

НИМ «РАЗВИТИЕ УРОВНЯ САМООРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

ПСИХИЧЕСКАЯ САМООРГАНИЗАЦИЯ

Ишков Александр Дмитриевич

к.психол.н., руководитель КР СДПО МГСУ

Проблема психической самоорганизации, в том или ином виде, привлекала внимание многих выдающихся специалистов, в том числе В.М. Бехтерева, Л.С. Выготского, Л.И. Божович. Но истоки идей самоорганизации следует искать еще раньше – в физиологии и психологии начала XX века: работах А.А.Ухтомского (теория доминанты) и исследованиях представителей гештальтпсихологии, заложивших ряд общих теоретико-методологических принципов.

Результаты исследований и конкретные рекомендации по психической самоорганизации востребованы практиками различных областей деятельности: спортсменами, менеджерами, педагогами, врачами и др. В последние десятилетия к этому списку примкнули и психотерапевты, которых привлекает способность самоорганизующейся системы к самодостраиванию и самовосстановлению. Таким образом, явление самоорганизации представляет интерес не только как теоретическая, но и как практическая проблема.

В психической самоорганизации имеется множество подходов, разрабатывающих ее отдельные аспекты, однако единого определения и устоявшегося представления об этом явлении в психологической науке пока не существует. Анализ различных определений самоорганизации, предлагаемых теми или иными исследователями, показывает, что их авторы подчеркивают те особенности самоорганизации, которые с их точки зрения являются наиболее существенными.

Как уже отмечалось, «Новый энциклопедический словарь» определяет самоорганизацию как целенаправленный процесс, в ходе которого создается, воспроизводится или совершенствуется организация сложной динамической системы.

М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович рассматривают самоорганизацию как интегральную совокупность природных и социально приобретенных свойств, воплощенную в осознаваемых особенностях воли и интеллекта, мотивах поведения и реализуемую в упорядоченности деятельности и поведения. Они считают самоорганизацию показателем личностной зрелости, а в качестве основного признака высокой самоорганизации выделяют активное самосоздание себя как личности. При этом одним из показателей развития самоорганизации, по их мнению, является соответствие жизненных выборов (профессии, друзей и т.д.) индивидуальным особенностям личности. Тогда как несовпадение избранной профессии и имеющихся способностей, принятие стиля жизни и деятельности, не обеспеченных личностными качествами, общественным положением, – все это признак отсутствия или слабой самоорганизации личности.

В.И. Андреев полагает, что «способность к самоорганизации проявляется в четком планировании своей жизни, своих дел как на день, неделю, месяц, год, так и на перспективу. Это способность рационально использовать свои силы и свое время».

Н.М. Пейсахов считает, что системе психических явлений присуща самоорганизация как «...сознательное упорядочение состава и структуры, нахождение и выстраивание подсистем и элементов в наилучшем порядке, возможном для данных условий, нахождение оптимальной силы связи между подсистемами, то есть поиск оптимальной структуры».

По мнению Н.П. Поповой, самоорганизация в профессиональной деятельности представляет собой способность личности, выражающуюся в умении использовать собственные интеллектуальные и эмоционально-волевые черты для решения профессионально значимых задач.

В работах Ю.А. Цагарелли самоорганизация личности рассматривается как процесс сознательного и целенаправленного конструирования своей личности, исходя из имеющихся эталонных представлений и результатов самооценки. При этом в качестве образно-концептуальной модели самоорганизации может выступить эталон (модель) специалиста или идеальные представления о профессиональной и общественной значимости результатов деятельности.

В предложенных выше определениях четко прослеживается наличие принципиально разных подходов к рассмотрению процессов самоорганизации. Дальнейший анализ психологической литературы позволяет выделить четыре основных подхода к определению сущности понятия «самоорганизация»: личностный, деятельностный, интегральный (личностно-деятельностный) и технический.

