

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра педагогики детства

СТАЛЬМАКОВА ОЛЕСЯ ОЛЕГОВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ФОРМИРОВАНИЕ СПОСОБНОСТИ К САМООРГАНИЗАЦИИ
И УПРАВЛЕНИЮ ВРЕМЕНЕМ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
У СТУДЕНТОВ ВУЗА СРЕДСТВАМИ ТЕХНОЛОГИИ
ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Управление и педагогика в среднем и высшем
профессиональном образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
к.п.н., доцент Яценко И.А.

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Шилов А.И.

Научный руководитель
к.п.н., доцент Цвелюх И.П.

Обучающийся
Стальмакова О.О.

Красноярск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ САМООРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА	10
1.1. Современные подходы к проблеме самоорганизации и управлению временем в учебной деятельности студента	10
1.2. Структурные компоненты самоорганизации личности	25
1.3. Тайм-менеджмент как технология	31
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1	43
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СФОРМИРОВАННОСТИ САМООРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА	48
2.1. Исследование уровня сформированности самоорганизации учебной деятельности у студентов вуза	48
2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента	57
2.3. Реализация технологии тайм-менеджмент в учебной деятельности студентов.....	70
2.4. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение	83
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II	96
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	100
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	105
ПРИЛОЖЕНИЕ	114

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Современное образование на всех этапах ставит перед образовательными учреждениями цель – воспитание личности, способной самостоятельно работать, ответственно выполняя трудовые функции в будущей профессиональной деятельности. Данную цель достигают через ряд задач, таких как: формирование умений адаптироваться в постоянно изменяющихся условиях, самостоятельно овладевать необходимыми знаниями и применять их на практике. Для решения задач студент должен быть способен распределять свое время так, чтобы его хватало и на личное пространство, и на учебную деятельность.

В настоящее время значительная доля образовательной нагрузки выпадает на самостоятельное учение, в таких условиях умение самостоятельно работать в образовательном процессе становится очевидной необходимостью и требует от студентов знания методик самоорганизации. Самоорганизация является неотъемлемой частью учебного процесса, которая, в свою очередь, выступает одним из существенных компонентов системы обеспечения качества образования. Из этого следует, что для успешности процесса самостоятельной работы студенту необходимо овладеть навыками, приемами и различными техниками по ее организации. Одним из эффективных способов развития умений и навыков самоорганизации учебной деятельности студентов, является такая технология, как тайм-менеджмент.

Тайм-менеджмент в переводе с английского означает «управление временем».

Тайм-менеджмент – это технология организации времени и повышения эффективности его использования [77].

Задача тайм-менеджмента – так упорядочить использование времени (и учебного, и личного) дня и недели, чтобы успевать самое главное.

Тайм-менеджмент студента университета – это последовательное и целенаправленное использование испытанных техник организации личной и учебной деятельности в повседневной практике с целью оптимального использования своего времени [77].

Таким образом, актуальность исследования обусловлена обнаруженными **противоречиями**:

– *социально-педагогического характера*: между обостряющейся значимостью в современном социуме фактора времени и недостаточной готовностью студента строить свою жизнь с учетом данного фактора;

– *научно-теоретического характера*: между имеющимся рядом научно обоснованных способов самоопределения студента в образовательном процессе и отсутствием у большинства студентов умений целеполагания в реальном времени и самоорганизации;

– *научно-практического характера*: между желанием студентов быть реализованными в будущей профессии и ограниченным выбором средств обучения тайм-менеджменту в образовательном пространстве вуза.

В соответствии с этим **проблема исследования** состоит в недостаточной разработанности педагогических условий применения тайм-менеджмента как технологии формирования способности к самоорганизации и управлению временем в учебной деятельности студентов.

Степень разработанности проблемы. Анализ многочисленных исследований показывает многоаспектное рассмотрение понятия в различных контекстах, где можно выделить ряд научных направлений, изучающих феномен самоорганизации учебной деятельности студента:

– формирование рациональной деятельности (Г. Домбровецкая, В.Н. Донцов, Ю.Н. Пароходов, Н.Н. Рыбакова, А.Г. Сорокова, Н.Н. Титаренко, Н.К. Тутышкин);

– формирование самостоятельной работы студентов (В.П. Кузовлев, Ю.К. Бабанский, А.В. Граф, В.Я. Ляудис);

- взаимосвязь между самоорганизацией и мотивацией (В.Г. Рындак, Г.В. Коган, А.К. Осин, А.Т. Цветкова);
- взаимосвязь между самоорганизацией и самоконтролем (Я.О. Устинова);
- готовность к самоорганизации (Н.А. Заенутдинова);
- культура самоорганизации (Н.М. Таланчук);
- культура самоорганизации как одна из составляющих умений учиться (И.П. Белов, В.Г. Гладких, Т.М. Давыденко., Т.И. Шамова, Г.Н. Шибанова).

Проблемы самоорганизации учебной деятельности студента рассмотрены также в работах М.И. Боришевского, В.И. Андреева, П.Я. Гальперина, А.К. Громцевой, Н.М. Борытко, Н.В. Чекалевой, Ю.К. Бабанского, Д.Б. Эльконина, Л.И. Уманского, А.А. Бодалева, Д.Н. Ушакова, Л.И. Божович, А.Я. Арета, В.И. Кнорринга, В.Н. Козиева, Ю.Н. Кулюткина, Л.И. Рувинского, Г.С. Сухобской, Н.Ф. Талызиной.

В личностном подходе самоорганизацию определяют как личностное образование (Т.А. Губайдулина, М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, Т.А. Егорова, Н.С. Копеина).

В деятельностном подходе в работах Ю.К. Бабанского, В.Н. Донцова, В.К. Елманова, Н.П. Ерастова, Б.Г. Иоганзен, Н.В. Кузьминой, А.Г. Сороковой, Я.О. Устиновой самоорганизация рассматривается как процесс, состоящий из определенных этапов (операций, функций, умений).

Однако анализ теории и практики современного образовательного процесса вуза показал, что проблема самоорганизации учебной деятельности студента нуждается в дальнейшем теоретическом исследовании и экспериментальной разработке.

Актуальность проблемы и необходимость ее решения определили выбор темы исследования: **«Формирование способности к самоорганизации и управлению временем в учебной деятельности у студентов вуза средствами технологии тайм-менеджмента»**.

Цель: теоретически обосновать, определить педагогические условия формирования способности к самоорганизации и управлению временем в учебной деятельности у студентов вуза средствами технологии тайм-менеджмента и в опытно-экспериментальной работе проверить их результативность.

Объект исследования: процесс формирования способности к самоорганизации и управлению временем.

Предмет исследования: педагогические условия формирования способности к самоорганизации и управлению временем в учебной деятельности у студентов вуза средствами технологии тайм-менеджмента.

Гипотеза исследования: формирование у студентов способности к самоорганизации и управлению временем в учебной деятельности средствами технологии тайм-менеджмента будет результативным, если созданы педагогические условия:

– освоение системы знаний тайм-менеджмента в соответствии с компетенциями Федерального Государственного образовательного стандарта;

– использование тайм-менеджмента как технологии, позволяющей распределить время жизни студентов в соответствии с их личными смыслами-ценностями и учебными целями.

Задачи исследования:

1. Раскрыть содержание понятий «самоорганизация», «самоорганизация студента в учебной деятельности», «тайм-менеджмент».

2. Выявить уровень самоорганизации студентов в учебной деятельности.

3. Определить педагогические условия формирования у студентов способности к самоорганизации и управлению временем в учебной деятельности.

4. Проверить в опытно-экспериментальной работе результативность использования тайм-менеджмента как технологии.

