

DOI 10.31483/r-109674

*Кугай Александр Иванович*

## УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНЫМ И СВОБОДНЫМ ВРЕМЕНЕМ В ПРОЦЕССЕ АКАДЕМИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Аннотация:* в главе представлены различные способы эффективного управления временем в академическом обучении, имея в качестве предпосылки, что это абстрактный ресурс, им трудно управлять, но оно оказывает существенное влияние на студенческую жизнь. В целом современный человек становится все более занятым, ощущая разрыв между количеством действий, которые он хочет выполнить, и способностью выполнить их своевременно, без стресса. В процессе обучения в студенты стоят перед необходимостью перестроить свой способ использования временного ресурса, а также другие связанные с ним ресурсы, становясь, таким образом, более организованными, что оказывает влияние на результатах их деятельности. В случае академической среды для студентов, участвующих в образовательном процессе, источники стресса находятся либо на уровне контекста обучения: люди в близкой группе или отдельные преподаватели, членство в группе, конкуренция с равными, также напряженные отношения с лицами, принимающими решения, изменения на уровне системы, института, различные события в общественной жизни, или на уровне самой учебной деятельности: характер задач, их объем, сложность, наличие сроков, ограничений, условий обучения, неоправданных правил и привычек, неоднозначность ролей, их отсутствие желания их присвоения. Исследование направлено на изложение нескольких эффективных принципов действий, связанных с управлением временем, которые могут быть полезны как для учащихся, так и для педагогов.

**Ключевые слова:** время, студенты, управление, обучение, эффективность.

**Abstract:** this chapter presents various ways to effectively manage time in the process of academic learning, given as a premise that it is an abstract resource, which is difficult to manage, although it has a significant impact on student life. In general,

*a modern person is becoming increasingly busy, feeling a gap between the number of activities he wants to complete and the ability to complete them in a timely, stress-free manner. During the process of academic learning, students face the need to rebuild their way of using time as a resource, as well as other resources associated with it, thus becoming more organized, which has an impact on the results of their activities. In the event of academic environment, as for students participating in the educational process, sources of stress are either at the academical level: people in a group with close relationships, individual teachers, group membership, competition with peers. Also, tense relationships with decision makers, who makes amendments at the level of the system, institution, various events in public life. Regarding sources of stress, they can also be found at the level of the educational activity itself: the nature of tasks, their volume, complexity, deadlines, restrictions, learning conditions, unjustified rules and habits, ambiguity of functions, student's lack of desire to assign them. The study aims to outline several effective principles of action related to time management that could be useful for both students and educators.*

**Keywords:** *time, students, management, education, efficiency.*

*Обучение студентов.*

Академическое обучение [1] расширяет и продолжает школьное обучение, являясь новым процессом приобретения знаний, навыков и умений в результате интернализации внешнего опыта.

Этапы процесса обучения включают: А) подготовку к обучению; Б) получение и запись материала на фоне рефлексивного восприятия; С) понимание и обобщение через формирование понятий и принципов; D) закрепление в памяти, удержание во времени и сохранение информации; E) обновление путем воспроизводства и передача изученных элементов.

Специфика обучения студентов обусловлена развитием мотивации, готовности учиться самостоятельно и контролировать собственную учебную деятель-

ность, начиная с постановки целей и задач. Но эта тенденция приобретать автономно не исключает интерактивного обучения, овладения лучшим опытом интегративного и совместного развития [1].

В результате мы обнаруживаем, что учащимся удастся повысить эффективность обучения, если они применяют Программу обучения самоконтролю. В такой программе практикуются: а) Разработка индивидуального плана обучения: определение этапов обучения, целей и приоритетов, определение временных, пространственных, материальных ресурсов; б) применение индивидуального плана обучения; в) капитализация обучения под руководством учителя, сотрудничество с другими учениками, создание актуальных заметок, концентрация внимания на уроке, сопереживание учителям и коллегам; г) использование неформального и неофициального контекста в обучении; д) извлечение выгоды из прошлого опыта; е) понимание препятствий на пути обучения и принятие мер по их преодолению, выявление людей, которые могут оказать поддержку в обучении и получении советов; ж) создание климата, который поощряет обучение и самомотивацию к обучению; з) определение степени сложности преподаваемого материала; и) синтез, отбор учебного материала; к) организация учебного материала, определение и правильное использование ключевых понятий; л) установление связей между теорией и практикой, решение практических задач; м) концентрация, поддержание внимания во время обучения, дозирование усилий в процессе обучения; н) соблюдение установленных сроков; о) самоконтроль, знание качеств и дефектов учебной деятельности; п) обучение (интеллектуальное, мотивационное, эмоциональное, установочное) к сдаче экзаменов, что предполагает снижение тревожности, самопоощрение, эмоциональный самоконтроль; р) Оценка эффективности и результативности плана обучения и определение приоритетных направлений по его улучшению.

