

ОСОБЕННОСТИ САМООРГАНИЗАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ ГУМАНИТАРНОГО ВУЗА В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ

С.М. Сахарова

Аннотация. Актуальность исследования вызвана необходимостью поиска новых подходов к адаптации первокурсников гуманитарных вузов в период их приспособления к новым условиям обучения. Современные вызовы образовательной среды (рост учебной нагрузки, стрессовые ситуации, потребность в самостоятельном планировании времени) сопряжены с усилением исследовательского интереса к механизмам самоорганизации. Цель исследования — выявить особенности самоорганизации первокурсников гуманитарного вуза в период адаптации. Научная новизна исследования заключается в том, что в нем установлена зависимость успешной адаптации первокурсников от уровня сформированности навыков тайм-менеджмента, способности к рефлексии, готовности применять индивидуальные стратегии; выявлены проблемы самоорганизации первокурсников гуманитарного вуза в период адаптации. Теоретическая значимость исследования заключается в уточнении определения понятия «самоорганизация». Проведена количественная оценка склонности к самоорганизации студентов-первокурсников. Практическая значимость исследования состоит в том, что в нем разработаны и представлены рекомендации по внедрению практик, содействующих развитию данных навыков с учетом результатов эмпирического исследования: персонализированное тьюторское сопровождение, тренинг-студия «Тайм-конструктор», цифровой ассистент, средовой подход. Новизна предусматриваемых действий объясняется сочетанием персонализации на основе машинного обучения, гендерно-ориентированного подхода, комплексности воздействия (технологический, психологический, средовой уровни), использования адаптивных цифровых решений, геймификации процесса личностного развития.

Ключевые слова: адаптация, самоорганизация первокурсников, тайм-менеджмент, синергетический подход, теория самоорганизации, самоконтроль, саморегуляция, тьюторское сопровождение.

Для цитирования: Сахарова С.М. Особенности самоорганизации первокурсников гуманитарного вуза в период адаптации // Преподаватель XXI век. 2025. № 1. Часть 1. С. 84–100. DOI: 10.31862/2073-9613-2025-1-84-100

© Сахарова С.М., 2025



Контент доступен по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International License
The content is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

FEATURES OF SELF-ORGANIZATION OF FIRST-YEAR STUDENTS
OF A HUMANITARIAN UNIVERSITY DURING THE PERIOD OF ADAPTATION

S.M. Sakharova

Abstract. *The relevance of the study is explained by the need to find new approaches to the adaptation of first-year students of humanitarian universities during their adjustment to new learning conditions. Modern challenges of the educational environment (increasing academic workload, stressful situations, the need for independent time planning) are associated with increased research interest in the mechanisms of self-organization. The purpose of the study is to identify the features of self-organization of first-year students of a humanitarian university during the period of adaptation. The academic novelty of the study lies in the fact that it establishes the correlation of successful adaptation of first-year students to the level of formation of time management skills, the ability to reflect, and the willingness to apply individual strategies; it also identifies the problems of self-organization of first-year humanities students during the period of adaptation. The theoretical significance of the research lies in clarifying the definition of “self-organization”. A quantitative assessment of the tendency for self-organization of first-year students has been carried out. The practical significance of the study lies in the fact that it develops and presents recommendations for the implementation of practices that promote the development of these skills, taking into account the results of empirical research: personalized tutoring, Time Designer training studio, digital assistant, milieu approach. The novelty of the envisaged actions is explained by a combination of personalization based on machine learning, a gender-oriented approach, the complexity of the impact (technological, psychological, milieu levels), the use of adaptive digital solutions, and gamification of the personal development process.*

Keywords: *adaptation, self-organization of first-year students, time management, synergetic approach, theory of self-organization, self-control, self-regulation, tutor support.*

Cite as: Sakharova S.M. Features of Self-Organization of First-Year Students of a Humanitarian University During the Period of Adaptation. *Prepodavatel XXI vek*. Russian Journal of Education, 2025, No. 1, part 1, pp. 84–100. DOI: 10.31862/2073-9613-2025-1-84-100

85

Введение

Переход от школьного обучения к вузовскому образованию представляет собой кардинальную трансформацию привычного уклада жизни бывших школьников. Первокурсники сталкиваются с необходимостью выстраивать собственную учебную траекторию в принципиально новых условиях, где ключевую роль играет способность к самоорганизации, которая представляет собой многоаспектный процесс осознанного структурирования личного времени, учебы, жизнедеятельности. Данный феномен сопряжен с умением расставлять приоритеты, распределять ресурсы, выстраивать продуктивные стратегии достижения намеченных целей.

Массив литературы по изучаемой теме отражает множество ключевых направлений исследований: синергетический подход в теории самоорганизации, мышление как самоорганизующаяся система; тревога и одиночество студентов первого курса в период адаптации; адаптационные механизмы человека; влияние самоорганизации на учебный

процесс; роль социальных и психологических факторов на процессы самоорганизации и адаптации; разработка методов поддержки студентов в период адаптации и др.

Остается актуальной проблема теории самоорганизации (Е.Н. Князева, С.П. Курдюмов, И. Пригожин, Г. Хакен, У. Эшби и др.), обоснования теории самоорганизации личности, особенностей самоорганизации студентов — будущих учителей в системе педагогического образования (С.И. Архангельский, В.С. Леднёв, В.А. Сластёнин и др.).

В исследованиях А.К. Белоусовой и Д.Ф. Даутова ставится вопрос о мышлении как открытой, сложной самоорганизующейся системе, рассматриваются ее элементы (вербальный, невербальный и др.), свойства (целенаправленность, спонтанность и др.), определяется роль рекурсивных механизмов в самоорганизации мышления [1; 2]. С.И. Дьяков решает проблему мотивационно-ценностной самоорганизации студентов, семантики субъектности и особенностей психической самоорганизации личности [3; 4].

Ряд работ посвящен исследованию специфики адаптационных механизмов. В.Д. Вороная, Е.А. Проненко анализируют общественные и эмоциональные аспекты, подчеркивая важность культурных, межличностных детерминант [5]. Схожий акцент делает М.Н. Сираева, изучающая вопрос через призму гуманитарной парадигмы высшего образования [6], и В.А. Долгополова, которая рассматривает социальную адаптацию в образовательном пространстве вуза [7].