Личностный подход, при котором самоорганизация понимается как личностное образование (Губайдулина Т.А., Дьяченко М.И. и Кандыбович Л.А., Егорова Т.А., Копеина Н.С. и др.). В этом случае выделяют и изучают свойство или комплекс личностных свойств, которые образуют или детерминируют такое психологическое качество как организованность (личностная самоорганизация). Личностный подход к исследованию самоорганизации, исходящий из того, что характеристики системы самоорганизации человека существенно зависят от общего уровня его психического развития – интеллектуального, волевого, эмоционального, нравственного, и направленный на изучение личностных предпосылок самоорганизации, в психологической теории представлен довольно широко.

Деятельностный подход, рассматривающий самоорганизацию как процесс, состоящий из определенных этапов (операций, функций, умений, навыков). Целью данного направления исследований (Донцов В.Н., Елканов С.Б., Елманова В.К., Кузьмина Н.В., Мурачковский Н.И., Сороковой А.Г., Устинова Я.О. и др.) является изучение структуры процесса самоорганизации, связей между компонентами

(функциями) структуры и их влияния на успешность организации самостоятельной деятельности.

Ю.А. Цагарелли, разделяя личностную и деятельностную самоорганизацию, дает им следующие определения. Самоорганизация личности – это процесс сознательного и целенаправленного конструирования своей личности, исходя из имеющихся эталонных представлений и результатов самооценки. Процессы самоорганизации личности удовлетворяют потребности в четком понимании цели развития личности. Процесс самоорганизации деятельности обеспечивает определение магистральных путей достижения этой цели.

По мнению О.Н. Птицыной, принципиальное различие двух подходов заключается в том, что сторонники личностного подхода стоят ближе к кибернетическому, ибо рассматривают личность как самоорганизующуюся систему, а сторонники деятельностного подхода рассматривают деятельность как образование, подлежащее организации и самоорганизации. Однако здесь нет противоречия, так как речь идет о разных видах самоорганизации и подход зависит от объекта исследования. Не случайно еще с самых истоков появления интереса к самоорганизации как научной проблеме существовал **интегральный (личностно-деятельностный) подход**, нашедший свое отражение в работах С.С. Амировой, В.Б. Ариуткина, Г. Домбровецкой, Н.А. Заенутдиновой, П.М. Керженцева, Л.Т. Охитиной, Н.П. Поповой, О.Н. Птицыной, И.А. Трофимовой и др. Представители интегрального подхода рассматривают элементы процесса самоорганизации в одном ряду с личностными характеристиками, детерминирующими самоорганизацию как психологическое качество, то есть при рассмотрении самоорганизации деятельности учитывают еще и личностные качества субъекта, способные сыграть свою роль в результатах деятельности.

В практической психологии успешно развивается **технический подход** к самоорганизации, изучающий и разрабатывающий приемы и техники, повышающие эффективность организации человеком собственной деятельности (Алдер Г., Архангельский Г.А., Берд П.,

Варшавский Н.М., Гастев А.К., Ерастов Н.П., Иоганзен Б.Г., Ключников С.Ю., Моргенстерн Дж., Попов Г.Х. и др.). Значительное место в техническом подходе занимают методы научной организации умственного труда (НОУТ), самоменеджмента (персонального менеджмента) и тайм-менеджмента (управления временем). Элементы технического подхода используются во всех других направлениях самоорганизации для повышения уровня организации человеком собственной деятельности.

Следует отметить, что в рамках деятельностного подхода к исследованию самоорганизации можно выделить два направления: субстратно-функциональное и структурно-функциональное.

В субстратно-функциональном направлении, к которому, по нашему мнению, можно отнести работы В.И. Андреева, Т.Н. Болдышевой, Н.И. Мурачковского, А.Г. Сорокового и др., выделяются и изучаются отдельные компоненты процесса самоорганизации, без рассмотрения взаимодействия этих компонентов (функций) между собой. Структурно-функциональное направление, к которому, с нашей точки зрения, относятся исследования О.А. Конопкина; Н.М. Пейсахова; С.Б. Елканова, Я.О. Устиновой, Р.Х. Шакурова и др., подразумевает не только перечисление функций, но и установление взаимосвязей между ними. И если при субстратно-функциональном направлении характерно отсутствие строгого обоснования выбора и взаимодействия каждого компонентов процесса самоорганизации, то при структурно-функциональном направлении все элементы процесса самоорганизации, составляющие единую функционирующую структуру, отбираются и взаимоувязываются очень тщательно.