Теоретико-методологическую основу научного исследования составляют компетентностный подход в образовании (О.В. Акулова, И.А. Зимняя, В.И. Байденко, И.Д. Белоновская, Ю.В. Варданын, Н.Ф. Радионова, Н.С. Сахарова, Ю.Г. Татур, А.П. Тряпицына, В. Хуторской); общепедагогические принципы в самоорганизации времени студентов в будущей профессиональной подготовке (Г.В. Белая, В.Г. Рындак, В.А. Слостенин, В.Д. Шадриков); особенности временной организации жизнедеятельности (Т.А. Доброхотова, Н.А. Мусина, Н.Н. Брагина, Ю.М. Забродин); исследования тайм-менеджмента (Г.А. Архангельский, С. Кови, Л. Зайверт, А. Лакейн, Д.А. Гранин); психолого-педагогическая теория деятельности и развития личности (К.А. Абульханова-Славская, А.Г. Асмолов, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.С. Рубинштейн, Г.И. Щукина); теория учебной деятельности (А.М. Новиков, Д.Б. Эльконин, В. В. Давыдов, В.П. Кузовлев, А.К. Маркова П.Я. Гальперин, Н.Ф. Талызина)

Методы исследования:

– *теоретические*: анализ литературы, обобщение педагогического опыта, моделирование;

– *эмпирические*: методы психологической и педагогической диагностики, анкетирование; методы математической и статистической обработки данных.

Опытно-экспериментальной базой исследования является ФГБОУ ВО КГПУ им. В.П. Астафьева г. Красноярск. В эксперименте приняли участие 54 человека в возрасте 18–19 лет. Первая группа – студенты I курса Института психолого-педагогического образования в составе 26 человек. Вторая группа – студенты Факультета начальных классов КГПУ им. В.П. Астафьева в составе 28 человек.

Научная новизна исследования состоит в том, что в нем дополнены имеющиеся в науке знания о технологии тайм-менеджмента, состоящей в действиях по эффективной самоорганизации и управлением временем в

учебной деятельности; разработаны педагогические условия формирования способности самоорганизации учебной деятельности студента: освоение системы знаний тайм-менеджмента и использование тайм-менеджмента как технологии, развитие ценностного отношения к феномену самоорганизации, интенсификация процесса развития умений самоорганизации и управления временем.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности их применения в учреждениях профессионального образования в целях формирования общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в учебном процессе, педагогических практиках и самостоятельной работе студентов; материалы могут являться организационно-методическим и диагностическим ресурсом для студентов вуза.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные положения диссертационного исследования докладывались и обсуждались на конференциях различного уровня: на научно-практической конференции «Современное начальное образование: проблемы и перспективы развития» в номинации «Практико-ориентированное исследование» в рамках XVI Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века» (Красноярск, 2015 г., сертификат); на XVII Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века» (Красноярск, 2016 г., сертификат) на Международной научно-практической конференции «Перспективы развития науки и образования» (Тамбов, 2016 г., сертификат); на XVIII Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века» (Красноярск, 2017 г., диплом III степени); на I Международной научно-практической конференции молодых ученых «Научно-технический прогресс и современное общество» (Москва, 2017 г., сертификат), а также на заседаниях кафедр педагогики детства, кафедры общей педагогики и

образовательных технологий КГПУ им. В.П. Астафьева (2015–2017 гг.).

Результаты исследования отражены в 3 публикациях:

1. Стальмакова О.О., Цвелюх И.П. Тайм-менеджмент как технология рационального использования времени // Новая наука: от идеи к результату: Международное научное периодическое издание по итогам Международной научно-практической конференции, 22 января 2017 г., Сургут. в 3 ч. Ч. 2. Стерлитамак: АМИ, 2017. С. 105–108.

2. Стальмакова О.О., Цвелюх И.П. Тайм-менеджмент как способ повышения продуктивности у студентов // Научно-технический прогресс и современное общество: сборник научных трудов по материалам I Международной научно-практической конференции молодых ученых, 15 января 2017 г., М.: НОО «Профессиональная наука», 2017. С. 419–424.

3. Stalmakova O.O. The technology of time management as a means to enhance human performance // International conference on modern researches in science and technology: Berlin, Germany: Scientific public organization «Professional science», 2017. С. 478–481.

Структура работы: диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ САМООРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

1.1. Современные подходы к проблеме самоорганизации и управлению временем в учебной деятельности студента

В постоянно изменяющихся условиях жизни современное образование претерпевает значительные изменения. Содержание учебной деятельности в вузах, усовершенствование методов и форм обучения, программ подготовки требуют значительного преобразования.

В связи с модернизацией образования основополагающим является организация самостоятельной работы студентов на основе принятых в университете нормативов из расчета 40% аудиторной и 60% самостоятельной работы студентов.

В документах, определяющих стратегию развития российского образования: государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013–2020 годы, Закон РФ «Об образовании», «Национальная доктрина развития образования в РФ» отмечается необходимость формирования у студентов умений организации своей деятельности: ставить цели, планировать и контролировать свою деятельность, оценивать результаты собственного труда, уметь работать с различными источниками информации, общаться [54].

В настоящее время проблема самоорганизации учебной деятельности студента является одной из ключевых в педагогической теории и практики высшего образования. Высшие учебные заведения готовят современного, компетентного, самостоятельного специалиста, который способен к непрерывному самосовершенствованию и самообразованию. Это свидетельствует о том, что студенту необходимо рационально распределять время на учебную деятельность и отдых.

Идея самоорганизации берет свои истоки в философии. Древние мыслители несколько тысячелетий назад задумывались о том, как получить полную власть над своим телом. Само понятие «самоорганизация» появляется в V веке новой эры у Аврелия Августина применительно к истории в целом и судьбе отдельного человека [3].

Р. Декарт в XVII веке выдвинул гипотезу об упорядочении в системе за счёт её внутренней динамики [43].

В «Философском энциклопедическом словаре» содержание понятия «организация» (от французского *organization* и позднелатинского *organizo* – сообщаю стройный вид, устраиваю) рассматривается с трех сторон, во-первых, как объединение индивидов в единое целое для совместного труда, во-вторых, как совокупность процессов или действий, ведущих к образованию и совершенствованию взаимосвязей между частями целого; в-третьих, как внутренняя упорядоченность, взаимодействие более или менее дифференцированных и автономных частей целого, обусловленная его строением [95].

В общем понимании самоорганизация означает *самодвижение, самоструктурирование, самодетерминацию* природных, естественных систем и процессов [47].

Самоорганизация – принцип организации личного труда руководителя или специалиста, заключающейся в необходимости использования в повседневной работе рациональных приемов и методов планирования и распределения рабочего времени [100].

Самоорганизация – это управляемый изнутри процесс изменения структуры отношений отдельных элементов системы или их групп, сопровождающийся качественными изменениями самих элементов [30].

Самоорганизация – способность к регуляции природных, психических, личностных состояний, качеств, свойств, осуществляемая сознанием, волевыми и интеллектуальными механизмами [101].

Самоорганизация – это показатель личной зрелости человека, интегральная совокупности природных и социально приобретенных свойств человека, воплощенная в осознаваемых особенностях воли и интеллекта, мотивах поведения и реализуемая в организации деятельности, поведения [69].

Самоорганизация – это комплекс личностных структур сознания, которые обеспечивают стремление к самоанализу, самоконтролю, саморегуляции, умение предвидеть, целеустремленность, самокритичность, самодисциплину; последовательное и целенаправленное применение испытанных методов работы в повседневной практике для оптимального использования своего времени, то есть максимальное использование собственных возможностей, сознательное управление течением своей жизни и преодоление внешних обстоятельств как в учебе, на работе, так и в личной жизни [69].

Вопросом самоорганизации активно занимались различные области знаний при решении задач в 50–60 годов XX века.

Истоки идеи самоорганизации находят отражение в работах А.А. Ухтомского и работах ученых гештальтпсихологии, которые заложили ряд общих теоретико-методологических принципов [26].

Наиболее эффективно вопросом самоорганизации занимались в кибернетике такие ученые, как Г. Хакен, Е. Дрор, У.Р. Эшби, Н. Винер; в биологии: К. Прибрам, Э. Моран, А. Атлан, К. Гюнцель, И. Пригожин, П. Гленсдорф, М. Эйген, И.В. Лупандин, Г. Дриш, К. Уоддингтон, С.П. Капица; в химии: Г. Николис, Г.В. Быкова, Б.М. Кедрова, П.Г. Белкин, Н.Я. Сайгушев; в экологии: В. Зольтерр, А. Лотка, А. Николсон, Р. Перлос, Хатчинсон; в физиологии: И.А. Аршавский, Бернар, Сентаготан; в социологии: Г.И. Рузавин, К.Х. Делокаров, А.П. Назаретян.