Решается проблема адаптации первокурсников, которые испытывают тревогу и переживания, связанные с одиночеством. В исследованиях В.Е. Цибульниковой и А.В. Морковкиной установлено, что у студентов, обучающихся на 1 курсе «переживание одиночества, уровень тревоги более выражены по сравнению со студентами 4–5 курсов», «82% студентов 1-го курса, принимавших участие в исследовании, соглашались с утверждением “Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает”. С утверждением “Я не получаю внимания и тепла от других людей” согласились 33% студентов 1-го курса. Достаточно большое количество одиноких студентов выразили согласие со следующими утверждениями: “Чаще всего я чувствую себя неуверенно” (44%), “Я с трудом принимаю сам(а) себя” (41%)» [8, с. 361].

О.В. Бобкова, А.Н. Гамаюнова, Н.Н. Васягина отмечают, что самоорганизация служит «фундаментом» успешной интеграции первокурсников в образовательную среду [9]. Е.А. Власова, И.А. Федотова связывают ее с преодолением учебного стресса, показывая влияние на эмоциональную устойчивость [10].

В свою очередь, И.И. Орлова, Н.И. Дьякова делают упор на развитии тайм-менеджмента как базового элемента самоорганизации [11]. Они описывают успешные методики формирования навыков управления временем, что способствует снижению стрессовых ситуаций у обучающихся.

А.А. Доржеева сравнивает психолого-педагогические аспекты адаптации студентов гуманитарных и технических вузов, выявляя отличия [12]. М.Л. Мельникова, А.А. Дорогова исследуют взаимосвязь между стилем познавательной деятельности и уровнем самоорганизации [13].

Л.А. Федотова в своих работах предлагает конкретные практические шаги (к примеру, детально описываются коллективные творческие задания для ускорения приспособления первокурсников) [14].

Результаты анализа актуальных источников позволили определить, что одни авторы акцентируют внимание на индивидуальных особенностях студентов [5; 6], другие — на условиях (дидактических; личностного и профессионального развития студента; роли образовательной среды; важности коллективной работы и др.) [14–16]. Перспективным направлением видится изучение интеграции digital-инструментария в развитии характеризующихся в статье навыков самоорганизации обучающихся гуманитарного профиля.

Основная часть

Цель и задачи исследования. Цель исследования — выявить особенности самоорганизации первокурсников гуманитарного вуза в период адаптации.

Для ее достижения сформулированы следующие задачи:

- провести анализ современных точек зрения на специфику самоорганизации первокурсников гуманитарного вуза в период адаптации;
- рассмотреть сущностные характеристики и ключевые аспекты исследуемого феномена, выделить черты, свойственные именно гуманитарному профилю;
- описать результаты эмпирического исследования и на их основе разработать рекомендации по оптимизации самоорганизации обучающихся на первых курсах гуманитарных вузов в период адаптации.

Методология и методы исследования. Исследование опиралось на методологию: системного, деятельностного, синергетического, средового, личностно-ориентированного, гендерно-ориентированного и адаптивного подходов.

Основными методами исследования выступали: анализ, обобщение, синтез, систематизация; опросные методы; методы математико-статистической обработки данных. Использование отмеченных методов в комплексе помогло глубже понять механизмы самоорганизации, выделить специфические особенности адаптационного периода первокурсников.

Анализ научных публикаций включал ознакомление с трудами, посвященными адаптации и самоорганизации студентов, особенностям образовательного процесса в гуманитарных вузах. Синтез и систематизация данных позволили структурировать информацию о детерминантах, воздействующих на самоорганизацию. Обобщение способствовало интеграции полученных данных и формированию целостной картины.

Организация исследования и ход работы. На первом этапе исследования был проведен анализ понятийного аппарата, рассмотрены сущностные характеристики и ключевые аспекты исследуемого феномена, выделены черты, свойственные именно гуманитарному профилю.

На втором этапе исследования в целях проведения количественной оценки склонности к самоорганизации студентов-первокурсников была взята психодиагностическая методика Е.Ю. Мандриковой «Опросник самоорганизации деятельности» [17]. Цель данной методики — определить сформированность навыков стратегического целеполагания, тактического планирования, структурированность деятельности. Предусматривается выделение шести шкал, посредством которых определяется уровень самоорганизации деятельности: планомерность (П); целеустремленность (Ц); настойчивость (Н); фиксация (Ф); самоорганизация (С); ориентация на настоящее (О).

Выборка исследования составила 108 студентов первого года обучения в возрасте от 17 до 19 лет (представителей женского пола — 55, мужского — 53), изучающих дисциплины социально-гуманитарного блока ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет».

На третьем этапе исследования на основе полученных результатов эмпирического исследования были разработаны рекомендации по оптимизации самоорганизации первокурсников гуманитарных вузов в период адаптации.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ понятийного аппарата, выявление сущностных характеристик и ключевых аспектов адаптации и самоорганизации позволил получить следующие результаты.

Самоорганизация первокурсников, с позиции О.В. Бобковой, представляет собой способность студентов самостоятельно устанавливать целевые ориентиры, планировать, регулировать свои действия, направленные на успешное освоение образовательной программы [9].

Е.А. Власова, И.А. Федотова рассматривают сущность феномена самоорганизации через социально-психологическую призму — речь идет о совокупности навыков самоконтроля, планирования, распределения ресурсов, требуемых для адаптации к новым условиям образовательной среды и успешного выполнения соответствующих задач [10].

М.Л. Мельникова и А.А. Дорогова характеризуют самоорганизацию как процесс формирования и реализации студентами умений самостоятельной учебной деятельности, обеспечивающей их академическую успешность, личностное развитие, а также социализацию в условиях высшего учебного заведения [13].

С опорой на изученные в литературных источниках формулировки предложено авторское видение сущности самоорганизации первокурсников. Мы определяем, что *самоорганизация* — это динамическая система внутренних и внешних факторов, обеспечивающая способность студентов первого курса самостоятельно управлять своим временем, ресурсной базой, действиями для достижения образовательных, личностных целей, приспособления к новым условиям, повышения результативности учебы.

