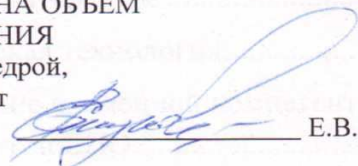


РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова  
(филиал) Тюменского государственного университета

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
Кафедра педагогики и психологии

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ  
В ГЭКИ ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ  
ЗАИМСТВОВАНИЯ

Заведующий кафедрой,  
к.п.н., доцент



Е.В.Слизкова.

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

ФОРМИРОВАНИЕ ВРЕМЕННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ СПО  
ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

44.04.01 Педагогическое образование

Магистерская программа «Среднее профессиональное педагогическое образование»

Выполнил(а) работу  
Студент(ка) 3 курса  
очной (заочной) формы  
обучения \_\_\_\_\_  
(подпись)




Пузырёва  
Анастасия  
Вадимовна

Научный руководитель  
к.п.н., ст. преподаватель  
(подпись)



Захаров  
Антон  
Викторович

Рецензент  
к.п.н., доцент  
(подпись)



Попова  
Елена  
Исааковна

Ишим, 2017

## Содержание

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ФОРМИРОВАНИЕ ВРЕМЕННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА У СТУДЕНТОВ СПО .....	11
1.1. Формирование временной компетентности у студентов СПО в философии и психолого-педагогической литературе .....	11
1.2. «Тайм-менеджмент» как педагогическая технология.....	28
1.3. Педагогические условия формирования временной компетентности посредством тайм-менеджмента у студентов СПО.....	34
Выводы по 1 главе.....	43
ГЛАВА 2 ОПЫТНО ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ВРЕМЕННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ.....	45
2.1. Диагностика сформированности временной компетентности.....	45
2.2 Реализация педагогических условий формирования временной компетентности .....	64
2.3. Сравнительный анализ результатов опытно экспериментальной работы по теме формирование временной компетентности студентов СПО посредством технологии тайм-менеджмент.....	91
Выводы по 2 главе.....	96
Заключение .....	98
Библиографический список .....	102
Приложение .....	110

## ВВЕДЕНИЕ

Обеспечение ВУЗов организованными студентами является одним из важных факторов, который влияет на качество успеваемости. Современные тенденции развития высшего образования обуславливают необходимость научно обоснованных изменений в решении проблем обучения студентов.

Современный студент, в соответствии с современными требованиями, с целью повышения эффективности труда должен быть подготовлен к активной, творческой, профессиональной и социальной деятельности, которая способствовала прогрессу общественного развития, уметь самостоятельно совершенствовать свои знания, систематизировать информацию в процессе самообразования и самоанализа, анализировать ситуации, возникающих в процессе трудовой деятельности.

В контексте определения структуры культуры временной компетенции стоит заметить, что одним из признаков временной компетенции ученые считают активное осознание себя как личности. Процесс временной компетенции включает совокупность самопроявлений, что являются взаимосвязанными и взаимообусловленными. Среди них: самопознание (как человек знает самого себя, свои возможности, свой потенциал); самоопределения (что человек хочет, к чему стремится достичь, какие цели и задачи считает для себя первостепенными) самореализация (как человек себя проявляет при помощи своих возможностей и способностей); самоконтроль (насколько человек способен оценить и проанализировать выполнение какой-либо деятельности); самосовершенствования (способность человека не останавливаться на достигнутом, а улучшать себя и свою деятельность); самодисциплина (постоянная работа над собой, над своими привычками).

Из этого следует, что одной из приоритетных задач обучения студентов является формирование личности будущего специалиста - субъекта учебной деятельности, умеет планировать деятельность, успешно учиться,

анализировать собственные достижения, искоренять недостатки, то есть способен к временной компетенции собственной учебно-познавательной деятельности. Именно в процессе временной компетенции учебно-познавательной деятельности студент осознает и формирует внутреннюю цель, учитывает и производит отношение к внешним целям и действиям, в результате чего они приобретают для него внутренней значимости. Это дает ему возможность в дальнейшем осуществлять выбор поведения, определять степень активности в соответствующих практических действиях для реализации учебных целей. Итак, в процессе временной компетенции студентами учебно-познавательной деятельности в них формируются умения и личностные качества, которые обеспечивают качество обучения будущих специалистов.

**Актуальность темы исследования.** Информационно-технический прогресс, характерный для современного общества, увеличивает темп жизни. Одна из важных задач профессионального образования – формирование активности выпускников образовательных учреждений и способности самостоятельно организовать время своей жизни. От них требуется высокая мобильность, социальная зрелость и личностное самоопределение. Успешным в современном мире, по мысли Г.А. Архангельского, может быть только человек, умеющий грамотно распоряжаться ценнейшим ресурсом, данным ему жизнью, – своим собственным временем.

Изменением учебных планов образования, введение в учебный процесс новых моделей обучения и элективных курсов предполагают высокую самоорганизацию студентов, понимание ими смысла получаемого образования, умение эффективно организовывать свою деятельность во времени, определять перспективы саморазвития на основе социально-приемлемых и личностно-значимых решений. Как показывает практика, студенты сегодня недостаточно владеют рациональными приемами организации личного времени, а их теоретические знания – бессистемны. К сожалению, формирование временной компетенции в школе и в семье для

многих молодых людей ограничивается тем, что взрослые сами формулируют и задают подрастающему поколению цели, которые необходимо достичь, определяют средства их достижения, контролируют и оценивают полученные результаты. Такое обучение не способствует развитию самостоятельности молодого человека, компетентности в организации своего жизненного и временного пространства. Способность организовать свое время – не черта упорядоченного типа личности, а навык, который способен развить в себе каждый человек, мотивированный в данной сфере.

Налицо **противоречие** между потребностью педагогов в студентах, которые владеют временной компетенцией на высоком уровне и недостаточной осведомленностью о данном явлении самих студентов.

Данные противоречия позволяют сформировать проблему, которая заключается в поиске педагогических условий и определении этапов формирования временной компетентности студентов СПО.

Актуальность и недостаточная разработанность данной проблемы в педагогической теории и практике обусловила выбор темы исследования: «Формирование временной компетентности студентов СПО посредством технологии тайм-менеджмент».

**Цель исследования:** выявить, теоретически обосновать и экспериментально проверить структурно - функциональную модель, направленную на формирование временной компетентности студентов СПО посредством технологии тайм-менеджмент.

**Объектом исследования:** процесс сформированности временной компетентности у студентов СПО.

**Предмет исследования:** модель формирования временной компетентности студентов СПО посредством технологии тайм - менеджмента.

**Гипотеза** состоит в том, что формирование временной компетентности студентов СПО посредством технологии тайм-менеджмент будет более эффективна, при следующих условиях:

- уточнено понятие «временная компетентность студентов СПО» – это способность управлять собой во временном континууме, управление собой предполагает возможность правильно оценивать сложившуюся ситуацию и принимать соответствующее решение, позволяющее достигнуть успешности

- раскрыты особенности формирования временной компетентности у студентов СПО: умение конструировать проблему во времени, ставить реальные временные цели; умение оптимально строить взаимодействие во времени, сужать или расширять временные рамки общения.

- определены педагогические условия формирования временной компетентности студентов СПО: ориентация образовательного процесса на целостное развитие личности в процессе формирования временной компетентности учебной и вне учебной деятельности; организация взаимодействия между педагогами, студентами, родителями, работодателями, как содеятельности и сотрудничества; создание многогранного эмоционально насыщенного пространства взаимодействия субъектов образовательного процесса, способствующего формированию временной компетентности, как совместного события; разработка ценностно – смысловых учебных ситуаций, позволяющих акцентировать деятельность студентов на умение оптимально строить взаимодействие во времени.

- разработана, теоретически обоснована и апробирована структурно – функциональная модель формирования временной компетентности студентов СПО посредством технологии тайм-менеджмент, включающая в себя следующие этапы: рефлексивно – оценочный этап; рефлексивно – информационный этап; рефлексивно – проектирующий этап; рефлексивно – деятельный этап; рефлексивно – коррекционный этап.

В соответствии с гипотезой исследования были поставлены следующие задачи:

### **Задачи исследования:**

1. Выявить сущность и содержание понятия формирование временной компетентности студентов СПО в психолого – педагогической литературе.

2. Выявить особенности формирования временной компетентности студентов СПО посредством технологии тайм-менеджмент.

3. Теоретически выявить и экспериментально проверить педагогические условия и этапы формирования временной компетентности студентов СПО посредством технологии тайм-менеджмент, входящие в основу структурно – функциональной модели.

4. Определить критерии и показатели формирования временной компетентности студентов СПО посредством технологии тайм-менеджмент.

### **При проведении исследования использовались следующие методы:**

- общетеоретические – анализ философской, педагогической, психологической, научно-методической, нормативной, справочной литературы; материалов диссертационных исследований, учебных программ, пособий и методических рекомендаций для СПО по проблеме исследования, моделирование, обобщение, сравнение.

- эмпирические – метод наблюдения, беседа, анкетирование, анализ и самоанализ самостоятельных работ студентов, изучение документации и продуктов деятельности, обобщение педагогического опыта, экспертная оценка;

- статистический и качественный анализ результатов экспериментальной работы.

**Экспериментальной базой исследования выступило** Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Ишимский многопрофильный техникум». Экспериментальной работой было охвачено 32 студента.

### **Теоретико-методологическую основу исследования составили:**

научные труды таких ученых, как Алексунин В.А., Веснин В.Р., Волкер Т., Герасименко В.В., Голубков Е.П., Гуляев Г.Ю., Колесник Г.В. и др.

### **Исследование проходило в три этапа:**

- Поисково-теоретический: выбор и осмысление темы; изучение и анализ философской, психолого – педагогической литературы; определение проблемы, цели, объекта, предмета исследования; отбор методов исследования; определение гипотезы, задач и поэтапное построение эксперимента;

- Опытно-экспериментальный: проведение констатирующего эксперимента; проведение формирующего эксперимента; проверка гипотетического предположения; обработка полученных результатов;

- Оформительно - аналитический: проведение контрольного эксперимента; обработка и систематизация материала; формулировка выводов и литературное оформление диссертационного исследования.

### **Научная новизна исследования:**

- дана сущностная характеристика понятия «временная компетентность студентов СПО», понимаемое нами как способность управлять собой во временном континууме, управление собой предполагает возможность правильно оценивать сложившуюся ситуацию и принимать соответствующее решение, позволяющее достигнуть успешности

- выявлены особенности формирования временной компетентности у студентов СПО посредством технологии тайм- менеджмент;

- выявлены и экспериментально проверены этапы формирования временной компетентности студентов СПО посредством технологии тайм - менеджмент;

- определены критерии и показатели уровня сформированности временной компетентности студентов СПО посредством технологии тайм-менеджмент: гносеологический, мотивационный, праксеологический, рефлексивный, в соответствии с которыми охарактеризованы уровни (повышенный, базовый, минимальный).

**Практическая значимость исследования** определяется тем, что его материалы могут быть использованы в практике подготовки рабочих и



специалистов в системе СПО, а также в системе повышения квалификации и переподготовки.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в расширении научных представлений о роли, содержании и особенностях формирования временной компетентности студентов СПО посредством технологии тайм-менеджмента, а именно:

проанализированы понятия «временная компетентность», «тайм-менеджмент» применительно к системе СПО;

определены критерии и этапы временной компетентности студентов СПО;

выстроена модель особенностей формирования временной компетентности студентов СПО посредством технологии тайм-менеджмента.

**Личное участие автора** в исследовании и получении научных результатов состоит: в непосредственном участии, проведении и руководстве опытно – экспериментальной работой, обработке результатов педагогического эксперимента, в получении научных результатов, изложенных в магистерской диссертации и опубликованных в печатных трудах.

**Диссертационное исследование осуществлялось в период с 2015 по 2017 гг. и включает 3 этапа.**

1. Поисково-теоретический: выбор и осмысление темы; изучение и анализ философской, психолого-педагогической литературы; определение проблемы, цели, объекта, предмета исследования; отбор методов исследования; определение гипотезы, задач и поэтапное построение эксперимента.

2.Опытно-экспериментальный: проведение констатирующего эксперимента; проведение формирующего эксперимента; проверка гипотетического предположения; обработка полученных результатов.

3.Оформительско-аналитический: проведение контрольного эксперимента; обработка и систематизация материала; формулировка выводов и литературное оформление диссертационного исследования.

Структура работы определена целями и задачами, и состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложений.

# **ГЛАВА 1. ФОРМИРОВАНИЕ ВРЕМЕННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА У СТУДЕНТОВ СПО**

## **1.1. Формирование временной компетентности у студентов СПО в философии и психолого-педагогической литературе**

С целью изучения формирования временной компетенции у студентов СПО рассмотрим сущностные характеристики феномена временной компетенции как философской и психолого-педагогической категории.

Временная компетентность определена С. И. Калининым как умение соотносить, согласовывать своё персональное время со временем других людей, своей работы, организации. Компетентность во времени он предлагает рассматривать через такие факторы, как осознанность и упорядочивание личных целей; регулярное эффективное планирование собственного времени; умение делегировать как временной ресурс; поиск способов сделать работу эффективнее; «энергетический самоменеджмент» - соотношение труда и отдыха; твёрдая воля и самоконтроль<sup>1</sup>.

О. В. Кузьмина описывает временную компетентность как способность управлять собой во временном континууме. Управление собой предполагает возможность правильно оценивать сложившуюся ситуацию и принимать соответствующее решение, позволяющее достигнуть успешности<sup>2</sup>.

Рассматривая различные подходы к определению понятия «временная компетентность», Л. П. Енькова анализирует идеи В. И. Дендериной, по мнению которой, на этапе получения образования временная компетентность является составляющей академической компетентности студента (академическая компетентность выступает этапом профессиональной компетентности). Временная компетентность студентов, по словам В. И.

---

<sup>1</sup> Калинин С. И. Тайм-менеджмент: практикум по управлению временем. СПб.: Речь, 2016. 371 с.

<sup>2</sup> Кузьмина О. В. Типологические особенности временной компетентности личности // Вестн. Удмурт.ун-та. Сер. Философия. Социология. Психология. Педагогика. 2012. Вып. 1. С. 30-36.

Дендериной, включает в себя: умение конструировать проблему во времени, ставить реальные временные цели; умение оптимально строить взаимодействие во времени, сужать или расширять временные рамки общения. Л. П. Енькова считает необходимым для студента в процессе обучения освоить не только возможности, связанные с его узкопрофессиональной направленностью, но и развить более общие виды компетентности<sup>3</sup>.

Временная компетентность занимает в профессиональной компетентности особое место, поскольку от нее зависит рациональная организация процесса профессиональной деятельности, его осуществление во временном пространстве и эффективность.

Внутренние противоречия, которые несет в себе деятельность как способа существования человека, его действенного отношения к миру, порождают человеческую психику, которая, в свою очередь, является условием осуществления деятельности. Деятельность представляет собой средство и форму связи субъекта с миром<sup>4</sup>.

В психологии деятельность рассматривается как феномен, характеризующий функцию индивида в процессе его взаимодействия с окружающим миром. Психическая деятельность, побуждает потребность, «направлена на предмет ее удовлетворения и осуществляется системой действий; предполагает наличие у организма психики, составляет главное условие ее возникновения и является движущей силой ее развития»<sup>5</sup>.

Основными характеристиками деятельности является предметность, социальная, общественно-историческая природа, опосредованность, целенаправленность и мотивированность, производительность<sup>6</sup>.

---

<sup>3</sup>Енькова Л. П. Структура и содержание временной компетентности в контексте психолого-педагогического образования // Вектор науки ТГУ 2011. № 4 (7). С. 97-100.

<sup>4</sup> Энциклопедия образования / Акад. пед. наук РФ; главный ред. В. Г. Кремень. - М.: Одиссей, 2011. - 1040 с.

<sup>5</sup> Философский словарь / [ред. И.Т.Фролов]. – 7-е изд., перераб. и доп. – М. : Республика, 2011. – 719 с.

<sup>6</sup> Энциклопедия образования / Акад. пед. наук РФ; главный ред. В. Г. Кремень. - М.: Одиссей, 2011. - 1040 с.

Как подчеркивает А. Асмолов, деятельность как динамическая, иерархическая система взаимодействий субъекта с миром развивается сама по себе. В процессе деятельности происходит порождение психического образа, осуществления, преобразования и воплощение опосредованных психическим образом отношений субъекта в предметной действительности<sup>7</sup>.

Разделяя точку зрения В. Петровского, считаем, что деятельность как единство целенаправленной активности человека реализует и развивает систему его отношений к миру<sup>8</sup>.

Одним из основных видов деятельности человека, направленной на усвоение теоретических знаний в процессе решения учебных задач является учебная деятельность, в соответствии с общими положениями теории познания, является основой обучения (учебного процесса).

Обучение рассматриваем как целенаправленный двусторонний процесс организации и стимулирования учебно-познавательной деятельности студентов по овладению профессиональными знаниями, умениями и навыками, развития профессиональных качеств, способностей, мировоззрения, нравственных и эстетических взглядов и убеждений под руководством преподавателя.

Вопросам учебной деятельности в педагогике и психологии посвящены труды таких ученых, как Б. Ананьев, С. Архангельский, Л. Выготский, П. Гальперин, А. Леонтьев, В. Лозовая, В. Паламарчук, С. Рубинштейн, Л. Столяренко, Н. Талызина, И. Якиманская и многих других.

Поскольку учебная деятельность является целенаправленной и упорядоченной совокупности действий, приемов и операций, обеспечивающих мотивационную и активное привлечение субъектов деятельности к процессу обучения, такая деятельность требует от

---

<sup>7</sup>Асмолов А. Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека / А. Г. Асмолов. - М.: Академия, 2013. - 528 с.

<sup>8</sup>Петровский В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности / В. А. Петровский. - Ростов-н / Д: Феникс, 2013. - 512 с.

преподавателя и студента видеть в ней цель, мотивы, содержание, способы действий, регулирование и контроль по ее результатам<sup>9</sup>.

Г. Коган определяет учебную деятельность студента как процесс осознанного, целеполагательный, самоуправляемой деятельности по решению учебно-познавательных задач, который содержит овладения необходимыми для этого знаниями и умениями, способами действия<sup>10</sup>.

Близкой по сути (но не тождественной) к учебной деятельности является познавательная деятельность.

Понятие «учебная деятельность» к понятию «познавательная деятельность» рассматриваем как более широкое, поскольку оно включает одновременно и деятельность обучающего и деятельность студента.

Познавательную деятельность ученые-психологи склонны рассматривать как совокупность психических процессов, обусловленных нервными механизмами. В дидактике указанный срок применяется в связи с познавательной деятельностью обучающегося.

На основании анализа научных трудов ученых пришли к выводу, что именно учебно-познавательная деятельность как совместная деятельность, форма сотрудничества преподавателя и студента с предоставлением последнему возможности для самостоятельного приобретения знаний и умений наиболее полно характеризует процесс обучения.

В учебном процессе должно происходить систематическое и последовательное формирование личностных качеств, которые подводят студента к активной позиции в учебно-познавательной деятельности (далее - НПД).

Следует отметить, что в студенческие годы НПД, как доказано учеными, приобретает собственное исследовательского характера<sup>11</sup>.

---

<sup>9</sup> Энциклопедия образования / Акад. пед. наук РФ; главный ред. В. Г. Кремень. - М.: Одиссей, 2011. - 1040 с.

<sup>10</sup> Коган Г. В. Формирование мотивации и самоорганизации учебной деятельности студентов при изучении курса педагогики: дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Коган Галина Валерьевна. – Мурманск, 2014. – 146 с.

<sup>11</sup> Российская педагогическая энциклопедия / ред. В. В. Давыдов. – Москва : Большая Российская энциклопедия, 2013. – 608 с.

Проблема НПД студентов (суть, структура, ее организационные, управленческие аспекты) всегда находилась в центре внимания ученых.

Обобщая различные точки зрения, П. Пидкасистый указывает основные признаки учебно-познавательной деятельности: внешние, внутренние, общие.

Внешние признаки содержат планирования студентами своей работы, выполнения задач без подробного инструктажа и непосредственной помощи преподавателя, роль которого усматривается в организационном воздействии.

В процессе выполнения этих действий студент должен представить себе объект деятельности, конечную и промежуточные цели, мысленно сконструировать, а следовательно, и спрогнозировать процесс реализации этой цели путем выделения в нем состава компонентов, сравнить выделенные компоненты с полным их составом, проанализировать различия и связанные с ними особенности процесса, который изучается, их влияние на объект деятельности<sup>12</sup>.

И. Зимняя отмечает, что учебная деятельность имеет внешнюю структуру, которая имеет следующие основные компоненты: мотивацию; учебные задачи в определенных ситуациях в различных формах задач; учебные действия; контроль, переходящий в самоконтроль; оценку, переходит в самооценку<sup>13</sup>.

По мнению Ю. Бабанского, учебная деятельность имеет следующие структурные элементы: планирование задач и способов деятельности, мотивацию, организацию действий, самоконтроль<sup>14</sup>.

Подытоживая вышесказанное, пришли к выводу, что НПД студентов является процессом осознанного усвоения знаний, овладение умениями и

---

<sup>12</sup>Пидкасистый П. И. Организация учебно-познавательной деятельности студентов: учеб.пособие. – М. : Педагогическое общество России, 2014. – 112 с.

<sup>13</sup>Зимняя И. А. Педагогическая психология:учебник для вузов / И. А. Зимняя. – Изд. второе, доп., испр. и перераб. – М.: Логос, 2013. – 384 с.

<sup>14</sup>Бабанский Ю. К. Избранные педагогические труды / Сост. М. Ю. Бабанский. – М. : Педагогика, 2014. – 560 с.

навыками, который имеет исследовательский характер, определенные признаки и структуру, субъектом которого выступает студент.

У преподавателей высшей школы возникает проблема не столько анализа строения учебной деятельности, сколько ее адекватного формирования у студентов, то есть научить студентов учиться, а не передавать им конкретные предметные знания<sup>15</sup>.

В учебном заведении, как отмечает П. Пидкасистый, спецификой обучения является то, что оно ориентировано на решение конкретных дидактических задач: это поиск знаний, их осмысление и закрепление; формирование и развитие практических навыков, а также интеллектуальных, организаторских и гностических умений; дальнейшее обобщение и систематизация знаний в процессе продвижения от низшего к высшей ступени своего становления как специалиста<sup>16</sup>.

Формированию у студентов умений самостоятельно приобретать знания и применить их на практике способствует развитию у студентов временной компетенции. Итак, преподаватель должен стремиться того, чтобы научить студента формированию временной компетенции.

Временная компетенция - фундаментальная единица измерения психологического времени, которая базируется на когнитивных процессах, распределяющих человеческий опыт на временные отрезки прошлого, настоящего и будущего<sup>17</sup>. Согласно концепции Ф. Зимбардо, временная компетенция личности включает в себя несколько временных установок: позитивное прошлое; гедонистическое настоящее; негативное прошлое; фаталистическое настоящее; будущее. В исследованиях Ф. Зимбардо и Дж. Бойд было доказано, что «временная компетенция, которой обладает человек лично или та, которую он разделяет с окружающими, оказывает глубинное

---

<sup>15</sup> Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / С. Д. Смирнов. - М.: Изд. центр «Академия», 2013. - 304 с.

<sup>16</sup> Пидкасистый П. И. Организация учебно-познавательной деятельности студентов: учеб. пособие. - М.: Педагогическое общество России, 2014. - 112 с.

<sup>17</sup> Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. - СПб.: Речь, 2015. - 352 с.



влияние на его природу. При этом установки относительно времени очень редко осознаются»<sup>18</sup>. Формирование оптимальной временной компетенции студентов может оказать позитивное влияние на учебную деятельность и построение карьеры выпускников, так как временная перспектива как совокупность представлений о будущем, размышление о нем и планирование своей жизни, способна оказывать сильное мотивационное влияние, активизировать и регулировать поведение человека.

Процесс формирования у студентов временной компетентности, как интегрированной системы профессиональных знаний, умений, навыков специалиста и его личностных качеств, происходит постепенно в течение, как всего периода обучения, так и всей жизни. Благодаря использованию компетентно ориентированных, интерактивных технологий углубляется уровень овладения способностями управлять временем. Студент, который постепенно начинает чувствовать себя субъектом процесса обучения, используя весь комплекс умений, накапливает опыт в общении, приучается эффективно работать в группе, коллективе, учится соотносить и гармонизировать свои интересы с интересами других.

С помощью каких средств и приемов педагогический коллектив стремится воспитать не просто временно компетентного специалиста, а личность приспособленную к превратностям рынка труда, политическим и экономическим изменениям в стране.

Первое средство - это профессиональная ориентация студентов, создание для них ситуации сознательного выбора будущей профессии с учетом реальных потребностей экономики в специалистах определенного профиля и уровня подготовки.

Во время приемной кампании большую помощь в выборе будущей профессии предоставляет информационный материал собранный в приемной

---

<sup>18</sup>Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. – СПб.: Речь, 2015. – 352 с.

комиссии и информация размещена на сайте вуза в сети Интернет, ведь, кроме общих правил приема.

Следующий важный способ - это профессионально-практическая подготовка студентов, которая реализуется при выполнении практических работ, прохождения учебных, технологической и преддипломной практик.

Повышению уровня временной самостоятельности, высокой степени наглядности и непрерывном самоконтроле усвоения знаний и умений, формированию необходимых профессиональных компетенций способствует применение в учебном процессе информационных технологий.

Большое значение для формирования временных и коммуникативных компетенций студентов имеет применение интерактивных технологий, проведение деловых игр, тренингов.

Самое распространенное использование среди преподавателей нашли ролевые игры.

Чтобы активизировать учебную деятельность в ходе изложения лекционного материала, практикуются моделирование различных производственных ситуаций.

Основной метод, который используют преподаватели во время преподавания лекционного материала - это метод беседы объяснения, то есть происходит постоянное живое общение со студентами, обмен информацией и опытом, а это и есть не что иное, как тренинг - планируемый процесс, предназначенный дать или восстановить знания и навыки и проверить отношение к проблеме. При осуществлении контроля и систематизации знаний полученных студентами, наилучший эффект дает применение метода мозговой атаки, среди преимуществ которого является активизация воображения и творческих возможностей студентов и возможность за короткое время собрать максимальное количество мнений относительно объекта изучения.

Ученый Дмитрий Писарев писал: "Кто дорожит жизнью времени, тот знает очень хорошо, что настоящее образование - это самообразование", ведь

с изменением учебных планов на увеличение доли самостоятельной работы студентов, актуализируется проблема учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов.

Достаточно прогрессивной в педагогической практике считается технология сотрудничества. Ярким примером реализации этой технологии в высшие является работа студенческого парламента. Студенты становятся не только участниками, а партнерами учебно-воспитательного процесса, активно участвуют во всех направлениях деятельности учебного заведения, приобретая бесценный опыт социальной работы.

