _____

Как вы думаете, почему вы успели выполнить именно такое количество из своих намеченных планов?

Что Вы можете сделать для того что бы завтра большее количество планов было выполнено:

~~Задание составьте расписание на сегодняшний день, с учетом ваших вчерашних составленных целей~~

Расписание на следующий день:

Режим дня		
Время	Событие	Примечание
6:00-6:30		
6:30-7:00		
7:00-7:30		
7:30-8:00		
8:00-8:30		
8:30-9:00		
9:00-9:30		
9:30-10:00		
10:00-10:30		
10:30-11:00		
11:00-11:30		
11:30-12:00		
12:00-12:30		
12:30-13:00		
13:00-13:30		
13:30-14:00		
14:00-14:30		
14:30-15:00		
15:00-15:30		
15:30-16:00		
16:00-16:30		
16:30-17:00		
17:00-17:30		
17:30-18:00		
18:00-18:30		
18:30-19:00		
19:00-19:30		
19:30-20:00		
20:00-20:30		
20:30-21:00		
21:00-21:30		
21:30-22:00		
22:00-22:30		
22:30-23:00		
23:00-23:30		
23:30-00:00		

Упражнение 9. Вносим элементы спорта

Несколько лет назад проект PetSmart изменил процесс оформления покупки в автоматах. После того, как клиент проводил кредиткой по считывающему устройству, появлялся экран, предлагающий пожертвовать деньги на помощь бездомным животным. Эта простая стратегия принесла на благотворительный счёт 40 миллионов долларов за год.

Примените схожую стратегию: любые полезные привычки встраивайте в поток обычных дел.

Вам будет проще ходить в спортзал, который расположен по пути с работы домой, чем в тот, который находится в пяти минутах ходьбы, но не совпадает с вашим маршрутом.

Чтобы чаще играть на музыкальном инструменте, поставьте его посередине комнаты, пусть постоянно попадает на глаза.

Очень радостно, что ушло то время, когда успешный человек был грузным, с круглым животом, отдышкой, все свое время проводил на работе. Новое поколение молодых, ярких, целеустремленных людей, находящихся в великолепной физической форме, пришло ему на смену. Подтянутый внешний вид – синоним успешности и качества жизни и умения человека самоорганизоваться и связать над собой контроль в свои руки.

1. Перво-наперво поставьте себе долгосрочную цель: «хочу через 10 лет выглядеть лучше 90% моих сверстников». Если цели по хорошему внешнему виду и спорту в вашей жизни уже описаны в вашем первом задании, то отлично. Переходим к следующему упражнению.
2. Попробуйте несколько видов активности, к которым у вас лежит душа. Пусть сегодня это будет фехтование, а завтра вы решите танцевать сальсу, главное – это сделать движение своей ежедневной составляющей.
3. Найдите себе тренера. Первое время, особенно если вы никогда не занимались спортом, или занимались, но это осталось далеко в прошлом, вам нужен персональный тренер. Без всяких «а зачем?», «я сам/сама могу», «это же дорого» и т.д. Он поставит правильную технику (например, при работе со свободными весами в тренажерном зале), сэкономит вам уйму времени на освоение базовых навыков (научит правильной постановке стопы в беге), в моменты, когда хочется все бросить, окажет психологическую поддержку, и, наконец, поможет вам обезопасить себя от травм. Последнее особенно важно, поскольку есть множество историй, когда полученная на первых порах травма отбивала всякое желание тренироваться дальше. Увы, на этом люди завязывали свой роман со спортом.
4. Вливайтесь в среду единомышленников. С командными видами спорта (волейбол, водное поло, хоккей) все просто – группа людей с общими интересами есть изначально. А вот если вы

решили бегать, то встать на пробежку вам будет гораздо легче, если вы станете членом бегового клуба. И еще лучше, если дадите друг другу обещание не давать возможности «слить» тренировку по причине лени.

5. Составьте план питания. Здесь важно соотнести ежедневную нагрузку с энергозатратами и просчитать СБАЛАНСИРОВАННЫЙ объем потребления белков, жиров и углеводов. В дни физической активности калораж будет выше, чем в остальные дни. Не можете сами - поставьте приложение на телефон или обратитесь за квалифицированной помощью. Сбалансированное питание – это 80% успеха. И когда появятся первые видимые результаты, — а они не заставят себя ждать, — вас будет уже не остановить!
6. Выберите для себя красивую и качественную экипировку.
7. Соблюдайте баланс активности и отдыха. Восстановление сил настолько же важно, как и регулярный тренинг. Отдыхать нужно! Оптимально тренироваться 3 раза в неделю. При таком графике у вас будут видимые результаты – тело окрепнет и станет подтянутым, и достаточно времени для отдыха – мышцы успеют восстановиться.
8. Выберите удобное для тренировок время. Придется поэкспериментировать, чтобы понять, какое время в сутках наиболее комфортно для ваших занятий. Но старайтесь не переносить тренировки, несмотря на погоду, занятость и отсутствие настроения.
9. Найдите себе вдохновляющий пример. Это может быть публичная личность или ваш одноклассник – неважно. Это должен быть человек, на которого хочется равняться.
10. В конце концов, САМИ станьте тем вдохновляющим примером, на который будут равняться! Будьте образцом для своих друзей, близких, ДЕТЕЙ!!! Детям не нужны заумные мысли, они копируют поведение взрослых.
11. Устройте утреннюю тренировку на 7 минут. Большинство людей ставят себе цель начать заниматься спортом или фитнесом с нового года, с первого числа любого месяца или хотя бы с понедельника. Не повторяйте чужих ошибок и начните понемногу заниматься уже сегодня. Тренировка на 7 минут не требует ни спортивной одежды, ни снаряжения, ни походов в спортзал или на стадион. У вас не получится найти для себя отговорку, кроме «не хочу», а она не поможет успокоить совесть. Думаете, 7 минут слишком мало, пользы не будет и может, тогда вообще не заниматься? Это ваш разум старается остаться в зоне комфорта, игнорируйте этот голосок и начинайте тренировку.
12. Медитируйте по 5 минут. Медитация для разума — это как упражнения для мышц. Она укрепляет его и улучшает