Представленное выше определение обосновывается с помощью следующих тезисов:

- *динамичность* (первокурсники находятся в состоянии перехода от школьной к вузовской системе, поэтому важно отразить изменяющийся характер самоорганизации);
- *системный подход* (упоминание внутренних (мотивация, самоконтроль) и внешних (влияние преподавателей, однокурсников, среды) факторов подчеркивает комплексный характер процесса);
- *практическая ориентация* (в формулировке сделан акцент на управлении ресурсами, временем и т.д.);
- *адаптация* (первокурсники сталкиваются с новым, и требуется инструментарий для их успешной интеграции в вузовскую среду).

Исследование особенностей самоорганизации студентов первого курса позволяет выделить ряд ключевых аспектов: тайм-менеджмент; пространственная организация; когнитивный аспект; социальный компонент; эмоционально-волевая составляющая; материально-бытовой аспект [5; 7; 14].

С позиции В.Е. Цибульниковой, в части тайм-менеджмента одной из задач становится привить ценностное отношение студентам к времени жизнедеятельности, сформировать у них сознательно-ответственную позицию в отношении времени и его рационального использования в учебной и профессиональной деятельности, способствовать овладению студентами технологиями управления временем [18].

В качестве весьма значимого компонента выступает *пространственная организация*. Первокурсники осваивают территорию университета, формируют личное учебное пространство в общежитии или дома, учатся эффективно использовать библиотечные ресурсы, лабораторные помещения. *Когнитивный аспект* сопряжен с освоением новых способов получения, обработки информации. Студенты развивают навыки конспектирования лекций, работы с научной литературой, подготовки к семинарам. Происходит переход от школьной модели усвоения готового материала к самостоятельному поиску, критическому анализу сведений.

Социальный компонент охватывает выстраивание новых коммуникативных связей. Первокурсники учатся взаимодействовать с преподавателями, находить единомышленников для совместной подготовки к занятиям, формируют продуктивные отношения в группе. Что касается *эмоционально-волевой составляющей*, то она проявляется в развитии самодисциплины, преодолении прокрастинации, формировании внутренней мотивации к обучению. Студенты осваивают методы самоконтроля и саморегуляции, настраиваются на то, чтобы справляться со стрессовыми ситуациями. *Материально-бытовой аспект* представлен организацией питания, режима дня, ведением бюджета. Многие первокурсники впервые сталкиваются с необходимостью самостоятельно планировать расходы, следить за своим здоровьем, поддерживать порядок в жилом пространстве.

На основе анализа источников [9; 12; 6] составлена таблица, отражающая процесс формирования навыков самоорганизации и его стадии (см. табл. 1). На начальном этапе преобладает ситуативное реагирование на возникающие задачи. Постепенно закладываются устойчивые алгоритмы действий, появляется системный подход к выстраиванию плана деятельности. Высшим уровнем становится творческий, когда студент способен гибко перестраивать свою активность в зависимости от меняющихся условий.

Таблица 1

Формирование навыков самоорганизации у первокурсников

Этап	Характеристика	Ключевые трудности
1. Ситуативное реагирование	- первокурсник действует в ответ на внешние стимулы (сроки сдачи работ, требования преподавателей); - его действия носят разрозненный характер, планы отсутствуют либо составляются стихийно	- невозможность предвидеть последствия своих действий; - стресс от большого количества новых задач

Табл. 1. Окончание

Этап	Характеристика	Ключевые трудности
2. Формирование алгоритмов	▪ первокурсник осознает необходимость упорядочивания действий; ▪ он задействует шаблоны (алгоритмы) для выполнения повторяющихся задач; ▪ у него появляется регулярность в учебной деятельности	▪ трудности с созданием универсальных алгоритмов; ▪ зависимость от чужих рекомендаций
3. Системный подход	▪ первокурсник выстраивает последовательный план деятельности, учитывая долгосрочные цели; ▪ он способен эффективно распределять ресурсы и время, систематически анализирует результаты	▪ сложности с интеграцией всех аспектов деятельности в единую систему; ▪ необходимость регулярной рефлексии
4. Творческая самоорганизация	▪ первокурсник становится гибким в реагировании на изменения внешней среды; ▪ он умеет перестраивать планы, действенно приспосабливаясь к новым условиям; ▪ он осознает взаимосвязь между целями, действиями, результатами	▪ риск переоценки своих возможностей; ▪ необходимость высокой внутренней мотивации

Успешность самоорганизации первокурсников во многом определяется личностными факторами: уровнем развития волевых качеств; способностью к рефлексии; степенью осознанности выбора профессии [11]. Существенную роль играет предшествующий опыт самостоятельной деятельности, полученный в школьные годы.

Педагогическое сопровождение процесса самоорганизации первокурсников требует создания развивающей образовательной среды. Важно обеспечить постепенное усложнение задач, предоставить инструменты для планирования деятельности, организовать систему обратной связи. Эффективными оказываются тренинги по развитию навыков самоорганизации, индивидуальные консультации, обмен опытом со старшекурсниками.

Адаптация первокурсников гуманитарного вуза имеет свою специфику, связанную как с характером образовательного процесса, так и с особенностями будущей профессиональной деятельности. Мы условно выделяем следующие особенности: социальные; психологические; академические; мотивационные.

Так, относительно социальных особенностей речь идет о межличностном взаимодействии как ключевом факторе. Студенты гуманитарного профиля чаще ориентированы на коммуникацию, что влияет на их адаптационные стратегии. В условиях новой образовательной среды они активно выстраивают связи, что помогает

им быстрее освоиться. Также весомое место отводится влиянию коллективных форм обучения. Большое значение имеют групповые проекты, семинары, дискуссии, которые требуют умения работать в команде, а также развивают навыки распределения времени, обязанностей.

В свою очередь, *рефлексивность* тоже служит важным свойством, студенты склонны к глубокому анализу своих действий, что подчас замедляет процесс принятия решений, но содействует развитию осознанной самоорганизации.