Первоначально самоорганизация заинтересовала физиков, кибернетиков и представителей общей теории систем, исследования которых открыли новое научное направление. Они разработали концепцию

самоорганизации, которая была направлена на изучение закономерностей возникновения структуры в неравновесных системах, одинаково проявляющихся в физических, химических, биологических и социальных системах. Впервые термин «самоорганизующаяся система» был введен в научный язык в 1947 году английским кибернетиком У.Р. Эшби.

В рамках кибернетики исследованием самоорганизации занимались сначала зарубежные ученые (Н. Винер, Г. Паск, У.Р. Эшби), а затем и отечественные ученые (А.Я. Лернер, Б.Г. Юдин, В.Г. Пушкин).

Ноберт Винер, один из основателей кибернетического подхода к самоорганизации, заявивший о сходстве в обмене информацией у живых организмов и у машин, считал, что раскрытие секретов самоорганизации в природе может дать мощный импульс в разработке кибернетических систем искусственного интеллекта. По его мнению, основной задачей исследовательских проблем самоорганизации в кибернетике является создание искусственных систем, способных к адаптации собственного поведения в условиях изменчивости окружающей среды [30].

Самоорганизация в кибернетике рассматривается как сложная динамическая система, способная при изменении внешних и внутренних условий сохранять или совершенствовать свою организацию с учетом предыдущего опыта. В качестве наиболее существенных параметров самоорганизующихся систем рассматривают их сложность, адаптивность, стремление к равновесию, надежность, гибкость, устойчивость [83].

В последние десятилетия данная проблема все больше подвергается изучению психологов и педагогов. В этих областях ведутся исследования такими учеными, как О.А. Козлова, В.Т. Пуляев, Е. Пугачева, Н.М. Таланчук, С.С. Шевелева, Е.А. Ямбург, Н.М. Варшавский, В.Н. Донцов, Н.А. Заенутдинова.

Способность личности к самоорганизации рассматривалась как саморегуляция и контроль (А.А. Горцевский, Ю.А. Самарин и др.). Проблемы самоорганизации были рассмотрены рассматривались в науке

познавательной деятельности (Е.Я. Голант, Б.П. Есипов, Н.Г. Кушков, М.Г. Чиликин и др.).

В психологии вопросы самоорганизации личности рассматриваются в тесной взаимосвязи с процессами профессионального саморазвития, самообразования, самосовершенствования, саморегуляции, а также в связи с проблемами общих и специальных способностей (Т.И. Артемьева, С.Г. Геллерштейн, Д.Н. Завалишина, Н.П. Нечаев, В.Д. Шадриков и др.).

Психологические основы формирования самоорганизации личности изучались К.А. Абульхановой-Славской, Б.Г. Ананьевым, Л.И. Божович. Проблема соотношения самоорганизации и профессионального самоопределения личности стала предметом исследования для таких ученых, как Е.А. Климова, Т.В. Кудрявцева и др.

Роль самоорганизации в процессе профессионализации личности обосновывалась в работах Л.И. Анцыферовой, В.А. Бодрова, А.А. Деркач, Е.А. Марковой и др.;

Взаимосвязь самоорганизации с самостоятельной работой студентов и школьников изучали такие ученые, как Ю.К. Бабанский, М.Г. Гарунова, В.Н. Косырев, П.И. Пидкасистый и др.

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет выделить четыре основных подхода к определению сущности понятия «самоорганизация»: личностный, деятельностный, интегральный (личностно-деятельностный) и технологический.

Личностный подход к процессам самоорганизации в учебной деятельности представлен исследованиями Т.А. Губайдулиной, Т.А. Егоровой, Л.Н. Засориной и В.Д. Петуновой, Н.С. Копейной, В.С. Мулявы. В работах этих авторов объектом самоорганизации является субъект, а на первый план выходят его личностные качества, способствующие успешной деятельности [70].

Сторонники личностного подхода понимают самоорганизацию как личностное образование. Ученые отмечают, что самоорганизация личности в

данном случае зависит от уровня психического развития, понимается как «интегральная совокупность природных и социально приобретенных свойств, воплощенная в осознаваемых особенностях воли и интеллекта, мотивах поведения, реализуемая в упорядоченности деятельности и поведения» [70].

В *деятельностном подходе* самоорганизация рассматривается как процесс, который состоит из этапов (операций, функций, умений, навыков). Исследованием самоорганизации в данном направлении занимаются такие ученые, как В.Н. Донцов, С.Б. Елканов, В.К. Елманова, Н.В. Кузьмина, Н.И. Мурачковский, А.Г. Сорокова, Я.О. Устинова. Суть этого подхода заключается в изучении структуры процесса самоорганизации, связей между компонентами (функциями) структуры и их влияния на успешность деятельности. Процессы самоорганизации личности удовлетворяют потребности в четком понимании цели развития личности. Процесс самоорганизации деятельности обеспечивает определение магистральных путей достижения этой цели [97].

В работах Н.М. Пейсахова самоорганизация определяется как «сознательное упорядочение состава и структуры, нахождение и выстраивание подсистем и элементов в наилучшем порядке, возможном для данных условий, нахождение оптимальной силы связи между подсистемами, то есть поиск оптимальной структуры» [82].

В.Н. Донцов говорит о том, что самоорганизация – это своеобразная педагогическая система, которая делает акцент на усвоение знаний, умений, навыков и развитие личности [46].

Значительная часть разработок в рамках деятельностного подхода была направлена на рационализацию учебной деятельности (Ю.К. Бабанский, Е.В. Баловленков, В.Г. Рындак, П.Г. Грудинский, С.Б. Данияров, Б.Н. Дектярев, Н.П. Ерастов, Б.Г. Иоганзен, И.Л. Наумченко, Ю.С. Пименов, Т.С. Подзорова, Б.А. Русаков, Н.К. Тутышкин). В данном контексте учебная деятельность часто пересекалась с техническим подходом, поскольку,

пытаясь повысить продуктивность учебной деятельности, указанные авторы ориентировались, в первую очередь, на внешние факторы самоорганизации [80].

Представители *интегрального (лично-деятельностного) подхода* (С.С. Амирова, В.Б. Арюткина, Г. Домбровецкая, Н.А. Заенутдинова, П.М. Керженцева, Л.Т. Охитина, Н.П. Попова, О.Н. Птицына, И.А. Трофимова) опираются на личностные качества субъекта, способные повлиять на результаты деятельности.

По мнению Н.А. Заенутдиновой, самоорганизация – это природное качество личности, которое проявляется в стремлении личности к свободе, взрослению, к поиску смысла жизни. В данном случае, самоорганизация проявляется в познавательной активности личности; в творческом отношении к любому виду деятельности; ответственности за себя и свою деятельность; в рефлексивности; в стремлении личности к самосовершенствованию и развитию, к свободе; и ориентации личности на само (развитие, образование, воспитание, управление, познание) [51].

В педагогической практике успешно развивается *технологический подход* к самоорганизации, которого мы будем придерживаться в нашем исследовании.

В рамках этого подхода изучаются приемы и техники, повышающие эффективность организации человеком собственной деятельности (Г. Алдер, Г.А. Архангельский, П. Берд, Н.М. Варшавский, А.К. Гастев, Н.П. Ерастов, Б.Г. Иоганзен, С.Ю. Ключников, Дж. Моргенстерн, Г.Х. Попов).

Значительное место в технологическом подходе занимают методы тайм-менеджмента – управления своим временем. Методы и приемы тайм-менеджмента изучали такие ученые, как Г.А. Архангельский, П. Берд, Н.М. Варшавский, А.К. Гастев, Н.П. Ерастов, Б.Г. Иоганзен, и др.), методы научной организации умственного труда), самоменеджмента (персонального менеджмента) и тайм-менеджмента (управления временем) [40].

Самоорганизация всегда предполагает активную позицию личности. Практическим проявлением самоорганизации выступает саморегуляция человека, в основе которой лежит механизм управления собственными физиологическими, психологическими состояниями, поведением, поступками и деятельностью. Самоуправление «является механизмом, условием самоорганизации, сохранения и становления целостной системы ее развития» [73].

В педагогике проблемы самоорганизации как проблемы саморазвития и самовоспитания личности рассматривали А.А. Андреевой, А.К. Громцевой, А.Г. Ковалевым, Л.И. Рувинским, А.Е. Соловьевой.