Следующий важный способ - это развитие творческих способностей студентов. Для того, чтобы будущие специалисты могли успешно адаптироваться к новым условиям жизни, гармонично и бесконфликтно взаимодействовать в конкретной среде, необходимо, чтобы процесс развития способностей, качеств и умений происходил в образовательном пространстве вуза систематически и планомерно путем их привлечения к научно-исследовательской работы и участия в научно-практических и научно-теоретических конференциях.

При подготовке выступлений студенты готовят широкий иллюстративный материал, фото- и видеоматериалы, их выступление всегда имеют табличный и графический сопровождение.

Неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса является формирование временного мастерства преподавателей и методическое обслуживание учебно-воспитательного процесса.

Студенческий возраст - это главный период для развития основных социогенных и временных компетенций человека, а именно:

- формирование профессиональных, мировоззренческих и общественных качеств будущего специалиста;
- развитие профессиональных способностей как предпосылки дальнейшей самостоятельной профессиональной творчества;
- отношение интеллекта и стабилизация черт характера;

- преобразования мотивации и всей системы ценностных ориентаций;
- формирование социальных ценностей в связи с профессионализацией.

Поэтому сегодня на фоне растущей конкуренции образовательных услуг, обострение демографической ситуации в стране повышается значимость своего потенциала.

Вопрос о философском статусе принципов временной компетенции тесно связан с теорией самодвижения и саморазвития материи. Концепция временной компетенции базируется на философском учении о внутренних источниках развития материи, которые дают возможность показать доминирующую роль внутренних противоречий, которые находятся в соответствии с внешними закономерностями. Свойствам временной компетенции относят целеустремленность, разумность, активность<sup>19</sup>.

Итак, в широком смысле подвременной компетенцией понимают процесс, в ходе которого создается, воспроизводится или совершенствуется организация сложной динамической системы; как упорядочения любых элементов, что обусловлено внутренними факторами, без внешнего воздействия.

Изучение психолого-педагогических научных источников дает основания для вывода, что в определении сути временной компетенции можно выделить четыре основных подхода: личностный, деятельностный, интегральный (личностно-деятельностный) и технический.

По личностным подходом (С. Кульневич, А. Кириллова Т. Новаченко и другие) выделяют и изучают свойство или комплекс личностных свойств, которые образуют или детерминируют такое психологическое качество, как организованность. Под временной компетенцией понимают умение, основанное на качествах личности.

Исследуя особенности личностно ориентированного обучения, С. Кульневич заметил, что временная компетенция как обязательное условие

---

<sup>19</sup> Рыбакова Н. Н. Педагогическое управление развитием самоорганизации подростков в процессе обучения : дис. канд. пед. наук : 13.00.01 / Рыбакова Наталья Николаевна. – Омск, 2014. – 205 с.

развития не может быть навязана системе извне. Особенностью такого подхода является осознание участниками образовательного процесса внутренних ресурсов - личностных структур сознания: критичность, мотивирование, рефлексия, коллизионность, опосредованная автономность и т.д.

Изучение научной литературы по проблемам исследования дает основания утверждать, что временная компетенция тесно связана с психологическими особенностями личности, которые аккумулируются в таком понятии как «Я»-концепция, которую рассматривают как устойчивую систему знаний, представлений и переживаний личности, в которых отображается ощущение собственной уникальности и эмоционально - единичное отношение ко всему, что она включает в свое духовное «Я», психическое «Я», социальное «Я» и физическое «Я».

Формирование «Я»-концепции основывается на развитии в онтогенезе рефлексивных процессов в сфере сознания и самосознания, которые не только направлены на внутренний мир личности (самоанализ, самонаблюдение, самооценка), но и ориентируют ее в том, что думает о ней другие люди, как они воспринимают и оценивают ее. На основе «Я»-концепции личность строит свои взаимоотношения с другими людьми и регулирует свою активность в различных видах деятельности.

Поскольку становление «Я»-концепции возникает в условиях обмена деятельностью между людьми, субъект налаживает, уточняет, корректирует образ своего

«Я», то есть происходит процесс временной компетенции личности.

«Я»-концепция аккумулирует в себе такие понятия, как: самосознание, самоактуализация, самоанализ, самовоспитание, самонаблюдение, самообладание, самоопределение, самообразование, самоконтроль, саморегуляция, самооценка, самопознание, самореализация.

Рассматривая временную компетентность личности своей деятельности в рамках «Я»-концепции, указанные понятия считаем такими, составляющих

личный тезаурус временной компетенции . Поэтому охарактеризуем подробнее указанные понятия, разграничиваем на четыре группы: мотивационно-познавательную, эмоционально волевою, деятельно-прогностическую, рефлексивно-корректирующую.

К мотивационно-познавательной группы понятий вышеописанного тезауруса относим самосознание, самоактуализацию, самопознание, самоопределение.

Как отмечает А. Демченко, «Я»-концепция базируется на самосознания, то есть осознании человеком своих действий, чувств, мыслей, мотивов, поведения, интересов, своего положения в обществе. Самосознание имеет такие формы проявления, связанные со всеми сторонами его психической деятельности, продуктом которой является образ «Я». Сформированность образа «Я» зависит от установок личности на создание предпосылок для выхода личности на уровень временной компетенции.

Очевидно связь временной компетенции с самоактуализацией, стремлением человека к выявлению и развитию своих личностных возможностей. по теории А. Маслоу, Самоактуализированная личность - это человек, который характеризуется следующими особенностями:

- Лучшим восприятием реальности, принятием себя, других, окружающего мира;
- Увеличением спонтанности поведения, способностью концентрироваться на проблеме, эмоциональной независимостью, богатой внутренней жизнью, автономией и способностью противостоять социальному давлению;
- Зрелостью чувств, опытом транс персональных переживаний, пониманием человека, улучшением межличностных взаимоотношений, усилением креативности, объективной системой оценки<sup>20</sup>.

---

<sup>20</sup>Новиков А.М. Педагогика : словарь системы основных понятий / А.М.Новиков.– М.:Издательскийцентр ИЭТ,2013.–268с.

В процессе самоактуализации происходит восприятие реальности личностью, усиливается спонтанность его поведения, становится объективной система оценок.

Временная компетенция связана с самоопределением, поскольку оно рассматривается как основанный на свободном волеизъявлении выбор индивидом собственного жизненного пути, своего места в обществе, образа жизни и видов деятельности, а также линии поведения в проблемных и конфликтных ситуациях. Одновременно на основе самопознания только и возможна адекватная самооценка, дальнейшая саморегуляция поведения и самовоспитания <sup>21</sup>. Благодаря самооценке формируется собственный проект временной компетенции.

К эмоционально-волевой группе личностного тезауруса временной компетенции относим такие чрезвычайно важные понятия, как самообладание и независимость.

Самообладание рассматриваем, как способность человека осуществлять деятельность в ситуациях, которые ее дезорганизуют, негативно влияя на эмоциональную сферу личности.

Самостоятельность как волевая свойство личности проявляется в способности систематизировать, планировать, регулировать и активно осуществлять свою деятельность без постоянного управления и практической помощи извне и достигается путем готовности памяти как основы полученных знаний, навыков и умений действовать в конкретных ситуациях. Критериями самостоятельности являются: инициативность, критичность, адекватная самооценка, чувство собственной ответственности за свою деятельность и поведение.

Как справедливо отмечает Л. Рыбалко, временная компетенция как мотивированное самодеятельность человека направлена на осознанное выявление, раскрытия, реализации собственного потенциала, формирование

---

<sup>21</sup>Новиков А.М. Педагогика : словарь системы основных понятий / А.М.Новиков.– М.:Издательскийцентр ИЭТ,2013.–268с.

продуктивной «Я»-концепции, устранения препятствий и преодоления трудностей в процессе учебно-познавательной деятельности.

Составляющими рефлексивно-корректирующей группы понятий личностного тезауруса временной компетенции являются: самоанализ, самооценка, самоконтроль, саморегуляция.

Корректировать свои действия личность способна во время самоанализа: индивид анализирует собственные суждения, переживания, потребности и поступки. Самоанализ концентрирует внимание на процессуальном аспекте собственной психики, отличается целеустремленностью и произвольностью процесса анализа индивидом собственных суждений, переживаний, потребностей и поступков .

Самооценка выступает важным регулятором поведения личности, поскольку происходит оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Понятием «самоконтроль» определяются личностные действия, предметом которых являются собственные состояния и свойства человека как субъекта деятельности, общения и самосознания. Центральным звеном самоконтроля является управление содержанием собственного сознания, тем, что субъект считает частью своего «Я»<sup>22</sup>.

Одним из понятий «Я»-концепции является «саморегуляция», которую в широком смысле рассматривают как целесообразное функционирование живых систем. Психическая саморегуляция является одним из уровней регуляции активности этих систем, отражающих специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии субъекта.

---

<sup>22</sup>Новиков А.М. Педагогика : словарь системы основных понятий / А.М.Новиков.– М.:Издательскийцентр ИЭТ,2013.–268с.



Платонов определяет саморегуляцию деятельности как «непроизвольное подчинение содержания и структуры деятельности ее цели»<sup>23</sup>.

Таким образом, способность личности к саморегуляции непосредственно влияет на уровень развития умения временной компетенции учебной деятельности.

В контексте обучения временная компетентность тесно связана с самообразованием - формой организации образовательной деятельности обучающегося, - целенаправленной образовательной деятельностью, управляемой самой личностью без участия педагога. Самообразование включает самовоспитания - деятельность человека, направленная на изменение своей личности в соответствии с поставленными целями, сложившихся идеалов и убеждений; самообучения - целенаправленную учебную деятельность, управляемую самой личностью без участия педагога; саморазвитие - самостоятельное развитие учащимися, своего жизненного опыта в аспекте развития.

Неоднозначность понимания учеными временной компетенции как научной категории обусловила разное толкование сути понятия «самоорганизация учебной деятельности».

Анализируя вышеприведенные определения, можно сделать вывод, что временная компетентность учебной деятельности имеет сознательный характер. В процессе временной компетенции происходит организация и целенаправленное изменение личности студента как субъекта процесса обучения.

Студент осознает и формирует внутреннюю цель, учитывает и производит отношение к внешним целям и действиям, в результате чего они приобретают внутренней значимости для личности. Это дает возможность в дальнейшем осуществить выбор дальнейшего поведения, степень активности

---

<sup>23</sup> Платонов К. К. Краткий словарь системы психологических понятий / К. К. Платонов – М. : Высшая школа, 2012. – 174 с.

в соответствующих практических действиях для реализации поставленных целей.

С учетом вышесказанного временная компетенция учебно-познавательной деятельности студентов рассматриваем как сознательную деятельность студентов, связанную с умением организовывать себя в процессе обучения, которая проявляется в целеустремленности, активности, осознанной мотивации, планировании своей деятельности, самостоятельности, скорости принятия решений и ответственности за них, критичности оценки результатов своих действий, чувстве долга. В процессе временной компетенции образуются умения и личностные качества, которые обеспечивают эффективность НПД студентов.

Следует подчеркнуть, что НПД студента базируется на положительной мотивации, личностных качествах студента как субъекта обучения и направлена на формирование студента как личности, обладающей умением временной компетенции собственной деятельности.

Указанное дает основания для вывода, что именно самоорганизация НПД студентов способствует повышению эффективности процесса обучения и благоустройству учебных действий студентов. Результативность обучения зависит от собственных установок и усилий студента, которого следует научить самостоятельно организовывать свою НПД, который будет влиять на ее активизацию, оптимизацию и совершенствование.

Специфика обучения студентов, в том числе временная компетенция НПД будущих специалистов определяется содержанием и видом их профессиональной деятельности. В процессе временной компетенции студентов.

Формируются и развиваются важные профессиональные умения и личностные качества, которые обеспечивают эффективность обучения студентов и дальнейшую профессиональную деятельность, а именно: трудолюбие, ответственность, любовь к избранной профессии, добросовестность, объективность, терпение, чувство собственного

достоинства, справедливость, ответственность за порученную работу , самостоятельность, обязательность, дисциплинированность, точность, оперативность, решительность, принципиальность, настойчивость, самообладание, трудолюбие, исполнительность, порядочность, чувство собственного достоинства, вежливость, опрятность, аккуратность, требовательность к себе и тому подобное.

Таким образом, временная компетентность будущего профессионала, а именно продуктивное использование времени, ориентация во времени, способность структурировать время, бережное отношение ко времени, его экономное использование, в дальнейшем позволит более эффективно овладевать знаниями, совершенствоваться в своей профессии, явится хорошим фундаментом для успешной самореализации, обеспечит психологическое благополучие как в профессиональной, так и в личной и общественной жизни.

## 1.2. «Тайм-менеджмент» как педагогическая технология

Современная система образования - это фундаментальная основа человеческой жизнедеятельности, которая выступает в роли интегральной обобщающей ценности духовной культуры. Наряду с политической и правовой культурой, образование формирует личность в тесной взаимосвязи со всеми институтами общества. В частности, целью функционирования социального института образования является формирование интеллектуально-нравственного потенциала нации.

Образовательный процесс современного высшего учебного заведения актуализирует изменения позиции студента: с объекта обучения в активного субъекта учебно-профессиональной деятельности, параллельно оживляя самостоятельную творческую учебно-познавательную деятельность личности. Названные выше задачи достаточно трудно реализовать на уровне традиционного учебно-методического обеспечения процесса подготовки специалистов для туристической отрасли, поэтому требования превращаются в активные формы и методы обучения, воспитания и контроля<sup>24</sup>. Особое место, по нашему мнению, в этом процессе должна занять технология "тайм-менеджмент", ведь в ней сосредоточено огромное педагогический потенциал, который частично способен решить указанные образовательные проблемы.

В историческом контексте, путь становления данной педагогической технологии был достаточно сложным и пришелся на конец XX века. Основой для формирования исследуемого педагогического феномена послужили следующие факты.

До 50-х гг. XX в. проблема управления личным временем стала самостоятельной отраслью знаний в общем менеджменте. Период 50-90-х гг. XX в. назвали этапом "классического" топ-менеджмента, поскольку он развивался на почве теоретического и прикладного менеджмента.

---

<sup>24</sup> Жуков Г. Н. Общая и профессио-нальная педагогика: учебник / Г. Н. Жуков, П. Г. Матросов. - Москва: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 448 с.

Значительный вклад в его развитие сделал американский ученый Питер Друкер (60-е гг. XX в.). В своем труде "Эффективный управленец" он акцентировал на том, что главной чертой студента является эффективность, а первым способом повышения эффективности - управление временем<sup>25</sup>.

В последние годы XX - нач. XXI в. существенное значение в развитии западного тайм-менеджмента таких ученых, как Б. Трейси, Дж. Ягер, Дж.Смит и других.

Рассматривая современный зарубежный тайм-менеджмент, очерченный учеными западных научных школ, сосредоточим внимание на том, что он основывается на трех основных тенденциях: гуманизация, дифференциация, компьютеризация (см. Рис. 1). Гуманизация усиливает приоритетность именно индивидуального тайм-менеджмента, связанного с личностным ростом, самосовершенствованием и во многом исключением ролевого и социального тайм-менеджмента. Если два последние разновидности является средством адаптации человека к внешнему времени (времени организационных и технологических процессов), то индивидуальный - направлен на достижение и овладение собственным внутренним временем. Основой последнего выступает: самоопределение, четкое понимание личностных жизненных ценностей и осознанный выбор правильных масштабных целей. Гуманизация тайм-менеджмента предполагает также его психологизацию - тесное сотрудничество с психологией личностного самопознания, развития и самосовершенствования<sup>26</sup>.

С практической позиции, процесс дифференциации происходит в основном не по технологическому принципу, а в соответствии с уровнем спроса потребителей .

Тенденциозно компьютеризация способствует: привлечению личности в информационно-коммуникативного пространства, в значительной мере

---

<sup>25</sup> Друкер Питер Ф. Эффективный управляющий / Питер Ф. Друкер; пер. А. Мкервали. – М. : СП "Бук Чембэр Интернэшнл", 2014. – 265 с.

<sup>26</sup> Вербицкий А. А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход/ А. А. Вербицкий. – М., 2011. – 204 с.

расширяет спектр ее деятельности; высвобождению части времени, который мог бы затрачиваться на поиск других путей получения нужной информации.

Структурно тайм-менеджмент состоит из следующих компонентов: формулирование цели как основа формулировки следующих компонентов; распределение времени как поэтапная составляющая планирования; принятия решений как действенный компонент структуры; организация и практическая реализация как практическая составляющая; контроль как мониторинговый компонент, что позволяет отследить результативность всей последовательности действий

Технология "тайм-менеджмент" по своей сути глубоко педагогической, поскольку она:

- включает взаимодействие преподавателя и студента;
- адекватная компонентам педагогического процесса (цель, задачи, содержание, методы, средства, формы и результаты взаимодействия);
- формирует ценностный подход к времени, феномена временной компетенции, процесса обучения;
- способствует личностному росту студента, осуществляя временную навигацию самостоятельной работы и конкретных умений временной компетенции.

Педагогическая технология тайм-менеджмента соответствует основным методологическим требованиям - критериям технологичности (концептуальность, системность, эффективность, воспроизводимость).

Концептуальность данной технологии заключается в том, что для нее свойственна опора на научную концепцию временной компетенции времени, которая включает философскую, психологическую, дидактическую и социально-педагогическую основы достижения образовательных целей.

Системность показывает, что тайм-менеджмент обладает всеми признаками педагогической технологии: логикой процесса, взаимосвязи ее составляющих, целостностью.

Под "воспроизводимостью" следует понимать возможность применения (повторения, воспроизведения) педагогической технологии "тайм-менеджмент" в других образовательных учреждениях, другими субъектами.

Эффективность данной технологии гарантирует достижение определенного результата обучения, саморазвития.

Основными принципами педагогической технологии тайм-менеджмента являются:

1. Ориентация на время как ценность.
2. Самостоятельная работа и индивидуальных решений.
3. Необходимость мониторинга собственной эффективности мышления.
4. Направленность на эффективность, достижения и неисчерпаемость резервов эффективности.

Как и любая технология, педагогическая технология "тайм-менеджмент" является процессом, в котором происходят качественные изменения взаимодействия преподавателя и студента.

Схематично обобщая очерченную педагогическую технологию (ПТ), ее можно представить следующей формуле:

ПО "тайм-менеджмент" = цель (развитие временной компетенции учебной деятельности студента средствами педагогической технологии тайм-менеджмента для личностного роста студента) + содержание (отдельные дисциплины) + методы (диалогический, эвристический) + формы обучения (аудиторные и внеаудиторные).

Исследуемая технология относится также к технологиям развивающего обучения. Студенту, как будущему работнику, отводится роль самостоятельного субъекта, который взаимодействует с окружающей средой. Это взаимодействие включает все этапы деятельности, каждый из которых вносит значительный вклад в формирование и развитие профессионального интереса личности к будущей деятельности. Важным при этом является

мотивационный этап, по способу организации которого выделено следующие подгруппы технологий развивающего обучения, которые опираются на:

- познавательный интерес (В. Давыдов, Л. Занков);
- индивидуальный опыт личности (И. Якиманская);
- творческие потребности (Г. Альтшуллер, И. Волков, И. Иванов);
- потребности самосовершенствования (Т. Селевко);
- аксиологический потенциал (А. Кирькова, В. Марков).

В общем, педагогическая технология "тайм менеджмент" является содержательным обобщением, которое может быть представлено в трех контекстах:

- когнитивный. Технология является частью педагогической деятельности. Это междисциплинарный раздел науки и практики, посвященный изучению проблем и методов оптимизации временных затрат в различных сферах профессиональной деятельности;

- аксиологический. Как и любая другая педагогическая технология "тайм-менеджмент" предусматривает алгоритм процесса, совокупность целей, содержания организации индивидуальной работы студента в соответствии с требованиями профессиональной компетенции, обеспечение результата. Особенно весомым в данном случае является ориентация студентов туристического профиля на важную ценность профессиональной деятельности, основанной на аксиологическом подходе;

- деятельностный. Названная выше технология входит в педагогический процесс благодаря функционированию в ней всех личностных, инструментальных, методологических и педагогических средств. Она функционирует как: средство формирования интереса к будущей профессии; способы деятельности, которые предусматривают наиболее рациональные пути обучения и воспитания; принципы и регуляторы, применяемые в учебной деятельности; реальный процесс обучения.



Таким образом, современное общество ставит перед высшей школой задачу качественной подготовки студентов, которые способны адаптироваться к меняющимся условиям настоящего, готовы самостоятельно приобретать знания и критически мыслить, применять на практике.

Актуальность этой проблематики подтверждается и с позиции психологии. Быстрый темп жизни личности в условиях дефицита времени создает эмпирическую напряженность, вступает в конфликт с эмоциональным переживанием, что приводит к дезорганизации деятельности. Время сегодня является ценностью, и от того, насколько правильно студент организует свой труд, зависит его дальнейшее личностный рост.

### **1.3. Педагогические условия формирования временной компетентности посредством тайм-менеджмента у студентов СПО**

Одна из ключевых проблем исследования механизмов развития временной компетентности — определение базовых компонентов, связанных с результативностью деятельности. На сегодняшний день можно выделить два подхода к повышению эффективности индивидуального способа организации времени — инструментальный и субъектный, различающиеся тем, какие компоненты временной компетентности считаются ключевыми для ее развития. Инструментальный подход ставит во главу угла освоение технологий организации времени. В рамках субъектного подхода приоритетными считаются мотивационный и ценностно-смысловой компоненты, связанные с ориентацией личности на сознательную организацию времени.

Вариантом решения проблемы определения базовых компонентов временной компетентности является совместный анализ структуры временной компетентности и критериев эффективности индивидуального способа организации времени. Это позволит выделить компоненты временной компетентности, достоверно связанные с результативностью деятельности.

Развитие временной компетентности на этапе профессиональной подготовки должно включать в себя создание условий, способствующих формированию мотивационного и ценностно-смыслового компонентов: очевидная для студента связь балла и срока сдачи работы; систематичность постановки задач, требующих осознанного применения стратегий организации времени и оценки результатов своего способа действия; формирование смыслообразующей временной перспективы. Возможен дифференцированный подход к формированию временной компетентности в зависимости от актуального уровня сформированности ценностно-смыслового и мотивационного компонентов. Студентам

«неорганизуемого профиля» можно рекомендовать внешнюю временную организацию их учебной деятельности; они нуждаются в мотивации и структурировании их деятельности со стороны. Студенты «организуемого профиля» обладают достаточной мотивацией и нацелены на эффективность своего способа организации времени. Их будет полезно знакомить с различными приемами и техниками тайм-менеджмента, помогая в построении индивидуальной системы организации времени.

Временная компетентность учебной деятельности студентов интегрирует в своем содержании ценностно-содержательную единство когнитивного (знания студента о тайм-менеджмент), аксиологического (ценностный подход к феномену временной компетенции времени), деятельностного (умение правильно организовать учебную деятельность с целью получения ценных знаний) компонентов. На основе исследуемой педагогической технологии Тайм-менеджмент как педагогическая технология в жизни студента - это последовательная и целенаправленная деятельность, основанная на применении техник организации личной и учебной деятельности в повседневной практике с целью оптимального использования собственного свободного времени.

Технология "тайм-менеджмент" является аксиологическим ресурсом формирования профессионального интереса студентов к деятельности путем систематического, последовательного и целенаправленного использования комплекса усвоенных техник организации личного и учебного времени в повседневной практике для повышения эффективности временной компетенции деятельности.

Экстраполяция тайм-менеджмента в учебно-воспитательный процесс подготовки студентов позволила выделить следующие признаки названной выше педагогической технологии:

- алгоритмичность временной компетенции учебной деятельности;
- уникальность личностного стиля студента, вовлеченного в процесс временной компетенции учебной деятельности;

- ограниченность применения условиями профессионального образования;
- проектность образовательного результата - готовность оптимально распределять свободное время.

Педагогический контекст технологии позволяет рационализировать свободное время студента в соответствии с личностными качествами и учебными целями и ценностями.

Аксиологическая-педагогическая сущность исследуемой технологии заключается в том, что она способна сформировать у студентов профессиональный интерес к будущей деятельности, так как служит основой:

- временной компетенции учебной деятельности;
- устойчивой ориентации студентов на время как ценность;
- сочетание учебной и практической составляющих деятельности с конструктивными действиями заданной тенденции.

Временная компетенция студентов интегрирует в своем содержании ценностно-содержательное единство когнитивного (знания студента о тайм-менеджмент), аксиологического (ценностный подход к феномену временной компетенции времени), деятельностного (умение самоорганизовывать учебную деятельность с целью получения ценных знаний) компонентов. На основе исследуемой педагогической технологии она обеспечивается реализацией совокупности педагогических условий:

- усвоение системы знаний, осуществляется в ходе рациональной организации внеаудиторной деятельности;
- структурирование времени жизни студента в соответствии с учебными целями и ценностями с целью повышения эффективности деятельности<sup>27</sup>;

---

<sup>27</sup> Вербицкий А. А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход/ А. А. Вербицкий. – М., 2011. – 204 с.

- развитие аксиологического подхода к феномену временной компетенции, проявляется в: специфике выбора и реализации индивидуального образовательного маршрута; личностных особенностях применения интеллектуальных способностей, которые активизируют стремление и интерес к успешной самореализации; формировании профессионального интереса студента к будущей деятельности;
- интенсификация процесса развития компетенций временной компетенции времени, обеспечивающие приобретение навыков практического применения полученных знаний, повышение стремление студента к качеству образования и уровня жизни. (И. Якиманская);
  - творческие потребности (Г. Альтшуллер, И. Волков, И. Иванов);
  - потребности самосовершенствования (Т. Селевко);
  - аксиологический потенциал (А. Кирькова, В. Марков).

Социально-психологическая организация комплекса самостоятельных действий индивида, направленных на овладение доминантного по внешним условиям жизни его цели, является самоорганизацией личности будущего учителя начальных классов.

Открыть студента - значит интересно, содержательно и доказательно, опираясь на его знания и жизненный опыт, раскрыть ему его самого: кто он, чего хочет, что может, что и как он делает, чтобы удовлетворить собственные жизненные потребности. Необходимо убедить студента в том, что он, как самонаправленная, самодеятельная и самоорганизующаяся разумное существо, субъект своего становления, способен удовлетворить собственные потребности только тогда, когда разовьет в себе собственные сущностные силы, способности и умения в процессе обучения и самообучения, вступит умений и навыков культуры временной компетенции.

Захватить студента процессом временной компетенции можно только тогда, когда он на собственном опыте убедится в возможности самостоятельно совершенствовать свои навыки и умения на основе освоения научно обоснованных методов учения, саморазвития памяти, мышления,

воли, речи и т. Мощным фактором захвата будущих учителей самоорганизацией является привлечение их к конкретной предметно-ролевой и личностно значимой деятельности в студенческой среде. Основная задача - предоставить каждому студенту реальную возможность выявить и утвердить собственное «Я» в альтруистическом плане.