Следующая группа особенностей представлена *академическими аспектами*. В гуманитарных вузах обучающиеся сталкиваются с большими объемами текстового материала (чтение, написание эссе, анализ первоисточников). Это требует умения структурировать информацию, планировать время для работы с литературой, избегать прокрастинации. Характеризуемые учебные заведения часто предоставляют широкий выбор факультативов, творческих курсов. Это инициирует необходимость у первокурсников самостоятельно выбирать и интегрировать дополнительные занятия в общий график.

Что касается *мотивационной составляющей*, то целесообразно обратить внимание на ценностную ориентацию. Студенты гуманитарного профиля часто мотивированы личными интересами, стремлением к саморазвитию. Это способствует их самоорганизации, если преподаватели помогают связать учебный процесс с собственными целями студентов, а творческий подход к обучению делает ход адаптации более гибким, но иногда снижает устойчивость к рутинным заданиям.

Анализ массива научно-педагогической и научно-психологической литературы позволил выделить следующие проблемы самоорганизации первокурсников гуманитарного вуза в период адаптации:

- дефицит навыков управления временем;
- перегрузка из-за объемов текстовой информации;
- прокрастинация и низкая устойчивость к внешним дедлайнам;
- отсутствие навыков приоритизации задач;
- высокая эмоциональная восприимчивость, склонность к стрессу;
- трудности в интеграции образовательной и внеучебной деятельности;
- зависимость от мнения окружающих при принятии решений;
- недостаточная мотивация к выполнению рутинных заданий;
- рефлексивная перегруженность;
- нехватка опыта самостоятельной учебной деятельности.

Так, первокурсники гуманитарного вуза часто впервые сталкиваются с необходимостью самостоятельного планирования своего времени. Отсутствие школьного расписания с жестким регламентом, вкупе с недостатком опыта в организации деятельности, приводит к несвоевременному выполнению заданий, хроническому откладыванию важных задач.

Учебный процесс требует опоры на значимый массив литературы, и студенты нередко испытывают трудности, связанные с переработкой, осмыслением, структурированием информации, что приводит к затруднениям в усвоении материала. Гуманитарии зачастую ориентированы на внутреннюю мотивацию, глубокое погружение, что сопряжено с игнорированием сроков, установленных преподавателями, если задания кажутся неинтересными или «не имеющими смысла».

Большое количество дисциплин, требующих одновременной подготовки, вызывает трудности в распределении усилий между срочными и важными задачами. Это ведет

к ситуации, когда обучающиеся концентрируются на незначительных заданиях, упуская из виду при этом более значимые.

Актуализируется проблематика касательно сильных переживаний по поводу успехов, неудач или адаптации к новой среде. Это подчас становится препятствием для организации учебной деятельности.

Зачастую студенты испытывают сложность в совмещении учебы с новыми видами активности, с внеаудиторной деятельностью: посещением кружков, спортивных и иных секций, воспитательных мероприятий. Отсутствие опыта балансирования между обозначенными сферами закономерно приводит к перегрузке или, напротив, к игнорированию одной из них.

Студенты-гуманитарии ориентированы на общественное одобрение. Это нередко мешает формированию самостоятельных подходов к организации учебного процесса, поскольку они предпочитают следовать мнению одногруппников, друзей.

Творческая направленность гуманитарных дисциплин создает барьер для выполнения однообразных задач — имеется в виду составление отчетов, заполнение таблиц, механическое изучение фактов.

Склонность молодых людей к рефлексии порой оборачивается избыточным анализом собственных действий. Вместо выполнения задач студенты тратят время на сомнения, размышления, поиски идеальных решений, что снижает их продуктивность.

Школьная система с четким контролем со стороны учителей зачастую не оставляет первокурсникам опыта самостоятельного нахождения информации, оценки, выполнения заданий. В вузе они сталкиваются с необходимостью брать ответственность за свое обучение, что становится серьезным вызовом.

По итогам исследования сформированности навыков стратегического целеполагания, тактического планирования, структурированности деятельности по методике Е.Ю. Мандриковой «Опросник самоорганизации деятельности» были получены данные в «сырых» баллах, которые для лучшего сравнения и интерпретации в разных шкалах переведены в Т-баллы.

Результаты в процентном соотношении по шкалам представлены в табл. 2–4, рис. 1–3 (девушки, юноши, общие показатели соответственно).

Таблица 2

**Результаты опросника самоорганизации деятельности
(Е.Ю. Мандрикова), выборка — девушки**

Уровень	Шкала						Общий суммарный балл
	П	Ц	Н	Ф	С	О	
Низкий	11% (6 чел.)	9,1% (5 чел.)	9,1% (5 чел.)	9,1% (5 чел.)	29,1% (16 чел.)	7,2% (4 чел.)	7,2% (4 чел.)
Средний	61,8% (34 чел.)	58,2% (32 чел.)	69,1% (38 чел.)	50,9% (28 чел.)	50,9% (28 чел.)	61,8% (34 чел.)	63,7% (35 чел.)
Высокий	27,2% (15 чел.)	32,7% (18 чел.)	21,8% (12 чел.)	40% (22 чел.)	20,00% (11 чел.)	30,9% (17 чел.)	29,1% (16 чел.)