Самовоспитание – это целенаправленная деятельность человека с целью изменения своей личности. В процессе самовоспитания можно выделить три взаимосвязанных этапа: самопознание, самопрограммирование, самовоздействие [11].

Такие ученые, как М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович, трактуют понятие самоорганизации как неразрывно связанную совокупность природных и социально приобретенных свойств, воплощенную в осознаваемых особенностях воли и интеллекта, мотивах поведения и реализуемую в упорядоченности деятельности и поведения. Самоорганизация, по их мнению, является показателем личностной зрелости. [50].

По мнению А.Ю. Киселёвой, личностная самоорганизация понимается как умение организовать себя, свое время, свои действия. Самоорганизация – это умение организовать ресурсы, имеющиеся в нашем распоряжении. Это процесс изменения жизненных стереотипов, отработка необходимых умений для действий, сами действия и их контроль. К элементам самоорганизации она относит время, планирование, дисциплину и самоконтроль [63].

Л.В. Фалеева определяет самоорганизацию как деятельность и способность личности, связанные с умением организовать себя, проявляющиеся в целеустремлённости, активности, обоснованности

мотивации, планировании своей деятельности, самостоятельности, быстроте принятия решений и ответственности за них, критичности оценки результатов своих действий, чувстве долга [94].

Исходя из вышеизложенных определений личностная самоорганизация учебной деятельности – это совокупность целей и мотивов саморазвития, навыков самоконтроля и саморегуляция, способность к самоанализу и самооценке, самостоятельно и целенаправленно сформированная и развиваемая в процессе обучения в вузе.

В настоящее время образовательный процесс в вузах ориентирован на изменение позиции студента. Это говорит о том, что студент должен самостоятельно организовывать свою деятельность, чтобы добиваться высоких результатов.

В философии категория «деятельности» трактуется как специфическая форма отношения человека к окружающему миру. Понятие «деятельность» включает в себя цель, средства, результат, процесс [95].

В социологических исследованиях деятельность рассматривают как сознательное действие индивида, ориентированное на ответное поведение людей. Макс Вебер определял деятельность с помощью понятия «ожидание».

В психологии данную категорию подробно рассматривали А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн. В структуру деятельности психологи включили следующие компоненты: цель, мотив, действия. Цель – это конечный результат деятельности, мотив – это потребности человека, которые побуждают его к деятельности, а действие – элемент деятельности, направленный на достижение промежуточной осознаваемой цели. Особенностью действия является то, что оно может «переходить из одной деятельности в другую», являясь при этом относительно самостоятельным [76].

По мнению В.Д. Шадрикова, деятельность характеризуется как форма активного отношения субъекта к действительности, направленную на

достижение сознательно поставленных целей и связанную с созданием общественно значимых ценностей или освоением социального опыта [98].

Анализ работ показал, что в педагогической науке самостоятельная учебная деятельность трактуется как процесс усвоения предметных и познавательных действий, как целенаправленная деятельность, ориентированная на усвоение знаний и умений.

Самостоятельная деятельность представляет особую форму учебной деятельности и обуславливается индивидуально-психологическими и личностными особенностями обучающегося как ее субъекта [85]. К таким психологическим детерминантам относят саморегуляцию, как проявление самоконтроля.

Самостоятельная учебная работа – такой вид деятельности, при котором предполагается определенный уровень самостоятельности обучаемых во всех ее структурных компонентах (в постановке цели, выборе средств организации деятельности, оценке и коррекции результата) [85].

Самостоятельная работа студентов происходит на протяжении всего обучения. На первых порах обучения педагоги формируют готовность к организации своей деятельности. В дальнейшем самостоятельная работа студентов приводит к определенным результатам, например, выполнение курсовых работ, рефераты, написанные сочинения, заполненные таблицы, построенные графики, подготовленные ответы на вопросы, пережитые чувства. И поскольку к этим результатам студент приходит самостоятельно, ценность и значимость их осознается острее по сравнению с теми, которые добываются в совместной работе.

По мнению Д.Б. Эльконина, учебная деятельность является общественной по своему содержанию (в ней происходит усвоение всех богатств культуры и науки, накопленных человечеством), общественной по своему смыслу (она является общественно значимой и общественно оцениваемой), общественной по форме своего осуществления (она

осуществляется в соответствии с общественно выработанными нормами) [99].

Процесс учебной деятельности имеет ряд характерных особенностей. В содержание учебной деятельности входят научные понятия, законы, способы решения задач; целью и результатом деятельности является усвоение этого содержания. В процессе учебной деятельности происходит изменение самого студента как ее субъекта, происходит его психическое развитие благодаря приобретению такого основного новообразования, как теоретическое отношение к действительности. Продуктом учебной деятельности являются те изменения, которые произошли в ходе ее выполнения в самом субъекте.

В. Граф, И.И. Ильясов, В.Я. Ляудис отмечают, что самоорганизация учебной деятельности студента позволяет решать широкий спектр задач обучения и может служить мощным резервом повышения эффективности обучения в вузе. При этом важным фактором успешности любого обучения, а особенно в условиях самостоятельной работы, исследователи считают наличие умений самоорганизации учебной деятельности.

Авторы рассматривают элементы самоорганизации в связи с выделяемым ими содержанием учебной деятельности. Учебная деятельность, как особый вид деятельности, включает в себя два класса действий.

Во-первых, действия, связанные с усвоением предметного содержания учебного материала;

Во-вторых, обобщенные регулятивные действия, направленные на организацию всей системы учебной деятельности:

Становление учебной деятельности – это совершенствование каждого ее компонента, их взаимосвязи и взаимопереходов, совершенствование мотивационного аспекта учения, превращение студента в субъекта осуществляемой им учебной деятельности, необходимость наличия развивающего и воспитывающего эффектов учебной деятельности.

В рамках учебной деятельности должны формироваться и развиваться общеучебные умения:

- учебно-организационные (готовить реферат, курсовую, подготовка к семинару, к лабораторной работе);
- учебно-информационные (работа с книгой, умение слушать, сворачивать и разворачивать информацию);
- учебно-интеллектуальные (конспектирование лекций, составление тезисов, аннотаций, резюме, наблюдение),
- умения и навыки самоорганизации (целеполагание, умение планировать собственную учебную деятельность, организация рабочего места, организация работы с учебной литературой),
- мыслительные умения и навыки (анализ и синтез, индукция и дедукция, обобщение, классификация).

Таким образом, учебная деятельность – это деятельность по самосовершенствованию студента, в результате которой он научается самостоятельной работе.

Учебная деятельность – это вид деятельности, связанные с освоением знаний, умений, навыков, которые необходимы в будущей профессиональной деятельности.

В настоящее время при подготовке студента к профессиональной деятельности особое внимание уделяют профессиональной компетентности.

А.В. Хуторской под компетентностью подразумевает владение, обладание человеком соответствующей компетенцией, включающей его личностное отношение к ней и к предмету деятельности.

Словарь иностранных слов дает следующие определения интересующих нас понятий «компетенция» и «компетентность». Компетенция – (лат. *competentia* – принадлежность по праву):

- 1) круг полномочий какого-либо органа или должностного лица;
- 2) круг вопросов, в которых данное лицо обладает познаниями, опытом.

Компетентность:

- 1) обладание компетенцией;
- 2) обладание знаниями, позволяющими судить о чем-либо.

В составе компетенции самоорганизации можно выделить три компонента: целевой, рефлексивный и личностный. Данные компоненты определяют структуру компетенции самоорганизации, т.е. те умения, сформированность которых определяет наличие компетенции самоорганизации.

Суть *целевого компонента* заключается в том, что формируется необходимость в целеполагании и достижении целей путем саморегуляции. Этот компонент характеризуется принятием и удержанием целей, осознанностью данных процессов и совершаемых действий. Умения, входящие в состав целевого компонента: умение ставить цели; умение принимать их; умение достигать поставленных целей посредством решения различных задач.

Суть *рефлексивного компонента* умений самоорганизации заключается в прогнозировании, в планировании и самоанализе собственных действий. Данный компонент направлен на оценочное отношение к собственной деятельности и внесение необходимых коррективов. Умения, входящие в состав рефлексивного компонента:

- умение прогнозировать результат деятельности;
- умение планировать ее;
- умение проектировать, контролировать, оценивать и корректировать свою деятельность.