Основные компоненты самоорганизации

Процесс самоорганизации, как и любая деятельность субъекта, является процессом, по крайней мере, двухуровневым, содержащим акты преобразования объектов и акты управления преобразованием на основе психического отражения объекта, продукта, средств и самих актов преобразования. Эта схема

разработана в основном советскими авторами и в трактовке И.И. Ильева выгладит следующим образом.

Каждая деятельность включает предмет преобразования, продукт преобразования (являющийся предметом потребности субъекта деятельности), средства, акты преобразования предмета в продукт, которые называются исполнительными действиями (операциями) или исполнительной частью действия по П.Я. Гальперину и по С.Л. Рубинштейну.

Неотъемлемым компонентом каждой деятельности является отражение предмета, продукта, средств и исполнительных актов деятельности, их состава и последовательности, выступающее в виде программы или плана деятельности. Соответственно в деятельности имеются акты, создающие вновь или повторно данное отражение. Указанные акты П.Я. Гальперин определил как ориентировочные действия или ориентировочная часть действия, а С.Л. Рубинштейн – как планирующие действия или познавательная часть действия.

Кроме исполнительных и ориентировочных актов в деятельности выделяются также акты слежения и контроля за выполнением действий преобразования, которые П.Я. Гальперин назвал контрольными операциями и контрольной частью действия, а С.Л. Рубинштейн – исполнительной регуляцией.

В работах Б.Ф. Ломова и В.Д. Шадрикова в деятельности выделяются такие компоненты, как мотив, цель, планирование деятельности, переработка текущей информации, оперативный образ, принятие решения, действия, проверка результатов и коррекция действий. По содержанию эти компоненты соответствуют более ранним описаниям общего состава деятельности в работах А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, П.Я. Гальперина и других советских психологов. Так, планирование, переработка текущей информации, оперативный образ, принятие решения являются ориентировочными актами деятельности, действия – исполнительными актами, проверка результатов и коррекция – контрольными актами.

Таким образом, общая структура любой деятельности субъекта включает ориентировочные, исполнительные и контрольные (контрольно-коррекционные) акты деятельности.

Ориентировочные операции предназначены для получения знаний о том, как осуществлять действия, исполнительные – для осуществления самого преобразования, контрольные – для регуляции и коррекции исполнительных операций путем сопоставления хода исполнительных операций с их образцами, представленными в знаниях о действии. Описание любого процесса как деятельности, отмечает И.И. Ильясов, предполагает выделение в нем всех существенных компонентов и задание их специфического содержания. Это относится и к описанию процесса самоорганизации, представляющего собой деятельность, направленную на преобразование самой организующей, управляющей структуры.

Исходя из вышеизложенного, все представленные в предыдущем параграфе структурно-функциональные модели процесса самоорганизации можно рассматривать как выполненные с различной степенью полноты и строгости варианты описания любой деятельности.

В результате проведения сравнительного анализа компонентов процесса самоорганизации было выделено пять функциональных компонентов процесса самоорганизации:

1. Целеполагание.
2. Анализ ситуации.
3. Планирование.
4. Самоконтроль.
5. Коррекция.

Эти функциональные компоненты, по нашему мнению, являются наиболее значимыми для успешного осуществления процесса самоорганизации, поскольку присутствуют в подавляющем большинстве рассмотренных структурно-функциональных моделей процесса самоорганизации.

Оценить умение человека осуществлять каждый этап (компонент) процесса самоорганизации можно двумя способами:

1. С помощью специальных заданий (операциональных тестов), результаты выполнения которых позволяют получить прямые, непосредственные данные о соответствующих умениях.

2. Косвенно, через выявление представлений человека об уровне развития у него умений, относящихся к определенным этапам процесса самоорганизации; через выяснение того, что он делает легче, охотнее, чаще, лучше, чему придает большее значение. Таким образом, при использовании опросников уровень развития соответствующих умений самоорганизации определяется опосредованно, через личностные качества, влияющие на соответствующий этап протекания деятельности.

Во втором случае используются опросные методики, которые менее достоверны, чем операциональные тесты, но гораздо проще в использовании и поэтому более распространены.

Эмпирическая проверка значимости пяти выделенных функциональных компонентов процесса самоорганизации была проведена на пилотной группе студентов (61 человек) второго курса Московского государственного строительного университета. Обследование проводилось как с помощью зарекомендовавших себя методик (опросник диагностики стилевых особенностей саморегуляции поведения «ССП-98» В.И. Моросановой и Е.М. Коноз; опросник «Способность самоуправления», разработанный под руководством Н.М. Пейсахова; опросник стилей деятельности «СД» П. Хони и А. Мэмфорда, представляющий собой адаптированную А.Д. Ишковым и Н.Г. Милорадовой версию опросника LSQ), так и с помощью специально разработанного собственного варианта опросника диагностики особенностей процесса самоорганизации.

Анализ взаимосвязей полученных по опросникам результатов с успеваемостью студентов показал, что выделенные компоненты процесса самоорганизации не дифференцирует людей, которые обладают развитыми волевыми качествами, способны доводить до конца свои планы, преодолевать трудности, и людей, которые прямо противоположны первым – не способных волевым усилием мобилизовать свои физические и психические силы для преодоления препятствий, возникающих на пути к поставленной цели. Таким образом, можно констатировать, что функциональные компоненты

процесса самоорганизации, выделяемые в рамках деятельностного подхода к исследованию самоорганизации, не дают полноценной картины. Поэтому было решено расширить границы исследования и из деятельностного подхода перейти в интегральный (лично-деятельностный) подход, добавив к существующим функциональным компонентам самоорганизации один личностный компонент. Этот компонент, характеризующий особенности мобилизации человеком своих возможностей и концентрации активности в нужном направлении, которые обеспечивают необходимое побуждение, инициирующее деятельность и поддерживающее ее по ходу осуществления, был назван «волевые усилия».

Необходимо отметить, что волевою составляющую самоорганизации выделяют многие исследователи, работающие в рамках личностного и интегрального подходов, которые рассматривают ее как один из важнейших компонентов самоорганизации.

По мнению Е.В. Шороховой, внутриличностными детерминантами регуляции человеческого поведения, выступают: целеполагание, мотивы, эмоции, волевые процессы. Автор отмечает, что волевое поведение человека, выражающее деятельную сторону его сознания, включает следующие волевые процессы: постановка цели, выбор, использование и создание средств, приемов и способов достижения поставленной цели.

Мотивы, чувства и волю включает в структуру личностной саморегуляции К.А. Абульханова-Славская. Рассматривая мотивы, чувства и волю как детерминанты регуляции поведения и деятельности человека, исследователь указывает: «Личностная регуляция, преодолевая внешние и внутренние препятствия, выступает как волевая линия деятельности. На личностном уровне регуляция осуществляется не как действие одного мотива, а как сложное личностное решение, в котором учитываются желательное и нежелательное и их конкретно изменяющееся соотношение по ходу деятельности».

Три компонента организованности (мотивационно-эмоциональный, интеллектуальный и волевой) выделила Т.А.

Егорова при изучении психологических основ формирования организованности будущих учителей.

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.

Таким образом, по результатам проведенного анализа и пилотного исследования итоговая структура самоорганизации включает пять функциональных компонентов (целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, коррекция) и один личностный компонент (волевые усилия).

Относительно взаимосвязи компонентов самоорганизации можно обратиться к высказываниям Н.М. Пейсахова с М.Н. Шевцовым.

Описывая свою модель системы самоуправления, Н.М. Пейсахов и М.Н. Шевцов отмечали, что, по их мнению, все этапы целостного процесса самоуправления включают в себя предыдущие этапы в измененном, трансформированном виде, и, соответственно, последний этап (коррекция) является самым сложным, так как включает в себя все предыдущие.

По нашему мнению, указанные особенности могут быть отнесены не только к отдельным компонентам самоорганизации, а каждый ее элемент может быть рассмотрен как совокупность мини-процессов, повторяющихся по составу и последовательности структуру «большого» процесса самоорганизации.

Так, например, этап планирования можно разложить на следующие мини-процессы:

1. Выработка и принятие цели процесса планирования.
2. Анализ особенностей ситуации планирования.
3. Планирование самого процесса планирования.
4. Самоконтроль процесса планирования.
5. Коррекция процесса планирования и созданного плана.

При этом в каждом из перечисленных мини-процессов участвуют волевые усилия, направленные на мобилизацию собственных сил и концентрацию активности субъекта в заданном направлении, что обеспечивает необходимое

побуждение, инициирующее каждый мини-процесс этапа планирования и поддерживающий его в ходе осуществления.

Исходя из вышеизложенного, описанная структура компонентов самоорганизации, может быть названа голографической, поскольку одна из замечательных особенностей голограммы заключается в том, что при разделении голограммы на части, каждая из частей сохраняет изображение целостного объекта. В данной структуре компонентов самоорганизации, как уже отмечалось, каждый компонент (часть) представляет собой совокупность мини-процессов, повторяющихся по составу и последовательности структуру общего процесса самоорганизации.

Таким образом, в результате проведенного анализа и пилотного исследования были выявлены основные компоненты самоорганизации, к которым относится один личностный компонент – волевые усилия, и пять функциональных компонентов процесса самоорганизации:

1. Целеполагание.
2. Анализ ситуации.
3. Планирование.
4. Самоконтроль.
5. Коррекция.

Для диагностики особенностей самоорганизации был разработан опросник **«Диагностика особенностей самоорганизации»** (ДОС), содержащий 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»** (Ц/п) 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»** (С/к) 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.

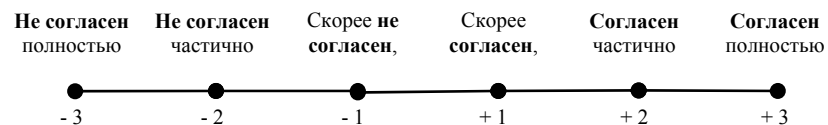
Опросник «Диагностика особенностей самоорганизации» был разработан на основе:

- Опросника диагностики стилевых особенностей саморегуляции поведения «ССП-98» В.И. Моросановой и Е.М. Коноз.
- Опросника «Способность самоуправления», разработанного под руководством Н.М. Пейсахова.
- Опросника стилей обучения LSQ П. Хони и А. Мэмфорда.
- Опросника рефлексивности В.Н. Карандашева.

Утверждения для каждой из частных шкал опросника «Диагностика особенностей самоорганизации» подбирались, исходя из описания выделенных компонентов самоорганизации.

Опросник диагностики особенностей самоорганизации

ИНСТРУКЦИЯ. Опросник позволяет выявить Ваши индивидуальные особенности самоорганизации. Точность результатов будет зависеть от степени Вашей откровенности. Предлагаемые Вам утверждения не являются правильными или неправильными, а лишь констатируют определенные различия в деятельности людей. Внимательно прочитайте каждое утверждение и, оценив степень своего согласия или несогласия с ним по приведенной ниже шестибалльной шкале, впишите полученные баллы в свободную ячейку справа от номера соответствующего утверждения на «Бланке ответов».



1. У меня имеется четкое представление о том, что я хочу получить от жизни
2. Я пытаюсь мысленно опережать события, прогнозируя возможные последствия своих действий
3. Я систематически контролирую результаты своей деятельности
4. Я могу действовать не взирая или даже вопреки своему сиюминутному эмоциональному побуждению
5. Я стараюсь не участвовать в рискованных мероприятиях
6. Ставя перед собой цель, я ярко, во всех деталях представляю результат ее осуществления
7. Если у меня не хватает возможностей для достижения поставленной цели, то я, в первую очередь, направляю свои усилия на создание этих возможностей
8. Я успешно преодолеваю ситуативные желания, отвлекающие меня от поставленной цели
9. Стараюсь без особой необходимости ничего в своей жизни не менять
10. К выбору своих жизненных целей я подхожу осознанно, не жалея на это времени

11. Ставя перед собой цель, я определяю крайние сроки ее достижения
12. Я составляю план работы на неделю, используя еженедельник, специальный блокнот и т.п.
13. Я отслеживаю степень совпадения промежуточных и конечных результатов с ранее запланированными
14. Я без труда мобилизую собственные силы для преодоления возникающих на пути к поставленной цели препятствий
15. Я легко переношу изменения правил или условий жизнедеятельности
16. Поставив перед собой цель, я определяю конкретный способ оценки своего продвижения к ней
17. Я регулярно анализирую свою деятельность и ее результаты
18. Я формулирую для себя цели, которых должен достичь в ближайшее время
19. Я пытаюсь выявить основные факторы, позволившие добиться мне успеха, чтобы использовать их в дальнейшем
20. Я могу повлиять на свое состояние и деятельность с помощью сознательного изменения своего отношения к ситуации
21. Я легко осваиваюсь в новом коллективе
22. У меня часто возникают вопросы о смысле того, чем я занимаюсь
23. В конце дня я анализирую, где и по каким причинам я напрасно потерял время
24. Я решаю проблемы последовательно, шаг за шагом
25. Я обладаю таким качеством как настойчивость
26. Я без особого труда приспосабливаюсь к изменению ситуации
27. Принимая решение, я стараюсь рассмотреть все возможные варианты
28. Планируя свою деятельность, я сразу устанавливаю критерии, по которым буду определять степень осуществления плана
29. Я планирую свою работу на следующий день
30. Я периодически провожу оценку своей деятельности

31. Я без особого труда подчиняю свои действия принятым мною решениям
32. Я смущаюсь, когда становлюсь «центром внимания»
33. Ставя перед собой цель, я определяю – имеются ли у меня все необходимые возможности для ее достижения
34. Я контролирую все свои действия
35. Неожиданности выбивают меня из «колеи»
36. Для фиксации поручений, заданий и просьб я использую определенную систему
37. Ставя перед собой долгосрочную цель, я разбиваю ее на ряд промежуточных
38. Я ищу причины отклонений достигнутых результатов от ранее запланированных
39. Препятствия на пути к цели мобилизуют меня, придавая силы

БЛАНК ОТВЕТОВ

опросника «Диагностика особенностей самоорганизации»

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

Ключ к опроснику «Диагностика особенностей

самоорганизации»

1. Шкала «Целеполагание» (14 вопросов):

$$Ц/n = \frac{\sum_{Ц/n} + 42}{0,84},$$

где $\sum_{Ц/n}$ – сумма баллов оценки утверждений №№ 1+; 3+; 6+; 7+; 8+; 10+; 14+; 16+; 22+; 25+; 27+; 31+; 34+; 39+.

2. Шкала «Анализ ситуации» (14 вопросов):

$$AC = \frac{\sum_{AC} + 42}{0,84},$$

где \sum_{AC} – сумма баллов оценки утверждений №№ 2+; 5+; 7+; 11+; 16+; 17+; 18+; 23+; 28+; 32+; 33+; 36+; 37+; 38+.

3. Шкала «Планирование» (11 вопросов):

$$Пл = \frac{\sum_{Пл} + 33}{0,66},$$

где $\sum_{Пл}$ – сумма баллов оценки утверждений №№ 3+; 12+; 18+; 23+; 24+; 27+; 28+; 29+; 34+; 36+; 37+.

4. Шкала «Самоконтроль» (15 вопросов):

$$C/к = \frac{\sum_{C/к} + 45}{0,9},$$

где $\sum_{C/к}$ – сумма баллов оценки утверждений №№ 2+; 3+; 13+; 16+; 17+; 18+; 19+; 23+; 28+; 30+; 31+; 33+; 34+; 36+; 38+.

5. Шкала «Коррекция» (10 вопросов):

$$Кор = \frac{\sum_{Кор} + 30}{0,6},$$

где $\sum_{Кор}$ – сумма баллов оценки утверждений №№ 5–; 9–; 14+; 15+; 21+; 25+; 26+; 27–; 32–; 35–.

6. Шкала «Волевые усилия» (10 вопросов):

$$BY = \frac{\sum_{BY} + 30}{0,6},$$

где \sum_{BY} – сумма баллов оценки утверждений №№ 4+; 6+; 7+; 8+; 14+; 18+; 20+; 27–; 31+; 39+.

7. Шкала «Уровень самоорганизации»:

$$CO = \frac{Ц/n + AC + Пл + C/k + Кор + BY}{6}.$$

ЛИТЕРАТУРА

1. Алдер Г. Практика эффективного использования времени / Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2002.
2. Быков А.В. Генезис волевой регуляции. – М.: Изд-во УРАО, 2002.
3. Варшавский Н.М. Организация труда научных работников. – М.: Экономика, 1975.
4. Веккер Л.М. К постановке проблемы воли // Вопросы психологии. – 1957. – № 2.
5. Выготский Л.С. Психология развития человека. – М.: Смысл Эксмо, 2003.
6. Гастев А.К. Как надо работать. Основные правила, разработанные центральным институтом труда ВЦСПС. – Пермь, 1921.
7. Граф В., Ильясов И.И., Ляудис В.Я. Основы самоорганизации учебной деятельности и самостоятельной работы студентов. – М.: МГУ, 1981.
8. Грудинский П.Г. и др. Советы студентам высших технических учебных заведений. – М.: Высшая школа, 1960.
9. Добротворский И.Л. Самоменеджмент: Эффективные технологии: Практическое руководство для решения повседневных проблем. – М.: ПРИОР, 2003.
10. Ерастов Н.П. Культура умственного труда. Беседы о рациональной организации познавательной деятельности. – Ярославль: Верх.-Волж. кн. изд-во, 1973.
11. Ерастов Н.П. Методика самостоятельной работы: Учебно-методическое пособие. – М.: Мысль, 1985.
12. Журавский А.Ф. Научная организация труда: Учебное пособие для школ фабрично-заводского ученичества. – М.-Л.: Гос. изд-во, 1926.
13. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. – М.: Изд-во МГУ, 1991.
14. Ильясов И.И. Структура процесса учения. – М.: Издательство Московского университета, 1986.
15. Иоганзен Б.Г. Научная организация самостоятельной работы студентов. – Томск: Изд-во Томского ун-та, 1970.

16. Келлер Б.А. Как учиться в высшей школе. – М.-Л.: Молодая гвардия, 1928.
17. Керженцев П.М. Принципы самоорганизации. Избранные произведения. – М.: Экономика, 1968.
18. Крауфорд К. Методика умственной работы / Перев. с англ. под ред. Е.В. Гурьянова. – М.: Работник просвещения, 1928.
19. Лукашевич Н.П. Теория и практика самоменеджмента: Учебное пособие. – Киев: МАУП, 1999.
20. Моргенстерн Дж. Тайм менеджмент: Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью. – М.: ООО «Добрая книга», 2001.
21. Наумченко И.Л. Самостоятельный учебный труд студентов. – Саратов: Изд-во Саратовского ун-та, 1983.
22. Отле П. Организация умственного труда. – Рязань: «Издательство», 1924.
23. Пейсахов Н.М., Шевцов М.Н. Практическая психология (научные основы): Учеб. пособие. – Казань: Изд-во Казанск. ун-та, 1991.
24. Персональный менеджмент: Учебник / С.Д. Резник, Ф.Е. Удалов, С.Н. Соколов, В.В. Бондаренко; под общ. ред. С.Д. Резника. – М.: ИНФРА-М, 2002.
25. Ребельский И.В. Азбука умственного труда. Как читать, как слушать, как готовиться к докладу. – М.: Ком. ун-т им. Я.М. Свердлова, 1926.
26. Ребельский И.В. Навыки самостоятельной работы. – М.: «Работник просвещения» и «Молодая гвардия», 1930.
27. Тутышкин Н.К. Основы самоуправления учебной деятельностью: Учебное пособие. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1984.
28. Хроленко А.Т. Самоменеджмент для тех, кому от 16 до 20. – М.: Экономика, 1996.
29. Чиликин М.Г. Организация самостоятельной работы студентов в высшей технической школе. – М.: Советская наука, 1952.
30. Шорохова Е.В. Социальная детерминация поведения // Психологические проблемы социальной регуляции поведения. – М.: Наука, 1976.