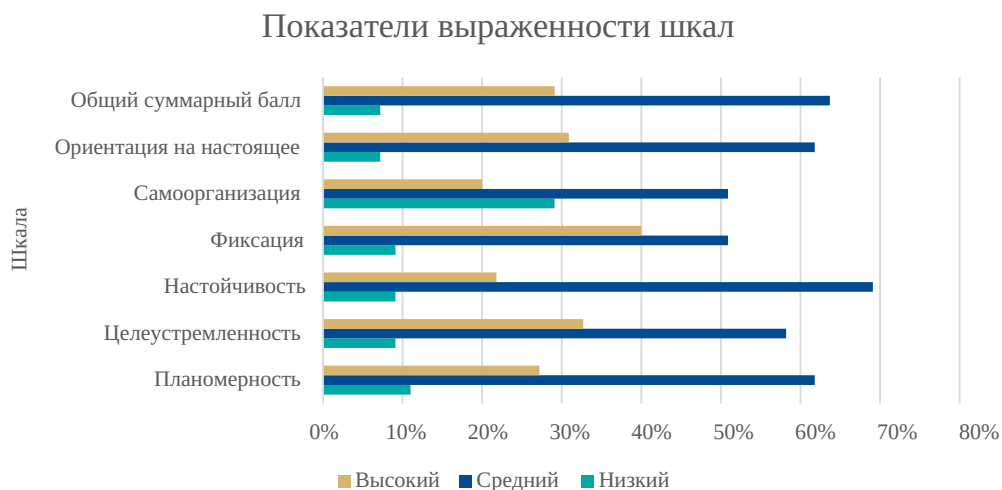


Рис. 1. Показатели самоорганизации деятельности студентов 1 курса

Так, большинство девушек демонстрирует средний уровень развития практически по всем шкалам. Наиболее высокие показатели наблюдаются по шкале плановности и ориентации на настоящее (по 61,8%), настойчивости (69,1%). При этом по самоорганизации у почти трети преобладает низкий уровень (29,1%), что указывает на определенные сложности в систематизации собственной деятельности. Высокий уровень наиболее выражен по шкале фиксации (40%), что говорит о способности девушек удерживать внимание на деталях, доводить начатое дело до конца.

Таблица 3

93

**Результаты опросника самоорганизации деятельности
(Е.Ю. Мандрикова), выборка — юноши**

Уровень	Шкала						Общий суммарный балл
	П	Ц	Н	Ф	С	О	
Низкий	34% (18 чел.)	17% (9 чел.)	13% (7 чел.)	16,9% (9 чел.)	28,3% (15 чел.)	32% (17 чел.)	26,4% (14 чел.)
Средний	60,4% (32 чел.)	43,4% (23 чел.)	52,8% (28 чел.)	53% (28 чел.)	67,9% (36 чел.)	34% (18 чел.)	56,6% (30 чел.)
Высокий	5,6% (3 чел.)	39,6% (21 чел.)	33,9% (18 чел.)	30% (16 чел.)	3,8% (2 чел.)	34% (18 чел.)	17% (9 чел.)

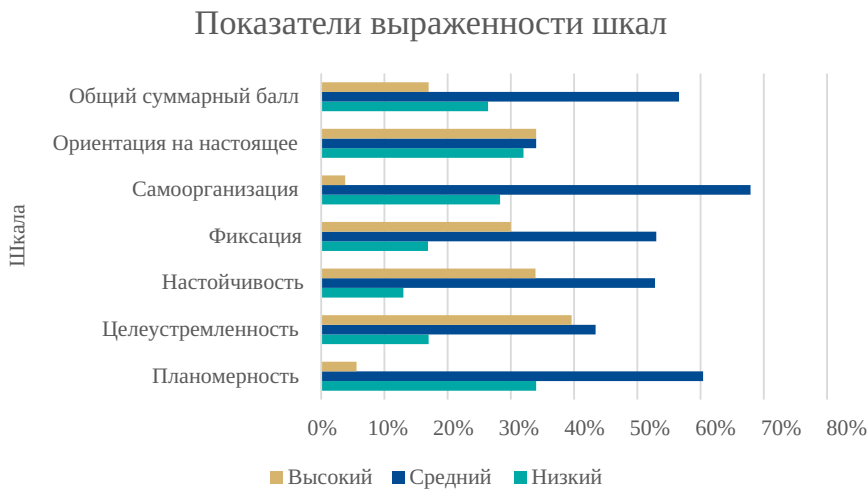


Рис. 2. Показатели самоорганизации деятельности студентов 1 курса

В выборке юношей картина существенно отличается. Они демонстрируют более скромные результаты по сравнению с девушками. Особенно ярко это проявляется в высоком проценте низкого уровня по шкале планомерности (34%) и ориентации на настоящее (32%). При этом наблюдается значительный разброс в показателях целеустремленности: если средний уровень составляет 43,4%, то высокий — 39,6%. Обращает на себя внимание малый удельный вес высокого уровня самоорганизации (всего 3,8%), что свидетельствует о затруднениях в структурировании собственной деятельности.

Таблица 4

**Результаты опросника самоорганизации деятельности
(Е.Ю. Мандрикова), общие показатели выборки**

Уровень	Шкала						Общий суммарный балл
	П	Ц	Н	Ф	С	О	
Низкий	22% (24 чел.)	13% (14 чел.)	11% (12 чел.)	13% (14 чел.)	28,7% (31 чел.)	19% (21 чел.)	16,7% (18 чел.)
Средний	61,1% (66 чел.)	50,9% (55 чел.)	61,1% (66 чел.)	52% (56 чел.)	59,3% (64 чел.)	48% (52 чел.)	60,2% (65 чел.)
Высокий	16,7% (18 чел.)	36,1% (39 чел.)	27,8% (30 чел.)	35% (38 чел.)	12% (13 чел.)	33% (35 чел.)	23% (25 чел.)

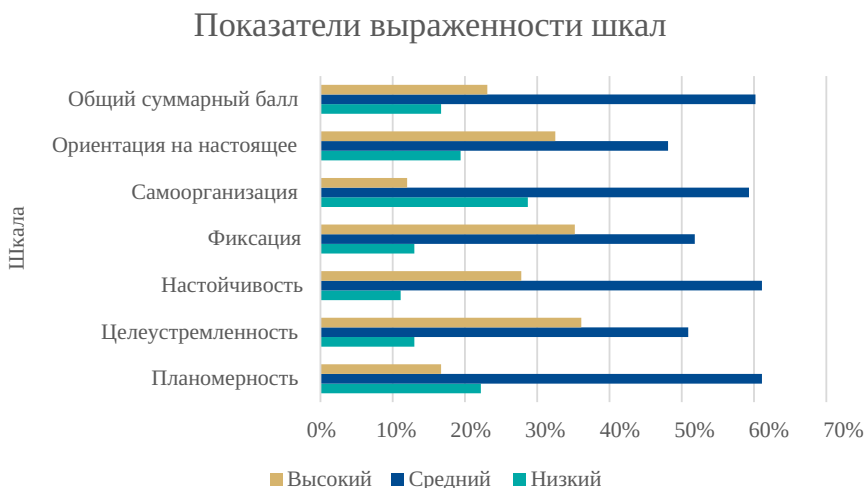


Рис. 3. Общие показатели самоорганизации деятельности студентов 1 курса

При обобщении результатов по всей выборке обнаруживаются следующие особенности. Преобладающим является средний уровень практически по всем шкалам. Наиболее высокий — по планомерности и настойчивости (по 61,1%). Наименьший фиксируется по ориентации на настоящее (48%). Высокий уровень наиболее выражен по шкалам целеустремленности (36,1%), фиксации (35%), что указывает на способность студентов ставить цели и концентрироваться на их достижении.