Личностный компонент выражается в индивидуальных для каждого студента практических действиях. Этот компонент характеризуется мобилизацией студентами своих личностных возможностей, осознанностью совершаемых действий, концентрацией активности, побуждающей к самостоятельности и инициативности в деятельности. Он включает в себя следующие умения:

- умения самостоятельно решать задачи,
- анализировать выполненную работу, быть инициативным.

В настоящее время одной из задач высшей школы является задача подготовки компетентного, гибкого, конкурентно способного специалиста.

Ценностно-ориентационный компонент этой задачи представляет собой совокупность личностно значимых и личностно ценных стремлений, убеждений и взглядов студента, его деятельности, взаимоотношений с окружающими.

Таким образом, с дидактической точки зрения, самоорганизация представляет собой систему умений составлять и осуществлять программу познавательной деятельности в относительной независимости от субъекта педагогических воздействий и в соответствии с объективно изменяющимися целями.

Самоорганизация учебной деятельности – это организация процесса самостоятельного усвоения учебного материала.

Правильная организация учебного труда зависит от его планирования, которое включает в себя:

- определение целей и задач;
- разработку программы последовательных действий;
- выбор соответствующих форм, методов и средств для достижения цели;
- расчет работы во времени, учет и контроль процесса и результатов деятельности;
- определение точного размера предпринимаемых работ;
- установление нормы работы, которую можно выполнить за определенное время.[88]

По мнению Реуновой, «... самоорганизация учебной деятельности – это деятельность студентов, побуждаемая и направляемая целями самоуправления своей профессионально значимой учебной работы, осуществляемая системой интеллектуальных действий, направленных на

решение задач самостоятельной рациональной организации и осуществления своего учебного труда»[84].

К основным умениям самоорганизации учебной деятельности относят библиографические, при помощи которых осуществляется поиск информации, а также умения самоорганизации учебной работы на лекции, семинаре, практическом занятии, зачете, экзамене.

Исходя из научных работ, следует отметить, что студент с высоким уровнем самоорганизации имеет положительные результаты в успеваемости, лучше организует свою учебную деятельность и личное пространство, достигает профессиональных и жизненных целей.

Итак, каждому студенту необходимо сформировать умения самоорганизации деятельности. Это позволит ему успешно анализировать условия и задачи обучения, рационально планировать и организовывать свою учебную деятельность и время, адекватно оценивать, своевременно корректировать и совершенствовать процесс и результаты учебной деятельности.

Для формирования у студентов готовности к учебной самоорганизации необходимы, с одной стороны, – внешнее педагогическое воздействие с целью формирования навыков учебной самоорганизации, а с другой стороны, – внутренний процесс развития готовности к этой деятельности, определяющийся необходимыми условиями, постановкой целей, планированием самообразования, организованным самоконтролем, которые способствуют саморазвитию личности специалиста.

Рационализация расходования времени – это неиссякаемый резерв саморазвития, высвобождение жизненной энергии на новые интересные дела. Это требует от студента сделать решительную переоценку ценностей и начать с овладения новыми приемами рационального использования времени. Тайм-менеджмент может выступать в качестве наиболее естественного инструмента обучения студентов навыкам организации своей деятельности.

Сегодня неотъемлемым качеством будущего профессионала в любой динамично развивающейся области должно быть умение эффективно организовать свою работу, рационально расходовать свое время. В современном обществе студент не может быть успешен без сознательного отношения к своей учебной деятельности и наличия стратегии жизни.

1.2. Структурные компоненты самоорганизации личности

Содержание понятия «самоорганизация студента», его основные характеристики и подходы к пониманию позволили определить структурные составляющие самоорганизации студента: когнитивный, мотивационно-ценностный, рефлексивный и деятельностный.

Когнитивный компонент – уровень знаний основ самоорганизации личности. В структуру когнитивного компонента ученые относят знания о самоорганизации личности, о методах самоорганизации студента, о способностях и личностных качествах, необходимых для успешной личности самоорганизации.

Исследователи В.П. Беспалько, И.Я. Лернер, П.В. Копнин характеризуют знания как «самостоятельный элемент культуры» [75, с. 3]: «осваивая его [знание], человек развивает свои духовные способности, формирует себя как активного творца, субъекта культуры» [74]; «без знаний о действительности не может быть умений, знания выступают предпосылкой, средством и результатом творчества, без знаний не может быть воспитано эмоциональное отношение к объектам, отражаемым этими знаниями» [75, с. 3].

В.Н. Марков, А. Маслоу и др. отмечают, что «... между совокупностью внешних ресурсов и внутренних знаний» [23] существует взаимосвязь: «человек осознаёт, что он должен делать или как он должен поступать, только когда он окажется в гуще процесса, только когда он что-то начнёт понимать о нём: получив этот необходимый минимум знаний, он, наконец, сможет сформулировать проблему, сделать моральный выбор, решить, так

или иначе ему поступать» [78], [79, с. 40]. Знания позволяют уверенно ориентироваться в окружающем мире, выступают предпосылкой понимания и «формирования отношения к объектам действительности» [75, с. 10], являются основой деятельности человека [12].

Согласно И.А. Лернеру, существуют свойства, относящиеся к любому знанию. Это полнота, глубина, системность, оперативность, гибкость, осознанность, прочность, развернутость, конкретность. И.А. Лернер выделяет три уровня усвоения знаний. [75, с. 13],

На первом уровне присутствует три свойства усвоения знаний: полнота, глубина, системность и обобщенность. Для *второго уровня* характерны такие свойства, как оперативность, развёрнутость, свёрнутость, прочность и осознанность знаний. Для *третьего уровня* характерно наличие всех свойств усвоения знаний. [75, с. 41–42].

Анализируя исследования феномена самоорганизации личности, отметим, что такие ученые, как Д.А. Ишков, Е.А. Уварова, Л.В. Халанская и др. подчеркивают, что в основе самоорганизации лежат не только знания, но и мотивационно-ценностные характеристики, поэтому в структуре самоорганизации студента выделяют мотивационно-ценностный компонент.

Основанием для выделения данного компонента послужила взаимосвязь самоорганизации и мотивации учебной деятельности (О.С. Гребенюк, Н.С. Копейна, В.Я. Ляудис, Л.В. Фалеева, А.Т. Цветкова, В.А. Яковлев и др.). Идеи о взаимосвязи мотивов и ценностей, которыми занимались такие ученые, как И.П. Полякова, А.К. Стефанов, мотивов и ценностей (В.П. Бездухов, Б.И. Додонов, И.П. Полякова, А.К. Стефанов и др.).

Опираясь на работы исследователей (А.А. Бодалева, В.Я. Ляудиса, А.Т. Цветковой), можно сделать вывод о том, что самоорганизация личности связана с мотивационной сферой личности.

По мнению Б. Ломова, в процессе жизнедеятельности данная сфера постоянно изменяется, трансформируется, вследствие чего на смену старых

приходят новые. Изучением данного явления занимались такие ученые, как В.Г. Осеева Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев, К. Левин, А. Маслоу, С.Л. Рубинштейн, В.С. Юркевич и др.

По мнению Б.А. Бакшаевой, мотивационная сфера личности представляет собой совокупность взаимосвязанных компонентов – мотивов, а также сопряжённых с ними ценностей, знаний, убеждений, личностных смыслов, отношений. Отношение, как и мотив либо установка, выполняет побудительную функцию [19, с. 22].

«В отличие от знаний, которые человек получает в готовом виде, ценности он должен выработать для себя сам, и нет для него более важной задачи до тех пор, пока он не решит данную. Поэтому продолжение накопления знаний развертывается целенаправленно и успешно, если личности удаётся сравнительно быстро найти свои ценностные ориентиры» [60, с. 285].

Отечественные ученые (А.Н. Леонтьев, С.А. Пакулина, А.А. Реан) выделяют в мотивационной сфере две группы мотивов – мотивы учения и профессиональные мотивы. В каждой группе мотивов выделяют внешнюю и внутреннюю направленность.

Внутренняя немотивированная деятельность отличается осмысленностью целей и задач, которые студент воспринимает как необходимые. Такие учебные мотивы определяются самим студентом и являются основой самообразования. Студенты с внутренней мотивацией ориентированы на получение новых знаний для достижения высоких результатов в учебной деятельности. [81, с. 72].