Направить студента на путь формирования себя как разумной, гуманной, энергичной, добропорядочной, творческой личности с высоким уровнем культуры временной компетенции - значит прежде всего дать достоверные знания о цели и смысл деятельности учителя начальных классов, о неизбежных трудностях, противоречия в будущей профессиональной деятельности, помочь творчески овладеть главные компоненты культуры временной компетенции и методы ее формирования.

Рассмотрим подробнее структуру организации деятельности тематического кружка «Эффективная самоорганизация».

#### И. Организационные мероприятия.

Учебно-воспитательный процесс в кружке направлено в направлении психолого-педагогического исследования развития культуры временной компетенции будущего учителя начальных классов.

Классифицируется деятельность тематического кружка по трем уровням:

Начальный. Деятельность, направленная на общее развитие студентов, выявление способностей и сильных сторон характера, привитие интереса к культуре временной компетенции.

Основной. Развитие интересов студентов к культуре временной компетенции, освоения дополнительных знаний, практических умений и навыков, удовлетворения потребности в эффективной временной компетенции.

Выше. Совершенствования и использования на практике навыков временной компетенции для дальнейшего развития.

Принципы организации работы тематического кружка:

- Системный подход, целостность, последовательность и преемственность логично взаимосвязанных видов занятий.

- Наличие ведущей идеи (формирование культуры временной компетенции студентов), что определяет направление его развития.

- Комфортный психологический микроклимат.

Педагог ведет записи в журнале учета работы тематического кружка, состоящий из плана работы, учета посещаемости и проведенной работы.

Студент тематического кружка определяет режим работы кружка, например, 4 заседания в месяц.

III. Формы и методы работы.

Важно вызвать желание будущих учителей начальных классов работать над собой, совершенствоваться в русле культуры временной компетенции. Достичь этого можно, опираясь на принципы гуманной педагогики: помнить о неповторимости каждой личности; соблюдать терпение самосовершенствоваться в совместном творчестве.

На первых занятиях студент рассказывал о возможностях, преимуществах и перспективах кружковых занятий, особенно тематических, в данном случае, направленных на формирование культуры временной компетенции студентов.

На организационных занятиях методом анкетирования оказывались интересы, склонности, способности и желание кружковцев. При необходимости распределялись обязанности (избирался староста объединения).

Следующий этап работы - непосредственная работа по приобретению знаний о культуре временной компетенции и, формирования умений и навыков эффективной временной компетенции будущих учителей начальных классов.

Заключительный этап работы тематического кружка заключается в оформлении отчета, рефератов, тематических проектов, заключительного занятия.

### ИИИ. Программа тематического кружка.

Программа кружка основывалась на общепринятых стандартах высшего педагогического образования, обеспечивала научность содержания, доступность и индивидуальный подход к обучению, была направлена на формирование культуры временной компетенции будущего учителя начальных классов.

Программа тематического кружка отвечала следующим требованиям:

- Прикладная направленность учебного материала и наличие теории относительно культуры временной компетенции будущего учителя начальных классов.

- Конкретность и целесообразность введения научных понятий («культура», «Самоорганизация», «культура временной компетенции» и др.).

- Направленность на развитие культуры временной компетенции студентов.

- Использование компьютерной техники, визуальных дидактических материалов и других средств обучения.

Программа тематического кружка состояла в соответствии с современными требованиями учебно-воспитательного процесса. В содержании программы выделены следующие структурные элементы: пояснительная записка, учебно-тематический план, содержание тем, основные требования к знаниям умений и навыков по отношению к культуре временной компетенции и библиография.

### ИⅣ. Поощрение участников кружка.

4.1. Празднование наиболее активных участников кружка благодарностями, грамотами. Организация кружков праздников, традиций, совместная экскурсия и тому подобное.

Студентам ЭГ было предложено вести дневник своей культуры временной компетенции, который состоит из нескольких разделов.



В 1 разделе студенты записывают девиз, правила своей жизни, нравственный идеал, цель, в учебе и труде, цель (формирование культуры временной компетенции).

Во 2 главе дневника записывается все, что сделано для получения как можно более полной информации о культуре временной компетенции.

3 раздел посвящен научной организации учебного труда. Здесь фиксируются различные достопримечательности, советы, правила временной компетенции, как рекомендуемые преподавателем, так и самостоятельно разработанные студентом.

4 раздел помогает будущему учителю начальных классов направить свою деятельность, поступки в соответствии с планом формирования собственной культуры временной компетенции. Сюда же записываются примеры из жизни выдающихся людей, о которых студенты узнавали из книг, кинофильмов, рассказов и других источников. В этом разделе помещается страница крылатых выражений, стихов, отрывков из прозаических произведений о месте и значении культуры временной компетенции в жизни человека.

5 раздел предназначен для записи своих размышлений, сомнений, монологов и выводов по собственной культуре временной компетенции.

6 раздел информационно-справочный. В нем студент дает перечень ошибок в культуре временной компетенции, записывает графики консультаций, зачетов, расписание занятий, секций, кружков, факультативов, список интересных книг, публикаций в газетах и журналах, касающиеся культуры временной компетенции и тому подобное.

С целью выработки навыков самоанализа, будущим учителям начальных классов предлагались такие темы для творческих размышлений: «Моя самоорганизация», «Какую победу я одержал над самим собой», «Каким я был вчера, которым я буду завтра», «Кто и какой мой главный учитель и воспитатель» и другие.

Приведенный опыт освоения студентами основ временной компетенции личности убеждает, что для оптимизации этого процесса целесообразно обучать их столько вербально, сколько практически привлекая к работе в рамках вуза.

Выводы. Из изложенного выше становится понятным, что реализация в образовательном пространстве педагогической технологии "тайм менеджмент" способствует формированию профессиональной заинтересованности студентов к будущей деятельности.

Таким образом, компоненты временной компетентности студента присваиваются в процессе приобретаемого опыта, формируются в процессе внеучебной деятельности и взаимодействия с социумом и вскрывают потенциальную активность личности. Степень включенности (участие в различных видах внеучебной деятельности) студента во внеучебную деятельность в вузе, оказывает влияние на эффективность развития компонентов временной компетентности. Психолого-педагогическое сопровождение развития ценностно-смыслового, мотивационного, познавательного и рефлексивного компонентов личности (способности постановки целей, планирования и анализа деятельности) способствует повышению эффективности процесса формирования временной компетентности у студентов.

## **Выводы к I Главе:**

Следовательно, в данной главе были рассмотрены следующие аспекты формирования временной компетенции посредством технологии тайм-менеджмента у студентов СПО:

1. Формирование временной компетентности у студентов СПО в философии и психолого-педагогической литературе. Временная компетентность будущего профессионала, а именно продуктивное использование времени, ориентация во времени, способность структурировать время, бережное отношение ко времени, его экономное использование, в дальнейшем позволит более эффективно овладевать знаниями, совершенствоваться в своей профессии, явится хорошим фундаментом для успешной самореализации, обеспечит психологическое благополучие как в профессиональной, так и в личной и общественной жизни.

2. «Тайм-менеджмент» как педагогическая технология. Концептуальность данной технологии заключается в том, что для нее свойственна опора на научную концепцию временной компетенции времени, которая включает философскую, психологическую, дидактическую и социально-педагогическую основы достижения образовательных целей.

3. Педагогические условия формирования временной компетентности посредством тайм-менеджмента у студентов СПО. Компоненты временной компетентности студента присваиваются в процессе приобретаемого опыта, формируются в процессе внеучебной деятельности и взаимодействия с социумом и вскрывают потенциальную активность личности. Степень включенности (участие в различных видах внеучебной деятельности) студента во внеучебную деятельность в вузе, оказывает влияние на эффективность развития компонентов временной компетентности. Психолого-педагогическое сопровождение развития ценностно-смыслового, мотивационного, познавательного и рефлексивного компонентов личности (способности постановки целей, планирования и анализа деятельности)

способствует повышению эффективности процесса формирования временной компетентности у студентов.

Следовательно, в данной главе были рассмотрены все теоретические аспекты касающиеся формирования временной компетенции посредством технологии тайм-менеджмента у студентов СПО.

## **ГЛАВА 2 ОПЫТНО ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ВРЕМЕННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ**

### **2.1. Диагностика сформированности временной компетентности**

**Цель** нашего педагогического эксперимента состояла в проверке эффективности разработанной модели формирования временной компетентности студентов СПО посредством технологии тайм-менеджмент.

Экспериментальная работа осуществлялась в **три этапа**: констатирующий, формирующий и контрольный.

Констатирующий этап направлен на:

- постановку задач и обоснование плана экспериментальной работы;
- формирование состава экспертной группы;
- определение состава контрольных и экспериментальных групп студентов СПО;
- выбор показателей временной компетентности;
- определение уровней этих показателей.

Задачи формирующего этапа:

- планирование и обеспечение порядка проведения эксперимента;
- обеспечение реализации педагогических условий;

Контрольный этап ориентирован на оценку формирования временной компетентности студентов СПО посредством технологии тайм-менеджмент в результате реализации разработанной нами модели и комплекса педагогических условий.

Педагогический эксперимент был организован в рамках образовательного процесса ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум». В исследовании участвовали 80 студентов, которые были разделены.

Всего в исследовании приняли участие 81 студент – 30 студентов в экспериментальной группе (далее – ЭГ) и 51 студент в контрольной группе (далее – КГ).

В эксперименте участвовали четыре группы студентов, обучающихся на 2-м курсе техникума по специальностям:

«Механизация сельского хозяйства»;

«Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования»;

Соответственно, в ЭГ и КГ входили по две группы обеих специальностей.

Проведенный теоретический анализ проблемы временной компетенции студентов и анализ результатов констатирующего этапа эксперимента позволяют обосновать педагогические условия, обеспечивающие актуализацию потребности студентов в формировании собственной культуры временной компетенции и их готовность к работе в этом направлении в условиях учебного заведения.

Как показывают ряд пилотажных исследований, проведенных в нескольких учебных заведениях, временная компетентность не осознается многими студентами. Эти данные подтверждает и эмпирическое исследование, проведенное в рамках образовательного процесса ГАПОУ «Ишимский многопрофильный техникум» Тюменской области при партнерстве с предприятиями г. Ишим- среди студентов 2 курса очной формы обучения. Для изучения особенностей установок к эффективной организации времени студентов были использованы следующие методики:

В таблице 1 представлены методики, позволяющие диагностировать указанные критерии и показатели сформированности временной компетентности студентов СПО посредством технологии тайм-менеджмент

Таблица 1

Критерии, показатели диагностические методики сформированности временной компетентности студентов СПО посредством технологии тайм-менеджмент

Критерии	Показатели	Методики
Временная компетентность (временные рамки, ставить временные цели)	– управление временем; – установление контактов с незнакомыми людьми; – ценностное развитие личности; – отношение к общественной работе	- Шкала «Компетентность во времени» «Опросник временной перспективы Зимбардо»
Временная перспектива (самоорганизация во времени)	– организация времени; – распределение времени	- «Опросник временной перспективы Зимбардо»
высокая степень самоуважения	– вера в свои силы; – самостоятельность; – положительное отношение к себе и ожидание положительного отношения других	- Циклический тест времени Т. Коттл
мотивированность к достижению успеха	– готовность к риску; стремление к поиску более эффективных, новых способов решения задач; – потребность в достижении, росте и самосовершенствовании	- «Тест самоактуализации личности /САТ/»

На основе выделенных критериев можно выделить уровни сформированности временной компетентности студентов СПО посредством технологии тайм-менеджмент, которые представлены в таблице 2.

## Уровни сформированности временной компетентности студентов СПО

Уровень	Характеристика
Низкий	Студенты на данном уровне не выстраивают перспективных планов и не упорядочивают события своей жизни, но стремятся все оперативные дела совершать своевременно и результаты предоставлять к сроку. Не организуют свое время, живут, не выделяя приоритетных событий, опираясь на везение и случай. Своевременность не является для них важным показателем успешности
Средний	Студенты на данном уровне осознают организацию во времени. Однако планы могут быть не всегда проработаны и продуманы, не во всех случаях они привязаны к временным параметрам. Студенты данного типа не мотивированы на своевременность, опоздание для них является приемлемым явлением.
Высокий	Студенты на данном уровне осознают необходимость организации времени и мотивации на выполнение работы к сроку. Студенты осознают необходимость в упорядочивании своих дел во времени, стараются его планировать, имеют стратегические цели в жизни, которые стараются достичь. При любых обстоятельствах они стремятся выполнить работу к назначенному сроку.

Охарактеризуем методики и результаты диагностики студентов.

Тест «Опросник временной перспективы Зимбардо» (Zimbardotimeperspectiveinventory (ZTPI)), адаптированный Сырцовой А.; (А.А. Азбель, А.Г. Грецов)

Цель: выявить уровень знаний, представлений об особенностях и условиях временной компетентности



2. «Методика неоконченных предложений Дж. Ньюттена для исследования временной перспективы» (адаптация Н.Н.Толстых).

Суть методики заключается в том, чтобы испытуемый закончил 30 неоконченных предложений (полный вариант содержит 60 предложений), которые затем обрабатываются экспериментатором по специальному временному коду. Принцип временного кода основан на теоретических представлениях автора о том, что временные знаки событий возникают на базе временного опыта человека, который, в свою очередь, возникает в процессе социализации индивида, сверяющего свой временной опыт по "социальным часам".

Чтобы дать каждому высказыванию временной знак надо ответить на следующий вопрос: "Если предположить, что человек будет жить обычно, нормально, как большинство людей его социальной группы, когда случается то событие о котором пишет этот человек?". Ответы помогут перевести каждое высказывание в термины символов, составляющих временной код.

Предлагается высоко дифференцированная система временных символов, выражающую временные индексы. Используются два типа символов - в категориях календарного времени и в категориях периодов социальной и биологической жизни субъекта.

3. «Тест самоактуализации личности /САТ/», созданный на базе опросника личностной ориентации (РОИ) Э. Шострема, адаптированный А.К. Болотовой.

Данный опросник предназначен для диагностики уровня самоактуализации личности. В каждом пункте теста содержатся два высказывания (а и б). Внимательно прочитайте каждое из двух высказываний и отметьте то из них, которое в большей степени соответствует вашей точке зрения.

Результаты исследования в разбивке на контрольную и экспериментальную группы представлены в пункте 2.3 настоящей работы.

На основании анализа научной литературы по проблеме исследования, результатов констатирующего этапа педагогического эксперимента, определяем такие педагогические условия формирования культуры временной компетенции студентов:

- обеспечение развития потребности культуры временной компетенции студентов в процессе усвоения технологий тайм менеджмента;

- активизация самостоятельной учебно-познавательной деятельности студентов на основе рефлексивной оценки собственной деятельности;

- использования психолого-педагогических тренингов для формирования умений и навыков временной компетенции;

Открыть студента - значит интересно, содержательно и доказательно, опираясь на его знания и жизненный опыт, раскрыть ему его самого: кто он, чего хочет, что может, что и как он делает, чтобы удовлетворить собственные жизненные потребности. Необходимо убедить студента в том, что он, как самодеятельное и самоорганизующееся разумное существо, субъект своего становления, способен удовлетворить собственные потребности только тогда, когда разовьет в себе собственные сущностные силы, способности и умения в процессе обучения и самообучения, вступит умений и навыков культуры временной компетенции.

Наряду с проводимым анкетированием, был проведен опрос, результаты которого проанализируем в пункте 2.3. данного исследования (Приложение А):

Развитие культуры временной компетенции требует от студентов, прежде всего, выяснить:

- 1) возможности, закономерности, методы всестороннего развития и временной компетенции личности, описанные в достижениях современных научных знаний (генетики, психологии, педагогики, эргономики, кибернетики и т.п.);

- 2) теоретические основы культуры временной компетенции, самопознания, сознания и самосознания, целеполагание, формирование воли,

воспитание интеллекта, творческих, организаторских способностей и умений;

3) возможности учения и труда как главных факторов развития сущностных сил человека, в том числе и культуры временной компетенции;

4) сущность, содержание и методы формирования культуры временной компетенции личности;

5) пути и методы перспективного и оперативного планирования деятельности, направленной на формирование культуры временной компетенции личности и тому подобное.

Проведем опрос среди студентов на тему: «Представление студентов университета о временной компетенции времени» (Приложение Б).

Исследование проходило в мае 2017 года в ГАПОУ «Ишимский многопрофильный техникум» г. Ишим. В качестве группы исследования были выбраны 81 человек, студенты различных факультетов, имеющих наименьший опыт по организации собственного времени и учебной деятельности.

Для сравнения и сопоставления необходимых показателей, данные анкетирования были приведены в таблицу 3.

На основании исследования можно утверждать, что в последнее время у студентов наблюдается нехватка времени.

Студенты называют учебу причиной нехватки свободного времени (50%), Интернет, социальные сети(12%), лень, собственную глупость (7%), другой ответ (6%), усталость (5%).

В исследовании неправильное распределение времени занимало первое место (51%), так же среди причин нехватки свободного времени можно выделить: большие учебные нагрузки (36,1%), домашние хлопоты (16,9%), сон (9%), другой ответ (6%)<sup>28, 29, 30</sup>.

---

<sup>28</sup>Кови, С. Семь навыков высокоэффективных людей / С. Кови. – М. : Омега-Л., 2015. – 245 с.

<sup>29</sup> Козловская, Т. Н. Самоорганизация времени как фактор формирования «образа будущего» студента университета : автореф. дис.... канд. пед. наук / Т. Н. Козловская. – Оренбург, 2015. – 16 с.

<sup>30</sup>Лакейн, А. Искусство успевать / А. Лакейн. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 192 с.

Следовательно, в настоящее время студенты испытывают большие учебные нагрузки. На самом деле основная причина нехватки свободного времени – неправильное распределение свободного времени.

При исследовании временных установок были выделены следующие особенности (Таблица 3). (Приложение 5)

Таблица 3

Доминирующие временные установки студентов

Доминирующая установка	Количество человек	Проценты
Негативное прошлое	0	0
Гедонистическое настоящее	19	47,5
Будущее	9	22,5
Позитивное прошлое	8	20
Фаталистическое настоящее	0	0
Гедонистическое настоящее и будущее	1	2,5
Гедонистическое настоящее и позитивное прошлое	2	5
Негативное прошлое и будущее	1	2,5

Таким образом, большая часть студентов ориентирована на гедонистическое настоящее (47,5%) и будущее (22,5%).

В исследованиях Ф. Зимбардо и Дж. Бойд подробно описан гармоничный профиль временной перспективы. Для данного профиля характерны следующие показатели: высокий уровень временной перспективы «позитивное прошлое»; умеренно высокий уровень временной перспективы «будущее»; умеренно высокий уровень временной перспективы «гедонистическое настоящее»; низкий уровень временной перспективы «негативное прошлое»; низкий уровень временной перспективы «фаталистическое настоящее». Качественный анализ эмпирических данных представленного нами показал, что в исследуемой группе испытуемых гармоничная временная перспектива личности не сформирована.

На следующем этапе исследования был изучен уровень сформированности временной компетентности студентов. Основой для

изучения данного признака стала методика «Тест самоактуализации личности», в адаптации А.К. Болотовой.

Выявленные уровни временной компетентности представлены в таблице 4. (Приложение 6)

Таблица 4

Сформированность временной компетентности студентов

Уровень сформированности	Количество человек	Проценты
Высокий	15	37,5
Средний	7	17,5
Низкий	18	45

Высокий уровень временной компетентности продемонстрировали 15 человек, средний – 7 студентов, низкий – 18 испытуемых.

Таким образом, анализ полученных данных позволяет сделать вывод об отсутствии прямой взаимосвязи между сформированностью временной компетентности личности и её временной перспективой.

Так как высокий уровень временной компетентности был выявлен у 37,5 % студентов, в то время как оптимальная временная перспектива личности в данной группе испытуемых не выявлена.

«Методика неоконченных предложений Дж. Ньютона для исследования временной перспективы» (адаптация Н.Н.Толстых) была использована для характеристики глубины временной перспективы студентов.

Интерпретация мотивационных объектов, указанных испытуемыми, дала возможность выявить преобладающие временные перспективы.

Результаты тестирования испытуемых по методике «Методика неоконченных предложений» Дж. Ньютона отражены в таблице 5. (Приложение 7)

Наибольшее количество ответов получили параметры «жизнь», «открытое настоящее», «историческое будущее».

Можно констатировать, испытуемые ориентированы на жизнь в целом и преобладающая часть мотивационных объектов распределена в данной временной перспективе.

При этом поэтапный план достижения поставленных целей, сроки достижения в сознании испытуемых представлены слабо.

Таблица 5

Временные ориентации испытуемых (Методика Дж. Нюттена)

Временная ориентация	Количество выборов временной ориентации
Жизнь	451
Историческое будущее	171
Открытое настоящее	106
Текущий момент	56
Взрослость	44
Обучение	40
Год	29
Месяц	15
Прошлое	14
Старость	10
Взрослость 2	9
Взрослость 3	6
День	1
Неделя	1
Взрослость 1	0

Так же представим результаты опроса.

1) Распределение ответов на вопрос: «Что такое самоорганизация времени?».



Рис.2.1. – Распределение ответов на вопрос: «Что такое самоорганизация времени?»

Так большинство респондентов ответили, что самоорганизация времени – это умение управлять временем (85%). И лишь 11% не знают, что это. Так из этого можно сделать вывод, что в целом у студентов имеется представление о временной компетенции времени.

2) Распределение ответов на вопрос: «Как Вы считаете Вы самоорганизованная личность?»

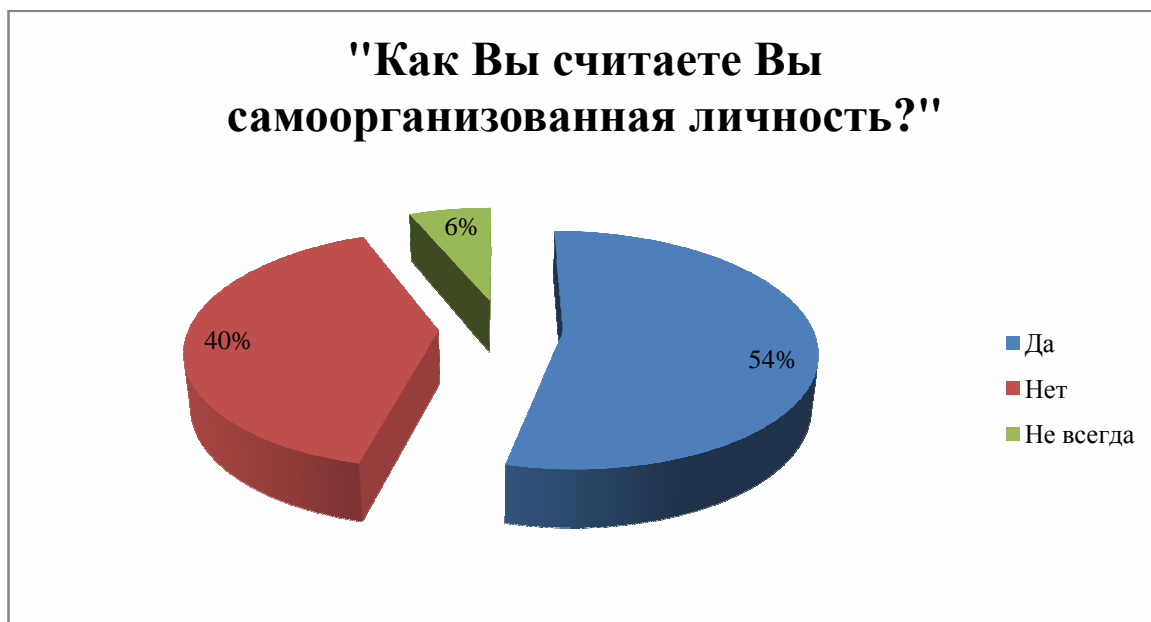


Рис.2.2. – Распределение ответов на вопрос: «Как Вы считаете Вы самоорганизованная личность?»

Следовательно, большинство (54%) студентов считает себя самоорганизованными личностями.

3) Распределение ответов на вопрос: «Хотели бы Вы научиться искусству тайм-менеджмента (управление временем)?»

Так 86% студентов хотели бы научиться управлять своим временем.

Следовательно, исходя из результатов можно сделать вывод, что :

- большая часть студентов осведомлены о сущность временной компетенции временем;
- большая часть студентов, что они эффективно самоорганизывают собственное время;
- большинство студентов хотели бы усовершенствовать свои умения в области тайм-менеджмента.



Рис.2.3. – Распределение ответов на вопрос: «Хотели бы Вы научиться искусству тайм-менеджмента (управление временем)?»

Управлять временем – значит тренировать сознательный контроль над количеством времени, которое потрачено для конкретного вида



деятельности, увеличивая при этом эффективность и продуктивность. Управлять временем следует, применяя навыки, инструменты и методы, которые используются в конкретных задачах, проектах и целях. Они содержат в себе большой круг деятельности, их нельзя представить без планирования, распределения, постановки целей, делегирования, анализа временных затрат, мониторинга, организации, составления списков и расстановки приоритетов<sup>31</sup>.

Нехватка рабочего времени, которая вызвана неправильной неграмотной организацией деятельности работников и руководства, в том числе спешка, затягивание выполнения работы, задания, отсюда и некачественная работа, потери в производстве, брак, - все это влияет на эффективность всей компании. Для эффективного использования рабочего времени, следует, прежде всего, знать, на что оно расходуется и причину его нехватки.

При сведении данных к общему результату сформирование временной компетентности на основе представленных выше результатов диагностики по шкале «Компетентность во времени» высокий уровень знаний, представлений об особенностях и условиях сформированности временной компетентности студентов СПО, требованиях, мы отнесли к повышенному уровню сформированности временной компетентности студентов СПО, средний – к базовому уровню, низкий – к минимальному; по методике неоконченных предложений Дж. Ньютона для исследования временной перспективы» мы отнесли к повышенному уровню сформированности временной компетентности студентов СПО, тест самоактуализации личности – к минимальному; по анкетированию по определению мотивации высокий уровень сформированности временной компетентности студентов СПО мы отнесли к повышенному уровню готовности, средний – к базовому, низкий – к минимальному.

---

<sup>31</sup>Моргенстерн, Д. Тайм-менеджмент: Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью / Д. Моргенстерн. - М.: Добрая книга, 2013. – С.85.

Данные по общему уровню сформированности временной компетентности студентов СПО сведены в приложении 1, представлены в таблице 6.