Общий суммарный балл показывает, что большинство молодых людей (60,2%) имеют средний уровень самоорганизации, 23% — высокий и 16,7% — низкий. Интересно отметить гендерные различия: девушки в целом демонстрируют более стабильные показатели; у юношей наблюдается существенная вариативность результатов.

Полученная информация служит основой для разработки программ по развитию навыков самоорганизации среди студентов первого курса, с особым вниманием к индивидуальным и гендерным особенностям.

На основе полученных результатов эмпирического исследования были разработаны следующие *рекомендации по оптимизации самоорганизации студентов первого курса социально-гуманитарного профиля*:

1. Предлагается персонализированное тьюторское сопровождение. Суть состоит в создании индивидуальных траекторий развития с учетом гендерных различий, личностных особенностей. Механизм реализации характеризуется следующими действиями:

- разработка цифрового профиля самоорганизации каждого студента на основе диагностики Е.Ю. Мандриковой;
- еженедельные индивидуальные консультации с тьютором;
- использование адаптивного мобильного приложения «Студент-навигатор».

Элементы новизны: алгоритм машинного обучения, который персонализирует рекомендации по самоорганизации; геймификация процесса личностного развития через систему микро-челленджей.

2. Тренинг-студия «Тайм-конструктор». Делается акцент на интерактивное обучение навыкам планирования, самоменеджмента. Предусматривается следующий формат:

- еженедельные воркшопы длительностью два часа;
- отдельные группы для юношей и девушек с учетом выявленных различий;
- практико-ориентированные сессии с кейс-методологией.

Предполагается работа по следующим ключевым модулям:

- целеполагание;
- стратегическое планирование;
- техники концентрации внимания;
- управление эмоциональными состояниями;
- профилактика прокрастинации.

3. Цифровой ассистент самоорганизации. Суть рекомендуемых шагов заключается в разработке персонального digital-помощника на базе искусственного интеллекта.

Функционал представлен:

- анализом динамики учебной активности;
- рекомендациями по оптимизации индивидуального графика;
- краткосрочным и долгосрочным планированием;
- системой мотивационных триггеров.

При этом выделяются технологические особенности: интеграция с университетской информационной средой, защищенный личный кабинет, еженедельная аналитика прогресса.

4. Средовой подход к развитию самоорганизации. Предлагается трансформация университетских пространств под задачи личностного развития. Обозначены элементы среды:

- коворкинг-зоны с гибкой планировкой;
- модульные рабочие пространства;
- зоны для индивидуальной, групповой работы;
- визуализация персонального прогресса каждого студента.

Предложенные шаги отличаются принципиально новым подходом к развитию самоорганизации за счет:

- персонализации на основе машинного обучения;
- гендерно-ориентированного подхода;
- комплексности воздействия (технологический, психологический, средовой уровни);
- использования адаптивных цифровых решений;
- геймификации процесса личностного развития.

Новизна также заключается в системном подходе, при котором самоорганизация рассматривается не как изолированный навык, а в качестве интегральной характеристики личности, требующей комплексного развития через различные каналы воздействия.

Отличительная особенность — смещение парадигмы от директивного обучения к персональному сопровождению с задействованием современных цифровых технологий, принципов нейропедагогики.

Выводы

Самоорганизация первокурсников представляет собой сложный многоаспектный процесс, успешность которого определяет дальнейшую образовательную траекторию студента. Понимание сущностных характеристик данного феномена помогает выстроить эффективную систему педагогической поддержки учащейся молодежи на начальном этапе обучения в вузе.

Рассматриваемый феномен в отношении обучающихся на первом курсе гуманитарного вуза в период адаптации имеет ряд особенностей, обусловленных ориентацией на текстовую и творческую деятельность; высокой эмоциональной восприимчивостью; потребностью в рефлексии. Содействие в данный период должно опираться на специфику соответствующего звена образования и быть направлено на развитие навыков структурирования учебной деятельности, психологической устойчивости, планирования.

С учетом результатов эмпирического исследования представлены предложения относительно направлений развития самоорганизации первокурсников социально-гуманитарного профиля: персонализированное тьюторское сопровождение, тренинг-студия «Тайм-конструктор», цифровой ассистент, средовой подход. Новизна рекомендуемых действий аргументирована сочетанием персонализации на основе машинного обучения, гендерно-ориентированного подхода, комплексности воздействия (технологический, психологический, средовой уровни), использования адаптивных цифровых решений, геймификации процесса личностного развития.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Даутов, Д.Ф., Белоусова, А.К.* Целенаправленность и спонтанность как свойства самоорганизации мышления // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. 2022. Т. 19. № 2. С. 73–90.
2. *Даутов, Д.Ф., Белоусова, А.К.* Роль рекурсии в самоорганизации мышления // Вестник Удмуртского университета. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2022. Т. 32. № 1. С. 21–29.
3. *Дьяков, С.И.* Семантика субъектности в психической самоорганизации личности: дис. ... д-ра психол. наук. СПб, 2022. 432 с.
4. *Дьяков, С.И.* Самоорганизация в системе психологических критериев определения человека как субъекта жизни // Сибирский психологический журнал. 2016. № 59. С. 6–21.
5. *Вороная, В.Д., Проненко, Е.А.* К проблеме адаптации студентов-первокурсников высших учебных заведений гуманитарного профиля // Северокавказский психологический вестник. 2022. Т. 20. № 4. С. 27–43.
6. *Сираева, М.Н.* Адаптация студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе в контексте гуманитарной парадигмы высшего образования // Стратегии межкультурного образования в контексте мирового образовательного пространства: опыт и перспективы: материалы Международной научно-практической конференции / сост. Л.А. Юшкова. Ижевск: Удмуртский университет, 2019. С. 94–103.
7. *Долгополова, В.А.* Социальная адаптация студентов-первокурсников в образовательном пространстве гуманитарного вуза // Социальная работа и социальное благополучие в изменяющемся обществе: сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под ред. С.О. Авчинниковой. Киров: Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2024. С. 60–63.