когнитивные способности. И чем больше вы медитируете, тем больше контроля над собой вы обретаете. Но как начать, если вы никогда раньше не медитировали? Попробуйте разные приложения на телефоне.

Впишите спортивные занятия в свой график на завтра.

Завершаем день:

Что было для вас новым в сегодняшнем занятии? _____

_____ Сколько дел вы наметили себе на сегодня выполнить в режиме дня:

_____ Сколько из них удалось выполнить во время: _____

Сколько не удалось выполнить: _____

Насколько баллов вы оцениваете свой сегодняшний день? В конце дня посчитайте количество во время выполненных дел, оцените их соотношение с невыполненными делами и оцените сами свой результат, по 10 бальной системе, где 10 – полностью справился с заданием, 0- не выполнил ни одного пункта. _____

Как вы думаете, почему вы успели выполнить именно такое количество из своих намеченных планов?

_____ Что Вы можете сделать для того что бы завтра большее количество планов было выполнено:

_____ Задание – составьте расписание на сегодняшний день, с учетом ваших вчера составленных целей

Расписание на следующий день:

Режим дня		
Время	Событие	Примечание
6:00-6:30		
6:30-7:00		
7:00-7:30		
7:30-8:00		
8:00-8:30		
8:30-9:00		
9:00-9:30		
9:30-10:00		
10:00-10:30		
10:30-11:00		
11:00-11:30		
11:30-12:00		
12:00-12:30		
12:30-13:00		
13:00-13:30		
13:30-14:00		
14:00-14:30		
14:30-15:00		
15:00-15:30		
15:30-16:00		
16:00-16:30		
16:30-17:00		
17:00-17:30		
17:30-18:00		
18:00-18:30		
18:30-19:00		
19:00-19:30		
19:30-20:00		
20:00-20:30		
20:30-21:00		
21:00-21:30		
21:30-22:00		
22:00-22:30		
22:30-23:00		
23:00-23:30		
23:30-00:00		

10. Оценка итогов. Определение изменений в самоконтроле и самоорганизации

Тест «Персональная компетентность во времени»

1.		2.		3.		4.		5.	
6.		7.		8.		9.		10.	
11.		12.		13.		14.		15.	
16.		17.		18.		19.		20.	
21.		22.		23.		24.		25.	

Методика ДОС-39

	НЕ согласен полностью	НЕ согласен частично	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен частично	Согласна полностью
	-3	-2	-1	1	2	3
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
26.						

27.						
28.						
29.						
30.						
31.						
32.						
33.						
34.						
35.						
36.						
37.						
38.						
39.						

Анкета (гугл.форма)¹

¹ СДЕЛАТЬ ФОТО ГУГЛ ФОРМ

Приложение Б Тест: Персональная компетентность во времени

1. В любой работе я стараюсь иметь запас (резерв) времени, выделяю своего рода «неприкосновенное время» на всякий случай.

Начало формы

- да
- иногда
- нет

2. Я четко знаю свои долгосрочные цели, постоянно держу их в уме и периодически обдумываю способы их достижения.

- да
- иногда
- нет

3. Я регулярно использую делегирование, поручая другим людям выполнение важных для меня задач.

- да
- иногда
- нет

4. Я подробно планирую шаги, этапы достижения своих целей.

- да
- иногда
- нет

5. Я понимаю, что общение с друзьями в рабочее время — помеха, и стараюсь избегать таких ситуаций.

- да
- иногда
- нет

6. Я уважаю и ценю собственное время и стараюсь добиться уважения к своему времени и от других людей.

- да
- иногда
- нет

7. Для планирования своего времени я использую записи.

- да
- иногда
- нет

8. Каждый рабочий день я начинаю с определения того, что нужно сделать в первую очередь.

- да
- иногда
- нет

9. В своих делах я строго придерживаюсь установленных мною же сроков.

- да
- иногда
- нет

10. Я хорошо знаю собственные биоритмы и планирую свои дела с учетом своих «внутренних часов».

- да
- иногда
- нет

11. Я умею и стараюсь коротко говорить по телефону.

- да
- иногда
- нет

12. Я довольно настойчивый человек и обычно, несмотря на помехи и отвлечения, продолжаю работать по плану.

- да
- иногда
- нет

13. Перед началом любой работы я тщательно обдумываю ее, планирую, что мне может понадобиться, сроки и этапы работы и т. п.

- да
- иногда
- нет

14. Я умею говорить «нет» неожиданным делам и людям.