#### *Компетенции для эффективной самоорганизации.*

Компетенция определяется как способность мобилизовать, то есть выявить, объединить и активировать совокупность знаний, умений, отношения, для решения семьи проблемных ситуаций [14].

Обучение студентов приобретает качество самоорганизации благодаря тому, что в процессе обучения, учащиеся сами устанавливают свои цели, содержание, способы и оценку обучения. Самоорганизованное обучение возлагает на учащегося ответственность за использование ресурсов обучения, детализацию действий, ситуаций, операций, задач. Оно следует за планированием обучения и продолжается через самоуправление и саморегуляцию обучения.

Самоорганизованные учащиеся обладают способностью реалистично определять доступные ресурсы, определять свои собственные цели обучения в отношении этих ресурсов, независимо от того, процесс осуществляется естественным путем или организуется институтами [15].

Согласно Ноулзу [12], самоорганизация обучения является синонимом индивидуального управления в сфере учебных проектов; Кэнди [6] показывает, что термин обозначает стремление обучающегося использовать появившиеся возможности без институциональных поддержек, контроль со стороны учащегося и личную автономию.

В академическом обучении важную роль играет саморегулирование. Саморегулируемое обучение происходит у тех студентов, которые являются активными участниками с поведенческой, мотивационной и метакогнитивной точек зрения на процесс обучения [21]. Процесс саморегуляции предполагает восприятие личной компетентности и работоспособности, настойчивость в определении того, что мешает корректировке усилий в поиск иных вариантов. Саморегулирование, согласно Неговану, можно осуществить путем: предвидения последствий; структурирования целей; переключения внимания на другие занятия; повышения эффективности, включающей в себя автономную постановку целей, самооценку выступлений и самосовершенствование ответов [16, с. 66–67]. В основе этого лежит способность ставить реалистичные цели, выбирать, модифицировать, реализовывать стратегии и тактики действия.

Таким образом, саморегуляция требует самоконтроля, самооценки и самосовершенствования. Самоконтроль заключается в знании уровня понимания ин-

формации и в предоставлении решений для улучшения, а самоусиление усваивается через осознание взаимосвязи между усилиями и успехом в достижении реалистичных целей.

Заслуживает внимания циклическая модель Циммермана, включающая в себя: подготовительный этап (с планированием целей, восприятие личной эффективности и ожидаемых выводов), фазу результативности (с применением стратегии самообучения, организацию среды, тайм-менеджмент), этап саморефлексии (стратегии самооценки, в особенности оценки уровня собственной удовлетворенности) [21].

При анализе способностей к обучению будем учитывать различия между младшими школьниками и взрослыми студентами. Жизненный и профессиональный опыт взрослого более обширен, разнообразен, организован по-другому, и этот аспект дает ему преимущество в обучении.

#### *Управление учебным и свободным временем для студентов.*

Учебная компетентность учащихся является результатом капитализации аспектов, участвующих в управлении собственным обучением: регулирование планирования, особенно правильная, точная постановка целей; распределение времени; рационализация в принятии решений, организация учебной деятельности, самооценка по внешним данным.

#### *Образовательные ресурсы.*

Все учебные ресурсы, как взаимодействие между преподаванием и оценкой обучения, становятся ресурсами, которые могут быть использованы учащимися. В качестве внутренних ресурсов психические процессы и явления (восприятие, представление, мышление, язык, память, воображение, навыки, креативность, мотивация, внимание, воля) или компоненты личности (темперамент, характер, склонности) вмешиваться и поддерживать этапы обучения, особенно понимание и передачу. Помимо внутренних ресурсов, учащиеся используют и внешние ресурсы.

Самые важные – человеческие ресурсы: учителя, коллеги, родители, другие человеческие факторы, существующие в институционализированной, академической среде, окружающей среды или за ее пределами. Взаимодействие помогает извлечь выгоду из способностей к обучению, поддерживать активное и интерактивное обучение и, прежде всего, влиять на мотивацию и поддержание усилий к обучению.