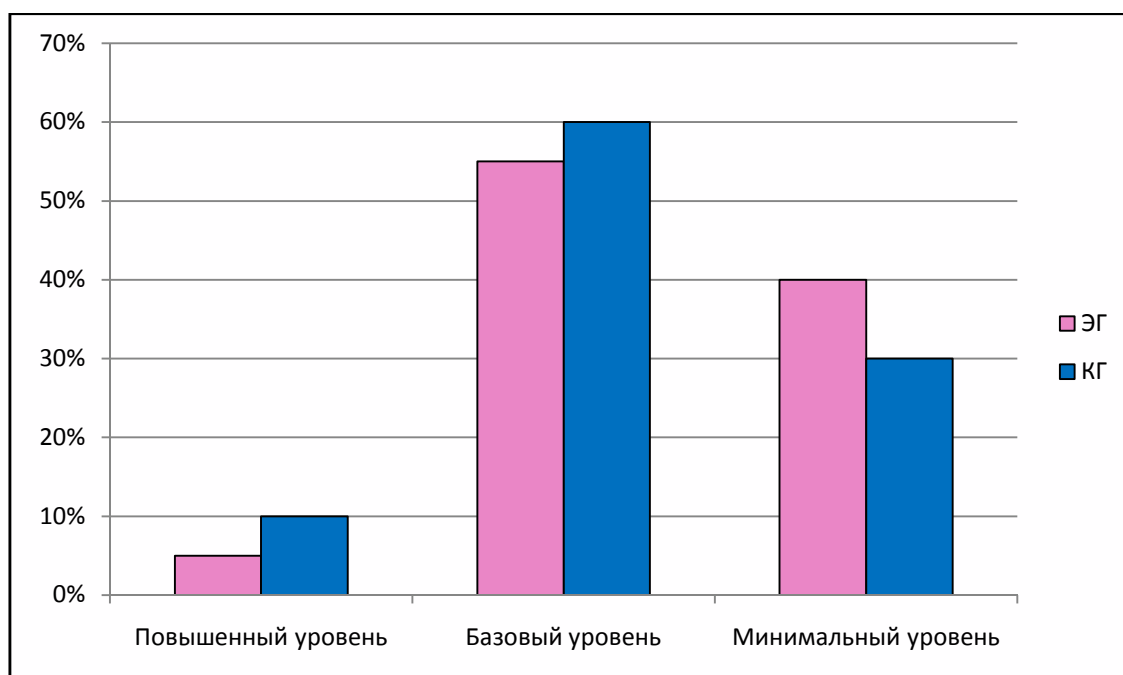
Таблица 6

Уровни сформированности временной компетентности студентов СПО на констатирующем этапе эксперимента

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во исп-х	(%)	Кол-во исп-х	(%)
Низкий	12	40	15	30
Средний	16	55	30	60
Высокий	2	5	6	10

Полученные результаты сведены в гистограмму 1.

Гистограмма 1. Уровни сформированности временной компетентности у студентов СПО на констатирующем этапе эксперимента



Анализ и сравнение данных экспериментальной и контрольной групп показал, что у 5% студентов ЭГ и 10% студентов КГ выявлен повышенный уровень сформированности временной компетентности. Эти студенты осознают необходимость организации времени и мотивации на выполнение работы к сроку. Студенты осознают необходимость в упорядочивании своих дел во времени, стараются его планировать, имеют стратегические цели в жизни, которые стараются достичь. При любых обстоятельствах они стремятся выполнить работу к назначенному сроку.

У 55% студентов ЭГ и 60% студентов КГ выявлен средний уровень сформированности временной компетентности студентов СПО: студенты на данном уровне осознают организацию во времени. Студенты данного типа не мотивированы на своевременность, опоздание для них является приемлемым явлением.

Минимальный уровень готовности сформированности временной компетентности студентов СПО выявлен у 40% испытуемых ЭГ и 30% испытуемых КГ. Студенты на данном уровне не выстраивают перспективных планов и не упорядочивают события своей жизни, но стремятся все оперативные дела совершать своевременно и результаты предоставлять к сроку. Не организуют свое время, живут, не выделяя приоритетных событий, опираясь на везение и случай. Своевременность не является для них важным показателем успешности

Дефицит времени обуславливается следующими причинами:

1. Постоянной спешкой. В таком состоянии студент не сосредоточен на задаче, которую нужно выполнить в настоящий момент. Он выбирает первое же решение, которое пришло на ум, тем временем, как стоило поразмышлять об альтернативных наиболее оптимальных и рациональных способах решения задачи.

2. Отсутствием четкости в распределении работы в соответствии со степенью их важности. Студент принимается за более легкие и приятные

дела, но которые являются не столь важными. Результат: нехватка времени на решение первостепенных задач<sup>32</sup>.

3. Постоянными доработками дома. Нередко рабочее время поникает в свободное и порой студент не успевает отдохнуть, тем самым, снижая его работоспособность и здоровье.

4. Большим потоком рутинных дел, работ, которые занимают большое количество времени.

5. «Ворами времени» – непредвиденными и обусловленными недостаточным планированием дела. Наиболее крупными ворами времени называют телефонные звонки, незваных посетителей, дела, которые человек выполняет только потому, что не может сделать отказ.

6. Суетливостью, что является результатом плохо организованного дня, обуславливается импульсивностью и особенностями человека.

7. Слабой мотивацией труда. Следствием является низкая производительность, что порождает хроническую нехватку времени<sup>33</sup>.

Основными принципами успешного тайм-менеджмента являются:

- формулирование целей;
- ранжирование целей по важности и срочности;
- борьба с «поглотителями времени»;
- контроль расходования временных ресурсов<sup>34</sup>.

Однако, без внедрения техник тайм-менеджмента в работу организации, сложно добиться существенного повышения эффективности деятельности студента.

Рассмотрим основные проблемы в сфере формирования временной компетенции студентов.

---

<sup>32</sup>Пядина, Т.И., Царева И.А Тайм-менеджмент как эффективный способ управления организацией//Электронный научно-практический журнал «Молодежный научный вестник». – 2016 (декабрь) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mnvnauka.ru/2016/12/Pyadina.pdf> (дата обращения 31.03.2017)

<sup>33</sup> Архангельский, Г.А. Организация времени: от личной эффективности к развитию фирмы. СПб.: Питер, 2013. – С.63.

<sup>34</sup> Бронникова Е.М. Инструменты личного и корпоративного тайм-менеджмента в деятельности сотрудников в бизнес-среде//Бизнес и дизайн ревью. – 2016. – Т. 1. – № 4 (4). – С. 9.

1. «Затягивание». Более половины (59%) ответивших студентов сказали, что «затягивание» создает самый большой барьер для эффективного использования своего времени. Хотя это всегда заманчиво, чтобы отложить дела на потом, студенты могут сделать хорошо, чтобы помнить слова Чарльза Диккенса: „Промедление Вор времени“. В конце концов, ни один из нас знает, что будет завтра. так что лучше всего сделать сегодня. Тогда можно добиться прогресса в длинном списке дел.

2. Отвлечение. 43% студентов признали, что «влияние или отвлечение друзей и семьи» заставляло их использовать свое время менее эффективно. Конечно, важно уделить время нашим важным отношениям. Но когда студенты разрешают интересы другие, чтобы направить свои графики, тогда они подвергают серьезному риску отказаться от всего, что они сами должны сделать, своей работы и других обязательств.

3. Плохое планирование. Отсутствие продуманного планирования и приоритизации вызывает проблемы для многих студентов. Однако этот вопрос может проявляться различными способами.

Большинство студентов утверждают, что формирование графика это трудоемкий и сложный процесс. Поэтому большинство отказывается от данного занятия. Однако студенты утверждают, что «пренебрегая создать расписание для своего времени» вызвало их проблемы. Учитывая, что «отказ от« планирования »сбоев, несчастных случаев и т. д.» Ставит 31% респондентов, эти графики также должны каким-то образом учитывать неизвестность; никто не может предсказать, когда болезнь или травма, конфликт на работе или даже автомобильные проблемы могут появиться.

4. Проблемы управления временем также возникают из-за отсутствия предвидения. «Слишком много времени на несущественные виды деятельности» вызывает проблемы для 42% студентов является проблемой для 33% студентов. В обоих случаях существует явная потребность в том, чтобы студенты серьезно подумали, как они проводят свое время, а также, сколько фактически выполняются задачи.

5. Для 23% респондентов, «Неуместные приоритеты» создают барьер для эффективного управления временем. Эта ловушка может иметь серьезные обстоятельства. Для этих студентов крайне важно начать акцентировать внимание на своих академических целях и предпринять шаги по их регулярному проживанию.

Но не все проблемы управления временем связаны с тратой времени. «Чрезмерное планирование» оказывается проблематичной 41%, указывают на большие группы студентов, которые не могут признать, что у них много важных, но они еще не способны определять приоритеты или принимать решения относительно наиболее подходящего использования их дня.

Ни одна из этих проблем не является непреодолимой. Итак, как студенты могут преодолеть эти барьеры и увидеть большой академический успех?

Три ключевых навыка, которые помогут студентам преодолеть свои препятствия для эффективного управления временем

1. Планирование наперед. Работая над своим графиком, студенты могут предпринять несколько важных шагов, чтобы составить план, который работает на них. Одним из ключевых шагов является изучение того, как оценить, сколько времени потребуется; это может быть «пробный и ошибочный» процесс, но, будучи честным с самим собой о том времени, когда действительно необходимо для коммутирования, поручений и исследований, в конечном счете, сделают лучшим «планировщиком». Еще один полезный шаг: построить «Время буфера» в расписание, чтобы обеспечить задержки, прерывания и механические сбои. ( В качестве примера: не планировать назначение врача в течение пятнадцати минут после окончания сеанса)

2. Приоритеты, которые более точно соответствуют целям и ценностям. Когда вы планируете свои ежедневные и еженедельные цели, необходимо помнить о большой цели; подтвердите, что эти «более мелкие» цели связаны с вашими более широкими долгосрочными личными и профессиональными

целями. Еще один совет для того, чтобы оставаться на ходу: если попросят присоединиться к группе, команде или социальной организации, не сразу говорите «да»; перед тем как согласиться принять участие в другом проекте, организации или деятельности.

3. Избегать отвлекающих факторов. Что-нибудь или кто-то всегда соперничает за ваше внимание. Многие отвлекающие факторы (такие как постоянный мониторинг текстов и учетных записей в социальных сетях) могут стать удобным оправданием для откладывая более важной работы.

## **2.2 Реализация педагогических условий формирования временной компетентности**

После проведения диагностики временной компетентности студентов респонденты были поделены на две группы: экспериментальную (в нее вошло 30 студентов) и контрольную (включающую в себя 51 человека). Деление произведено методом случайной выборки. Реализация педагогических условий формирования временной компетентности осуществлялась на базе экспериментальной группы.

Исходя из теоретических предпосылок, Н. Поповой были сформулированы принципы организации учебного процесса, направленного на повышение умений временной компетенции студента<sup>35</sup>:

1. Направленность обучения на саморазвитие учащихся, реализуется путем организации их самоопределения, включение в проектирование и анализ самого учебного процесса;

---

<sup>35</sup> Яворский А. А. Структурные компоненты профессиональной самоорганизации студентов / А. Яворский // Вестн. Мос. ун-та. Сер. : Пед. науки. - 2014. - Вып. 157. - С. 173-176.

2. Практико-ориентированный характер обучения, предусматривает анализ конкретных трудностей в педагогической деятельности студента и формирование способностей к ее организации;

3. Вариативность содержания обучения, предполагает включение в него инвариантной составляющей, адаптированной к исходному уровню временной компетенции студента и обеспечивает его динамику вариативной части, предоставляет студенту возможность выбора содержания обучения в соответствии с образовательными потребностями.

В. Филоненко и В. Петьков определяют такие педагогические условия формирования умений профессиональной временной компетенции студентов<sup>36</sup>:

- психолого-педагогические (обеспечение ориентации образовательного процесса на формирование умений профессиональной временной компетенции, включение студентов в деятельность, способствует усвоению основ деятельности по временной компетенции, готовности преподавателей к проектированию разработанных моделей и технологий и реализации их на практике;

- построение процесса обучения на основе личностно-ориентированного подхода, развитие у студентов культуры самопознания, саморазвития, самообразования, самовоспитания, самосовершенствования и др.)

- организационно-педагогические (организация позитивного взаимодействия всех субъектов профессионального обучения и воспитания, реализация преемственности в профессиональной подготовке, информационно-методическое обеспечение процесса профессиональной временной компетенции, сотрудничество и педагогическое взаимодействие образовательного учреждения с другими социальными институтами,

---

<sup>36</sup> Филоненко В. А. Самоорганизация в профессиональном становлении личности будущего педагога / В. А. Филоненко, В. А. Петьков // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2013. – Вып. № 4 (129). – С. 15-17.



организация самомониторинга процесса развития умений профессиональной временной компетенции ).

Педагогическими условиями формирования временной компетенции студентов Т. Новаченко определила<sup>37</sup>:

- актуализацию мотивации на педагогическую самоорганизацию;
- использование положительной эвристики;
- обеспечение положительного саморазвития.

Создание первого условия позволяет организовать такую среду, где у студентов активизируются важные личностные мотивы.

Как известно, мотивы учения делятся на внешние и внутренние, где первые идут от педагогов, группы, общества и приобретают форму требований, указов, советы даже принуждения, часто встречает внутреннее сопротивление личности. Внутренние же мотивы - это желание осуществлять учебную деятельность для себя. Поскольку в системах самоорганизующихся основной фактор развития внутренний - мотивация не может императивно навязываться студентам, потому что для человека жизненно важно быть самоопределений, независимой, а не контролируемой снаружи. Согласно вышеприведенным сведениям, актуализация потребностей на самоорганизацию должна осуществляться в разносторонней, активной деятельности, основой которой является внутренние, имманентно присутствуют человеку движущие силы.

Развитие способности к временной компетенции , как профессионально-важного качества личности студента будет осуществляться более эффективно, по мнению В. Арюткина, если разработать психологическую структуру данной способности; дидактическая модель поэтапного формирования способности к временной компетенции , а также определенные психолого-педагогические условия эффективной реализации этой модели в учебном процессе. Одним из таких условий, по мнению

---

<sup>37</sup>Новаченко Т. В. Актуализация мотивации на педагогическую самоорганизацию будущих учителей: теоретический и практический аспект. - Режим доступа: [http://www.psyh.ru/Актуализация мотивации на педагогическую самоорганизацию будущих учителей: теоретический и практический аспект](http://www.psyh.ru/Актуализация_мотивации_на_педагогическую_самоорганизацию_будущих_учителей:_теоретический_и_практический_аспект)

ученого, является организация профессионального самопознания студентов, на основе специально разработанного метода диагностики<sup>38</sup>.

Для многих людей время воспринимается как нечто необъятное, неуловимое, эфемерное, что является сложным для восприятия и осмысления. Отношение человека к времени в значительной степени зависит от эпохи, в которой он живет.

Сегодня много дел, которые отличаются от других ризноплановистью, многогранностью, сложностью, творческим подходом, поэтому без рациональной системы управления временем успешно выполнять работу и делать свою жизнь гармоничной невозможно. Кроме того, время - один из тех параметров, согласно которым можно конкурировать. Основными элементами конкуренции по времени является то, насколько быстро работники удовлетворяют потребности потребителей, насколько оперативно принимают решения, готовят необходимые документы, разрабатывают и реализуют новые проекты<sup>39</sup>.

Одним из средств формирования оптимальной временной перспективы личности является метафора. Для формирования гармоничного профиля временной перспективы был составлен тренинг «Путешествие во времени», включающий в себя метафоры.

Метафора - сложное и многоаспектное явление. На сегодняшний день в науке не выработано целостное представление о природе её возникновения, сфере использования и механизмах функционирования.

Когнитивная концепция метафоры Д. Бикертонна, М. Джонсона, Дж.Лакоффа признает основополагающую роль метафоры в концептуализации реальности. Данные авторы разработали положение о метафоричности самой понятийной системы человека: «Наши понятия упорядочивают воспринимаемую нами реальность, способы нашего

---

<sup>38</sup> Арюткин В. Б. Формирование способности к самоорганизации, самоуправлению и саморегуляции у будущего музыканта-педагога :автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Арюткин Виктор Борисович. – Казань, 2014. – 18 с.

<sup>39</sup> Архангельский Г. А. Тайм-драйв: как успевать жить и работать / Глеб Архангельский. - пятый изд., Доп. - М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. - 256 с.

поведения в мире и наши контакты с людьми. Наша понятийная система играет, таким образом, центральную роль в определении повседневной реальности. И если мы правы в своем предположении, что наша понятийная система носит преимущественно метафорический характер, тогда наше мышление, повседневный опыт и поведение в значительной степени обуславливается метафорой».

Семиотическая концепция метафоры определяет её как средство интерпретации и понимания тех или иных фрагментов окружающего мира (М. Джонсон, В. Келлер, М. Лэй, У. Эко). Метафора – это семиотические знаки (символы), а в метафоричность включаются образность, воображение, модельно-символическая репрезентативность метафорических выражений. Метафора предстает как языковая фигура, а также как форма мышления, имеющая большой когнитивный потенциал и средство выражения результатов познавательной деятельности.

В современной философии метафора понимается как форма мышления, взаимодействия идей, способ закрепления знаний и познания. И.В. Полозова в своем исследовании пришла к выводу о связи метафоры с символической – архетипической основой сознания, что делает метафору способом познания, имеющим рациональные и внерациональные механизмы.

Внерационально-рациональная сущность метафоры заключается в том, что она может обращаться ко всему предыдущему опыту развития общества и человека (в процессе фило- и онтогенеза). Эта способность делает её ценным инструментом в работе психолога. Метафора может помочь по-новому расставить акценты, переосмыслить свой опыт и, как следствие, оказать влияние на формирование новых установок личности.

Источником метафор, содержащих информацию о различных временных перспективах личности, стали сказки народов мира. Для каждой доминирующей временной перспективы были подобраны притчи, описывающие влияние временных установок на будущее, настоящее и прошлое человека. Например: сказка-притча про двух художников

«Прошлое» и «Настоящее» выразительно описывает различия в жизни и мироощущении людей, ориентированных на негативное прошлое и настоящее. Данная притча в тренинге предназначена для участников с временной ориентацией на негативное прошлое.

Значимость терпения для переработки негативных впечатлений прошлого в позитивный жизненный опыт описывается в сказке «Гадкий утенок». Эта сказка показывает силу времени, которое способно негативные воспоминания превратить в ресурс для дальнейшего развития личности, превратить гадкого утенка в прекрасного лебедя.

Сказка «Три поросенка» рассказывает о необходимости думать о будущем и готовиться к нему в настоящем. Аварская притча «Краше то, что тебе нравится» рассказывает о том, как человек может выбирать приоритетные цели в своей жизни и поможет обсудить психологические препятствия, которые человек сам себе возводит.

Мотивирующей силе будущего посвящена притча «Как у австралийцев появился бумеранг». В ней будущее сравнивается с целительным источником, дающим силу и больному, и старому. Именно там, в реке будущего, нашлась палка, с помощью которой главный герой смог поднять небо. При этом, для уравнивания очень высокого уровня выраженности временной ориентации на будущее участникам предлагается притча «Вершина». В ней главный герой карабкается на свою вершину, оставляя внизу всех людей: и врагов, и друзей. На его вершине не оказалось места для других – там было место только для одного человека.

Особое место в программе тренинга может занять египетская сказка «Обреченный царевич». Сразу после рождения ему была предсказана Судьба – смерть от собаки, змеи или крокодила. И далее мы видим как, зная об этом пророчестве, обреченный принц проживает свою жизнь - подчиняясь Судьбе и пытаясь её изменить. В финале сказки герой избежал смерти от собаки, змеи, но попал в плен к крокодилу, который оказался его Судьбой. Но на этом жизнь принца не заканчивается - крокодил предлагает обреченному

герою свободу, в обмен на какой-то поступок, который остался нам не известен. На этом месте сказка обрывается. Данная притча создает возможности для обсуждения особенностей жизни человека, ориентированного на фаталистическое настоящее и вопросы предопределенности будущего каждого из нас.

Программа тренинга рассчитана на два дня по восемь часов. Первый день тренинга включает в себя упражнения, ориентированные на реконструкцию негативных воспоминаний и актуализации связей между прошлым человеком и его настоящим. Второй день тренинга посвящен работе по построению временной перспективы будущего. Анализируется влияние психологического прошлого и настоящего личности на данную временную перспективу.

Данный тренинг позволит участникам провести индивидуальную рефлексию своей временной компетенции и сформировать гармоничное представление своего будущего.

Если проанализировать теоретические исследования проблемы управления временем, то их можно увидеть в трудах Луций Анней Сенека, который в работе

«Нравственные письма к Луцилию» изложил острую проблему взаимоотношений человека и времени. «Часть времени у нас отбирают силой, часть похищают, часть утекает впустую. Но позорно всех потеря по нашей собственной небрежности. Взгляд внимательнее: ведь наибольшую часть жизни тратим мы на дурные дела, немало - на безделье, и всю жизнь - не на те дела, что нужно».

Эффективность тайм-менеджмента, прежде всего, зависит от осмысления значения времени как ценного ресурса в личной жизни и особенно в профессиональной деятельности. Поэтому эффективность управления временем это<sup>40</sup>:

---

<sup>40</sup> Захаренко Г. Тайм-менеджмент. - СПб.: Питер, 2014. - 128 с.

- качественный показатель, который определяется количеством выполненных наиболее приоритетных задач, а не способностью выполнять больше определенный промежуток времени с меньшей эффективностью. Управление временем - это не одно направление работы, а определенный процесс, «круг правил», соблюдение которого ведет к успешным результатам.

Первым этапом процесса управления временем является самооценка. Самооценка играет очень важную роль в тайм-менеджменте. Для проведения самооценки целесообразно, провести инвентаризацию своего времени, например за неделю, с тем, чтобы проанализировать свой рабочий стиль и определить причины дефицита времени. Самооценка необходима для определения своего места в личном и профессиональной жизни. Ее суть заключается в том, чтобы определить свои сильные и слабые стороны, возможности и ограничения, оценить уровень компетентности, ролевые функции с целью определения путей и методов повышения эффективности управления временем и достижения поставленных целей. Если самооценка проведена объективно, то это будет отправной точкой для дальнейшего движения вперед.

Вторым этапом процесса управления временем является постановка целей. Ведь постановка целей требует четкой формулировки наших потребностей, интересов, задач и направления всех усилий для их реализации. Правильно поставленная цель мотивирует человека, мобилизует его на принятие решений и выполнения конкретных шагов с целью выполнения соответствующих действий и достижения целей.

Следующим этапом является планирование времени. Для эффективного планирования времени следует четко определить причины, которые создают проблемы в этом процессе. В литературе рассматривается три уровня причин, а именно: технические ошибки, внешние факторы и психологические препятствия.

Основным правилом планирования времени является соотношение 60:20:20, то есть 60% - запланированное время, 20% - непредвиденный время (резерв времени и незапланированные действия), 20% - спонтанная активность (творчество). Это соотношение может меняться в зависимости от рода деятельности, затрат времени, «Воров» времени и тому подобное. Кроме того, планирование должно быть систематическим, последовательным, гибким, реалистичным, с обязательным установлением временных норм и в письменной форме.

Существует также достаточно много программных продуктов для рационального использования времени такие как: MPE Timemanagement, timeandchaos, visualltimeanalyzer. В такие программы входят планировщик задач, календарь, дневник, записная книжка, телефонная записная книжка с возможностью дозвона, есть возможности отправлять факс и работать с программами MicrosoftOffice.

Термин «тайм-менеджмент» возник в 70-х годах XX-го века. В это же время стали появляться тренинги, обучающие программы, получили широкое распространение ежедневники. Первыми клиентами были сотрудники крупнейших авиакомпаний.

Становление тайм менеджмента, как рабочей и эффективно системы, началось в двадцатом веке трудами Гастева А.К. и Керженцева П.М. В СССР, благодаря трудам Д.А. Гранина, появилось представление о хронометраже (один ученый решил заработать крупную сумму на разработке биологической системы, которая бы сравнивалась с известной на то время менделеевской). Поняв, что времени выполнить данную работу не хватит, он стал пытаться найти способы экономии времени.

Научная организация труда изучала наиболее эффективные методы тайм-менеджмента. Первый этап становления науки по управлению временем в России относится к управлению временем во всей стране. Этот промежуток времени можно назвать наиболее успешным с точки зрения этой науки.

Проведенные исследования в области трудовой работоспособности позволили выявить следующие периоды повышенной и пониженной работоспособности, присущие большей части населения:

– к периодам повышенной работоспособности относятся периоды: 5-6 часов утра, 11-12, 17-18, 23-24 часа;

– к периодам пониженной работоспособности относятся периоды: 8-9 часов утра, 14-15, 20-21 часа<sup>41</sup>.

Развитие тайм-менеджмента в России продолжилось во время второй волны в 80-х годах. Тогда уделялось внимание вопросам поиска свободного времени. Изыскивались различные способы дополнительного источника секунд и минут или попросту осуществлялся поиск резерва времени.

Чуть позже, в России, появилась «Организация времени», которая стала предлагать обществу различные курсы и тренинги по управлению собственными ресурсами. Оценив эффективность данной методики, большинство людей смогли стать успешными.

Сегодня существуют сотни тренингов, позволяющих овладеть искусством управления собственным временем. Их востребованность позволяет предположить, что необходимость в тайм-менеджменте с увеличением темпа жизни постоянно возрастает. Издаются новые книги, появляются методики и системы, однако в их основе по-прежнему лежат принципы, созданные гораздо раньше.

Тайм-менеджмент преподается по нескольким техникам: Упорядочение планов при помощи «Альп», Матрица Эйзенхауэра<sup>42</sup>; Принцип Парето, или принцип 20/80<sup>43</sup>; Установление приоритетов с помощью анализа ABC, метод помидора<sup>44</sup>, Диаграмма Ганта<sup>45</sup>; Хронокарта<sup>46</sup>; методика Марка Форрестера

---

<sup>41</sup> Самоукина Н. Управление временем на работе и в жизни. Аудиокнига. – М. Школа тренинга Натальи Самоукиной, 2015. – С.78.

<sup>42</sup> Гений А. Высокоэффективный тайм-менеджмент по Матрице Эйзенхауэра. М.: АСТ, 2016. – С.26.

<sup>43</sup> Архангельский Г. А. Тайм-драйв. Как успевать жить и работать. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – С.105.

<sup>44</sup> Грэйс К. Жизнь по помидору. Знаменитые системы тайм-менеджмента простыми словами. –М.: АВ Пабблишинг, 2016. – 29 с.



«Автофокус», тайм-боксинг, постановка целей по схеме SMART<sup>47</sup>; установление приоритетных целей с помощью анализа АБВ (или АВС)<sup>48</sup>; концепция Б. Франклина «Пирамида жизни»<sup>49</sup> и др.