- да
- иногда
- нет

15. В конце рабочего дня я анализирую все, что произошло, обдумываю, что мне мешало, а что помогало вовремя выполнить работу.

- да
- иногда
- нет

16. Рутинные дела я стараюсь делать крупными блоками, быстро, словно «поток».

- да
- иногда
- нет

17. Я регулярно работаю с органайзером, записной книжкой и т. п. средствами, помогающими мне лучше управлять своим временем.

- да
- иногда
- нет

18. Я умею браться за любую работу быстро и решительно, без лишней «раскачки».

- да
- иногда
- нет

19. Даже случайные потери времени (вроде стояния в очереди) я стараюсь использовать с пользой.

- да
- иногда
- нет

20. Я считаю, что отдых — это смена деятельности, его также надо планировать и продумывать.

- да
- иногда
- нет

21. Мне легко попросить помощи у других людей, в особенности, если это поможет мне лучше распределить и спланировать мое время.

- да
- иногда
- нет

22. Обычно я легко понимаю, какие из моих дел являются наиболее важными, и их нужно выполнить в первую очередь.

- да
- иногда
- нет

23. Я имею четкое представление о своей будущей карьере.

- да
- иногда
- нет

24. Я ранее уже интересовался различными системами и методами управления временем.

- да
- иногда
- нет

25. У меня есть собственная система управления личным временем.

- да
- иногда
- нет

Результаты теста:

Если ваш результат от 40 до 50 баллов — вы имеете высокую личностную компетентность в управлении временем.

Если ваш результат от 29 до 39 баллов — у вас средняя (нормальная) компетентность в управлении временем.

Если ваш результат от 18 до 28 баллов — низкая компетентность в управлении временем.

Результат меньше 17 баллов указывает на то, что вы недостаточно компетентны в управлении собственным временем. Скорее всего, вы непродуктивно теряете драгоценные минуты и часы своей жизни, или их разворовывают окружающие.

При всей своей «несерьезности» предлагаемый тест достаточно полно охватывает все наиболее существенные аспекты оперативного управления временем в контексте индивидуального тайм-менеджмента. Тест позволяет провести достаточно качественную ревизию сформированности персональных навыков по управлению временем.

Приложение В Методика ДОС-39

Приложение Г Анкета для студентов тьюторов

Добрый день, уважаемый студент – будущий тьютор. Приглашаем Вас пройти анкетирование посвященное исследованию навыков самоорганизации и самоконтроля студентов-тьюторов. Данные будут обрабатываться анонимно и систематизироваться без учета персональных данных. Просим Вас отвечать максимально искренне.

Свою версию ответа отмечайте галочкой или крестиков в соответствующем окошке.

1. Укажите ваш пол:

- Мужской
- Женский

2. Как вы оцениваете уровень знаний, получаемых в институте? (В каждой строчке один вариант ответа)

	Высокий	Удовлетворительный	Не удовлетворительный	Затрудняюсь ответить
1. Общекультурные	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Общепрофессиональные	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Профессиональные	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Как вы оцениваете степень своей вовлеченности в научно-исследовательскую работу в институте?

- Крайне высоко
- Очень высоко
- Высоко
- Средне
- Низко
- Совсем низко
- Затрудняюсь ответить

4. Есть ли у вас желание заниматься научно-исследовательской работой в институте?

Да, я твердо уверен(-а) в том, что готов(-а) заниматься научной деятельностью

- Скорее «да», чем «нет»
- Скорее «нет», чем «да»
- Возможно, на более старших курсах я буду заниматься НИР
- Нет, я не готов (-а) заниматься научно-исследовательской работой, обучаясь в университете

Затрудняюсь ответить

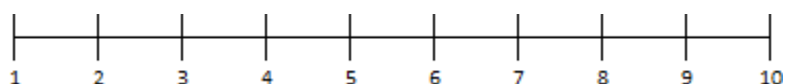
5. Планируете ли вы работать по получаемой специальности:

- Да и уже работаю
- Скорее «да», чем «нет»
- Скорее «нет», чем «да»
- Нет, я не вижу перспективы
- Затрудняюсь ответить

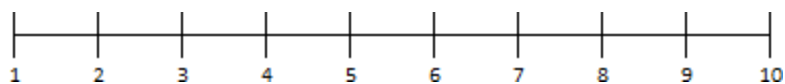
6. Удастся ли Вам планировать свой завтрашний день:
- Удастся полностью
 - Скорее да, чем нет
 - Скорее нет
 - Я совершенно не планирую завтрашний день, «будет день, будет пища» (если вы брали этот вариант пропустите следующий вопрос)
 - Затрудняюсь ответить

7. На сколько процентов вы выполняете свои намеченные планы: (впишите число в %) _____

8. Насколько высоко вы оцениваете свои умения самоорганизации (1 – это совершенно не развитые умения, 10 – полностью сформированные умения)



9. Насколько высоко вы оцениваете свои умения самоконтроля (1 – это совершенно не развитые навыки, 10 – полностью сформированные умения)



10. Умеете ли Вы достигать поставленных среднесрочных или долгосрочных целей:

- Да, и умею их достигать
- Да, пока их не достиг, иду к ним
- Скорее да, чем нет
- Нет, сколько раз ни ставил долгосрочные цели их не добивался
- Затрудняюсь ответить

11. Умеете ли Вы мотивировать сами себя на выполнение поставленных задач:

- Да
- Скорее Да
- Скорее Нет, чем Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

12. Получается ли у Вас подобрать для себя самого слова поддержки и одобрения

- Да
- Скорее Да
- Скорее Нет, чем Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

13. Какое место в вашем ритме жизни занимает спорт.