Материальные ресурсы. Под этим мы понимаем существующие мощности (адекватные помещения, температура, освещение, вентиляция, источники информации, бытовая техника, расходные материалы и т. д.), которые должны обеспечивать условия обучения или климат, благоприятный для обучения, как эргономические требования;

Информационные и контентные ресурсы, связанные с характеристиками материала.

Обучающие ресурсы (образовательные средства), которые будут методически интегрированы в поддержании обучения.

Ресурс времени. Установление определенных сроков, отбор, балансирование, распределение времени, создание условий для участия посредством взаимозависимости со своими учителями, другими коллегами или другими людьми, с которыми они тесно взаимодействуют.

*Время – абстрактный ресурс.*

С экономической точки зрения время считается драгоценным, претенциозным, необратимый, скоропортящийся, неэластичный, безличный ресурс [9] В области эргономики обучения, показаниями к эффективному использованию обучения времени относятся: соответствие индивидуальному биоритму и суточной кривой интеллектуального развития; глобальный анализ изучаемого материала, выполнение приоритетных задач, реализация стратегии предотвращения перегрузки путем своевременного запуска задач (рекомендуемые действия, обычно и время от времени выполняемые учителями и учащимися), планирование определенных учебных занятий, соответствующих времени, с учетом собственных уси-

лий, предварительное понимание содержания, интеграция вновь изученных элементов в известных контекстах и диверсификация способов релаксации. Последнее действие чаще всего используется, учитывая его естественный характер.

Трудности в планировании времени студенты преодолевают путем реалистичного планирования деятельности в течение недели, посредством выполнения учебной программы.

#### *Аргументы тайм-менеджмента.*

Основа тайм-менеджмента: снижение стресса. Плохое управление временем тесно связано с возникновением усталости и стресса. Соответственно, обучение управлению учебным временем включает в себя иерархию, выбор между важными и менее важными действиями, чтобы поддерживать баланс между потенциалом обучения и результатами обучения. Стресс проявляется как дисбаланс человеческого организма, вызванный его неспособностью справиться с предъявляемыми к нему требованиями. Он может быть функциональным, и в этом случае он имеет мотивирующую роль, проявляющаяся кратковременно и дисфункциональным в ситуации, когда она дезорганизует деятельность, проявляясь в долгосрочной перспективе.

Субъективная природа стресса определяется тем, что стресс представляет собой сложное психосоциальное явление, возникающее в результате конфронтации человека с требованиями, задачами, ситуации, которые воспринимаются как трудные, болезненные или имеющие большое значение для человека [5] Реакция на стресс у каждого – индивидуальна.

С психологической точки зрения стресс – это особые отношения между человеком и средой, в которой человек оценивает окружающую среду как предъявляющую требования, которые идут выходят за рамки их собственных ресурсов и угрожают их благополучию. Эта оценка вызывает стратегии копирования: когнитивные, эмоциональные и поведенческие реакции на получение обратной связи [13].

Источниками стресса являются: а) на уровне контекста обучения – люди в тесной группе или отдельные педагоги; членство в нескольких группах; конкуренция с равными; напряженные отношения с лицами, принимающими решения; б) изменения, происходящие на уровне системы, института, различных событий общественной жизни; в) на уровне обучения – сама деятельность, характер задач, объем, сложность, наличие сроков, ограниченность, скопление задач (временной кризис), недостаточность условий обучения, неоправданные правила и привычки, неоднозначность ролей и т. д.

Последствия стресса проявляются: в ухудшении здоровья, увеличении потребления кофе, сладостей, чрезмерным курением, перееданием или снижением аппетита, бессонницей, чувством страха, проявлением тенденции к изоляции, чувства вины, неспособностью принимать решения, концентрироваться, появлением тревожности, апатии, нервного угнетения, агрессии или раздражительности. Решения в таких случаях приходят из самопознания и правильного восприятия действительности, вытекают в результате прояснения и определения основных ценностей, уточнения будущих проектов, организации и мониторинга собственной деятельности, выражая напористую позицию, используя методы физической релаксации, психический контроль. Управление стрессом начинается с осознания источников стресса и реакции, которая показывает его присутствие.

Цель тайм-менеджмента: получение результата или устранение непроизводительной причины. Управление временем студентами помогает им установить и разделить академические задачи от задач повседневной жизни. Они достигают своих целей и таким образом преодолевают препятствия. Более того, оно образует систему рационального, дисциплинированного поведения, умение действовать успешно и вовремя, использовать возможности, использовать самоконтроль, чтобы обрести чувство удовлетворения, оценить прогресс и, наконец, но не менее важно – поддерживать прекрасные отношения в академических кругах, семье и обществе. Эффективность, понимаемая также как производительность или производительность, обозначает результаты, полученные студентом в оптимальное время и при нормальных условиях деятельности. Об эффективности и



рациональности деятельности студента можно судить путем расчета индекса продуктивности обучения как соотношения динамики результатов и динамики усилий, а также затраченного времени на обучение.