8. Цибульникова, В.Е., Морковкина, А.В. Переживание одиночества студентами вуза как риск психологического здоровья // Сопровождение личности в образовании: союз науки и практики: сборник статей Международной научно-практической конференции, Одинцовских психолого-педагогических чтений, Одинцово-Минск, февраль 2014 г. / под общ. ред. И.В. Дубровиной, В.Е. Цибульниковой. М.: Национальный книжный центр, 2014. С. 351–361.
9. Бобкова, О.В., Гамаюнова, А.Н., Васягина, Н.Н. Самоорганизация личности как условие адаптации первокурсников в образовательной среде вуза // Учебный эксперимент в образовании. 2024. № 3 (111). С. 29–39.
10. Власова, Е.А., Федотова, И.А. Учебный стресс и особенности самоорганизации личности студента-первокурсника // Человеческий капитал. 2024. № 7 (187). С. 215–224.
11. Орлова, И.И., Дьякова, Н.И. Об опыте формирования эффективного тайм-менеджмента у студентов первого курса // Интеграция медицинского и фармацевтического образования, науки и практики: сборник статей II Международного научно-педагогического форума / под ред. И.А. Соловьевой. Красноярск: Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, 2023. С. 79–83.
12. Доржиева, А.А. Психолого-педагогические аспекты адаптации первокурсников в вузах гуманитарного и технического профилей // Человеческий капитал. 2020. № 8 (140). С. 170–178.
13. Мельникова, М.Л., Дорогова, А.А. Самоорганизация и стиль познавательной деятельности у студентов-первокурсников гуманитарных направлений подготовки // Педагогическое образование в России. 2021. № 2. С. 168–175.
14. Федотова, Л.А. Ускорить адаптацию первокурсников: коллективные творческие задания // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 50-8. С. 11–13.
15. Амирова, С.С. Самоорганизация обучающего и обучаемого в учебно-воспитательном процессе непрерывного профессионального образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Казань, 1995. 27 с.
16. Косыгина, Е.А., Молоток, Н.М. Самоорганизация как условие личностного и профессионального развития студента // Личностное и профессиональное развитие будущего специалиста: материалы XIX Международной научно-практической Internet-конференции / отв. ред. Л.Н. Макарова. Тамбов: ИД «Державинский», 2023. С. 33–38.
17. Мандрикова, Е.Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД) // Психологическая диагностика. 2010. Т. 2. С. 59–83.
18. Цибульникова, В.Е. Тайм-менеджмент в образовании: учебно-методический комплекс дисциплины. М.: МПГУ, 2016. 32 с.

REFERENCES

1. Dautov, D.F., Belousova, A.K. Celenapavlennost i spontannost kak svojstva samoorganizacii myshleniya [Purposefulness and Spontaneity as Properties of Self-Organization of Thinking], *Vestnik Samarskogo Gosudarstvennogo Tekhnicheskogo Universiteta. Seriya: Psihologopedagogicheskie nauki* = Vestnik of Samara State Technical University Psychological and Pedagogical Sciences, 2022, vol. 19, No. 2, pp. 73–90. (in Russ.)
2. Dautov, D.F., Belousova, A.K. Rol rekursii v samoorganizacii myshleniya [The Role of Recursion in the Self-Organization of Thinking], *Vestnik Udmurtskogo universiteta. Seriya Filosofiya. Psihologiya. Pedagogika* = Bulletin of Udmurt University. Series Philosophy. Psychology. Pedagogy, 2022, vol. 32, No. 1, pp. 21–29. (in Russ.)