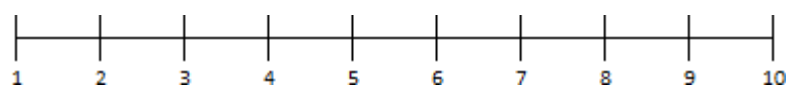
- Ежедневно
- Несколько раз в неделю
- Несколько раз в месяц
- От случая к случаю
- Я не занимаюсь спортом

14. Какие виды спортивных занятий вы практикуете (укажите все виды спорта которые есть в вашем обычном виде жизни)

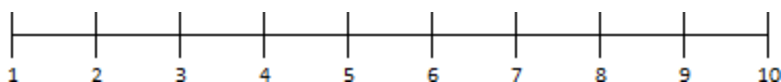
15. Есть ли у Вас люди (друзья / коллеги/родные) которые поддерживают ваши профессиональные/ учебные начинания, являются вашими единомышленниками:

- Да
- Скорее Да
- Скорее Нет, чем Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

16. Как вы считаете, если бы прямо сегодня Вы уже работали тьютором насколько эффективно бы вы справлялись со своей работой (1 – я был бы самым не эффективным работником, 10 – я был бы одним из лучших тьюторов)



17. Как вы думаете умения самоорганизации и самоконтроля, это важные умения для тьютора: (1 это совершенно не важные умения, 10 это одни из ведущих умений тьютора)



18. Как вы думаете возможно ли самостоятельно развить умения самоорганизации и самоконтроля:

- Да
- Скорее Да
- Скорее Нет, чем Да
- Нет
- Уверен, что эти умения можно развить только под контролем специалиста
- Затрудняюсь ответить

Спасибо, за ваше участие в анкетировании.

Приложение Д Результаты исследования, методика Персональная

компетентность во времени

Экспериментальная группа			Контрольная группа		
№ испытуемого	Констатирующий этап исследования	Контрольный этап исследования	№ испытуемого	Констатирующий этап исследования	Контрольный этап исследования
1	23	31	1	29	26
2	28	37	2	21	23
3	29	41	3	37	38
4	26	33	4	32	36
5	41	47	5	36	38
6	40	43	6	28	31
7	37	43	7	26	27
8	28	39	8	18	29
9	26	33	9	21	26
10	18	27	10	29	31
11	21	28	11	26	28
12	29	41	12	23	32
13	26	33	13	17	27
14	23	41	14	31	36
15	17	25	15	16	29
16	31	42	16	41	44
17	16	27	17	31	37
18	41	47	18	33	38
19	27	39	19	29	34
20	29	42	20	29	31
21	19	27	21	29	31
22	21	27	22	35	38
23	28	40	23	31	27
24	34	45	24	41	43
25	37	45	25	40	43
26	36	39	26	34	37
27	18	28	27	28	32
Средний балл для группы	27,74	36,67	Средний балл для группы	29,30	33,04

Приложение Е Результаты исследования, методика ДОС

Экспериментальная группа

Констатирующий этап исследования								Контрольный этап исследования							
	ЦП	АС	ПЛ	СК	КОР	ВУ	Уровень самоорганизации	ЦП	АС	ПЛ	СК	КОР	ВУ	Уровень самоорганизации	
1.	47,4	47,1	43,1	50,4	69	47,5	50,75	51,7	52,3	50,3	59,6	74,2	53,4	56,92	
2.	55,5	46,3	45,2	56	56,1	70	54,85	59,3	51,2	52	61,8	63,3	75,9	60,58	
3.	59,5	39,3	44	41,1	66,7	48,3	49,82	63,4	46,5	50,2	45,9	70,9	52	54,82	
4.	56	51,7	73,3	56,7	48,3	51,2	56,20	56	51,7	73,3	56,9	48,6	51,2	56,28	
5.	61,1	47,3	56,7	50,6	70,2	69,1	59,17	61,1	47,3	56,7	50,6	70,2	69,1	59,17	
6.	43,1	56,7	50,6	46,2	45,2	77,1	53,15	43,2	56,9	50,9	46,2	45,2	77,1	53,25	
7.	54,7	73,3	56,7	56,7	52,4	56,1	58,32	59,5	76,1	59,5	60	57,2	58,6	61,82	
8.	73,2	56,7	50,6	73,3	56,7	73,3	63,97	82,2	63,9	57,4	79,7	62,7	79,1	70,83	
9.	50,4	71,2	54,4	77	74,2	50,2	62,90	55,2	77,3	59,2	80,1	78,4	54	67,37	
10.	66,8	50,6	46,2	45,2	77,1	77,2	60,52	75	55,3	53,3	50,3	81,3	83,4	66,43	
11.	44,8	50,3	48,2	45,9	48,8	68,8	51,13	44,9	50,5	48,5	45,9	48,8	68,8	51,23	
12.	48,2	46,9	52,8	62,1	51,1	64,4	54,25	50	49,1	54,6	66,5	54,9	66,6	56,95	
13.	47,9	59,5	60,5	53,2	59,6	46	54,45	48	59,7	60,8	53,2	59,6	46	54,55	
14.	46,3	60,6	68,2	43,1	53,7	51,2	53,85	48,5	65	71	46,9	57,5	55,4	57,38	
15.	73,3	56,7	48,1	45,2	48,2	50,2	53,62	73,3	56,8	48,3	45,5	48,2	50,2	53,72	
16.	56,7	50,6	52,8	73,3	56,7	52,4	57,08	56,7	50,6	52,8	73,3	56,7	52,4	57,08	
17.	46	59,1	43,1	56,7	50,6	46,2	50,28	49,7	61,9	45,7	59,2	53,5	49	53,17	
18.	51,2	52,3	45,2	56	56,2	58,2	53,18	53,3	54,5	47	58,6	60,4	61	55,80	
19.	67,3	56	46	41,1	48,8	59,4	53,10	71,1	60,8	49,8	43,9	50,6	62,6	56,47	
20.	48,2	41,1	51,2	56,7	59,2	44,4	50,13	48,3	41,3	51,5	56,9	59,5	44,4	50,32	
21.	69,1	56,7	45,8	50,6	49,1	46	52,88	69,3	57	45,8	50,6	53,1	50	54,30	
22.	43,1	50,6	70,3	50,2	43,3	51,2	51,45	46,3	54,4	73,9	54,4	48	54,9	55,32	
23.	45,2	73,3	56,7	73,3	56,7	46,6	58,63	47,9	76,4	59,4	76,6	60,2	50,4	61,82	
24.	59,2	56,7	50,6	56,7	50,6	51,3	54,18	59,2	56,7	50,6	56,8	50,8	51,6	54,28	