Выявление непродуктивности в вопросах тайм-менеджмента – есть метакогнитивный процесс. Я. Чергит считал метапознание является монитором сознательного прогресса [7], а Б. Ноэль обратил внимание на необходимость реализации реалистического метапознания, предложив метакогнитивный оптимум, при котором исключается ошибка занижения или завышения оценки [17] Д. Шунк (1991) выявил прямую связь между метапознанием и саморегуляцией, последняя состоит из: самонаблюдения, самооценки, самореакции <sup>1</sup>.

Более того, знания и, прежде всего, самоконтроль и поведенческая саморегуляция необходимы, поскольку подчиняются действию некоторых законов, принципов и правил, существующих в обучении. Пошаговое обучение более эффективно, чем объединенное обучение, длинные перерывы полезны для изучение сложного материала, поэтому в начале рекомендуются более короткие перерывы и после всё дольше; в начале обучения урожайность увеличивается, а затем постепенно снижается; время обучения увеличивается в большей степени, чем объем материала.

Риски или непродуктивность обучения тайм-менеджменту заключаются: в непоследовательности – частной смены концепции и предложении новых направлений; переключения с одной задачи на другую; инициации нескольких проектов одновременно, являющимися неполными на разных стадиях; импульсивные действия, не принимающие во внимание последствия; выполнении новых задач, прежде чем завершить старые; неудачных попытках делать много дел одновременно, неудобство многозадачности; отсутствие планирования; забота о большом количестве документации и для учета/мониторинга; отсрочка действий под предлогом необходимости получения информация; потеря времени при неоправданном анализе данных; слишком подробный подход, не учитывающий безотлагательность ситуации; в неэффективном участии в общественной жизни

---

<sup>1</sup> Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation, *Educational Psychologist*, (26), 207–231.

и выяснении мнений; преувеличенной озабоченностью по поводу собственного социального имиджа; отказе от ответственности; некритическом принятии нового; взятии на себя слишком много задач, основываясь на преувеличенном оптимизме; чрезмерном внимании к людям в ущерб целям; в негативных аффективных состояниях – избегании неприятных тем и действий, депрессии, потому что ожидания не оправдались, чрезмерной усталости, когда ученик выполняет множество задач, желая получить контроль; не обращая за помощью; недифференцированности задач по критериям срочности и важности.

Выше мы показали, что причины плохого времени управление или ограничения в этом отношении являются внутренними, но они также являются внешними: нежелательные посетители, неожиданные телефонные звонки или перемены, происходящие по разным причинам. каналы связи, бесполезная переписка, целевое ожидание, непродуктивные встречи, наличие определенного кризиса или ненужных требований, отсутствие структуры/организации преподавателем, технические проблемы, которые не могут быть решены.

Принцип Парето, теоретизированный Джураном [11. с 31], показывает, что не вся работа качественная, а только 20% ее. Эффективность обучения означает выявление тех основных факторов, которые обеспечивают большую часть результатов и устранение 80% неэффективной деятельности. Ранее было показано, что психологи рекомендуют студентам выполнять метакогнитивную и интроспективную деятельность, их собственная регистрация возможна с помощью дневников, рабочих листов или поведенческих графиков.

#### *Методы управления используемым временем.*

Эффективность можно понимать, как взаимосвязь между результативностью и полезностью осуществляемой деятельности. По мнению Уоткинса, Карнелла, Лоджа, Вагнер, Уолли [20], тот, кто эффективно учится, осуществляет планирование, мониторинг и рефлексию действий по этой деятельности.

Люди, обладающие чувством собственной эффективности, решают трудные задачи как можно лучше, ставят сложные цели, пересматривать свое поведение

в случае неудачи. На уровне целей учащихся, на их достижения влияют их специфичность и уровень сложности. Тайм-менеджмент показывает, что учащемуся желательно начинать с более легких занятий, после этого переходить к самому сложному, избегать планирование учебных марафонов; разработать учебную программу, а затем сообщить о ней другим, отказываясь от любых искушений и отвлечений; контролировать свое использование времени, использовать паузы, проявляя умения объединять действия.

Учащиеся также могут следовать некоторым принципам, вытекающим из объяснений и законов, регулирующих обучение: 1) использование естественного светового дня/периодов, обучение в первой части дня, а согласно индивидуальному биоритму; 2) глобальный анализ материала; 3) определение задач согласно приоритетам; 4) запуск долгосрочных задач раньше срока; 5) реалистичный подход при планировании мероприятий, особенно если они вряд ли будут выполнены в течение недели; 6) планирование на длительные периоды времени (обычно за 50 минутами обучения должна следовать 10-минутная пауза, более короткие периоды можно использовать для составления листов, обработки, организации информации; 7) разработка повестки дня на каждый учебный период; 8) попытки выражать своими словами прочитанное, изучая до тех пор, пока не будет воспроизведено выученное содержание, прежде чем подчеркнуть или написать; 9) использование определенных способов диверсификации и расслабления, определение специального места, где может проходить обучение, связывание изученного материала с предыдущим жизненным опытом и профессиональной деятельностью.

Простая матрица планирования времени предполагает размещение мероприятий по критериям срочности и важности [8]. Есть мероприятия, которые необходимо решить в следующем порядке: срочные и важные (например, срочные ситуации); важно, но не срочно (например: развитие отношений, планирование/признание возможности); срочные, но не важные (например: перерывы, встречи, телефонные звонки, совместная деятельность); ни срочные, ни важные (например, рутинные дела).

Учитывая распределение мероприятий и их подход в соответствии с вышеперечисленными критериями, упомянутый автор считал, что эффективное управление означает «приоритет приоритетам» [8. с. 134]. Планирование и использование учебного времени учащимися осуществляется в период академического семестра, более интенсивно, – в экзаменационную сессию; разнообразно: соблюдая график обучения; помещая момент обучения либо в утром, или вечером, затем устанавливая график других занятий; распространяя учебный материал по количеству и критерию сложности (количество страниц в день), адаптации сроков к темпу обучения; построение программы во избежание перегрузки; использование повестки дня, календаря; отчетность о других дневных мероприятиях; установление определенных этапов, коррелируя со спецификой учебного материала; строгое следование самостоятельно предложенной программе; расстановка приоритетов во время экзаменационной сессии, использование моментов максимальной готовности или восприимчивости к обучению; ритмичное ежедневное распределение времени для обучения.

Студенты могут адаптировать некоторые инструменты тайм-менеджмента: цели, матрицы или электронные таблицы, SWOT-анализ, интеллект-карты, оценочные листы, программное обеспечение.

#### *Обучение в свободное время.*

Какое свободное время у студентов? Ежедневный бюджет времени студента включает несколько категорий деятельности: личный уход, еда, путешествия, уроки, самостоятельное обучение или учёба, иногда работа, внеклассные занятия, индивидуальная и коллективная деятельность (спорт, искусство, волонтерство, работа в проектах, объединениях), просмотры театральных спектаклей, фильмов, телепрограмм, использование Интернета и других каналов связи, бытовая деятельность, отдых и развлекательные мероприятия, сон [2–4].

В свободное время не может быть и речи о создании новой организационной структуры. Программа не только рабочего времени или обучения, но и самоорганизующихся действий и мероприятий, в которых студент может участвовать с

удовольствием, в зависимости от интересов и навыками, которыми он/она обладает в определенных областях социальной, художественной и культурной жизни.

Участие в досуговых мероприятиях варьируется в зависимости от образа жизни и характеристики личности, а подкатегории действий или модальностей очень разнообразны, в зависимости от пола, расы, различий в экономическом уровне и т. д., при этом очевидно предпочтение того или иного человека действиям с развлекательным характером [10]. Те же авторы показали, что использование время досуга приобретает значение в определенные возрастные периоды. Помимо личных выгод, получаемых людьми от участия в досуговой деятельности с социальной точки зрения, выгоды заключаются в том, что соответствующее лицо вносит вклад в развитие культурной идентичности и уменьшает его при неподходящем или антисоциальном поведении.

Качество свободного времени обусловлено достижением психоэмоционального уровня. балансом, через выбор того, чего хотят достичь учащиеся и формулировкой, того, чего они не хотят. Активные способы, которые способствуют мотивационному оптимуму, восстановлению энергетических сил, систематическому снижению чувствительности к стрессовым ситуациям, таким как экзамены, также являются действенными способами проводить свободное время.

#### *Выводы.*

Тайм-менеджмент осуществляется путем: выбора правильного времени для учебы, использования времени (приоритеты, соблюдение сроков), избегание отсрочек, четкое определение цели людей, применяющих определенные корректировки временного ресурса, выделение конкретного резерва времени, налаживание режима дня, капитализация моментов максимальной загрузки, соблюдение сроков, решение важных проблем, даже если они неприятны, устранение неважного, исправление периодов концентрации для ситуаций, в которых проект должен быть завершен, группировка деятельности, обеспечивая перерыв между запланированными/выполненными действиями.

Борьбе со стрессом должна предшествовать его профилактика, а именно взвешенный подход к выполнению учебных задач, действуя по оптимизации использования мощностей, мотивация, тренировка и улучшение типичных реакций на стресс путем самокомпенсации, релаксации, самовнушения.

### ***Список литературы***

1. Кугай А.И. Болонский процесс и национальная традиция: достоинства и издержки / А.И. Кугай // Управленческое консультирование. – 2011. – №2 (42). – С. 194–201. – EDN ODWUUP

2. Кугай А.И. Со-воспитательная роль городского пространства в социализации детей: Фламандский опыт / А.И. Кугай // Современные вызовы образования и психология формирования личности: монография. – Чебоксары: Среда, 2023. – С. 203–213.

3. Кугай А.И. Позитивное развитие молодежи в контексте семейного досуга / А.И. Кугай // Современные вызовы образования и психология формирования личности: монография / Т.Е. Демидова, Г.А. Волковицкая, К.В. Кулемина [и др.]; гл. ред. Ж.В. Мурзина; Чувашский республиканский институт образования. – Чебоксары: Среда, 2023. – С. 44–52.

4. Кугай А.И. Пространство дома как социологическая категория / А.И. Кугай // Стратегии устойчивого развития: экономические, юридические и социальные аспекты: монография. – Чебоксары: Среда, 2023.

5. Băban A. Psychology of Health, Course Support, Cluj – Napoca: «Babeş Bolyai», University, 2005.

6. Candy P. Self-regulation for lifelong learning: A comprehensive guide to theory and practice. San-Francisco: Jossey-Bass, 1991.

7. Cerghit I. Alternative and Complementary Instruction Systems. Structures, Styles, Strategies. Bucharest: Aramis Publishing House, 2002.

8. Covey S. Efficiency in seven steps or an ABC of wisdom. Bucharest: All Publishing House, 1996.

- 
9. Corodeanu D.T. Time Management or Techniques and Instruments to save time efficiently. In Scientific Anals of Alexandru Ioan Cuza University, Iasi, Economics Sciences, (LII/LIII), 2006. Pp. 168–179.
  10. Eratay E., Aydođan Y. (2015). Study of the Relationship Between Leisure Time Activities and Assertiveness Levels of Students of Abant Izzet Baysal University. In Procedia – Social and behavioral sciences, (191), 2213–2218.
  11. Juran J.M., Godfrey A.B. Juran's Quality Handbook. Fifth Edition. Mc Grow Hill. 1999.
  12. Knowles M. Andragogy in action: aplying modern principles of adult learning. San Francisco, Washington, London: Josseyy ass Publishers, 1985.
  13. Lazarus R.S. Toward better research on stress an coping. In American Psychologist, 2001, (55), 665–673.
  14. Manolescu M. Assessing Activity between Cognition and Metacognition. Bucharest: Meteor Press Publishing House, 2004.
  15. Mamali C. Technology and Goals of Education. Self-organized Learning. In Forum (1), 1987. Pp. 60–67.
  16. Negovan V. Autonomy in Academic Learning: Bases and Resources. Bucharest: Curtea Veche Publishing House, 2004.
  17. Noel B. The metacognition. Bruxelles: De Boeck Universite, 2001.
  18. Schunk D.H. Self-efficacy and academic motivation, Educational Psychologist, 1991, (26), 207–231.
  19. Suskie L. Assesing Students Learning. A common Sense Guide. Third Edition. San Francisco, CA: Jossey Bas, 2018.
  20. Watkins C., Carnell E., Lodge C., Wagner P., Whalley C. Learning about Learning. Resources for supporting effective learning. London: Routledge, 2000.
  21. Zimmerman B.J., Schunk D.H. Self-regulated learning and academic achievement: theory, research and practice. New York: Springer, Berlin: Heidelberg, 1989.
-

**Кугай Александр Иванович** – д-р филос. наук, профессор Северо-Западного института управления ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ», Санкт-Петербург, Россия.

---