Приведем несколько примеров методов повышения эффективности работы, используемых в тайм-менеджменте.

Упорядочивание планов дня при помощи метода «Альп» характеризуется пятью стадиями:

- упорядочением заданий;
- оценкой продолжительности действий;
- резервированием времени (с соотношением 60:40);
- принятием решений по приоритетам и перепоручениям;
- контролем учета выполненного<sup>50</sup>.

Ускоренный анализ по принципу Эйзенхауэра – вспомогательный, применяется тогда, когда нужно срочно принимать решение в выборе приоритета задачи. Приоритет устанавливается по следующим критериям:

- срочность задачи – важность задачи. В свою очередь данные критерии подразделяются на четыре группы:
  - срочные (важные) задачи, которые выполняет студент;
  - срочные (менее важные) задачи, которые студент перепоручает другим лицам;
  - менее срочные (важные) задачи, которые студенту необязательно решать сразу, но он может решить их позже самостоятельно;

---

<sup>45</sup> Архангельский Г. А. Тайм-драйв. Как успевать жить и работать. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – С.44.

<sup>46</sup> Архангельский Г., Лукашенко М., Телегина Т., Бехтеров С., Тайм-менеджмент. Полный курс. – М.: «Альпина Паблицер», 2016. – С.92.

<sup>47</sup> Архангельский Г., Лукашенко М., Телегина Т., Бехтеров С., Тайм-менеджмент. Полный курс. – М.: «Альпина Паблицер», 2016. – С.48.

<sup>48</sup> Архангельский Г., Лукашенко М., Телегина Т., Бехтеров С., Тайм-менеджмент. Полный курс. – М.: «Альпина Паблицер», 2016. – С.175.

<sup>49</sup> Архангельский Г. Корпоративный тайм-менеджмент: Энциклопедия решений / Г.А. Архангельский. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. – С.37.

<sup>50</sup> Пядина, Т.И., Царева И.А. Тайм-менеджмент как эффективный способ управления организацией//Электронный научно-практический журнал «Молодежный научный вестник». – 2016 (декабрь) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mnvnauka.ru/2016/12/Pyadina.pdf> (дата обращения 31.03.2017)

– менее срочные (менее важные) задачи, которые студент должен перепоручить другим лицам<sup>51</sup>.

Абсолютным лидером в области зарубежного менеджмента можно считать способ постановки умных, работающих целей – SMART. Основное преимущество SMART-целей - это возможность запрограммировать свое сознание на их достижение. Поставленная цель является конкретной измеримой, достижимой, полезной и ограниченной по времени<sup>52</sup>.

Дальнейшее развитие указанная ранее технология нашла в аббревиатуре SMARTER. Здесь к предыдущим буквам добавляется эмоциональность цели, ее вдохновляющая сила и экологичность (E – Emotional и R – Relevant) либо, согласно другому варианту, последовательность процесса постановки целей, где каждая следующая цель учитывается и корректируется (E-Evaluate и R-Reevaluate)<sup>53</sup>.

Принцип Парето позволяет устанавливать очередность выполнения дел (в соотношении 80:20). Этот принцип гласит, что внутри некоторого множества имеются составляющие, которые имеют намного большую значимость, чем это соответствует их удельному весу в множестве. На основе этой теории можно сделать вывод об использовании рабочего времени специалиста: за 20% израсходованного времени достигается 80% результата. Остальные 80% потраченного времени дают всего лишь 20% от общего результата<sup>54</sup>. Это значит, что если составить список из 10 вещей, которые нужно сделать сегодня, то в этом списке найдутся два пункта, которые будут важнее, чем остальные пункты вместе взятые.

Отличительная особенность людей с высокой продуктивностью, как подсказал Вильфредо Парето, заключается в том, что они сосредотачиваются на нескольких важных задачах и игнорируют великое множество

---

<sup>51</sup> Берд П. Тайм-менеджмент: планирование и контроль времени. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2013. – С.69.

<sup>52</sup> Цели по SMART: подробный обзор. -2016. -Режим доступа: <http://powerbranding.ru/marketing-strategy/smart-celi/>-(дата обращения: 31.03.2017)

<sup>53</sup> Литвинова, С. Личная эффективность руководителя: учебное пособие/С. Литвинова. -Томск: Изд-во ООО «Луна-Принт», 2014 – С.16.

<sup>54</sup>Зайверт Л. Тайм-менеджмент. Учебник. СПб.: Питер, 2011. – С.63.

тривиальных дел. В этом и есть разница, так, заурядный человек погружается в пучину бессмысленных мелочей, делает то, что легко, бессмысленные занятия выходят на передний план, а серьезные вещи откладываются на потом<sup>55</sup>. Следовательно, ключ к успеху – это постоянно стремиться тратить свое время с максимальной пользой. Если систематизировать свою жизнь и сосредоточится только на тех предметах, которые стоят того, чтобы на них затрачивать на них времени, то студент существенно повысит свою эффективность. Поэтому всегда следует в первую очередь делать самое важное, а не откладывать это на дальнюю полку<sup>56</sup>.

Установление приоритетов с помощью анализа ABC, как и принцип Парето, показывает, что наиболее важных дел немного, однако их доля в общем количестве дел специалиста примерно постоянна. Согласно принципу ABC все задачи подразделяются на три класса в соответствии с их значимостью:

- Наиболее важные дела составляют 15% общего их количества, их вклад в достижение цели составляет около 65%;
- Важные задачи составляют 20% от общего их количества, значимость их для достижения цели примерно равна 20%;
- Менее важные задачи составляют 65% общего их количества, а их значимость равна 15%.

Для эффективного применения ABC анализа необходимо выполнять следующие правила:

- составление списка всех будущих задач;
- систематизирование их по важности и установление очередности;
- нумеровка этих задач;
- оценка задач по категориям А, В и С;
- задачи категории А (15%) решает первый студент;

---

<sup>55</sup>Спивак В.А. Организационное поведение и управление персоналом /гл. ред. В. Усманов. – СПб.: Питер, 2000. – С.45.

<sup>56</sup> Макаров Н.С., Ворковенко К.В., Пацук О.В. Тайм-менеджмент//Экономика и управление: анализ тенденций и перспектив развития. –2015. – № 21. – С. 58.

- задачи категории В (20%) подлежат перепоручению;
- задачи категории С подлежат обязательному перепоручению<sup>57</sup>.

Метод помидора – инструмент тайм-менеджмента, который был придуман довольно давно итальянцем Франческо Цирилло. Он направлен на повышение эффективности выполняемого задания. Метод помидора позволяет сконцентрироваться и погрузиться в течение 25 минут в работу и выполнить ее продуктивно<sup>58</sup>.

Данная технология позволяет выполнять те дела, которые действительно хочется сделать, да и какая-либо задача кажется более легкой, если необходимо совершить выбор между ней и оставшимися задачами. Система позволяет найти баланс между рациональностью и интуицией и хорошо подходит тем людям, которые не любят заранее расписывать крупные планы. «Автофокус» не связывается с жизненными целями, но предлагает подробный и четкий алгоритм оперативного тайм-менеджмента. В системе отсутствуют предпосылки для откладывания дел в долгий ящик и сопротивления их выполнению. При использовании методики почти любая работа делается с удовольствием, система позволяет фокусироваться на самом важном без применения жестких рациональных схем выбора. Автор методики отмечает, что она экспоненциально повышает скорость выполнения рутинных задач, позволяет тщательно прорабатывать большие задачи и проекты, стимулируя подход «понемногу, но часто»<sup>59</sup>.

Основой системы, как и в GTD, является длинный список всего, что вы хотели бы сделать когда-либо, записанный в блокнот в линейку. Как только в голову приходит новая задача – необходимо записать ее в конец списка.

---

<sup>57</sup>Зайверт Л. Тайм-менеджмент. Учебник. СПб.: Питер, 2011. – С.66.

<sup>58</sup>Грэйс К. Жизнь по помидору. Знаменитые системы тайм-менеджмента простыми словами. –М.: АВ Пабблишинг, 2016. – С.15.

<sup>59</sup>Моргунова, Н. В. Тайм-менеджмент : учеб.пособие / Н. В. Моргунова, Р. В. Моргунова ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. □ Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. □ С.16.

Марк Форрестер рекомендует записывать все, что только приходит в голову, даже не пытаясь оценить идею. Система сама оценит ее<sup>60</sup>.

Тайм-боксинг – это выделение фиксированного периода времени для работы над конкретной задачей или группой задач. Вместо работы над задачей до ее полного выполнения ей посвящается конкретное количество времени. Постоянное применение тайм-боксинга может сделать интенсивную работу привычкой, образом жизни, что приблизит вас к достижению целей<sup>61</sup>.

Для включения в работу можно использовать «якоря» – любая материальная привязка (музыка, цвет, слово, движение, ритуал) к определенному виду деятельности. Для выполнения крупных задач, которые в тайм-менеджменте называются «слонами» используется «разглобализация»<sup>62</sup>. Следует разбивать «слона» на «бифштексы» – небольшие задания, которые необходимо выполнять с определенной регулярностью. В тайм-менеджменте термин «лягушка» означает несложное маленькое дело, но неприятное, которое не хочется выполнять. Если начинать день с выполнения одного такого дела, за считанные дни можно управиться со всеми «лягушками»<sup>63</sup>.

Таким образом, первые упоминания о планировании появляются еще в глубокой древности. История тайм-менеджмента в СССР началась во времена НЭПа. Нарботки в этой области назывались НОТ, что расшифровывалось как Научная Организация Времени. Следующая волна популярности тайм-менеджмента в СССР пришла вместе с другими новшествами уже во второй половине 80-х.

---

<sup>60</sup> Моргунова, Н. В. Тайм-менеджмент : учеб.пособие / Н. В. Моргунова, Р. В. Моргунова ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. □ Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. □ С.16.

<sup>61</sup> Моргунова, Н. В. Тайм-менеджмент: учеб.пособие / Н. В. Моргунова, Р. В. Моргунова; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. □ Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. □ С.20.

<sup>62</sup> Кириллова Е.А. К вопросу о некоторых методах, используемых в тайм менеджменте//Новая наука: Стратегии и векторы развития. – 2015. – № 4. – С. 137.

<sup>63</sup>Порядина В.Л., Агафонова М.С., Мир И.Ф. Тайм-менеджмент как способ повышения эффективности фирмы//Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 4-2. – С. 219.

Американский коучТимоФеррис разработал систему эффективных методов тайм-менеджмента для студентов. С помощью нескольких методов управления временем у студентов появится пара дополнительных часов в неделю, что не так сложно. Сначала это может показаться проблемой, но это определенно выполнимо.

1. Сосредоточение внимания на важных задачах - Выбор задач, которые оказывают большее влияние на использование времени, которое мы имеем эффективно.

2. Организация учебной среды - Создание оптимальных условий труда и избавление от отвлекающих факторов.

3. Использование программного обеспечения для отслеживания времени

4. Обучающая дисциплина - убедившись , что вы не тратите свое продуктивное время на Facebook важно , найти тихую обстановку для работы.

5. Отключение от технологических отвлечений. Тот факт, что мы теперь всегда подключены к Интернету и социальным сетям, постоянно затягивает нас. Мы переживаем информационную перегрузку.

Для продуктивной работы необходимо отказаться от телефона. Телефоны стали отвлекающими машинами. Студенты привыкли подбирать их, когда они вибрируют или выдают звуковой сигнал, сообщая о новом уведомлении.

Телефон может быть полезным инструментом, если вы знаете, как использовать его с умом. Драгоценное производственное время безопасно, когда студент просто оставляет телефон в одном месте и находит другое место для работы.

Если нужен телефон для работы, необходимо по крайней мере рекомендуется отключить любые уведомления, особенно те , которые не имеют ничего общего с работой.

Можно включить уведомления в настройках телефона, или использовать переключатель, как функцию «Не беспокоить» в прошивке. Переход в режим самолета также является опцией, если не хотите, чтобы вас прерывали любые вызовы или текстовые сообщения, но вы хотите продолжать использовать свой телефон для планирования или других задач.

Поскольку браузеры стали все более и более похожими на телефоны с точки зрения уведомлений, которые они предлагают, также необходимо рассмотреть возможность их отключения при попытке сосредоточиться. Просто необходимо зайти в настройки браузера и отключить все ненужные уведомления.

Это может быть действительно мощным инструментом, если вы придерживаетесь этого. Начните свой день, перемещая самый неудобный, самый насущный проект вперед, и только затем позвольте себе проверить вашу электронную почту и посмотреть, что происходит на Slack.

Это звучит просто, но это действительно важно. Когда студент думает об этом, проходящий через электронную почту действительно отвлекает. Вы получаете много новой информации, чтобы переварить, некоторые из писем потребуют ответа, другой может идти прямо в мусорное ведро. Суть заключается в том, что вы тратите свое время, не делая ничего продуктивного.

На тему списка дел, они также могут быть использованы для улучшения процесса управления временем. Однако есть небольшой улов. Списки дел велики, если убедиться, что задачи продолжают исчезать из них.

Они помогут оставаться организованными и помнить о задачах, которые нужно выполнить. Но если продолжать добавлять задачи в список дел и никогда не заполняете их, в чем смысл иметь список дел?

Чтобы правильно использовать список дел, необходимо разбить большие проекты на более мелкие, выполнимые задачи. Можно подойти к каждой отдельной задаче отдельно и в конечном итоге завершить весь проект.

Когда дело доходит до выбора программного обеспечения для списка дел, это в значительной степени зависит от личных предпочтений.

Чтение методов и советов по управлению временем - это начало, и необходимо в конечном итоге заставить теорию работать. Чем раньше начнете создавать хорошие привычки управления временем, тем быстрее сможете получить больше времени.

Как только получите это, вы будете удивлены, как вы можете получить все больше и больше задач, не опаздывая. Если вы еще не сделали, вы должны обязательно начать отслеживать свое время, чтобы посмотреть, какой прогресс вы можете сделать при использовании всех методов управления временем.

Очевидно, можно выделить большой перечень приемов и технологий эффективного управления временем, но используя их, можно получить лучшие промежуточные и конечные результаты за короткий промежуток времени.

Таким образом, методы, используемые в тайм-менеджментской практике, отличаются своей вариативностью: каждый имеет свои преимущества и недостатки, нельзя списывать какой-либо со счетов: каждый по-своему хорош и подходит для отдельных людей, поэтому главное – выбрать наиболее подходящие техники и применять их на практике.

На сегодняшний день существует множество различных инструментов личного тайм-менеджмента: доски задач, ежедневники, планировщики дел, Outlook, Gmail, специализированное программное обеспечение, в большей степени становящееся платным в связи с возрастающим спросом. Многие из них используются и в других сферах деятельности, в частности, как почтовые программы, однако интересно представить использование различных инструментов в рамках личного тайм-менеджмента. На рис. 2.4 представлены инструменты личного тайм-менеджмента.

Согласно данным рис. 2.4 видно, что инструменты личного тайм-менеджмента делятся на бумажные носители, программное обеспечение,



представляющее собой информационные технологии, специализированное программное обеспечение по тайм-менеджменту. Каждая из этих групп инструментов предоставляет различные возможности для планирования времени и применения различных методик тайм-менеджмента. В частности, на бумажных носителях и с помощью информационных технологий предоставляется возможность планировать время, составлять фотографию рабочего времени, использовать такие инструменты как «Матрица Эйзенхауэра», принцип Парето и другие инструменты.

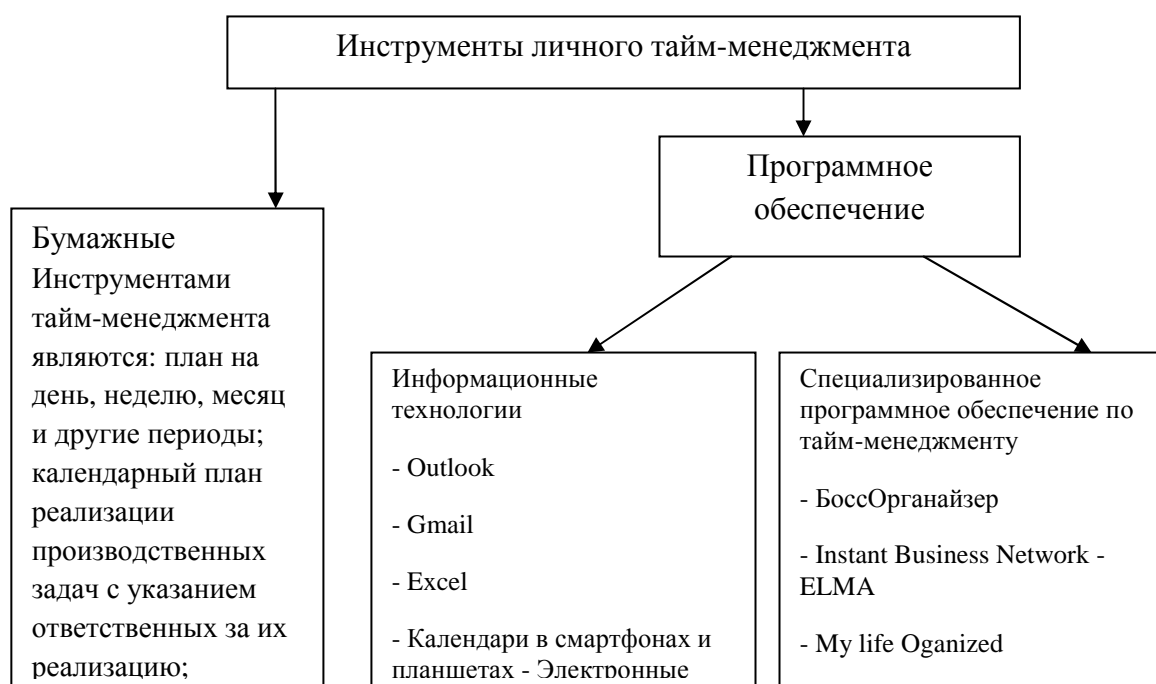


Рис. 2.4. Инструменты личного тайм-менеджмента

Специализированное программное обеспечение представляет возможности более детального анализа рабочего времени студента, также позволяет ставить задачи перед подчиненными и контролировать их выполнение.

Внедрение инструментов тайм-менеджмента позволяет наиболее эффективно и рационально использовать рабочее время студентов. В частности, данные мероприятия способствуют повышению эффективности учебной деятельности студентов. Неизменным преимуществом является снижение стрессовых ситуаций и нормализация учебной обстановки.

Немаловажным является регламентация рабочих процессов, четкая формализация сроков выполнения поставленных задач, что способствует снижению общей напряженности на рабочем месте<sup>64</sup>.

Концепция тайм-менеджмента включает в себя следующие элементы: причину и повод управления временем; цель управления временем; ценности и принципы управления временем; философию управления временем.

Причина управления временем студентов – улучшение использования своих способностей во время учебы.

Цель управления временем – повысить эффективность использования рабочего времени и производительность труда студентов.

Принципы тайм-менеджмента:

- планировать только 60% от общего времени, так как всегда существуют непредвиденные обстоятельства, которые могут внести коррективы в план;

- учитывать результаты анализа ранее выполненных аналогичных работ и затрат времени на выполнение операций; планировать регулярно и системно;

- обязательно письменно фиксировать плановые задания;

- переносить несделанные или недоделанные дела по возможности только один раз;

- использовать лимитирование времени на выполнение конкретных задач;

- выделять наиболее приоритетные задачи<sup>65</sup>.

Для совершенствования тайм-менеджмента в работе студентов предлагаются три мероприятия, представленных на рисунке 2.5:

---

<sup>64</sup> Бронникова Е.М. Инструменты личного и корпоративного тайм-менеджмента в деятельности сотрудников в бизнес-среде//Бизнес и дизайн ревью. – 2016. – Т. 1. – № 4 (4). – С. 9.

<sup>65</sup> Зайцева Н.А. Правила управления рабочим и свободным временем: методические основы и практические рекомендации//Российские регионы: взгляд в будущее. – 2016. – Т. 3. – № 3. – С. 209.

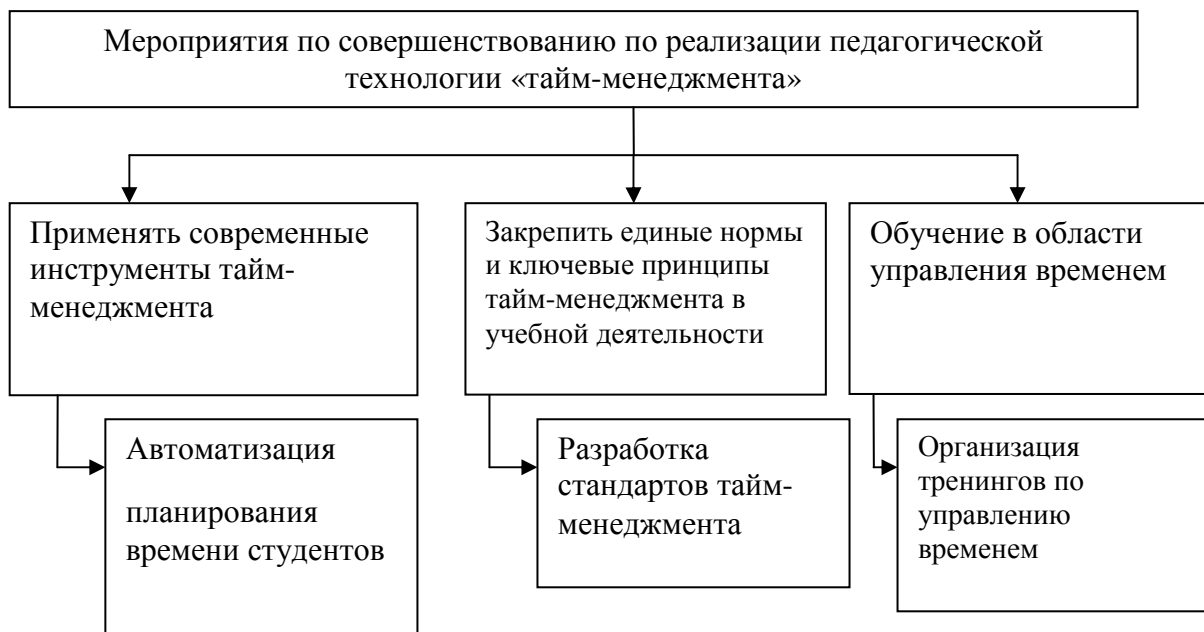


Рис.2.5. Мероприятия для совершенствования тайм-менеджмента студентов

Представим план внедрения предложенных мероприятий.

#### 1. Автоматизация планирования времени студентов.

Для совершенствования индивидуального планирования учебного времени можно рекомендовать внедрение в деятельность студентов электронного органайзера. Одной из современных и эффективных программ, предлагаемых на рынке, является LeaderTask – это необычная в своем роде программа, эта программа целью которой является помочь/подсказать/организовать человека при решении его жизненных задач. LeaderTask возьмет на себя всю рутину, оставив человеку только творчество и больше свободного времени.

Органайзер LeaderTask поможет студенту избавиться от различных поглотителей времени, поможет увидеть четкую перспективу жизни, иметь подробный обзор дел, планировать и выполнять, думать и находить решения. В программе реализованы новаторские идеи в области управления временем и информацией, а также уникальные готовые решения по повышению эффективности расходования времени человека.

Задачи в LeaderTask можно организовывать в удобные древовидные структуры. Списки задач можно разбивать по категориям: Сегодня, В университете, В банке и т.д.

Списки задач обладают следующими свойствами:

1. Древовидная организация. Задачи можно организовывать во вложенные структуры, это удобно для разбиения крупной задачи на более мелкие.
2. Раскраска задач. Каждой задаче можно индивидуально задать визуальное оформление (цвет, шрифт и т.д.) Это удобно для выделения важных задач в общем списке задач.
3. Сортировка по определенному параметру по контакту, приоритету, статусу и т.д.
4. Фильтрация задач. Пользователь может определить какие задачи отображать в списке, а какие нет. Например, можно скрывать сделанные задачи из текущего списка задач.
5. Поиск задачи. Для быстрого поиска задачи есть функция поиск по наименованию.
6. Печать списка задач.
7. Прикрепление файлов к задаче
8. Заметка у задачи.
9. Настройка столбцов. Пользователь может самостоятельно выбрать удобный набор столбцов.

Занятия или задачи удобно размещать в календаре. LeaderTask позволяет отобразить календарь на день, на неделю и на месяц. Причем всегда можно видеть как список задач, так и календарь и в случае необходимости переносить задачи из списка в календарь на нужное время.

Раздел «Проекты» в органайзере LeaderTask поможет студенту организовать эффективную работу в проектах. Каждый проект имеет сроки выполнения, исполнителя, цель и комментарий (рис. 2.6).

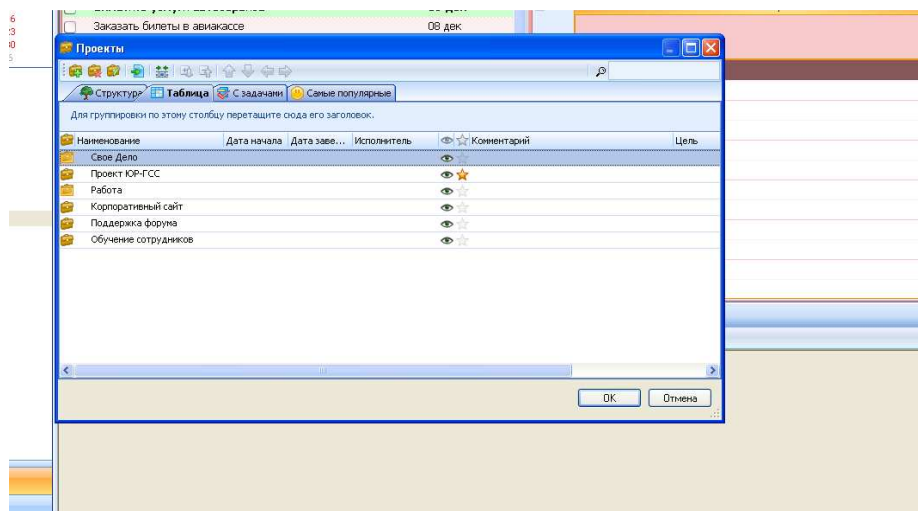


Рис.2.6 Раздел «Проекты» в органайзере LeaderTask

Задачи могут относиться сразу к нескольким проектам или категориям. С помощью проектов студент сможет эффективно организовать работу в проектах. Напоминания в органайзере LeaderTask могут быть трех видов: напоминание о задаче, напоминание о дне рождения и напоминание о просроченных задачах.

Напоминание о задаче – это свойство задачи предназначено, чтобы студент не забыл о каком-либо действии или событии. Согласно параметрам напоминания, на экран будет заблаговременно выведено специальное окно с предупреждением о приближении события.