25	43,1	56,7	50,6	46,2	58,1	48,2	50,48	45,9	59,9	54	50,4	61,2	51,4	53,80
26	46,1	51,9	51,4	70,2	63,2	57,9	56,78	49,2	54,1	51,7	70,3	63,4	58,2	57,82
27	47,9	59,5	60,5	53,2	59,6	46	54,45	49,7	61,7	62,9	55,4	63,9	47,7	56,88
Средний балл	53,75	54,77	52,70	55,07	56,64	55,87	54,80	56,22	57,37	55,23	57,61	59,34	58,31	57,35

Контрольная группа

Констатирующий этап исследования								Контрольный этап исследования						
	ЦП	АС	ПЛ	СК	КОР	ВУ	Уровень самоорганизации	ЦП	АС	ПЛ	СК	КОР	ВУ	Уровень самоорганизации
1.	70,2	54,76	56	55,6	73,3	56,7	61,09	76,4	59,16	56,3	56,4	74,8	57,9	63,49
2.	57,8	56,7	46,2	48,2	56,7	50,6	52,70	57,8	56,7	46,3	48,4	57	52,3	53,08
3.	48,2	50,6	48,2	56,7	58,2	60	53,65	48,2	50,6	48,2	56,7	58,2	61,7	53,93
4.	50,7	77,2	52,8	46,2	50,5	61,2	56,43	50,8	77,4	53,1	46,2	50,5	61,2	56,53
5.	56,7	68,8	59,7	70,2	46,2	48,3	58,32	56,7	68,9	59,9	70,4	46,5	48,3	58,45
6.	50,6	62,2	64,2	53,2	48,2	48,4	54,47	55,7	62,4	64,5	58,5	52,8	50,6	57,42
7.	47,6	58	73,3	56,7	52,8	56,7	57,52	47,8	58,3	73,3	56,7	52,8	56,7	57,60
8.	43,1	56	56,7	50,6	54,2	50,6	51,87	43,2	56,2	57	50,6	54,2	50,6	51,97
9.	45,2	41,1	48,2	52,2	56,2	50,9	48,97	45,2	41,1	48,2	52,2	56,2	50,9	48,97
10.	71,2	56,7	62,2	68,2	70,2	72,3	66,80	71,2	56,7	62,2	68,3	70,4	72,6	66,90
11.	51,6	50,6	43,1	47,6	56	48,9	49,63	56	54,4	48,9	47,7	56,2	49,2	52,07
12.	60,1	58,3	45,2	46,2	41,1	60,2	51,85	64	64,3	50	54,5	41,2	63,5	56,25
13.	70,3	48,7	68,4	48,2	56,7	70,2	60,42	70,4	48,9	68,7	48,3	56,9	70,5	60,62
14.	67,3	51,1	46,2	52,8	50,6	52,1	53,35	67,3	51,1	46,2	53	50,9	52,1	53,43
15.	56,3	48,2	48,2	50	64,2	62,2	54,85	56,4	48,4	48,5	50	64,2	62,2	54,95
16.	62,4	51,7	52,8	47,8	51,1	48,8	52,43	62,4	51,8	53	47,8	51,1	48,8	52,48
17.	61,9	61,1	50,8	62,7	48,2	48,5	55,53	62	61,3	51,1	62,9	48,5	48,5	55,72
18.	47,9	59,5	60,5	53,2	59,6	46	54,45	48,1	59,8	60,5	53,3	59,8	46,3	54,63
19.	59,1	66,4	58,2	56,7	50,6	62,2	58,87	62,9	72	66,1	56,8	50,8	66,5	62,52