3. Dyakov, S.I. *Semantika subektnosti v psicheskoy samoorganizacii lichnosti* [The Semantics of Subjectivity in the Mental Self-Organization of Personality]: ScD Dissertation (Psychology). St. Petersburg, 2022, 432 p. (in Russ.)
4. Dyakov, S.I. Samoorganizaciya v sisteme psihologicheskikh kriteriev opredeleniya cheloveka kak subekta zhizni [Self-organization in the System of Psychological Criteria Determining a Person as a Subject of Life], *Sibirskij psihologicheskij zhurnal* = Sibirskiy Psikhologicheskij Zhurnal, 2016, No. 59, pp. 6–21. (in Russ.)
5. Voronaya, V.D., Pronenko, E.A. K probleme adaptacii studentov-pervokursnikov vysshih uchebnyh zavedenij gumanitarnogo profilya [To the Problem of Adaptation of Freshmen of the Humanitarian Higher Educational Institutions], *Severokavkazskij psihologicheskij vestnik* = North Caucasian Psychological Bulletin, 2022, vol. 20, No. 4, pp. 27–43. (in Russ.)
6. Siraeva, M.N. Adaptaciya studentov-pervokursnikov k usloviyam obucheniya v vuze v kontekste gumanitarnoj paradigmy vysshego obrazovaniya [Adaptation of First-Year Students to University Conditions in the Context of the Humanitarian Paradigm of Higher Education]. In: *Strategii mezhkulturnogo obrazovaniya v kontekste mirovogo obrazovatel'nogo prostranstva: opyt i perspektivy. Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Strategies of Intercultural Education in the Context of the Global Educational Space: Experience and Prospects: Materials of the International Scientific and Practical Conference]. Comp by L.A. Yushkova. Izhevsk, Udmurtskij universitet, 2019, pp. 94–103. (in Russ.)
7. Dolgoplova, V.A. Socialnaya adaptaciya studentov-pervokursnikov v obrazovatel'nom prostranstve gumanitarnogo vuza [Social Adaptation of First-Year Students in the Educational Space of a Humanitarian University]. In: *Socialnaya rabota i socialnoe blagopoluchie v izmenyayushchemysya obshchestve. Sbornik materialov II Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem* [Social Work and Social Well-Being in a Changing Society: Proceedings of The II All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation]. Ed. by S.O. Ovchinnikova. Kirov, Mezhhregionalnyj centr innovacionnyh tehnologij v obrazovanii, 2024, pp. 60–63. (in Russ.)
8. Tsiulnikova, V.E., Morkovkina, A.V. Perezhivanie odinochestva studentami vuza kak risk psihologicheskogo zdorov'ya [Experiencing Loneliness by University Students as a Psychological Health Risk]. In: *Soprovozhdenie lichnosti v obrazovanii: soyuz nauki i praktiki. Sbornik statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Odincovskih psihologo-pedagogicheskikh chtenij, Odincovo-Minsk fevral 2014 g.* [Personal Support in Education: Union of Science and Practice: Collection of Articles of the International Scientific and Practical Conference, Odintsovo Psychological and Pedagogical readings, Odintsovo-Minsk, February 2014]. Ed. by I.V. Dubrovina, V.E. Tsiulnikova. Moscow, Nacionalnyj knizhnyj centr, 2014, pp. 351–361. (in Russ.)
9. Bobkova, O.V., Gamayunova, A.N., Vasyagina, N.N. Samoorganizaciya lichnosti kak uslovie adaptacii pervokursnikov v obrazovatel'noj srede vuza [Personal Self-Organization as a Condition for Adaptation of First-Year Students in the Educational Environment of a University], *Uchebnyj eksperiment v obrazovanii* = Teaching Experiment in Education, 2024, No. 3 (111), pp. 29–39. (in Russ.)
10. Vlasova, E.A., Fedotova, I.A. Uchebnyj stress i osobennosti samoorganizacii lichnosti studentapervokursnika [Academic Stress and Peculiarities of Freshman Student's Personality Self-Organisation], *Chelovecheskij kapital* = Human Capital, 2024, No. 7 (187), pp. 215–224. (in Russ.)

11. Orlova, I.I., Dyakova, N.I. Ob opyte formirovaniya effektivnogo tajm-menedzhmenta u studentov pervogo kursa [On the Experience of Developing Effective Time Management among First-Year Students]. In: *Integraciya medicinskogo i farmacevticheskogo obrazovaniya, nauki i praktiki. Sbornik statej II Mezhdunarodnogo nauchno-pedagogicheskogo foruma* [Integration of Medical and Pharmaceutical Education, Science and Practice: Collection of Articles of the II International Scientific and Pedagogical Forum]. Ed. by I.A. Solovyova. Krasnoyarsk, Krasnojarskij gosudarstvennyj medicinskij universitet im. prof. V.F. Vojno-Jaseneckogo 2023, pp. 79–83. (in Russ.)
12. Dorzheeva, A.A. Psihologo-pedagogicheskie aspekty adaptacii pervokursnikov v vuzah humanitarnogo i tekhnicheskogo profilej [Psychological and Pedagogical Aspects of Adaptation of First-Year Students in Universities of Humanitarian and Technical Profiles], *Chelovecheskij kapital* = Human Capital, 2020, No. 8 (140), pp. 170–178. (in Russ.)
13. Melnikova, M.L., Dorogova, A.A. Samoorganizaciya i stil poznavatelnoj deyatel'nosti u studentovpervokursnikov humanitarnyh napravlenij podgotovki [Self-Organization and the Style of Cognitive Activity in Humanitarian Training Students], *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii* = Pedagogical Education in Russia, 2021, No. 2, pp. 168–175. (in Russ.)
14. Fedotova, L.A. Uskorit adaptaciyu pervokursnikov: kollektivnye tvorcheskije zadaniya [Accelerate the Adaptation of First-Year Students: Collective Creative Tasks], *Tendencii razvitiya nauki i obrazovaniya* = Trends in the Development of Science and Education, 2019, No. 50–8, pp. 11–13. (in Russ.)
15. Amirova, S.S. *Samoorganizaciya obuchayushchego i obuchaemogo v uchebno-vospitatel'nom processe nepreryvnogo professional'nogo obrazovaniya* [Self-organization of the Teacher and the Student in the Educational Process of Continuing Professional Education]: Extended Abstract or SCD Dissertation (Pedagogy). Kazan, 1995. 27 p. (in Russ.)
16. Kosygina, E.A., Molotok, N.M. Samoorganizaciya kak uslovie lichnostnogo i professional'nogo razvitiya studenta [Self-organization as a condition for the student's personal and professional development]. In: *Lichnostnoe i professionalnoe razvitie budushchego specialista. Materialy XIX Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy Internet-konferencii* [Personal and Professional Development of a Future Specialist: Proceedings of the XI International Scientific and Practical Internet Conference]. Ed. by L.N. Makarova. Tambov, Izdatelskij dom "Derzhavinskij", 2023, pp. 33–38. (in Russ.)
17. Mandrikova, E.Yu. Razrabotka oprosnika samoorganizacii deyatel'nosti (OSD) [Development of the Questionnaire of Self-organization of Activity (SD)], *Psihologicheskaya diagnostika* = Psychological Diagnostics, 2010, vol. 2, pp. 59–83. (in Russ.)
18. Tsibulnikova, V.E. *Tajm-menedzhment v obrazovanii: uchebno-metodicheskij kompleks discipliny* [Time Management in Education: An Educational and Methodological Complex of the Discipline]. Moscow, Moskovskij pedagogicheskij gosudarstvennyj universitet, 2016, 32 p. (in Russ.)

Сахарова Светлана Максумовна, преподаватель, кафедра туризма и индустрии гостеприимства, Российский государственный социальный университет, ssaharova76@gmail.com

Svetlana M. Sakharova, Lecturer, Tourism and Hospitality Industry Department, Russian State Social University, ssaharova76@gmail.com

Статья поступила в редакцию 21.12.2024. Принята к публикации 07.02.2025

The paper was submitted 21.12.2024. Accepted for publication 07.02.2025