Напоминание о дне рождения служат для оповещения о предстоящих днях рождения у контактов. Если у контакта в адресной книге определен день рождения, то за 1, 2, 3 и 7 дней до дня рождения студент получит напоминание.

Напоминание о просроченных задачах. Также напоминания служат для оповещения о просроченных задачах. При этом можно перейти к списку просроченных задач.

Функция Отчеты покажет студенту, какие задачи были сделаны, в какой день и в какое время (рис. 2.7).

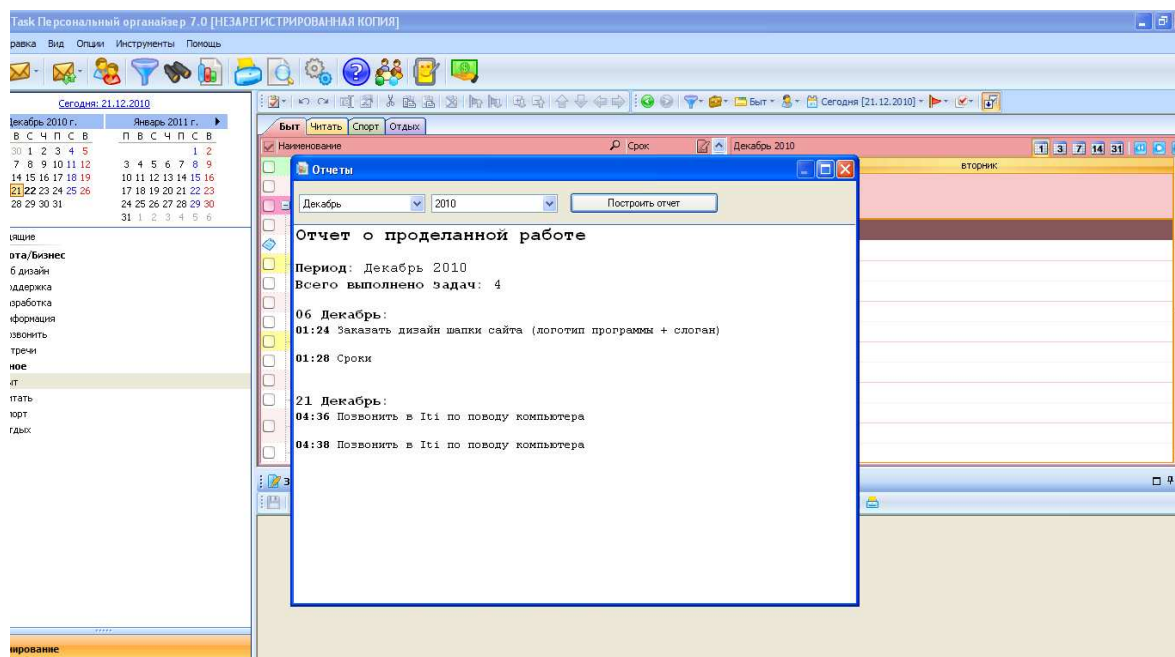


Рис.2.7. Вывод функции «Отчеты» в программе LeaderTask

LeaderTask позволит студенту контролировать свое время на компьютере. Студент сможет получать отчеты о том, на что он тратит время работая за компьютером: с какими программами работает и как долго, сколько тратит время на Интернет-сайты.

Таким образом, LeaderTask – это электронный помощник, который поможет студенту, навести порядок в организации и управлении учебного и личного времени. Кроме того, LeaderTask – это еще и удобный менеджер проектов с помощью которого можно легко планировать и управлять как личными делами, так и учебными проектами.

## 2. Разработка стандартов тайм-менеджмента для студентов.

В табл. 7 представлен пример стандартов тайм-менеджмента.

## Пример стандартов корпоративного тайм-менеджмента

Название	Содержание	Пример
График	Из какого документа можно узнать свой режим работы: время начала, окончания учебного дня и перерывов.	Правила внутреннего распорядка
Язык	Система понятий, используемых в группе.	Сегодня - текущий день до 14:00; на этой неделе - до 13:00 пятницы текущей недели
Командные договоренности и	Неформализованные правила организации деятельности	Политика чистых столов: видя беспорядок на парте, преподаватель убирает все бумаги с угрозой уничтожения
Регламенты	Формализованные правила организации деятельности	Студент получает неоперативные вопросы от коллег по электронной почте, ответ на них дается на утреннем совещании (планерке).
«Вещи»	Материальные свидетельства действующих правил, способствующих их безоговорочному выполнению без дополнительного изучения стандартов	Размещение хрустальной вазы в аудитории, подразумевающее необходимость внесения определенной суммы при опоздании на пару. Сумма может быть израсходована на нужны (подарки, поздравления и прочее) <sup>66</sup> .
Замещение /электронная переписка	Следует сохранять всю переписку по электронной почте, связанную с тем или иным видом работ.	Желательно не засорять письмами свою рабочую почту, а копировать переписку и сохранять ее в виде текстовых файлов в соответствующих папках с названием. Важно, чтобы в данной классификации смогли разобраться в случае необходимости (болезни, отпуска и т.д.) другие сотрудники.

В идеале стандарты должны воплощаться только в «вещах», поскольку любое письменное правило работает гораздо хуже, чем то же самое правило, воплощенное в некотором инструменте.

### 3. Организация тренингов по управлению временем

Цели тренинга Тайм менеджмент: научить участников эффективно пользоваться своими временными ресурсами для того, чтобы повысить производительность, больше успевать, меньше уставать, а также:

<sup>66</sup> Зайцева Н.А. Научно-практические аспекты применения тайм-менеджмента для повышения профессиональной конкурентоспособности выпускников вузов // Российские регионы: взгляд в будущее. – 2016. – Т. 3. – № 3. – С. 33-49.

- научить участников планировать свой день;
- расставлять приоритеты;
- эффективно использовать время;
- сократить отвлекающие и тормозящие работу факторы;
- повысить удовлетворенность работой.

В результате тренинга участники смогут оптимизировать свой рабочий день, научатся планировать, в результате повысится эффективность работы и снизится уровень стрессовых факторов.

Интерактивные методы работы: мозговой штурм, фасилитация, ролевые игры, упражнения, кейсы, мини лекции. 70% практика, 30% – теория. Программа тренинга представлена в Приложении 3. Стоимость проведения тренинга составит 5000 руб. на одного студента.

Экономическая эффективность – это результат мероприятия, т.е. получение больших возможностей при тех же затратах или снижение затрат при получении того же результата. Экономическим эффектом при проведении запланированных мероприятий являются повышение производительности труда, снижение текучести кадров.

Социальная эффективность проекта проявляется в возможном достижении положительных изменений или снижение отрицательных изменений в организации. Следовательно, для определения оценки эффективности мероприятий по совершенствованию организации и нормирования труда персонала следует рассматривать расходы на внедрение мероприятий, а также социальный и экономический эффект от их внедрения.

Оценку экономического эффекта можно провести по формуле:

$$\text{Э} = \text{Д} - \text{З} \quad , \quad (2.1)$$

где Э – экономический эффект от реализации мероприятий;

Д – доходы от реализации мероприятий;

З – затраты на реализацию мероприятий

Эффективность предложенных мероприятий можно рассчитать по формуле:



$$\text{Эф} = \text{Э}/3 \quad (2.2)$$

Срок окупаемости мероприятий может составить:

$$P = 3/\text{Э} \quad (2.3)$$

Улучшение социальных показателей проявляется в повышении удовлетворенности студентов материальным вознаграждением, условиями труда, социально-психологическим климатом в коллективе. Основным экономическим эффектом является рост производительности труда. Известно, что применение адекватных, соответствующих психологическому типу студента, поощрений повышает производительность труда студентов более чем на 60%<sup>67</sup>.

Улучшение социальных показателей проявляется в:

- повышении удовлетворенности студентов условиями труда,
- улучшении социально-психологического климата в коллективе;
- повышении производительности труда;
- повышении сплоченности коллектива;

Таким образом, для совершенствования тайм-менеджмента было предложено внедрение автоматизированной системы планирования учебного времени; разработка стандартов тайм-менеджмента организации; организация и проведение обучающих тренингов по управлению временем.

Внедрение предложенных мероприятий эффективно и будет способствовать повышению производительности труда студентов.

Разработанная система мероприятий по совершенствованию тайм-менеджмента направлена на удовлетворение потребностей студентов.

---

<sup>67</sup> Адекватные поощрения повышают производительность труда сотрудников более чем на 50% [Электронный ресурс]. – <http://btrade.ucoz.kz/publ/3-1-0-47> (дата обращения 23.09.2017)

### 2.3. Сравнительный анализ результатов опытно-экспериментальной работы по теме формирование временной компетентности студентов СПО посредством технологии тайм-менеджмент

В ходе проводимого нами педагогического эксперимента проверялась эффективность разработанной модели и комплекса педагогических условий в образовательном процессе ГАПОУ Тюменской области «Ишимский многопрофильный техникум».

Напомним, что эксперимент охватывал две специальности, реализуемые в техникуме:

«Механизация сельского хозяйства»;

«Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования».

Анализ результатов опытно-экспериментальной работы осуществлен на основании эмпирических данных, полученных в ходе повторного исследования. В частности, были повторно исследована сформированность временных компетенций студентов, входящих в состав контрольной и экспериментальной групп. Поскольку численность данных групп отличается, то сформированность временных компетенций оценивалась в процентном отношении.

Таблица 2.4

#### Сформированность временной компетентности студентов экспериментальной и контрольной групп

Уровень сформированности	Количество человек в экспериментальной группе	Проценты	Количество человек в контрольной группе	Проценты
Высокий	24	80	11	21,6
Средний	4	13,3	27	53
Низкий	2	6,7	12	25,4

Графически данные представлены на рисунке 2.8.

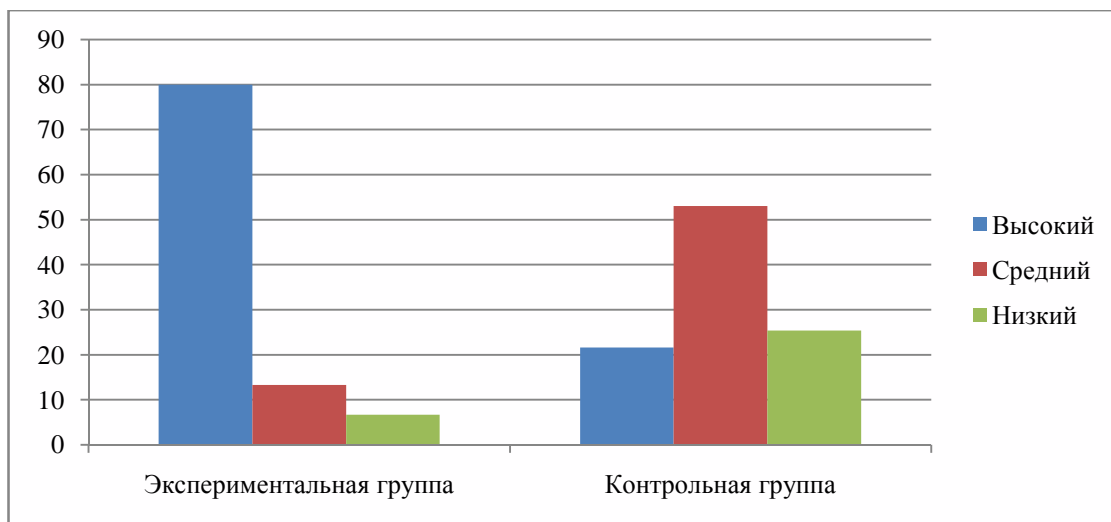


Рис 2.8. Сформированность временной компетентности студентов экспериментальной и контрольной групп

Таким образом, проведенную работу в экспериментальной группе можно оценить как эффективную, поскольку степень сформированности временной компетенции у студентов этой группы выше по сравнению с результатами контрольной группы.

В контексте определения структуры культуры временной компетенции стоит заметить, что одним из признаков временной компетенции ученые считают активное осознание себя как личности. Процесс временной компетенции включает совокупность самопроявлений, что являются взаимосвязанными и взаимообусловленными. Среди них: самопознание (как человек знает самого себя, свои возможности, свой потенциал); самоопределения (что человек хочет, к чему стремится достичь, какие цели и задачи считает для себя первостепенными) самореализация (как человек себя проявляет при помощи своих возможностей и способностей); самоконтроль (насколько человек способен оценить и проанализировать выполнение какой-либо деятельности); самосовершенствования (способность человека не останавливаться на достигнутом, а улучшать себя и свою деятельность); самодисциплина (постоянная работа над собой, над своими привычками).

Осуществление самоанализа и самопознания побуждает личность к самовоспитанию. Самовоспитания - целенаправленное воздействие личности

на себя с целью самосовершенствования. Именно благодаря самовоспитанию обеспечивается сознательное принятие внешних регулирующих факторов, а личность становится активным субъектом своего творчества. Адекватная самооценка, самопознание и самоанализ способствуют четкому определению цели самовоспитания<sup>68</sup>. Самопознания, определяя направление самовоспитания, влияет на саморазвитие и самосовершенствование личности. На такую связь указывают представители зарубежных теорий личности А. Маслоу и К. Роджерс<sup>69</sup>.

Студенческий возраст является сенситивным для принятия ответственных решений, связанных с возможностями для профессиональной самореализации. Принятие решения во многом зависит от того, насколько студент ориентирован в ценностях, которые служат направлением для дальнейшего развития в профессиональной деятельности. Итак, ценности помогают принимать решения и способствуют мобилизации воли для решения личных и профессиональных задач.

В системе профессионального образования каждым студентом осуществляется сложная производительный труд, качество результата которой может оцениваться с разных позиций: академическая текущая успеваемость умение участвовать в различных видах деятельности; четкость в самоопределении; наличие сформированных личностных смыслов-идеалов; успешность в социальной жизнедеятельности. К наиболее общим интеллектуальным умениям ученые относят умения и навыки самостоятельной работы, умение организовать режим умственного труда, подражать определенной системе труда, способность делать точно и аккуратно, организационные способности, а также умение содержать в порядке рабочее место и материалы.

---

<sup>68</sup>Кекух Л. В. Формирование стимулов к педагогическому творчеству: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика профессионального образования» / Л. В. Кекух; Ин-т педагогики и психологии проф. образования АПН РФ. - М, 2014. - 22 с.

<sup>69</sup>Роджерс К. Свобода учиться / К. Роджерс, Д. Фрейберг – М. : Смысл, 2012. – 527 с.

Каждый студент должен уметь организовывать работу на своем рабочем месте. Он обязан не только знать технологию, но и уметь планировать личную учебную деятельность. Умение планировать учебную деятельность дает студенту возможность выделять главное в работе, дифференцировать ее на этапы, устанавливать последовательность и методы ее выполнения. Такое планирование тесно связано с выбором правильного режима работы, с умением чередовать труд и отдых, распределять свои силы.

Исследовательница Т. Гедигушова среди организационно-практических умений выделила: проектировочные (целеполагание, умение видеть и проектировать цели и задачи работы, планировать, поэтапно осуществлять, корректировать, осуществлять самоконтроль) умение работать с книгой (ориентироваться в источниках, умение пользоваться справочной литературой, выделять существенное, делать выводы, систематизировать, классифицировать материал); морально-организационные умения (ответственность, чувство долга, целеустремленность, аккуратность, сосредоточенность и результативность) организационно-гигиенические умения (ритмичность, организованность в работе, умение рационально планировать свое время, нормировать труд, проявлять работоспособность, вести здоровый образ жизни, чередовать виды деятельности, труд и отдых)<sup>70</sup>.

К умениям самообразования С. Лайпанова относит умение планировать учебный материал, предварительное ориентирование в книге, умение аннотировать, конспектировать, составлять тезисы в процессе работы над книгой, умение распределять внимание, дисциплинированность. Комплексы перечисленных умений ориентированы на лицо, осуществляющее интеллектуальную деятельность. При этом они могут иметь

---

<sup>70</sup>Генькина М. А. Пути борьбы с влиянием оценки на самооценку личности / М. А. Генькина // Информационные технологии: наука, техника, образование, здоровье: тезисы докладов XX международной научно-практической. конф. Ч. III. - М: НТУ «МПИ», 2014. - С. 246.

широкий диапазон применения, то есть использоваться при изучении любой дисциплины<sup>71</sup>.

---

<sup>71</sup>Лайпанова О. Н. Самостоятельная работа как средство формирования творческой активности личности будущего психолога: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Н. Лайпанова. - М: Изд-во МЧГУ, 2012. - 22 с.

## Выводы ко II Главе:

Следовательно, во второй главе данного квалификационного исследования были проведена опытно экспериментальная работа по формированию временной компетенции по следующим направлениям:

1. Диагностика сформированности временной компетентности. Анализ полученных данных позволяет сделать вывод об отсутствии прямой взаимосвязи между сформированностью временной компетентности личности и её временной перспективой.

Так как высокий уровень временной компетентности был выявлен у 37,5 % студентов, в то время как оптимальная временная перспектива личности в данной группе испытуемых не выявлена.

Как показывают ряд пилотажных исследований, проведенных в нескольких учебных заведениях, временная компетентность не осознается многими студентами. Эти данные подтверждает и эмпирическое исследование, проведенное в муниципальном образовательном учреждении профессионального образования «ЕИГПИ им. П.П. Ершова» - среди студентов 1 и 2 курсов очной формы обучения. Для изучения особенностей установок к эффективной организации времени студентов были использованы следующие методики:

2. Реализация педагогических условий формирования временной компетентности. Для совершенствования тайм-менеджмента было предложено внедрение автоматизированной системы планирования учебного времени; разработка стандартов тайм-менеджмента организации; организация и проведение обучающих тренингов по управлению временем.

Внедрение предложенных мероприятий эффективно и будет способствовать повышению производительности труда студентов.

Разработанная система мероприятий по совершенствованию тайм-менеджмента направлена на удовлетворение потребностей студентов.

3. Анализ результатов опытно экспериментальной работы.  
Следовательно, исходя из результатов можно сделать вывод, что :

- большая часть студентов осведомлены о сущность временной компетенции временем;
- большая часть студентов, что они эффективно самоорганизвывают собственное время;
- большинство студентов хотели бы усовершенствовать свои умения в области тайм-менеджмента.

На основании исследования можно утверждать, что в последнее время у студентов наблюдается нехватка времени.

Студенты называют учебу причиной нехватки свободного времени (50%), Интернет, социальные сети(12%), лень, собственную глупость (7%), другой ответ (6%), усталость (5%).

В исследовании неправильное распределение времени занимало первое место (51%), так же среди причин нехватки свободного времени можно выделить: большие учебные нагрузки (36,1%), домашние хлопоты (16,9%), сон (9%), другой ответ (6%).

Следовательно, в данной главе были достигнуты основные результаты Опытно-экспериментальной работы по формированию временной компетенции.



## Заключение

Таким образом, в ходе данного исследования были рассмотрены следующие аспекты формирования временной компетентности студентов СПО посредством технологии тайм – менеджмента:

1. Формирование временной компетентности у студентов СПО в философии и психолого-педагогической литературе. Указанное дает основания для вывода, что именно самоорганизация НПД студентов способствует повышению эффективности процесса обучения и благоустройству учебных действий студентов. Результативность обучения зависит от собственных установок и усилий студента, которого следует научить самостоятельно организовывать свою НПД, который будет влиять на ее активизацию, оптимизацию и совершенствование.

Специфика обучения студентов, в том числе самоорганизация НПД будущих специалистов определяется содержанием и видом их профессиональной деятельности. В процессе временной компетенции студентов .

Формируются и развиваются важные профессиональные умения и личностные качества, которые обеспечивают эффективность обучения студентов и дальнейшую профессиональную деятельность, а именно: трудолюбие, ответственность, любовь к избранной профессии, добросовестность, объективность, терпение, чувство собственного достоинства, справедливость, ответственность за порученную работу , самостоятельность, обязательность, дисциплинированность, точность, оперативность, решительность, принципиальность, настойчивость, самообладание, трудолюбие, исполнительность, порядочность, чувство собственного достоинства, вежливость, опрятность, аккуратность, требовательность к себе и тому подобное.

Профессионального образа студента присущи такие профессиональные качества, как: гуманное отношение к людям, правдивость и честность,

нравственность, глубокое осознание общественного долга, добросовестность и самоотверженность в работе, большое терпение и выдержка, любовь к своей профессии,. Считаем, что формированию указанных качеств в значительной мере способствует именно самоорганизация студентами НПД.

2. «Тайм-менеджмент» как педагогическая технология. Формируются и развиваются важные профессиональные умения и личностные качества, которые обеспечивают эффективность обучения студентов и дальнейшую профессиональную деятельность, а именно: трудолюбие, ответственность, любовь к избранной профессии, добросовестность, объективность, терпение, чувство собственного достоинства, справедливость, ответственность за порученную работу, самостоятельность, обязательность, дисциплинированность, точность, оперативность, решительность, принципиальность, настойчивость, самообладание, трудолюбие, исполнительность, порядочность, чувство собственного достоинства, вежливость, опрятность, аккуратность, требовательность к себе и тому подобное.

Профессионального образа студента присущи такие профессиональные качества, как: гуманное отношение к людям, правдивость и честность, нравственность, глубокое осознание общественного долга, добросовестность и самоотверженность в работе, большое терпение и выдержка, любовь к своей профессии,. Считаем, что формированию указанных качеств в значительной мере способствует именно самоорганизация студентами НПД.

3. Педагогические условия формирования временной компетентности посредством тайм-менеджмента у студентов СПО. Приведенный опыт освоения студентами основ временной компетенции личности убеждает, что для оптимизации этого процесса целесообразно обучать их столько вербально, сколько практически привлекая к работе.

Из изложенного выше становится понятным, что реализация в образовательном пространстве педагогической технологии "тайм

менеджмент" способствует формированию профессиональной заинтересованности студентов к будущей деятельности.

4. Диагностика сформированности временной компетентности. Нехватка рабочего времени, которая вызвана неправильной неграмотной организацией деятельности работников и руководства, в том числе спешка, затягивание выполнения работы, задания, отсюда и некачественная работа, потери в производстве, брак, - все это влияет на эффективность всей компании. Для эффективного использования рабочего времени, следует, прежде всего, знать, на что оно расходуется и причину его нехватки.

5. Реализация педагогических условий формирования временной компетентности. Методы, используемые в тайм-менеджментской практике, отличаются своей вариативностью: каждый имеет свои преимущества и недостатки, нельзя списывать какой-либо со счетов: каждый по-своему хорош и подходит для отдельных людей, поэтому главное – выбрать наиболее подходящие техники и применять их на практике.

Для совершенствования тайм-менеджмента было предложено внедрение автоматизированной системы планирования учебного времени; разработка стандартов тайм-менеджмента организации; организация и проведение обучающих тренингов по управлению временем.

Внедрение предложенных мероприятий эффективно и будет способствовать повышению производительности труда.

Разработанная система мероприятий по совершенствованию тайм-менеджмента направлена на удовлетворение потребностей студентов.

6. Анализ результатов опытно экспериментальной работы. Следовательно, исходя из результатов можно сделать вывод, что :

- большая часть студентов осведомлены о сущность временной компетенции временем;
- большая часть студентов, что они эффективно самоорганизвывают собственное время;

- большинство студентов хотели бы усовершенствовать свои умения в области тайм-менеджмента.

На основании исследования можно утверждать, что в последнее время у студентов наблюдается нехватка времени.

Студенты называют учебу причиной нехватки свободного времени (50%), Интернет, социальные сети(12%), лень, собственную глупость (7%), другой ответ (6%), усталость (5%).

В исследовании неправильное распределение времени занимало первое место (51%), так же среди причин нехватки свободного времени можно выделить: большие учебные нагрузки (36,1%), домашние хлопоты (16,9%), сон (9%), другой ответ (6%).

Следовательно, в настоящее время студенты испытывают большие учебные нагрузки. На самом деле основная причина нехватки свободного времени – неправильное распределение свободного времени.

Следовательно, в ходе данного исследования была достигнута основная цель - формирование временной компетентности студентов СПО посредством технологии тайм - менеджмента..

## Библиографический список

1. Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Наука, 2011. – 335 с.
2. Адекватные поощрения повышают производительность труда сотрудников более чем на 50% [Электронный ресурс]. – <http://btrade.ucoz.kz/publ/3-1-0-47> (дата обращения 23.09.2017)
3. Архангельский Г. А. Тайм-драйв. Как успевать жить и работать. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – С.105.
4. Архангельский Г. Корпоративный тайм-менеджмент: Энциклопедия решений / Г.А. Архангельский. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. – С.37.
5. Архангельский Г., Лукашенко М. , Телегина Т., Бехтеров С., Тайм-менеджмент. Полный курс. - М.: «Альпина Паблишер», 2016. – С.175.
6. Архангельский, Г. Корпоративный тайм-менеджмент: Энциклопедия решений / Г. Архангельский. - М.: Альпина Паблишер, 2015. - 211 с.
7. Архангельский, Г.А. Организация времени: от личной эффективности к развитию фирмы. СПб.: Питер, 2013. – С.63.
8. Арюткин В. Б. Формирование способности к временной компетенции , самоуправлению и саморегуляции у будущего музыканта-педагога : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Арюткин Виктор Борисович. – Казань, 2014. – 18 с.
9. Асмолов А. Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека / А. Г. Асмолов. - М.: Академия, 2013. - 528 с.
10. Аспер, К. Психология нарциссической личности. Внутренний ребенок и самооценка / К. Аспер.. - М.: Добросвет, КДУ, 2013. - 366 с.
11. Бабанский Ю. К. Избранные педагогические труды / Сост. М. Ю. Бабанский. – М. : Педагогика, 2014. – 560 с.

12. Баксанский, О.Е. Современная психология: теоретические подходы и методологические основания. Книга 3: АФФЕКТИВНАЯ СФЕРА ЛИЧНОСТИ И ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ / О.Е. Баксанский, В.М. Самойлова. - М.: КД Либроком, 2013. - 368 с.
13. Батулин, В.К. Общая теория управления: Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Экономика" и "Менеджмент" / В.К. Батулин. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013. - 487 с.
14. Беляев, В.А. Философия управления между теорией менеджмента и философией культуры / В.А. Беляев. - М.: КД Либроком, 2012. - 176 с.
15. Берд П. Тайм-менеджмент: планирование и контроль времени. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2013. – С.69.
16. Богославец, Л.Г. Тайм-менеджмент в работе образовательных учреждений. Методическое пособие / Л.Г. Богославец, О.И. Давыдова. - М.: ТЦ Сфера, 2012. - 128 с.
17. Бронникова Е.М. Инструменты личного и корпоративного тайм-менеджмента в деятельности сотрудников в бизнес-среде//Бизнес и дизайн ревью. – 2016. – Т. 1. – № 4 (4). – С. 9.
18. Бронникова Е.М. Инструменты личного и корпоративного тайм-менеджмента в деятельности сотрудников в бизнес-среде//Бизнес и дизайн ревью. – 2016. – Т. 1. – № 4 (4). – С. 9.
19. Вербицкий А. А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход/ А. А. Вербицкий. – М., 2011. – 204 с.
20. Вербицкий А. А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход/ А. А. Вербицкий. – М., 2011. – 204 с.
21. Гений А. Высокоэффективный тайм-менеджмент по Матрице Эйзенхауэра. М.: АСТ, 2016. – С.26.
22. Генькина М. А. Пути борьбы с влиянием оценки на самооценку личности / М. А. Генькина // Информационные технологии: наука, техника, образование, здоровье: тезисы докладов XX международной научно-практической. конф. Ч. III. - М: НТУ «МПИ», 2014. - С. 246.