20.	61,7	73,3	56,7	59,2	56,7	51,5	59,85	61,7	73,3	56,7	59,2	56,7	51,5	59,85
21.	48,4	56,7	50,6	58	50,6	60	54,05	48,4	56,7	50,6	58	50,6	60	54,05
22.	52,6	56,7	50,9	47,9	56,7	58	53,80	52,7	56,9	51,2	48	56,9	58,3	54,00
23.	56,2	50,6	72,3	59,2	46,2	59,3	57,30	56,2	50,6	72,3	59,2	46,2	59,3	57,30
24.	50	51,8	76,1	50,1	70,2	68,3	61,08	50	51,9	76,3	50,4	70,2	68,3	61,18
25	48,7	68,4	43,1	56,7	53,2	48,6	53,12	48,7	68,4	43,2	56,9	53,5	48,6	53,22
26	67,1	56,2	45,2	51,9	60,2	64,2	57,47	71,6	63,3	45,4	58,2	66,4	69,4	62,38
27	50,9	73,3	56,7	48	51	59,4	56,55	51	73,5	57	48	51	59,4	56,65
Средний балл	56,07	57,95	55,28	53,85	55,16	56,45	55,79	57,14	59,04	56,10	54,69	55,72	57,23	56,65

Расчёт результатов:

		ЦП	АС	ПЛ	СК	КОР	ВУ	Уровень самоорганизации	
Экспериментальная группа	Констатирующий этап исследования	53,75	54,77	52,70	55,07	56,64	55,87	54,80	
Экспериментальная группа	Контрольный этап исследования	56,22	57,37	55,23	57,61	59,34	58,31	57,35	
Экспериментальная группа	Балл изменений	2,47	2,60	2,53	2,54	2,70	2,44	2,55	2,97
Контрольная группа	Констатирующий этап исследования	56,07	57,95	55,28	53,85	55,16	56,45	55,79	
Контрольная группа	Контрольный этап исследования	57,14	59,04	56,10	54,69	55,72	57,23	56,65	
Контрольная группа	Балл изменений	1,07	1,09	0,82	0,84	0,56	0,78	0,86	1,00

Приложение Ж Результаты Анкетирования

	3 курс		4 курс	
Пол М	15	55,55556	15	55,55556
Пол ж	12	44,44444	12	44,44444
Всего участников	27		27	

3 курс		Констатирующий этап					Контрольный этап				
		Как вы оцениваете уровень знаний, получаемых в институте?					Как вы оцениваете уровень знаний, получаемых в институте? (В каждой строчке один вариант ответа)				
	Высокий	Удовлетворительный	Неудовлетворительный	Затрудняюсь ответить	сумма участников		Высокий	Удовлетворительный	Неудовлетворительный	Затрудняюсь ответить	сумма участников
1. Общекультурные	9	16	2	0	27	1. Общекультурные	10	15	2	0	27
2. Общепрофессиональные	8	17	1	1	27	2. Общепрофессиональные	9	16	1	1	27
3. Профессиональные	7	15	3	2	27	3. Профессиональные	7	15	3	2	27

4 курс		Констатирующий этап					Контрольный этап				
		Как вы оцениваете уровень знаний, получаемых в институте?					Как вы оцениваете уровень знаний, получаемых в институте? (В каждой строчке один вариант ответа)				
	Высокий	Удовлетворительный	Неудовлетворительный	Затрудняюсь ответить	сумма участников		Высокий	Удовлетворительный	Неудовлетворительный	Затрудняюсь ответить	сумма участников
1. Общекультурные	10	15	2	0	27	1. Общекультурные	10	15	2	0	27
2. Общепрофессиональные	8	17	1	1	27	2. Общепрофессиональные	10	16	1	0	27
3. Профессиональные	10	14	2	1	27	3. Профессиональные	10	15	2	0	27

	Как вы оцениваете степень своей вовлеченности в научно-исследовательскую работу в институте?			Как вы оцениваете степень своей вовлеченности в научно-исследовательскую работу в институте?, %
--	--	--	--	---

	3 курс Константирующий этап	3 курс повторный замер	4 курс первичный замер	4 курс повторный замер			Экспериментальная группа, Констатирующий этап	Экспериментальная группа, Контрольный этап	Контрольная группа, Константирующий этап	Контрольная группа, Контрольный этап
Крайне высоко	2	1	2	3		Крайне высоко	7,4	3,7	7,4	11,1
Очень высоко	10	11	12	11		Очень высоко	37,0	40,7	44,4	40,7
Высоко	7	7	7	6		Высоко	25,9	25,9	25,9	22,2
Средне	3	3	3	3		Средне	11,1	11,1	11,1	11,1
Низко	3	3	2	3		Низко	11,1	11,1	7,4	11,1
Совсем низко	2	2	1	1		Совсем низко	7,4	7,4	3,7	3,7
Затрудняюсь ответить	0	0	0	0		Затрудняюсь ответить	0	0	0	0
	27	27	27	27			100	100	100	100