Суть внешней мотивации заключается в том, что студенты не способны самостоятельно определять направление своих действий. Основой таких мотивов является самовоспитание и самосовершенствование [90, с. 303].

Отметим, что в зависимости от склонностей человека, его жизненных установок, – он может быть более склонен к внутренней или внешней направленности.

Профессиональные мотивы – «осознанные и принятые к реализации побуждения, существующие в форме субъективного образа потенциальной профессиональной деятельности» [90, с. 73]; «мотивы, которые подвигают субъекта к совершенствованию собственной деятельности – её способов, средств, форм, методов и т.п.» [19, с. 46].

Релевантной является мотивация учения, связанная с наличием у студентов непосредственного интереса к приобретаемым профессиональным знаниям, умениям и навыкам. Иррелевантной является мотивация, основанная на иных побуждениях к получению данной профессии.

«Само отношение к себе как будущему специалисту, осознание наличия или отсутствия тех или иных профессионально значимых качеств и др. составляющие ценностного самоотношения» [93, с. 51], определяют успешность формирования способности будущего специалиста к профессиональной самооценке. Положительная мотивация учения студентов (профессиональная и учебная) «способствует не только их становлению как специалистов, формированию общих и профессиональных компетенций, но и ускорению темпов развития культуры самоорганизации» [17, с. 38].

Таким образом, в содержание *мотивационно-ценностного компонента* мы включили: ценностное отношение ко времени, мотивы учения и профессиональные мотивы.

Понятие мотива очень тесно связано с понятием деятельности. В данном случае мотив является тем, ради чего совершается деятельность, а деятельность – совокупность действий, которые вызываются мотивом.

Категория «деятельность» понимается как «активность, которая направлена на движение сознательно поставленной цели» [44, с. 53]. А.Н. Леонтьев определяет деятельность, как «целеустремленную активность, которая отвечает определенным потребностям, подчиняется мотиву и реализует самостоятельное отношение к миру».

По мнению С.Л. Рубинштейна, «деятельность – специфичный вид активности человека, направленный на познание и творческое

преобразование окружающего мира, включая самого себя и условия своего существования» [60, с. 48].

М.С. Каган в своих трудах рассматривал структуру деятельности как «сложнейшую совокупность различных форм, сплетающихся друг с другом» [60, с. 35]; как цепь, состоящую из пяти блоков (мотивационного, ориентационного, операционального, оценочного, энергетического); как систему, «имеющую характер замкнутого контура», способную к саморегуляции не только в отдельных звеньях, но и в целом. При рассмотрении деятельности как системы, исследователи выделяют её компонентный состав, функциональную взаимосвязь компонентов (подсистем) и их взаимообусловленность.

Все компоненты деятельности между собой взаимосвязаны, объединяющим звеном, является цель. Цель – это осознанный запланированный результат деятельности. «Постановка цели требует от учащегося самостоятельного решения, ответственности за прогнозируемый результат, создаёт стимул к производству мысли». Цель «питает» мотивационную сферу личности студента, облегчает преодоление трудностей; «целеполагание является важным приёмом оптимизации учебной деятельности» [18, с. 28]. Цель деятельности предполагает её реальное практическое осуществление – «человек для реализации своих целей должен обратиться к труду, к реальной деятельности, которая как раз и есть та действительная сила, которой переводится предмет деятельности из формы субъективного долженствования, из идеальной формы цели в реальную форму результата деятельности.

Опираясь на сказанное выше, мы определили состав *деятельностного компонента*. Его составляют:

– владение умениями рациональной организации учебной деятельности (организация режима учебного труда и отдыха, самостоятельной подготовки к различным видам занятий, управление

временем; слушание и восприятие научной информации; чтение; поиск и работа с учебной и научной литературой);

– владение средствами организации умственного труда (план, тезисы, выписки, конспект, аннотация, цитаты, ссылки, рецензия, отзыв); осуществление и оформление исследования (реферата, курсовой и дипломной работы);

– умение представлять информацию, выступать с устными сообщениями,

– способность к самоуправлению.

С когнитивной, мотивационной и деятельностной сферой тесно связана рефлексивная сфера.

По мнению исследователей, таких как Ю.К. Бабанский, Г.Н. Гмызина, Н.М. Пейсахов, Л.В. Фалеева, Г.П. Щедровицкий и др., способность к самоорганизации отличается развитостью рефлексивных умений. Учебная деятельность студентов требует постоянного самоанализа и анализа со стороны. Успешность учебной деятельности зависит от того, насколько человек способен предвидеть, предвосхитить предстоящие события.

«Сознательный человек, приступая к действию, отдает себе отчет о последствиях, которые повлечёт за собой осуществление стоящей перед ним цели, а также о мотивах, которые его к этому действию побуждают»[64].

Рефлексия рассматривается И.Н. Семёновым и М.Ю. Двоглазовой как системообразующий фактор, конституирующий самоорганизацию сознания личности и определяющий рост его профессионального самосознания как субъекта нынешней образовательной и будущей трудовой деятельности. [64, с. 20].

Н.М. Пейсахов выделяет в структуре процесса самоорганизации следующие составляющие: анализ противоречий, прогнозирование, целеполагание, планирование, принятие решения, самоконтроль, коррекцию.

Основой вышеперечисленных составляющих является способность индивида к рефлексии, а сами эти процессы и умения можно отнести к рефлексивным.

Таким образом, в составе рефлексивного компонента самоорганизации студента мы выделяем следующие рефлексивные умения:

- умение анализировать собственную учебную деятельность;
- умение планировать учебную деятельность;
- умение ставить цель, намечать задачи, прогнозировать последствия своих действий.

Обобщая, подчеркнем, что в структуре самоорганизации студента мы выделили четыре основных компонента: когнитивный, мотивационно-ценностный, рефлексивный деятельностный. Проанализировав каждый компонент, мы выделили критерии сформированности самоорганизации студентов:

- 1) знание основ тайм-менеджмента и управления временем;
- 2) мотивационно-ценностное отношение к самоорганизации;
- 3) мотивы обучения;
- 4) рефлексивные умения;
- 5) рациональная организации своей деятельности.

Рассматривая технологию «тайм-менеджмент» как средство самоорганизации учебной деятельности студента университета и принимая во внимание компоненты самоорганизации, выделили три уровня развития: высокий, средний и низкий.

1.3. Тайм-менеджмент как технология

В настоящее время в современном обществе управление таким ресурсом как время приобретает огромное значение. На сегодняшний день рациональное использование времени, и правильная организация своей деятельности, является неотъемлемым условием деятельности будущего специалиста [72].

Технология «тайм-менеджмент» в переводе с английского означает *управление своим временем*.

Анализ современной литературы позволил определить различные подходы к содержанию понятия «тайм-менеджмент».

По мнению Г. Архангельского, «тайм-менеджмент – это технология, позволяющая использовать невосполнимое время в соответствии с целями и ценностями»[13, 15]. Г. Архангельский определяет тайм-менеджмент как систему из четырех элементов:

- эффективность (выбор пути для достижения целей);
- технология, позволяющая находить наиболее успешные решения;
- стратегия (алгоритм достижения цели);
- философские рассуждения (зачем ставить именно эти цели, а не другие).

Согласно С. Потапову, «тайм-менеджмент – это планирование, распределение и контроль за использованием рабочего и собственного времени» [72].

Д. Литвак рассматривает данную технологию, как концепцию, согласно которой слово time (время) – это аббревиатура, обозначающая собственно время (time), информацию (information), деньги (money) и энергию (energy). По его утверждению, управление этими четырьмя вещами и осуществляется при управлении временем.

Таким образом, применяемые техники направлены не на то, чтобы успеть больше, а на то, чтобы достичь большего.

Исходя из рассмотренных подходов, можно сделать вывод, что тайм-менеджмент – это определенная система, которая характеризуется следующими признаками:

- направлена на повышение производительности труда;
- основана на применении существующих и выработке новых уникальных методов и инструментов гармонизации временных процессов с

достижением их логичной организации, соответствующей всем заданным условиям и ограничениям;

- предполагает выстраивание иерархии целей и задач отдельных сотрудников и организации, реализация которых связана с временным развёртыванием производственных операций;

- осуществляется в виде планирования, а также непосредственного выполнения и корректировки составленных планов.

Традиционно сложилось так, что изучению данной технологии отводилось место в разделе общего менеджмента, но со временем понятие тайм-менеджмента расширилось, включив в себя учебную деятельность.

Проанализировав труды отечественных ученых, можно выделить три основных этапа развития технологии «тайм-менеджмент»: научный менеджмент 20-х гг.; классический тайм-менеджмент 50–90-х гг.; современный тайм-менеджмент.

В самостоятельное направление менеджмента дисциплина тайм-менеджмент была оформлена к концу 60-х гг. XX века. В этой области наиболее важными являются исследования отечественных авторов А.К. Гастева, П.М. Керженцева, их идеи были значимыми для дальнейшего изучения и развития процесса управления временем, а также зарубежных специалистов Л. Зайверта, С. Кови, П. Дойля.

По мнению А.К. Гастева, на рост производительности труда влияют организационные факторы. А.К. Гастев является инициатором и создателем Центрального института труда (ЦИТ), задачей которого была рационализация приемов и методов труда, а также подготовка квалифицированных кадров для плановой экономики [49].

П.М. Керженцев трактовал время и научную организацию труда в контексте общества и экономики. Он уделял внимание борьбе за время, искал способы борьбы. Идеи П.М. Керженцева привели тому, что он создал и возглавил Лигу «Время», целью которого было привлечение общественности в программу рационализации времени [64].

50–90-е гг. XX века расцвет периода «классического тайм-менеджмента». Для него характерно развитие идей тайм-менеджмента «внутри» теоретического и прикладного менеджмента.

Лидеры школы человеческих отношений показали недостаточность и одностороннюю направленность механистического подхода к управлению организацией, основанного на идеях А. Файоля и Ф. Тейлора, привлекли внимание управленцев к человеческому фактору, к необходимости учитывать специфику работника – существа относительно самостоятельного, свободного, обладающего личностными особенностями, творческими качествами и не лишённого инициативы.

Французский ученый Анри Файоль в своей работе «Общее и промышленное управление» отмечал значимость последовательности в выполнении функций рабочего процесса в любом объекте».

А. Файоль одним из первых ввел такие понятия, как «стратегическое планирование», «оперативное планирование» и «ресурс времени».

60-е гг. XX века в области исследования тайм-менеджмента связано с именем Питера Друкера. В работе «Эффективный управляющий» он отмечает, что одно из важнейших качеств менеджера – это эффективность, а одним из первых способов ее повышения управление временем [49].

В 1968 году в Америке выходит фильм П. Друкера под названием «Managing Time» в котором демонстрируются приемы управления временем [10, с. 98].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в первой половине XX века достижением науки являлось разработка технологий повышения производительности физического труда.

В свою очередь, в менеджменте XXI века задачей становится системное повышение производительности работников умственного и управленческого труда. Из этого следует, что вопросы производительности умственного труда становятся приоритетной задачей науки управления не

только в силу значимости этого труда, но и в силу постепенного превращения любой работы в умственную.

Вопросы тайм-менеджмента связаны с именами специалистов из разных областей наук, таких как педагогика, физика, биология, социология, философия, психология. Ученых в разных отраслях знаний интересовали сведения о времени.

Исследования феномена тайм-менеджмента в западной школе 50–90-х гг. XX века позволяют выделить две направленности: технологическую и личностную.

Работы ученых К. Меллера и Л. Зайверта основываются на технологической направленности. В основу этой тенденции легла методология организации личного и рабочего времени: долгосрочном и краткосрочном планировании, расстановке приоритетов, контроле.

Представителем «личностной» тенденции является Стивен Кови. Он основал американскую консалтинговую компанию в области тайм-менеджмента Franklin Covey Inc. Основной акцент в данном направлении сделан на рассмотрении вопросов, связанных с осознанием личностных ценностей, развитии творческих способностей человека, на изучении эмоционального удовлетворения от работы и частной жизни.

«Классический тайм-менеджмент» в современной западной школе 60–90-х гг. XX века характеризуется разделением тайм-менеджмента на «индивидуальный», «ролевой» и «социальный». При этом классические системы организации личного времени, основанные на жестком планировании и регламентации, становятся все менее адекватны растущей хаотичности среды, в которой существуют современные коммерческие организации. В противовес этому направлению «личностная» тенденция в тайм-менеджменте помогает отыскать новые резервы личной эффективности за счет социальных и психологических факторов. [13, с. 119].

Сравнивая зарубежную и отечественную школы рассматриваемого периода, можно отметить противоположные мнения. В отечественной школе

большое внимание придавалось научной организации труда, в свою очередь, на Западе в эти годы невысокое внимание к персональной организации труда в научном мире было компенсировано значительным количеством оригинальных и разноплановых публикаций консультантов по управлению, предназначенных для массового читателя, в основном, управленцев и служащих коммерческих фирм. Такое положение и способствовало развитию западной школы тайм-менеджмента во второй половине XX века и внедрению данных разработок и технологий в производственную практику и в сферу личной организации времени.

Современный период развития тайм-менеджмента характерен тем, что технология тайм-менеджмент становится основой личной работы, личной эффективности и личной стратегии человека.

Анализ различных источников позволяет отметить, что тайм-менеджмент в России менее развит, чем на Западе.

Согласно Стивену Кови, тайм-менеджмент как система состоит из двух разделов: стратегическое долгосрочное планирование и недельное краткосрочное планирование.

Долгосрочное планирование разворачивается в следующую цепочку: индивидуальная «миссия» личности – роли – цели. Краткосрочное планирование представлено таким образом: актуальные роли – задачи – недельный план – ежедневное выполнение плана и делегирование [101].

С. Кови различает реактивный и проактивный подходы к жизни. Реактивный – это реагирование на внешние обстоятельства, жизнь «как сложилось» и «как получилось».

Проактивный – выстраивание своей жизни по своему желанию, активное влияние на события и обстоятельства. Успешные и счастливые люди, люди самореализующиеся, люди, многого достигшие в жизни, могут вести или не вести ежедневник, быть сторонниками планомерности либо, наоборот, спонтанного реагирования на обстоятельства. Техника у всех разная. Но что объединяет этих людей, что у них есть обязательно – это

четкое понимание своих целей и ценностей. И главное – проактивно воплощать их в жизнь [67].

В развитие западного тайм-менеджмента в конце XX и начале XXI века вклад внесли такие авторы, как Б. Трейси, Р.Э. Диттмер, А. Лакейн, Дж. Смит, Дж. Ягер, С. Прентис и ряд других консультантов и исследователей в области личной организации времени. По мнению исследователей, современный западный тайм-менеджмент имеет три направленности: гуманизация, дифференциация, компьютеризация. Гуманизация базируется на самосовершенствовании и личностном росте, она нацелена на овладение своим внутренним временем.

Дифференциация современного тайм-менеджмента происходит в большей мере не по технологическому принципу (как это было характерно для классического тайм-менеджмента 60-х–90-х гг. XX века), а по потребительскому.

Направление тайм-менеджмента в современной России развивается менее активно, чем на Западе. Но, тем не менее, у отечественной школы организации личного времени есть ряд достижений и наработок в конце XX и начале XXI века.

Исследователь С.В. Козловский в своей работе «Борьба с внутренними обстоятельствами за высокую работоспособность» предложил несколько способов создания информативной классификации расходов времени, представил системную программу повышения личной эффективности, состоящую из трех этапов. В работе Козловского приведены интересные соображения относительно управления ритмом работы и рабочей нагрузкой.

Существенный вклад внес Г.А. Архангельский. Он создал российское тайм-менеджерское сообщество. Ученый отмечал 10 шагов, которые необходимы для умения управлять временем: отдых, мотивацию, целеполагание, использование «жестких» и «гибких» задач, планирование, расстановку приоритетов, правильную организацию информационного пространства, выявления поглотителей времени, внедрение в жизнь

технологий тайм-менеджмента) [13]. Также Г.А. Архангельский возглавил московскую консалтинговую фирму «Организация времени», которая специализируется на корпоративном консультировании изучаемого феномена.

Итак, тайм-менеджмент (управление временем) – это технология организации времени и повышения эффективности его использования [77].

Задача тайм-менеджмента – рациональное использование времени в течение дня, недели, месяца.

Тайм-менеджмент студента университета – это последовательное и целенаправленное использование испытанных техник организации личной и учебной деятельности в повседневной практике с целью оптимального использования своего времени.

Тайм-менеджмент обладает всеми признаками технологии: совокупностью приемов и практик освоения и реализации в учебном процессе; алгоритмичностью самоорганизации учебной деятельности; уникальностью личностного стиля студента, вовлеченного в процесс самоорганизации учебной деятельности; ограниченностью применения условиями профессионального образования; заданностью образовательного результата - готовности оптимально распределять свое время.

Анализ структурных компонентов в моделях, связанных с процессом управления временем (модель саморегуляции произвольной деятельности О.А. Конопкина, модель организации времени жизни В. Графа, И.И. Ильясова и В.Я. Ляудиса, модель самоорганизации личности студента Н.А. Заенутдиновой, система самоуправления Н.М. Пейсахова и М.Н. Шевцова, структура учебной самоорганизации Я.О. Устиновой) позволил нам выделить наиболее значимые компоненты этого процесса: постановка цели, планирование, принятие решения, реализация и организация, контроль (самоконтроль) и анализ, информация и коммуникация (рисунок 1).



Рис. 1. Составляющие компоненты самоорганизации времени или тайм-менеджмента

Опираясь на исследования Г.А. Архангельского, мы выделили основные принципы тайм-менеджмента:

1. Качественную систему организации своего времени человек разрабатывает сам. Не поддаваться стереотипу планирования. Суть принципа заключается в том, что студенту необходимо индивидуально отобрать методы планирования своего времени. Важны не общие правила планирования, а индивидуальные, которые подходят именно одному студенту. Поэтому немаловажно определиться с такими параметрами, как темперамент, сенсорные предпочтения, биоритмы его организма и учебные цели. В таком случае такое планирование можно считать эффективным.

2. Мышление, направленное на эффективность. Основой этого принципа является способность человека определять неэффективные процессы и совершенствовать их. Следствием этого становится оптимизация и повышение результативности. Единожды произошедшее изменение сознания начинает работать и приносить свои плоды в любом виде деятельности.

3. Все может быть усовершенствовано.

Много исследований посвящено «тайм-менеджменту» как педагогической технологии.

Направление «педагогическая технология» в педагогике зародилось в США и Англии в 60-е годы. На сегодняшний день это направление распространилось по всем странам.

Первоначально под педагогической технологией понималась попытка технологизации учебного процесса, первым детищем этого направления и одновременно фундаментом, на котором выстраивались последующие этажи педагогической технологии, было программное обучение. Дальнейшее развитие исследований в области педагогической технологии расширило ее понимание, что отразилось в различных определениях этого понятия известными педагогами и методистами.

Согласно Б.Т. Лихачеву педагогическая технология – совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств; она есть организационно-методический инструментарий педагогического процесса [92].

По мнению В.П. Беспалько, педагогическая технология – это содержательная техника реализации учебного процесса[22].

Педагогическая технология – это описание процесса достижения планируемых результатов обучения (И.П. Волков) [92].

Педагогическая технология - это продуманная во всех деталях модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению учебного процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для учащихся и учителя [92].

Педагогическая технология – это системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО) [92].

Педагогическая технология означает системную совокупность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей» [92].

Педагогическая технология «тайм-менеджмент» представляет собой процесс, при котором происходит качественное изменение взаимодействия преподавателя и студента.

Как и любая другая педагогическая технология, «тайм-менеджмент» предполагает алгоритм процесса, совокупность целей, содержания организации индивидуальной работы в соответствии с требованиями профессиональной компетенции, обеспечение результата. Очень важна ориентация студентов на время как важнейшую ценность (категории, понятия и закономерности тайм-менеджмента применяются на основе аксиологического подхода: целеполагание по методике А. Лакейна, использование древовидных карт, пирамида планирования Франклина, принцип Парето, матрица Эйзенхауэра).

Технология «тайм-менеджмент» осуществляется на практике путем педагогического процесса, функционирования всех личностных, инструментальных и методологических педагогических средств. Необходимо моделирование системы персональных технологий тайм-менеджмента: использование ежедневника, электронного органайзера, интернет-технологий, составление портфолио, индивидуального образовательного маршрута.

Таким образом, технология «тайм-менеджмент» функционирует и в качестве способа деятельности, предлагающего наиболее рациональные пути обучения, и в качестве принципов и регулятивов, применяемых в обучении, и в качестве реального процесса обучения.

1) Тайм-менеджмент – это технология, позволяющая использовать невосполнимое время жизни в соответствии с личными и учебными целями и ценностями.

Технология «тайм-менеджмент» относится к технологиям развивающего обучения. Студенту отводится роль самостоятельного субъекта, взаимодействующего с окружающей средой. Это взаимодействие включает все этапы деятельности, каждый из которых вносит свой специфический вклад в развитие личности.

Основными принципами технологии «тайм-менеджмент» являются: ориентация на время как ценность, самостоятельная работа, индивидуальность решения, необходимость отслеживания собственной эффективности, мышление, направленное на эффективность, достижимость и неисчерпаемость резервов эффективности.

Технология «тайм-менеджмент» отвечает основным методологическим требованиям – критериям технологичности: концептуальность, системность, управляемость, эффективность, воспроизводимость.

Концептуальность данной технологии предполагает, что ей присуща опора на научную концепцию самоорганизации времени, включающую философское, психологическое, дидактическое и социально-педагогическое обоснование достижения образовательных целей.

Системность показывает, что «тайм-менеджмент» обладает всеми признаками технологии: логикой процесса, взаимосвязью его частей, целостностью.

Управляемость технологии «тайм-менеджмент» предполагает возможность диагностического целеполагания, планирования, проектирования процесса обучения, поэтапной диагностики, варьирования средств и методов с целью коррекции результатов.

Эффективность данной технологии гарантирует достижение определенного результата обучения, саморазвития.

Воспроизводимость подразумевает возможность применения (повторения, воспроизведения) педагогической технологии «тайм-менеджмент» в других образовательных учреждениях, другими субъектами.

Необходимо выделить основные признаки технологии «тайм-менеджмент» как педагогической технологии.

Во-первых, данная технология предполагает взаимодействие преподавателя и студента.

Во-вторых, она опирается на педагогические законы и закономерности.

В-третьих, обучающая и учебная деятельность предварительно тщательно проектируются.

В-четвертых, она дает гарантированно высокий результат.

Технология «тайм-менеджмент» является продуманной во всех деталях моделью совместной учебной деятельности по проектированию, организации и проведению учебного процесса преподавателя и студента.

Студенту необходимо реализовывать технологию тайм-менеджмента в образовательном пространстве университета для развития умений самоорганизации времени: целеполагания, планирования, расстановки приоритетов, рационального использования времени.

Студенту необходимо уметь высвобождать временные ресурсы, выполнять любые учебные задания с меньшими затратами времени, активизировать мотивацию учебной деятельности, достигать профессиональных и жизненных целей кратчайшим путем.

Жизнь все чаще ставит человека в ситуацию дефицита времени. Режим дефицита времени, создавая эмпирическую напряженность, вступает в конфликт с эмоциональным переживанием, что ведет к дезорганизации деятельности. Время сегодня - ценность. От того, насколько студент умеет организовать свое учебное и личное время, – зависит его успешность в жизнедеятельности.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

1. Рассмотрены и проанализированы основные подходы к самоорганизации в учебной деятельности студента: аксиологический,

личностный, деятельностный, интегральный (лично-деятельностный) и технический.

2. Результаты анализа понятия «самоорганизация» свидетельствуют, что в педагогике и психологии существует множество подходов к толкованию его сущности. Оно трактуется как качество и свойство личности (Б.Г. Ананьев, М.И. Дьяченко, М.С. Каган, Л.А. Кандыбович, С.В. Кульневич, Н.Н. Ярушкин и др.), как процесс, деятельность (Н.С. Костромина, Н.В. Кузьмина, Н.М. Пейсахов, Ю.А. Цагарелли и др.); как совокупность методов, овладевая которыми, человек получает возможность сознательно управлять течением своей жизни (Г.А. Архангельский, А.Н. Лук, С.Д. Резник и др.). Синергетический (М.С. Каган, Е.Н. