

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ САМОУПРАВЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

Искандаров Эркинбой Гайратович - соискатель УрГУ

**Аннотация:** В данной статье рассматривается процесс самоуправления как педагогическая и психологическая проблема, проводится теоретический анализ понятия "самоуправление" в педагогике и психологии, даются определения самоуправления, предложенные учеными, и приводится теоретический анализ информации о главной функциональной цели самоуправления молодежи на основе образовательной деятельности образовательных учреждений, а также сделаны выводы.

**Ключевые слова:** Самоуправление, развитие самоуправления, метод организации деятельности, постановка целей, команда, мотивация, интегративная функция, предсказательная функция, образовательный инструмент, социальное управление.

Сегодня самостоятельное управление становится все более важным для академического и личного успеха студентов. Самоуправление позволяет студентам ставить собственные цели, планировать свою деятельность, эффективно управлять своим временем и контролировать свои действия. Эта статья анализирует методы развития самоуправления у студентов и его важность.

Самоуправление — это процесс сознательного контроля и управления собственным поведением, эмоциями и мыслями для достижения поставленных целей. Этот процесс включает следующие основные компоненты:

- Постановка целей — студенты должны ставить перед собой ясные и реалистичные цели.
- Мотивация — внутренняя и внешняя мотивация влияют на то, как студенты управляют своими действиями.
- Самоосознание — знание своих сильных и слабых сторон помогает студентам лучше организовать процесс обучения.
- Самоконтроль — мониторинг своих действий и результатов, корректировка их при необходимости.
- Адаптивность — способность адаптироваться к трудностям и решать проблемы, возникающие при выполнении запланированных задач.

Методы развития самоконтроля у студентов:

1. Эффективное управление временем Планирование времени играет важную роль в самоуправлении студентов. Следующие методы помогут в этом:

- Составление списка задач, которые нужно выполнить каждый день.
- Приоритизация важных задач.
- Использование техники «Помodoro» (25 минут работы, 5 минут отдыха).
- Балансировка времени работы и отдыха.

2. Правильная постановка целей Постановка целей с использованием системы SMART помогает достичь эффективных результатов. Система SMART включает следующие критерии:

- Конкретность (Specific)
- Измеримость (Measurable)
- Достижимость (Achievable)
- Реалистичность (Relevant)
- Ограниченность во времени (Time-bound)

Развитие самоуправления у студентов влияет не только на их академический успех, но и на личную и профессиональную жизнь. Самоуправление — это способность человека осознавать свои мысли, чувства и поведение и сознательно управлять ими. Этот процесс зависит от педагогических и психологических факторов и формируется через различные механизмы.

Педагогические и психологические механизмы самоуправления Процесс самоуправления развивается педагогически и психологически на основе следующих механизмов:

1. Педагогические механизмы. Для развития навыков самоуправления в педагогическом процессе используются следующие подходы: 1.1. Создание активной учебной среды Для формирования навыков самоуправления у студентов учебный процесс должен быть ориентирован на активность. В этом случае используются: интерактивные методы обучения (проблемно-ориентированное обучение, проектный подход, кейс-метод). Создание условий для самостоятельного обучения. Поощрение студентов к решению проблем самостоятельно.

1.2. Обучение рефлексии и анализу. Студенты должны уметь анализировать свои действия и делать выводы. Для этого: проведение

упражнений по самооценке и размышлению после уроков. Обучение студентов оценивать свои результаты письменно или устно. Контроль за их развитием через ведение журнала или дневника.

1.3. Вовлечение студентов в процесс принятия решений. Когда студенты активно участвуют в своем обучении, у них развиваются навыки независимого мышления и управления собственной деятельностью. Для этого: предоставление студентам возможности выбора учебных программ и форм обучения. Развитие навыков самостоятельного принятия решений в проблемных ситуациях.

1.4. Индивидуальный подход к личностному развитию. Каждый студент имеет свой стиль обучения и уровень развития. Поэтому преподаватели должны выбирать соответствующие методы обучения, учитывая сильные и слабые стороны каждого студента.

2. Психологические механизмы. Психологически самоуправление формируется через следующие основные механизмы: 2.1. Механизм самоосознания и рефлексии. Самоосознание — студенты формируют самоуправление через анализ своих действий и решений. Для этого: развитие навыков понимания и выражения своих эмоций. Постановка задач, которые помогают понять свои сильные и слабые стороны.

2.2. Механизм мотивации и постановки целей. Мотивация является важным компонентом самоуправления. Студенты могут повысить свою мотивацию следующим образом: формирование внутренней мотивации (интерес и понимание цели), постановка целей с использованием системы SMART. Отмечание своих успехов.

2.3. Механизм эмоционально-интеллектуального управления. Студенты должны научиться управлять своими эмоциями, так как стресс и тревога влияют на процесс самоуправления. Практика внимательности и дыхательных упражнений для снижения стресса. Психологическая тренировка для поддержания эмоционального баланса.

2.4. Механизм самоконтроля и независимого принятия решений. Студенты могут использовать следующие методы для мониторинга своих действий и оценки результатов: списки самооценки. Составление недельных и месячных планов и проверка выполненной работы. Использование методов управления временем для личного развития.

Развитие навыков самоуправления у студентов — это один из важных факторов для академического успеха и личностного развития. Правильное планирование времени, повышение мотивации, самоконтроль и управление

стрессом делают студентов более независимыми, ответственными и успешными личностями. Поэтому образовательным учреждениям следует разрабатывать специальные программы для формирования этих навыков.

Для развития навыков самоуправления у студентов необходимо сочетать педагогические и психологические механизмы. Педагогические механизмы реализуются через создание независимой учебной среды, обучение рефлексии и процессам принятия решений. Психологические механизмы направлены на развитие мотивации, самоосознания, управления стрессом и навыков самоконтроля. Поэтому педагоги и психологи должны применять системный подход к помощи студентам в развитии навыков самоуправления

### Литературы

1. Бандура, А. (1997). Самоэффективность: упражнения для самоконтроля. Нью-Йорк: W. H. Freeman.
2. Выготский, Л. С. (1986). Мысль и речь. Москва: Педагогика.
3. Циммерман, Б. Дж. (2002). Быть самоорганизованным учеником: общий обзор. 64-70.
4. Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2012). Motivation and Self-Regulated Learning: Theory, Research, and Applications.
5. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuit: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Review*, 227-268.
6. Winne, P. H., & Hadwin, A. F. (1998). Studying as Self-Regulated Learning. (pp. 277-304).