23. Грэйс К. Жизнь по помидору. Знаменитые системы тайм-менеджмента простыми словами. –М.: АВ Паблишинг, 2016. – 29 с.
24. Гуревич, П.С. Психология личности: Учебное пособие / П.С. Гуревич. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 559 с.
25. Гуревич, П.С. Психология личности: Учебное пособие для студентов вузов / П.С. Гуревич. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013. - 559 с.
26. Давыдова, О.И. Тайм-менеджмент в работе образовательных учреждений / О.И. Давыдова, Л.Г. Богославец. - М.: ТЦ Сфера, 2012. - 128 с.
27. Дерябин, В.С. Психология личности и высшая нервная деятельность: Психофизиологические очерки / В.С. Дерябин. - М.: ЛКИ, 2016. - 202 с.
28. Друкер Питер Ф. Эффективный управляющий / Питер Ф. Друкер; пер. А. Мкервали. – М. : СП "Бук Чембэр Интернэшнл", 2014. – 265 с.
29. Жуков Г. Н. Общая и профессио-нальная педагогика: учебник / Г. Н. Жуков, П. Г. Матросов. - Москва: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 448 с.
30. Зайверт Л. Тайм-менеджмент. Учебник. СПб.: Питер, 2011. – С.66.
31. Зайцева Н.А. Научно-практические аспекты применения тайм-менеджмента для повышения профессиональной конкурентоспособности выпускников вузов // Российские регионы: взгляд в будущее. – 2016. – Т. 3. – № 3. – С. 33-49.
32. Кеннеди, Д. Жесткий тайм-менеджмент: Возьмите свою жизнь под контроль. / Д. Кеннеди. - М.: Альпина Паблишер, 2015. - 199 с.
33. Зайцева Н.А. Правила управления рабочим и свободным временем: методические основы и практические рекомендации//Российские регионы: взгляд в будущее. – 2016. – Т. 3. – № 3. – С. 209.
34. Захаренко Г. Тайм-менеджмент. - СПб .: Питер, 2014. - 128 с.
35. Захарова, Ю.А. Продакт-менеджмент, или Искусство управления товаром: Практическое пособие / Ю.А. Захарова. - М.: Дашков и К, 2016. - 124 с.

36. Захарова, Ю.А. Продакт-менеджмент, или Искусство управления товаром: Практическое пособие / Ю.А. Захарова. - М.: ИТК Дашков и К, 2016. - 124 с.
37. Зимняя И. А. Педагогическая психология : учебник для вузов / И. А. Зимняя. – Изд. второе, доп., испр. и перераб. – М. : Логос, 2013. – 384 с.
38. Калина, Н.Ф. Психология личности / Н.Ф. Калина. - М.: Академический проект, 2015. - 214 с.
39. Калина, Н.Ф. Психология личности: Учебник для ВУЗов / Н.Ф. Калина. - М.: Академический проект, 2015. - 214 с.
40. Кекух Л. В. Формирование стимулов к педагогическому творчеству: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика профессионального образования» / Л. В. Кекух; Ин-т педагогики и психологии проф. образования АПН РФ. - М, 2014. - 22 с.
41. Кеннеди, Д. Жесткий тайм-менеджмент: Возьмите свою жизнь под контроль / Д. Кеннеди. - М.: Альпина Пабли., 2013. - 199 с.
42. Кеннеди, Д. Жесткий тайм-менеджмент: Возьмите свою жизнь под контроль. / Д. Кеннеди. - М.: Альпина Паблшер, 2016. - 199 с.
43. Кириллова А. В. Совершенствование временной компетенции будущего педагога в процессе внеучебной деятельности :автореф. дисс. на соиск. науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / А. В. Кириллова. – М., 2012. – 26 с.
44. Кириллова Е.А. К вопросу о некоторых методах, используемых в тайм менеджменте//Новая наука: Стратегии и векторы развития. – 2015. – № 4. – С. 137.
45. Кови, С. Семь навыков высокоэффективных людей / С. Кови. – М. : Омега-Л., 2015. – 245 с.
46. Коган Г. В. Формирование мотивации и временной компетенции учебной деятельности студентов при изучении курса педагогики :дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Коган Галина Валерьевна. – Мурманск, 2014. – 146 с.



47. Козловская, Т. Н. Самоорганизация времени как фактор формирования «образа будущего» студента университета : автореф. дис.... канд. пед. наук / Т. Н. Козловская. – Оренбург, 2015. – 16 с.
48. Кокин, А.С. Финансовый менеджмент.: Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям экономики и управления / А.С. Кокин, В.Н. Ясенев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013. - 511 с.
49. Лайпанова О. Н. Самостоятельная работа как средство формирования творческой активности личности будущего психолога: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Н. Лайпанова. - М: Изд-во МЧГУ, 2012. - 22 с. Моргенстерн, Д. Тайм-менеджмент: Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью / Д. Моргенстерн. - М.: Добрая книга, 2013. – С.85.
- 50.
51. Лакейн, А. Искусство успевать / А. Лакейн. – М. : Издательский центр «Академия» , 2015. – 192 с.
52. Лимончелли, Т. Тайм-менеджмент для системных администраторов / Т. Лимончелли. - М.: Символ, 2015. - 240 с.
53. Литвинова, С. Личная эффективность руководителя: учебное пособие/С. Литвинова. -Томск: Изд-во ООО «Луна-Принт», 2014 – С.16.
54. Макаров Н.С., Ворковенко К.В., Пацук О.В. Тайм-менеджмент//Экономика и управление: анализ тенденций и перспектив развития. –2015. – № 21. – С. 58.
55. Моргенстерн, Д. Тайм менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем и своей жизни / Д. Моргенстерн. - М.: Добрая книга, 2015. - 256 с.
56. Немов, Р.С. Общая психология. В 3-х т. Т. 3. Психология личности: Учебник / Р.С. Немов. - М.: Юрайт, 2012. - 739 с.
57. Моргенстерн, Д. Тайм менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем и своей жизни / Д. Моргенстерн. - М.: Добрая книга, 2015. - 256 с.

58. Моргенстерн, Д. Тайм-менеджмент: Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью / Д. Моргенстерн. - М.: Добрая книга, 2013. - 256 с.
59. Моргенстерн, Д. Тайм-менеджмент: Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью / Д. Моргенстерн. - М.: Добрая книга, 2013. - 256 с.
60. Моргунова, Н. В. Тайм-менеджмент: учеб.пособие / Н. В. Моргунова, Р. В. Моргунова; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. □ Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. □ С.20.
61. Мрочковский, Н. Экстремальный тайм-менеджмент / Н. Мрочковский, А. Толкачев. - М.: Альпина Паблишер, 2016. - 210 с.
62. Мрочковский, Н. Экстремальный тайм-менеджмент / Н. Мрочковский. - М.: Альпина Пабл., 2013. - 214 с.
63. Немов, Р.С. Общая психология в 3х тт. том iii: психология личности: Учебник и практикум для академического бакалавриата / Р.С. Немов. - Люберцы: Юрайт, 2015. - 739 с.
64. Нетеберг, Ш. Тайм-менеджмент по помидору: Как концентрироваться на одном деле хотя бы 25 минут / Ш. Нетеберг. - М.: Альпина Пабл., 2013. - 245 с.
65. Новаченко Т. В. Актуализация мотивации на педагогическую самоорганизацию будущих учителей: теоретический и практический аспект. - Режим доступа: [http://www.psyh/Актуализация мотивации на педагогическую самоорганизацию будущих учителей: теоретический и практический аспект](http://www.psyh/Актуализация_мотивации_на_педагогическую_самоорганизацию_будущих_учителей:_теоретический_и_практический_аспект)
66. Новиков А. М. Педагогика: словарь системы основных понятий / А. М. Новиков. – М. : Издательский центр ИЭТ, 2013. – 268 с.
67. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / С. Д. Смирнов. - М.: Изд. центр «Академия», 2013. - 304 с.

68. Петровский В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности / В. А. Петровский. - Ростов-н / Д: Феникс, 2013. - 512 с.
69. Пидкасистый П. И. Организация учебно-познавательной деятельности студентов: учеб.пособие. – М. : Педагогическое общество России, 2014. – 112 с.
70. Пидкасистый П. И. Организация учебно-познавательной деятельности студентов: учеб.пособие. – М. : Педагогическое общество России, 2014. – 112 с.
71. Платонов К. К. Краткий словарь системы психологических понятий / К. К. Платонов – М. : Высшая школа, 2012. – 174 с.
72. Порядина В.Л., Агафонова М.С., Мир И.Ф. Тайм-менеджмент как способ повышения эффективности фирмы//Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 4-2. – С. 219.
73. Принципы временной компетенции / [ред. А.Я. Лернер]. – М. : Мир, 2014. – 622 с.
74. Пушкин В. Г. Кибернетические принципы временной компетенции : спецкурс по философским проблемам кибернетики / В. Г. Пушкин. – Л., 2014. – 182 с.
75. Пядина, Т.И., Царева И.А Тайм-менеджмент как эффективный способ управления организацией//Электронный научно-практический журнал «Молодежный научный вестник». – 2016 (декабрь) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mnvnauka.ru/2016/12/Pyadina.pdf> (дата обращения 31.03.2017)
76. Реан, А.А. Психология личности / А.А. Реан.. - СПб.: Питер, 2013. - 288 с.
77. Решетникова, К.В. Конфликты в системе управления: Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Менеджмент организаций", "Государственное и муниципальное управление", "Управление персоналом" / К.В. Решетникова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013. - 175 с.

78. Роджерс К. Свобода учиться / К. Роджерс, Д. Фрейберг – М. : Смысл, 2012. – 527 с.
79. Российская педагогическая энциклопедия / ред. В. В. Давыдов. – Москва : Большая Российская энциклопедия, 2013. – 608 с.
80. Рыбакова Н. Н. Педагогическое управление развитием временной компетенции подростков в процессе обучения : дис. канд. пед. наук : 13.00.01 / Рыбакова Наталья Николаевна. – Омск, 2014. – 205 с.
81. Самоукина Н. Управление временем на работе и в жизни. Аудиокнига. – М. Школа тренинга Натальи Самоукиной. 2015. – С.78.
82. Сидорова, Н.А. Тайм-менеджмент: Создание оптимального расписания дня и эффективная организация рабочего процесса / Н.А. Сидорова. - М.: Дашков и К, 2013. - 220 с.
83. Спивак В.А. Организационное поведение и управление персоналом /гл. ред. В. Усманов. – СПб.: Питер, 2000. – С.45.
84. Стучински Н. В. Психологические основы организации личностно-ориентированного обучения в вузе / В. Стучински // Педагогика и психология Вестник АПН РФ. - № 2 (51). - 2016. - С. 44-55.
85. Устинова Я. О. Формирование умений временной компетенции и самоконтроля учебной деятельности у студентов вузов : дисс. ...канд. пед. наук : 13.00.08 / Устинова Яна Олеговна. – Челябинск, 2012. – 191 с.
86. Филоненко В. А. Самоорганизация в профессиональном становлении личности будущего педагога / В. А. Филоненко, В. А. Петьков // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2013. – Вып. № 4 (129). – С. 15-17.
87. Философский словарь / [ред. И.Т.Фролов]. – 7-е изд., перераб. и доп. – М. : Республика, 2011. – 719 с.
88. Цели по SMART: подробный обзор. -2016. -Режим доступа: <http://powerbranding.ru/marketing-strategy/smart-celi/>-(дата обращения: 31.03.2017)

89. Энциклопедия образования / Акад. пед. наук РФ; главный ред. В. Г. Кремень. - М.: Одиссей, 2011. - 1040 с.
90. Этенко, В.П. Менеджмент в архитектуре: Основы методики управления архитектурным проектом / В.П. Этенко. - М.: Ленанд, 2016. - 224 с.
91. Яворский А. А. Структурные компоненты профессиональной временной компетенции студентов / А. Яворский // Вестн. Мос. ун-та. Сер .: Пед. науки. - 2014. - Вып. 157. - С. 173-176.

**Анкета опроса студентов**

**ЗДРАВСТВУЙТЕ!**

Просим Вас принять участие в опросе и ответить на вопросы предлагаемой анкеты. Мы гарантируем полную конфиденциальность Ваших ответов, которые впоследствии будут использованы только в совокупности с ответами других респондентов.

1. Что такое самоорганизация времени?

- ✓ Умение управлять временем
- ✓ Другое
- ✓ Не знаю

2. Как Вы считаете Вы самоорганизованная личность?

- ✓ Да
- ✓ Нет
- ✓ Не всегда

3. Хотели бы Вы научиться искусству тайм-менеджмента (управление временем)?

- ✓ Да
- ✓ Нет
- ✓ Мне это не нужно

Спасибо за содействие!

**Анкета опроса студентов о временной компетенции**

**БЛАНК АНКЕТЫ ПО ОПРОСУ СТУДЕНТОВ**

Здравствуйте, потратьте, пожалуйста, несколько минут своего времени на заполнение следующей анкеты.

Достаточно ли у Вас свободного времени?

Сколько времени в день у Вас уходит на подготовку к занятиям?

В чем вы видите причину нехватки свободного времени?

Сколько часов в сутки Вы тратите на сон?

Есть ли у Вас свой режим дня?

Сколько времени Вы тратите на дорогу до места учебы и обратно?

Какое количество времени Вы считаете оптимальным для себя?

Как сказывается недостаток времени на Вашей духовной жизни и физическом состоянии?

Чем Вы любите заниматься в свободное время?

Спасибо за внимание!

Результаты анкетирования студентов

Таблица 1

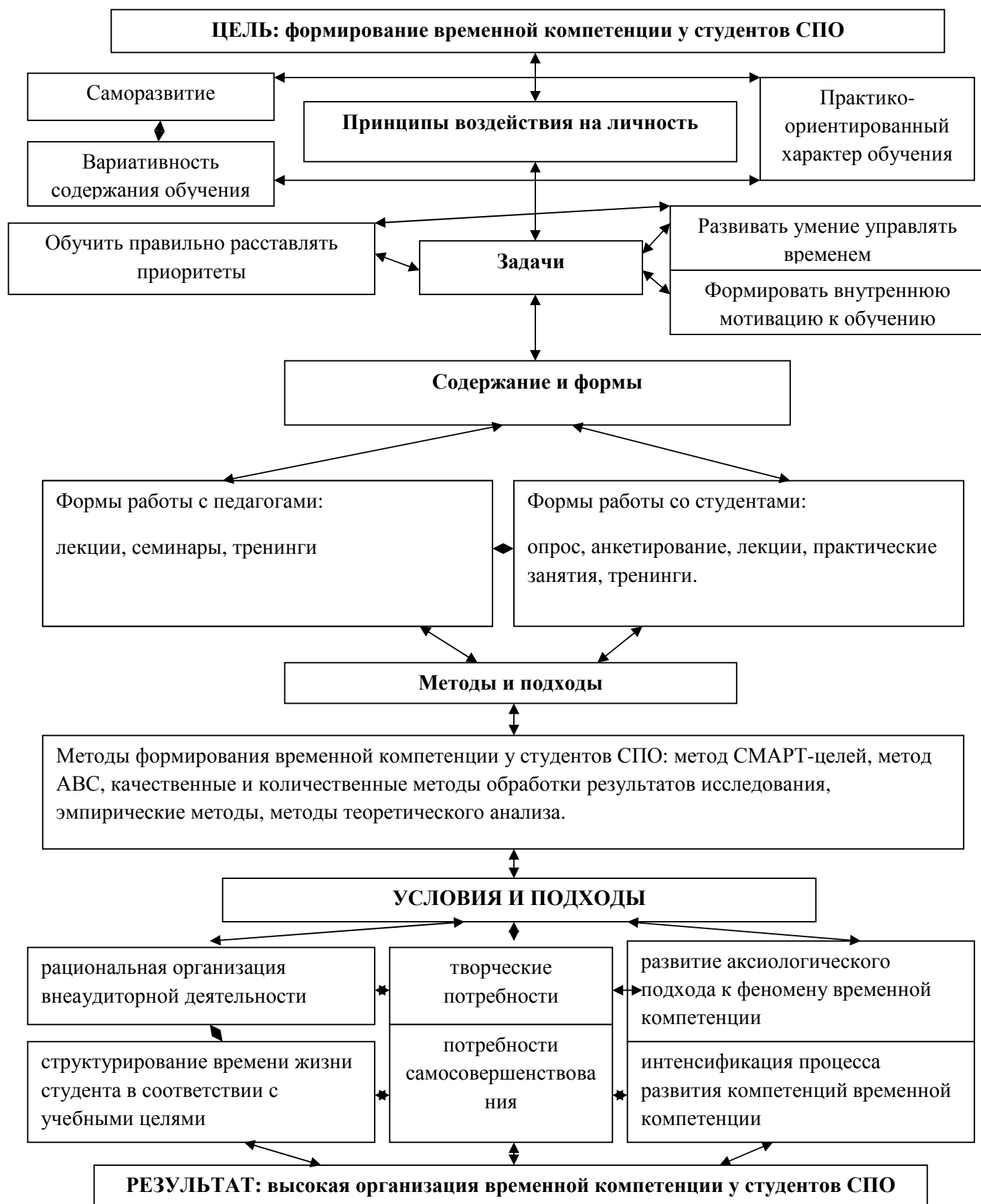
Результаты анкетирования

Вопрос	Мнения студентов в % к общему числу респондентов						
Достаточно ли у Вас свободного времени?	Нет (70)		3-4 ч. (25)		Катастрофически мало(5)		
Сколько времени в день у Вас уходит на подготовку к занятиям?	1-2 ч. (7)	3-4 ч. (35)	5-9 ч. (22)		Необходимое кол-во (19)	Все время(17)	
В чем вы видите причину нехватки свободного времени?	Учеба (50)	Усталость (5)	Напряженный ритм жизни (5)	Лень, собственная глупость (7)	Неумение использовать время (15)	Интернет, соц. сети(12)	Ни в чем (7)
Сколько часов в сутки Вы тратите на сон?	3-4 ч. (8)	5-6 ч. (57)		7-8 ч. (28)		8-10 ч. (7)	
Есть ли у Вас свой режим дня?	Нет (66)		Да (26)		Примерный (8)		
Сколько времени Вы тратите на дорогу до места учебы и обратно?	5 мин. (10)	15-20 мин. (17)		30 мин. (30)		1-2 часа (38)	
Какое количество времени Вы считаете оптимальным для себя?	2-4 часа (50)	5-6 часов (24)	7-12 (7)	Сутки(8)	Как можно больше (10)		Не нуждаюсь в свободном времени (1)
Как сказывается недостаток времени на Вашей духовной жизни и физическом состоянии?	Агрессивность, раздражение, нервозность(31)	Не хватает времени на чтение(5)	Пагубно(18)	Недосыпание (14)	Депрессия, стресс (17)	Плохое самочувствие (10)	Никак (5)
Чем Вы любите заниматься в свободное время?	Друзья (26)	Фильмы, Интернет, музыка (18)	Чтение(12)	Хобби, спорт (16)	Спать (19)	Разное (8)	У меня нет свободного времени (1)



## Приложение 4

### Практико-ориентированная модель, формирования временной компетенции студентов СПО



## «Опросник временной перспективы Зимбардо»

### Инструкция

Опросник состоит из 56 вопросов, по каждому из которых возможны пять варианта ответов: Затрудняюсь сказать; Полностью не согласен; Полностью согласен; Скорее да; Скорее нет.

Пожалуйста, прочитайте все предлагаемые пункты опросника и как можно более честно ответьте на вопрос: «Насколько это характерно или верно в отношении Вас?» Запишите номера вопросов и выбранный вариант ответа на каждый из них.

1. Я считаю, что весело проводить время со своими друзьями – одно из важных удовольствий в жизни.
2. Знакомые с детства картины, звуки, запахи часто приносят с собой поток замечательных воспоминаний.
3. Судьба многое определяет в моей жизни.
4. Я часто думаю о том, что я должен(-на) был(а) сделать в своей жизни иначе.
5. На мои решения в основном влияют окружающие меня вещи и люди.
6. Я считаю, что каждое утро человек должен планировать свой день.
7. Мне приятно думать о своем прошлом.
8. Я действую импульсивно.
9. Я не беспокоюсь, если мне что-то не удастся сделать вовремя.
10. Если я хочу достичь чего-то, я ставлю перед собой цели и размышляю над тем, какими средствами их достичь.
11. Вообще говоря, в моих воспоминаниях о прошлом гораздо больше хорошего, чем плохого.
12. Слушая свою любимую музыку, я часто забываю про время.

13. Если завтра необходимо закончить (сдать) работу и предстоят другие важные дела, то сегодня я думаю о них, а не о развлечениях сегодняшнего вечера.
14. Если уж чему-то суждено случиться, то от моих действий это не зависит.
15. Мне нравятся рассказы о том, как все было в старые добрые времена.
16. Болезненные переживания прошлого продолжают занимать мои мысли.
17. Я стараюсь жить полной жизнью каждый день, насколько это возможно.
18. Я расстраиваюсь, когда опаздываю на заранее назначенные встречи.
19. В идеале, я бы проживал(а) каждый свой день так, словно он последний.
20. Счастливые воспоминания о хороших временах с легкостью приходят в голову.
21. Я вовремя выполняю свои обязательства перед друзьями и начальством.
22. В прошлом мне досталась своя доля плохого обращения и отвержения.
23. Я принимаю решения под влиянием момента.
24. Я принимаю каждый день, каков он есть, не пытаюсь планировать его заранее.
25. В прошлом слишком много неприятных воспоминаний, я предпочитаю не думать о них.
26. Важно, чтобы в моей жизни были волнующие моменты.
27. В прошлом я совершил(а) ошибки, которые хотел(а) бы исправить.
28. Я чувствую, что гораздо важнее получать удовольствие от процесса работы, чем выполнить её в срок.
29. Я скучаю по детству.
30. Прежде чем принять решение, я взвешиваю, что я затрачу, и что получу.
31. Риск позволяет мне избежать скуки в жизни.
32. Для меня важнее получать удовольствие от самого путешествия по жизни, чем быть сосредоточенным(-ной) только на цели этого путешествия.
33. Редко получается так, как я ожидаю.
34. Мне трудно забыть неприятные картины из моей юности.

35. Процесс деятельности перестает приносить мне удовольствие, если приходится думать о цели, последствиях и практических результатах.
36. Даже когда я получаю удовольствие от настоящего, я все равно сравниваю его с чем-то похожим из своего прошлого.
37. Ты реально не можешь планировать свое будущее, потому что все слишком изменчиво.
38. Мой жизненный путь контролируется силами, на которые я не могу повлиять.
39. Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно ничего не могу сделать.
40. Я выполняю намеченное вовремя, постепенно продвигаясь вперед.
41. Я замечаю, что теряю интерес к разговору, когда члены моей семьи начинают вспоминать былое.
42. Я рискую, чтобы придать жизни остроты и возбуждения.
43. Я составляю список того, что мне надо сделать.
44. Я чаще следую порывам сердца, чем доводам разума.
45. Я способен(-на) удержаться от соблазнов, если знаю, что меня ждет работа, которую нужно сделать.
46. Волнующие моменты часто захватывают меня.
47. Сегодняшняя жизнь слишком сложна, я бы предпочел(-ла) более простое прошлое.
48. Я предпочитаю таких друзей, которые спонтанны и раскованы, а не очень предсказуемы.
49. Мне нравятся семейные традиции, которые постоянно соблюдаются.
50. Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом.
51. Я продолжаю работу над трудными и неинтересными заданиями, если это поможет мне продвинуться вперед.
52. Лучше потратить заработанные деньги на удовольствия сегодняшнего дня, чем отложить на черный день.
53. Часто удача дает больше, чем упорная работа.

54. Я часто думаю о том хорошем, что упустил(-а) в своей жизни.

55. Мне нравится, когда мои близкие отношения исполнены страсти.

56. Придерживаюсь мнения, что «работа не волк, в лес не убежит».

В структуре опросника выделяют 5 показателей:

Фактор восприятия негативного прошлого. Выражает степень неприятия собственного прошлого, вызывающего отвращение, полного боли и разочарований. «Негативное прошлое» наиболее коррелирует с импульсивностью, обидой, депрессией, тревогой, низкой самооценкой, агрессивностью, подозрительностью, раздражительностью; отрицательно коррелирует с факторами «добросовестность» и «поиск новых ощущений». Особенно интересным является корреляция этого фактора с фактором «Фаталистическое настоящее». Отражает общее пессимистическое, негативное или с примесью отвращения отношение к прошлому. Предполагает травму, боль и сожаление. Такое отношение может быть из-за реальных неприятных и травматических событий, из-за негативной реконструкции положительных событий, или из-за того и другого вместе

Фактор восприятия позитивного прошлого. Выражает степень принятия собственного прошлого, при котором любой опыт является опытом, способствующим развитию и приведшим к сегодняшнему состоянию. Фактор «Позитивное прошлое» позитивно связан с эмпатией и отрицательно — с физической агрессией. Отражает теплое, сентиментальное отношение по отношению к прошлому. Этот фактор характеризуется ностальгической, позитивной реконструкцией прошлого, оно представляется в радужном свете.

Фактор восприятия гедонистического настоящего. При этом настоящее видится оторванным от прошлого и будущего, единственная цель — наслаждение. Фактор «Гедонистическое настоящее» коррелирует фактором «Позитивное настоящее» с импульсивностью и поиском новых ощущений; негативно связан с добросовестностью и фактором «Будущее». Гедонистическое настоящее. Отражает гедонистическое, рискованное, «а мне

все равно» отношение ко времени и жизни. Предполагает ориентацию на удовольствие, волнение, возбуждение, наслаждение в настоящем и отсутствие заботы о будущих последствиях или жертв в пользу будущих наград.