4	Есть ли у вас желание заниматься научно-исследовательской работой в институте?										
	3 курс повторный замер	3 курс первичный замер	4 курс повторный замер	4 курс первичный замер							
Да, я твердо уверен(-а) в том, что готов(-а) заниматься научной деятельностью	14	15	15	14		Да, я твердо уверен(-а) в том, что готов(-а) заниматься научной деятельностью	51,9	55,6	55,6	51,9	
Скорее «да», чем «нет»	9	10	11	12		Скорее «да», чем «нет»	33,3	37,0	40,7	44,4	
Скорее «нет», чем «да»	2	1	1	1		Скорее «нет», чем «да»	7,4	3,7	3,7	3,7	
Возможно, на более старших курсах я буду заниматься НИР	1	1	0	0		Возможно, на более старших курсах я буду заниматься НИР	3,7	3,7	0,0	0,0	
Нет, я не готов (-а) заниматься научно-исследовательской работой, обучаясь в университете	1	0	0	0		Нет, я не готов (-а) заниматься научно-исследовательской работой, обучаясь в университете	3,7	0,0	0,0	0,0	
Затрудняюсь ответить	0	0	0	0		Затрудняюсь ответить	0,0	0,0	0,0	0,0	

5.	Планируете ли вы работать по получаемой специальности:				5.	Планируете ли вы работать по получаемой специальности:			
	3 курс первичный зачет	3 курс повторный зачет	4 курс первичный зачет	4 курс повторный зачет		Экспертная группа, Констатирующий этап	Экспертная группа, Контрольный этап	Контрольная группа, Констатирующий этап	Контрольная группа, Контрольный этап
Да и уже работаю	4	3	5	5	Да и уже работаю	14,8	11,1	18,5	18,5
Скорее «да», чем «нет»	15	17	10	10	Скорее «да», чем «нет»	55,6	63,0	37,0	37,0
Скорее «нет», чем «да»	4	5	5	5	Скорее «нет», чем «да»	14,8	18,5	18,5	18,5
Нет, я не вижу перспективы	2	1	5	4	Нет, я не вижу перспективы	7,4	3,7	18,5	14,8
Затрудняюсь ответить	2	1	2	3	Затрудняюсь ответить	7,4	3,7	7,4	11,1

6.	Удастся ли Вам планировать свой завтрашний день:				6.	Удастся ли Вам планировать свой завтрашний день:			
	3 курс первичный зачет	3 курс повторный зачет	4 курс первичный зачет	4 курс повторный зачет		3 курс первичный зачет	3 курс повторный зачет	4 курс первичный зачет	4 курс повторный зачет
Удастся полностью	2	5	5	6	Удастся полностью	7,4	18,5	18,5	22,2
Скорее да, чем нет	4	8	10	11	Скорее да, чем нет	14,8	29,0	37,0	40,7
Скорее нет	10	7	5	4	Скорее нет	37,0	25,9	18,5	14,8
Я совершенно не планирую завтрашний день, «будет день, будет пища»	9	6	5	4	Я совершенно не планирую завтрашний день, «будет день, будет пища»	33,3	22,2	18,5	14,8
Затрудняюсь ответить	2	1	2	2	Затрудняюсь ответить	7,4	3,7	7,4	7,4

На сколько процентов вы выполняете свои намеченные планы: (впишите число в %)	Экспериментальная группа, Констатирующий этап	Экспериментальная группа, Контрольный этап	Контрольная группа, Констатирующий этап	Контрольная группа, Контрольный этап
На сколько процентов вы выполняете свои намеченные планы, %	51,9	88,9	81,5	85,2

	3 курс первичный замер	3 курс повторный замер	4 курс первичный замер	4 курс повторный замер
Насколько высоко вы оцениваете свои навыки самоорганизации	6,7	9,6	8	8,5
Насколько высоко вы оцениваете свои навыки самоконтроля	7,4	9,5	8	8,5

Умеете ли Вы достигать поставленных среднесрочных или долгосрочных целей:										
	3 курс первичный замер	3 курс повторный замер	4 курс первичный замер	4 курс повторный замер		Экспериментальная группа, Констатирующий этап	Экспериментальная группа, Контрольный этап	Контрольная группа, Констатирующий этап	Контрольная группа, Контрольный этап	
Да, и умею их достигать	2	5	5	6		7,4	18,5	18,5	22,2	
Да, пока их не достиг, иду к ним	4	9	10	11		14,8	33,3	37,0	40,7	
Скорее да, чем нет	11	7	5	5		40,7	25,9	18,5	18,5	
Нет, сколько раз ни ставил долгосрочные цели их не добивался	8	5	5	4		29,6	18,5	18,5	14,8	
Затрудняюсь ответить	2	1	2	1		7,4	3,7	7,4	3,7	

	Умеете ли Вы мотивировать сами себя на выполнение поставленных задач:									
	3 курс первичный замер	3 курс повторный замер	4 курс первичный замер	4 курс повторный замер		3 курс первичный замер	3 курс повторный замер	4 курс первичный замер	4 курс повторный замер	
Да	8	13	12	13		29,6	48,1	44,4	48,1	

Скорее Да	10	12	4	5		Скорее Да	37,0	44,4	14,8	18,5
Скорее Нет, чем Да	5	2	7	6		Скорее Нет, чем Да	18,5	7,4	25,9	22,2
Нет	2	0	2	1		Нет	7,4	0,0	7,4	3,7
Затрудняюсь ответить	2	0	2	2		Затрудняюсь ответить	7,4	0,0	7,4	7,4