Фактор восприятия фаталистического настоящего. При это оно видится независимым от воли личности, изначально предопределённым, а личность — подчинённым судьбе. Фактор «Фаталистическое настоящее» связан с низкой самооценкой, импульсивностью, депрессией, обидой и подозрительностью; отрицательно коррелирует с добросовестностью. Раскрывает фаталистическое, беспомощное и безнадежное отношение к будущему и жизни. Этот фактор отражает отсутствие сфокусированной временной перспективы. Не хватает фокуса на цели как у ориентированных на будущее, нет акцента на волнении как у гедонистов, нет ностальгии или горечи как у тех, у кого высокие показатели по обеим шкалам прошлого. Раскрывает убеждение, что их будущее предопределено и на него невозможно повлиять индивидуальными действиями; настоящее должно переноситься с покорностью и смирением, т.к. люди находятся во власти капризной (прихотливой) судьбы.

Степень ориентации на будущее. Выражает наличие у личности целей и планов на будущее. Фактор «Будущее» положительно коррелирует с добросовестностью, положительной самооценкой; отрицательно — с импульсивностью, тревогой и депрессией. Отражает общую ориентацию на будущее. Предполагает, что поведение в большей степени определяется стремлениями к целям и вознаграждениям будущего. Характеризуется планированием и достижением будущих целей.

Отношение ко времени таким образом, связано со степенью проактивности личности и отражает деятельную или, напротив, пассивную жизненную позицию. Известно, что восприятие времени отличается у людей западной и восточной ментальности.

Фактор восприятия позитивного прошлого

Позитивное отношение к прошлому может отражать приятные события, которые человек действительно пережил, или свидетельствовать о позитивном отношении, позволяющем людям извлекать лучшее из самых трудных ситуаций. С точки зрения психологии, то, что люди думают о своем прошлом, влияет на их текущие мысли, чувства и поведение в большей степени, чем то, что действительно произошло в прошлом.

#### Фактор восприятия негативного прошлого

Как и в случае с позитивным прошлым, временная перспектива негативного прошлого оценивает ваше отношение к произошедшим событиям. Негативное отношение может быть связано с реальным неприятным опытом. Но оно также может быть связано с более поздней негативной реконструкцией изначально благоприятных событий. Никто не может изменить прошлого. Но каждый может изменить свое отношение и свои убеждения касательно этого прошлого. Менять свое отношение непросто, но вы, без сомнения, уже делали это. Можно сравнить изменение отношения ко времени с изменением направления течения рек. В обоих случаях маленькие изменения с течением времени могут привести к значительным результатам.

### «Методика неоконченных предложений Дж. Ньютона для исследования временной перспективы» (адаптация Н.Н.Толстых);

#### ОПИСАНИЕ

Суть методики заключается в том, чтобы испытуемый закончил 30 неоконченных предложений (полный вариант содержит 60 предложений), которые затем обрабатываются экспериментатором по специальному временному коду. Принцип временного кода основан на теоретических представлениях автора о том, что временные знаки событий возникают на базе временного опыта человека, который, в свою очередь, возникает в процессе социализации индивида, сверяющего свой временной опыт по "социальным часам".

Чтобы дать каждому высказыванию временной знак надо ответить на следующий вопрос: "Если предположить, что человек будет жить обычно, нормально, как большинство людей его социальной группы, когда случается то событие о котором пишет этот человек?". Ответы помогут перевести каждое высказывание в термины символов, составляющих временной код.

Предлагается высоко дифференцированная система временных символов, выражающую временные индексы. Используются два типа символов - в категориях календарного времени и в категориях периодов социальной и биологической жизни субъекта.

Закончите 30 фраз, приведенных ниже так, как Вы лично закончили бы их. Не надо долго думать над каждой фразой. Надо писать то, что первым приходит в голову. Не стремитесь правильно построить фразу грамматически. Важно писать о том, что действительно Вас волнует, к чему стремитесь, о чем думаете. Спасибо за участие!»

#### ***Календарное время***

**Т** - настоящий момент (в момент заполнения теста)

**Д** - в интервале дня

**Н** - в ближайшую неделю



**М** - в ближайший месяц

**Г** - в течение года, через год

### ***Социальная жизнь***

**О** - период обучения

**В** - взрослость, продуктивный период

**В1**- переход к взрослой жизни

**В2**- взрослая жизнь после окончания института

**В3**- далее после окончания института

**С** - старость, "3-й возраст"

**Ж** - вся жизнь (для обозначения тех мотивационных объектов, которые относятся ко всему периоду предстоящей жизни и которые трудно локализовать точно во времени)

**ОН** - "открытое настоящее", когда человек пишет о желании обладать какими-то качествами, свойствами, умениями

**П** - упоминание о прошлом

**ИБ** - "историческое будущее" (цели, связанные не только с жизнью отдельного человека, но и с жизнью других людей, всего человечества)

### **Дополнительные индексы**

1. - в личной жизни

2. - в профессиональной сфере

*Бланк методики неоконченных предложений.*

Инструкция: «Закончите 30 фраз, приведенных ниже так, как Вы лично закончили бы их. Не надо долго думать над каждой фразой. Надо писать то, что первым приходит в голову. Не стремитесь правильно построить фразу грамматически. Важно писать о том, что действительно Вас волнует, к чему стремитесь, о чем думаете. Спасибо за участие!»

1. Я надеюсь...

2. Я очень хочу ...

3. Я намереваюсь...

4. Я мечтаю...

5. Я стремлюсь...
6. Я буду очень доволен, если...
7. Я хочу...
8. Я все делаю для того, чтобы...
9. У меня есть большое желание...
10. Я бы хотел/а/ быть способным/ой/...
11. Я бы так хотел/а/...
12. Я стремлюсь...
13. Я решил/а/...
14. Я буду очень рад/а/, если...
15. Я имею определенное намерение...
16. Я сделаю все возможное, чтобы...
17. Я буду рад/а/, если мне разрешат...
18. Я бы ничего не пожалел/а/, для того, чтобы...
19. Я всем сердцем надеюсь...
20. Всеми силами я стремлюсь...
21. Больше всего я буду расстроен/а/, если...
22. Я не желаю...
23. Я буду протестовать, если...
24. Мне не понравится, если...
25. Я стараюсь избежать...
26. Я боюсь, что...
27. Я буду очень жалеть, если...
28. Я не хочу...
29. Мне не нравится думать о том, что...
30. Я бы не хотел/а/...

Обработка и интерпретация данных.

Временной код позволяет измерить "глубину" временной перспективы человека. Ньюттен предлагает вычерчивать "временной профиль", когда на оси абсцисс откладываются временные индексы, а на оси ординат - количе-

ство высказываний, в которых встречались мотивационные объекты с соответствующими временными индексами.

Можно объединить отдельные периоды в более крупные, а можно ввести более подробный временной код.

Сравнительное изучение глубины временной перспективы даже на небольшой выборке позволяет получить значительный разброс данных: выявить субъектов с глубокой временной перспективой и с практическим ее отсутствием. Эти данные важны для оценки особенностей личностного развития и создания программ ее целенаправленного формирования.

**«Тест самоактуализации личности /САТ/», созданный на базе опросника  
личностной ориентации (РОІ) Э. Шострема, адаптированный А.К.**

**Болотовой.**

Инструкция. Данный опросник предназначен для диагностики уровня самоактуализации личности. В каждом пункте теста содержатся два высказывания (а и б). Внимательно прочитайте каждое из двух высказываний и отметьте то из них, которое в большей степени соответствует вашей точке зрения. Стимульный материал (вопросник):

1. а) Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами. б) Я верю в себя и тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.
2. а) Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты, б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
3. а) Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется, б) Мне кажется, что человек имеет мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется.
4. а) Я всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод, б) Я далеко не всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.
5. а) Я чувствую угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю. б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
6. а) В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, так как это гарантирует успех, б) В сложных ситуациях всегда надо искать принципиально новые решения.
7. а) Для меня важно, разделяют ли другие люди мою точку зрения, б) Для меня не слишком важно, разделяют ли другие люди мою точку зрения,
8. а) Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому неприятному, что он может услышать о себе от других, б) Мне понятно, когда люди обижаются, услышав что-то неприятное о себе.

9. а) Я могу безо всяких угрызений совести отложить на завтра то, что должен сделать сегодня. б) Меня мучают угрызения совести, если я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.

10. а) Я иногда бываю так зол, что мне хочется набрасываться на людей. б) Я никогда не бываю зол настолько, чтобы мне хотелось набрасываться на людей.

11. а) Мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего, б) Мне кажется, что мое будущее сулит мне мало хорошего.

12. а) Человек должен оставаться честным во всем и всегда. б) Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным.

13. а) Взрослые никогда не должны сдерживать любознательность ребенка, даже если ее удовлетворение может повлечь отрицательные последствия. б) Не стоит поощрять излишнее любопытство ребенка, если оно может привести к нежелательным последствиям.

14. а) У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю только потому, что мне этого хочется. б) У меня никогда не возникает потребности в обосновании тех своих действий, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.

15. а) Я всячески стараюсь избегать огорчений. б) Я не считаю для себя нужным избегать огорчений.

16. а) Я часто испытываю чувство беспокойства, думая о будущем, б) Я редко испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.

17. а) Я не хотел бы отступать от своих принципов даже ради того, чтобы совершить нечто полезное, за что люди были бы благодарны мне. б) Я хотел бы совершить нечто полезное, за что люди были бы благодарны мне, даже если ради этого нужно было бы отойти от своих принципов.

18. а) Мне кажется, что большую часть времени я не живу, а как бы готовлюсь к тому, чтобы начать жить в будущем. б) Мне кажется, что большую часть времени я живу по-настоящему уже сейчас, а не готовлюсь к будущей настоящей жизни.

19. а) Обычно я высказываю и делаю то, что считаю нужным, даже если это грозит осложнениями в отношениях с близкими. б) Я стараюсь не говорить и не делать того, что может грозить осложнениями в отношениях с близкими.
20. а) Люди, которые проявляют интерес ко всему на свете, иногда меня раздражают. б) Люди, которые проявляют интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию.
21. а) Мне не нравится, когда люди проводят много времени в бесплодных мечтаниях. б) Мне кажется, что нет ничего плохого в том, что люди тратят много времени на бесплодные мечтания.
22. а) Я часто задумываюсь о том, правильно ли я вел себя в тех или иных случаях. б) Я редко задумываюсь о том, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации.
23. а) Мне кажется, что любой человек по своей природе способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь. б) Я не думаю, что любой человек по своей природе способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.
24. а) Главное в нашей жизни — творить, создавать что-то новое, б) Главное в нашей жизни — приносить пользу.
25. а) Мне кажется, что было бы лучше, если бы у большинства мужчин преобладали традиционно мужские черты характера, а у женщин — традиционно женские. б) Мне кажется, что было бы лучше, если бы и мужчины, и женщины совмещали в себе и традиционно мужские, и традиционно женские черты характера.
26. а) Два человека лучше ладят между собой, когда каждый из них старается прежде всего доставить удовольствие другому в противовес свободному выражению своих чувств. б) Два человека лучше ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего выразить свои чувства в противовес стремлению доставить удовольствие другому.
27. а) Жестокие и эгоистичные поступки, которые совершают люди, являются естественными проявлениями их человеческой природы. б)

Жестокие и эгоистичные поступки, которые совершают люди, не являются естественными проявлениями их человеческой природы.

28. а) Я уверен в себе. б) Я не уверен в себе.

29. а) Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня близкие друзья. б) Осуществление моих планов в будущем лишь незначительно зависит от того, будут ли у меня близкие друзья.

30. а) Мне кажется, что наиболее ценным для человека является его любимая работа. б) Мне кажется, что наиболее ценным для человека является его семейная жизнь.

31. а) Я никогда не сплетничаю. б) Иногда мне приятно посплетничать.

32. а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе. б) Я не могу мириться с противоречиями в самом себе.

33. а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я чувствую себя обязанным ему. б) Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я не чувствую себя обязанным ему.

34. а) Иногда мне бывает трудно быть искренним, даже если мне этого хочется. б) Мне всегда удается быть искренним, даже если мне этого не хочется.

35. а) Меня иногда (редко) беспокоит чувство вины, б) Меня часто беспокоит чувство вины.

36. а) Я чувствую себя ответственным за то, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение. б) Я не чувствую себя ответственным за то, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.

37. а) Мне кажется, что каждому человеку необходимо иметь представления об основных законах физики. б) Мне кажется, что многие люди могут обойтись без знания законов физики.

38. а) Я считаю необходимым следовать правилу "не трать время зря". б) Я не считаю необходимым следовать правилу "не трать время зря".

39. а) Критические замечания в мой адрес снижают мою самооценку. б) Критические замечания в мой адрес не снижают моей самооценки.

40. а) Я часто переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего замечательного. б) Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего замечательного.
41. а) Я предпочитаю оставлять приятное "на потом". Я не оставляю приятное "на потом". б) Я не оставляю "приятное на потом".
42. а) Я часто принимаю спонтанные решения. Я редко принимаю спонтанные решения. б) Я редко принимаю спонтанные решения.
43. а) Я стараюсь выражать открыто свои чувства, даже если это может привести к неприятностям. б) Я стараюсь не выражать открыто свои чувства, даже если это может привести к неприятностям.
44. а) Я не могу сказать, что я себе нравлюсь, б) Я могу сказать, что я себе нравлюсь.
45. а) Я часто вспоминаю о неприятных для меня вещах б) Я редко вспоминаю о неприятных для меня вещах.
46. а).Мне кажется, что люди должны открыто проявлять в отношениях с другими свое недовольство ими. б) Мне кажется, что в общении с другими людьми нужно скрывать свое не-довольство ими.
47. а) Мне кажется, что я могу судить о том, как должны вести себя другие люди. б) Мне кажется, что я не могу судить о том, как должны вести себя, другие люди.
48. а) Мне кажется, что углубление в узкую специализацию является необходимой для настоящего ученого, б) Мне кажется, что углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
49. а) При определении того, что хорошо, а что плохо, для меня важно мнение других людей, б) Я стараюсь сам определить, что хорошо, а что плохо.
50. а) Мне бывает трудно отличить любовь от простого влечения, б) Я легко отличаю любовь от простого влечения.
51. а) Я постоянно стремлюсь к самоусовершенствованию. б) Меня мало волнует проблема самоусовершенствования.



52. а) Достижение счастья не может быть целью человеческих отношений. б) Достижение счастья — это главная цель человеческих отношений.
53. а) Мне кажется. Что я вполне могу доверять собственным оценкам. б) Мне кажется, что я не могу в полной мере доверять собственными оценкам.
54. а) При необходимости человек может достаточно легко освободиться от своих привычек, б) Человеку крайне трудно освободиться от своих привычек.
- 55 а) Мои чувства иногда приводят в недоумение меня самого. б) Мои чувства никогда не приводят меня в недоумение.
56. а) В некоторых случаях я считаю себя вправе дать понять человеку, что он кажется мне глупым и неинтересным, б) В некоторых случаях я не считаю себя вправе дать понять человеку, что он кажется мне глупым и неинтересным.
57. а) О том, насколько счастливо складываются отношения между людьми, можно судить, наблюдая за ними со стороны. б) Наблюдая со стороны, нельзя сказать, насколько счастливо складываются отношения между людьми.
58. а) Я часто перечитываю понравившиеся мне книги по нескольку раз. б) Я думаю, что лучше прочесть какую-нибудь новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанному.
59. а) Я очень увлечен своей работой. б) Я не могу сказать, что увлечен своей работой.
60. а) Я недоволен своим прошлым б) Я доволен своим прошлым.
61. а) Я чувствую себя обязанным всегда говорить правду. б) Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду.
62. а) Существует очень мало ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться. б) Существует множество ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.
63. а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактны. б) Стремление разобраться в характере и чувствах

окружающих естественно для человека и потому может оправдать бестактность.

64. а) Обычно я расстраиваюсь из-за потери или поломки нравившейся мне вещи. б) Обычно я не расстраиваюсь из-за потери или поломки нравившихся мне вещей.

65. а) По возможности я стараюсь делать то, что от меня ждут окружающие. б) Обычно я не задумываюсь над тем, соответствует ли мое поведение тому, которого от меня ждут.

66. а) Интерес к самому себе всегда необходим человеку. б) Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия.

67. а) Иногда я боюсь быть самим собой. б) Я никогда не боюсь быть самим собой.

68. а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие. б) Лишь небольшое из того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.

69. а) Лишь тщеславные люди думают о своих достоинствах и не думают о недостатках, б) Не только тщеславные люди не думают о своих недостатках.

70. а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили. б) Я вправе ожидать от других, чтобы они оценили то, что я делаю для них.

71. а) Человек должен раскаиваться в своих проступках. б) Человек не обязательно должен раскаиваться в своих проступках.

72. а) Мне необходимы обоснования для принятия моих чувств, б) Обычно мне не нужны никакие обоснования для принятия моих чувств.

73. а) В большинстве ситуаций я прежде всего стараюсь понять, чего хочу я сам. б) В большинстве ситуаций я прежде всего стараюсь понять, чего хотят окружающие.

74. а) Я стараюсь никогда не быть "белой вороной". б) Я позволяю себе иногда быть "белой вороной".

75. а) Когда я нравлюсь сам себе, мне кажется, что я нравлюсь всем окружающим. б) Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.

76. а) Мое прошлое в значительной мере определяет мое будущее. б) Мое прошлое очень слабо определяет мое будущее.
77. а) Часто бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию. б) Довольно редко бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.
78. а) Усилия и затраты, которых требует познание истины, стоят того, так как приносят пользу людям. б) Усилия и затраты, которых требует познание истины, стоят того, так как доставляют человеку удовольствие.
79. а) Мне всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю. б) Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.
80. а) Я не доверяю тем решениям, которые принимаю спонтанно. б) Я доверяю тем решениям, которые принимаю спонтанно.
81. а) Пожалуй, я могу сказать, что я живу с ощущением счастья. б) Пожалуй, я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.
82. а) Довольно часто мне бывает скучно. б) Мне никогда не бывает скучно.
83. а) Я часто проявляю свое расположение к человеку, независимо от того, взаимно ли оно. б) Я редко проявляю свое расположение к человеку, не будучи уверенным, что оно взаимно.
84. а) Я легко принимаю рискованные решения. б) Обычно мне бывает трудно принять рискованные решения.
85. а) Я стараюсь во всем и всегда поступать честно б) Иногда я считаю возможным смошенничать.
86. а) Я готов примириться со своими ошибками. б) Мне бывает трудно примириться со своими ошибками.
87. а) Если я делаю что-то исключительно в своих интересах, то это обычно вызывает у меня чувство вины, даже если мои действия никому не вредят. б) Я никогда не испытываю чувство вины, если делаю что-то исключительно для себя.

88. а) Дети должны понимать, что у них нет тех прав и привилегий, которые есть у взрослых. б) Детям не обязательно осознавать, что у них нет прав и привилегий взрослых людей.
89. а) Я хорошо понимаю, какие чувства я способен испытывать, а какие — нет. б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать, а какие — нет.
90. а) Я думаю, что большинству людей можно доверять. б) Я думаю, что без крайней необходимости не надо доверять людям.
91. а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым. б) Мое настоящее представляется мне слабо связанным с прошлым и будущим.
92. а) Я предпочитаю проводить отпуск путешествуя, даже если это сопряжено с большими затратами и неудобствами. б) Я предпочитаю проводить отпуск спокойно, в комфортных условиях.
93. а) Бывает, что мне нравятся люди, чье поведение я не одобряю. б) Мне никогда не нравятся люди, чье поведение я не одобряю.
94. а) Людям от природы свойственно понимать друг друга. б) По природе своей человеку свойственно заботиться о своих собственных интересах.
95. а) Мне никогда не нравятся сальные шутки. б) Мне иногда нравятся сальные шутки.
96. а) Меня любят потому, что я сам способен любить. б) Мое поведение вызывает любовь ко мне.
97. а) Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не противоречат друг другу. б) Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат друг другу.
98. а) Я чувствую себя уверенно в отношениях с другими людьми. б) Я чувствую себя неуверенно в отношениях с другими людьми.
99. а) Защищая собственные интересы, люди часто игнорируют интересы окружающих. б) Защищая собственные интересы, люди часто не забывают об интересах окружающих.

100. а) Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации. б) Я далеко не всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.
101. а) Я считаю, что способность к творчеству — природное свойство всех людей. б) Я считаю, что далеко не все люди одарены способностью к творчеству.
102. а) Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в том, что я делаю. б) Я часто расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в том, что я делаю.
103. а) Иногда я боюсь показаться слишком нежным. б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
104. а) Мне легко смириться со своими слабостями, б) Мне трудно смириться со своими слабостями.
105. а) Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю. б) Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
106. а) Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки. б) Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
107. а) Выбирая для себя какое-либо занятие, человек должен считаться с тем, насколько оно необходимо. б) Человек должен заниматься только тем, что ему интересно.
108. а) Мне нравится большинство людей, которых я знаю. б) Я не могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.
109. а) Иногда я не против того, что мною командуют. б) Мне никогда не нравится, когда мною командуют.
110. а) Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями, б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
111. а) Я часто боюсь совершить какую-нибудь оплошность. б) Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность.

112.а) Наибольшее удовольствие человек получает, добившись желаемого результата в работе. б) Наибольшее удовольствие человек получает в процессе работы.

113. а) О человеке никогда нельзя с уверенностью сказать, добрый он или злой. б) Обычно о человеке можно сказать, добрый он или злой.

114. а) Я почти всегда чувствую в себе силы поступить так, как считаю нужным, несмотря на последствия. б) Я далеко не всегда чувствую в себе силы поступить так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.

115. а) Люди иногда раздражают меня. б) Люди редко раздражают меня.

116. а) Мое чувство самоуважения во многом зависит от того, чего я достиг. б) Мое чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего я достиг.

117. а) Зрелый человек должен всегда осознавать причины каждого своего поступка. б) Зрелый человек совсем не обязательно должен осознавать причины каждого своего поступка.

118.а) Я воспринимаю себя таким, каким меня видят окружающие. б) Я вижу себя совсем не таким, каким меня видят окружающие.

119.а) Бывает, что я стыжусь своих чувств. б) Я никогда не стыжусь своих чувств.

120.а) Мне нравится участвовать в жарких спорах. б) Я никогда не любил участвовать в жарких спорах.

121. а) У меня не хватает времени, чтобы следить за новыми событиями в мире искусства и литературы. б) Я постоянно слежу за новыми событиями в мире искусства и литературы.

122. а) Мне всегда удастся руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями. б) Мне не часто удастся руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.

123. а) Я часто руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем. б) Я редко руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем.

124. а) Мне кажется, что для того, чтобы заниматься какой-либо творческой деятельностью, человек должен обладать определенными знаниями в этой области. б) Мне кажется, что для того, чтобы заниматься какой-либо творческой деятельностью, человеку не обязательно обладать определенными знаниями в этой области.

125. а) Я боюсь неудач. б) Я не боюсь неудач.

126. а) Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем. б) Меня никогда не беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

Ключ к опроснику. Шкала "Ориентация во времени" (всего 17 вопросов): 11а, 16б, 18б, 21а, 29б, 38б, 40б, 41б, 45б, 60б, 64б, 71б, 76б, 82б, 91б, 106б, 126б.

Шкала "Поддержка" (всего 90 вопросов): 1б, 2б, 3а, 4а, 5б, 7б, 8а, 9а, 10а, 12б, 14б, 15б, 17а, 19а, 22б, 23а, 25б, 26б, 27б, 28а, 31б, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 39б, 42а, 43а, 44б, 46а, 47б, 49б, 50б, 51б, 52а, 53а, 55а, 56а, 57а, 59а, 61б, 62б, 65б, 66а, 67б, 68а, 69б, 70а, 72б, 73а, 74б, 75б, 77а, 80а, 81а, 83а, 85б, 86а, 87б, 88б, 89б, 90а, 93а, 94а, 95б, 96а, 97а, 98а, 99б, 100а, 102а, 103б, 104а, 105б, 108б, 109а, 110а, 111б, 113а, 114а, 115а, 116б, 117б, 118а, 119б, 120а, 122а, 123б, 125б.

Шкала "Ценностные ориентации" (всего 20 вопросов): 17а, 28а, 42а, 49б, 50б, 53а, 56а, 59а, 67б, 68а, 69б, 80а, 81а, 90а, 93а, 97а, 99б, 113а, 114а, 122а.

Шкала "Гибкость поведения" (всего 24 вопроса): 3а, 9а, 12б, 33б, 36б, 38б, 40б, 47б, 50б, 51б, 61б, 62б, 65б, 68б, 70а, 74б, 82б, 85б, 95б, 97а, 99б, 102а, 105б, 123б.

Шкала "Сензитивность" (всего 13 вопросов): 2б, 5б, 10а, 43а, 46а, 55а, 73а, 77а, 83а, 89б, 103б, 119б, 122а.

Шкала "Спонтанность" (всего 14 вопросов): 5б, 14б, 15б, 26б, 42а, 62б, 67б, 74б, 77а, 80а, 81а, 83а, 95б, 114а.

Шкала "Самоуважение" (всего 15 вопросов): 2б, 3а, 7б, 23а, 28а, 44б, 53а, 66а, 69б, 98а, 100а, 102а, 106б, 114а, 122а.

Шкала "Самопринятие" (всего 21 вопрос): 1б, 8а, 14б, 22б, 31б, 32а, 34а, 39б, 53а, 61б, 71б, 75б, 86а, 87б, 104а, 105б, 106б, 110а, 111б, 116б, 125б.

Шкала "Взгляд на природу человека" (всего 10 вопросов): 23а, 25б, 27б, 50б, 66а, 90а, 94а, 97а, 99б, 113а.

Шкала "Синергичность" (всего 7 вопросов): 50б, 68а, 91б, 93а, 97а, 99б, 113а.

Шкала "Принятие агрессии" (всего 16 вопросов): 5б, 8а, 10а, 15б, 19а, 28а, 39б, 43а, 46а, 56а, 57а, 67б, 85б, 93а, 94а, 115а.

Шкала "Контактность" (всего 20 вопросов): 5б, 7б, 17а, 23а, 26б, 36б, 46а, 65б, 70а, 73а, 74б, 75б, 79б, 96а, 99б, 103б, 108б, 109а, 120а, 123б.

Шкала "Познавательные потребности" (всего 11 вопросов): 13а, 20б, 37а, 48а, 63б, 66а, 78б, 62б, 92а, 107б, 121б.

Шкала "Креативность" (всего 14 вопросов): 6б, 24а, 30а, 42а, 54а, 58а, 59а, 68а, 84а, 101а, 105б, 112б, 123б, 124б.

Обработка и интерпретация результатов опросника. За каждое суждение, выбранное испытуемым и соответствующее самоактуализации, начисляется 1 балл. Затем необходимо подсчитать баллы по всем шкалам теста. После этого подсчитывается значение двух основных коэффициентов: коэффициента "Ориентация во времени" и коэффициента "Поддержка". На основе этих данных производится основная интерпретация результатов.