	Получается ли у Вас подобрать для себя самого слова поддержки и одобрения									
	3 курс первичный замер	3 курс повторный замер	4 курс первичный замер	4 курс повторный замер						
Да	6	10	4	3		Да	22,2	37,0	14,8	11,1
Скорее Да	7	8	17	19		Скорее Да	25,9	29,6	63,0	70,4
Скорее Нет, чем Да	8	5	3	2		Скорее Нет, чем Да	29,6	18,5	11,1	7,4
Нет	5	3	2	2		Нет	18,5	11,1	7,4	7,4
Затрудняюсь ответить	1	1	1	1		Затрудняюсь ответить	3,7	3,7	3,7	3,7

13.	Какое место в вашем ритме жизни занимает спорт.									
	3 курс первичный замер	3 курс повторный замер	4 курс первичный замер	4 курс повторный замер						
Ежедневно	10	13	8	7		Ежедневно	37,0	48,1	29,6	25,9
Несколько раз в неделю	12	10	10	9		Несколько раз в неделю	44,4	37,0	37,0	33,3
Несколько раз в месяц	3	2	5	7		Несколько раз в месяц	11,1	7,4	18,5	25,9
От случая к случаю	1	2	3	3		От случая к случаю	3,7	7,4	11,1	11,1
Я не занимаюсь спортом	1	0	1	1		Я не занимаюсь спортом	3,7	0,0	3,7	3,7

14.	Какие виды спортивных занятий вы практикуете (укажите все виды спорта которые есть в вашем обычном виде жизни)									
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	3 курс первичный замер	3 курс повторный замер	4 курс первичный замер	4 курс повторный замер		3 курс первичный замер	3 курс повторный замер	4 курс первичный замер	4 курс повторный замер
фитнес	3	4	2	3	фитнес	11,1	14,8	7,4	11,1
йога	2	3	2	4	йога	7,4	11,1	7,4	14,8
пилатес	2	3	1	2	пилатес	7,4	11,1	3,7	7,4
тяжелая атлетика	3	4	1	1	тяжелая атлетика	11,1	14,8	3,7	3,7
бег	4	5	3	3	бег	14,8	18,5	11,1	11,1
пешие прогулки / скандинавская ходьба	2	3	2	2	пешие прогулки / скандинавская ходьба	7,4	11,1	7,4	7,4
велоспорт	2	3	0	1	велоспорт, ролики	7,4	11,1	0,0	3,7
ролики	0	1	0	1	зумба	0,0	3,7	0,0	3,7
зумба	0	1	0	0	прочие виды спорта	0,0	3,7	0,0	0,0

15.	Есть ли у Вас люди (друзья / коллеги/родные) которые поддерживают ваши профессиональные/ учебные начинания, являются вашими единомышленниками:								
	3 курс первичный замер	3 курс повторный замер	4 курс первичный замер	4 курс повторный замер		3 курс первичный замер	3 курс повторный замер	4 курс первичный замер	4 курс повторный замер
Да	6	12	5	6	Да	22,2	44,4	18,5	22,2
Скорее Да	8	7	7	8	Скорее Да	29,6	25,9	25,9	29,6
Скорее Нет, чем Да	6	4	10	12	Скорее Нет, чем Да	22,2	14,8	37,0	44,4
Нет	4	2	3	0	Нет	14,8	7,4	11,1	0,0
Затрудняюсь ответить	3	2	2	1	Затрудняюсь ответить	11,1	7,4	7,4	3,7

15.	18. Как вы думаете возможно ли самостоятельно развить навыки самоорганизации и самоконтроля								
	3 курс первичный замер	3 курс повторный замер	4 курс первичный замер	4 курс повторный замер		3 курс первичный замер	3 курс повторный замер	4 курс первичный замер	4 курс повторный замер
Да	6	12	5	6	Да	22,2	44,4	18,5	22,2
Скорее Да	8	7	7	8	Скорее Да	29,6	25,9	25,9	29,6
Скорее Нет, чем Да	6	4	10	12	Скорее Нет, чем Да	22,2	14,8	37,0	44,4
Нет	4	2	3	0	Нет	14,8	7,4	11,1	0,0

Уверен, что эти навыки можно развить только под контролем специалиста	3	2	2	1	Уверен, что эти навыки можно развить только под контролем специалиста	11,1	7,4	7,4	3,7
Затрудняюсь ответить	27	27	27	27	Затрудняюсь ответить	100	100	100	100

	Экспериментальная группа, Констатирующий этап	Экспериментальная группа, Контрольный этап	Контрольная группа, Констатирующий этап	Контрольная группа, Контрольный этап
Как вы считаете, если бы прямо сегодня Вы уже работали тьютором насколько эффективно бы вы справлялись со своей работой	6,7	7,9	8	8,5
Как вы думаете навыки самоорганизации и самоконтроля, это важные навыки для тьютора	7,4	9,5	8	8,5

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии
Кафедра информационных технологий обучения и непрерывного
образования

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
О.Г. Смолянинова
подпись
«19» июля 2020 г.



БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.01 Педагогическое образование

44.03.01.01 Тьютор

Комплекс упражнений для развития умений самоорганизации и
самоконтроля студентов направления «Педагогическое образование»
профиля «Тьютор»

Руководитель


подпись, дата

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры ИТОиНО

К.А. Рущкая

Выпускник

М.И. Бойко

Красноярск 2020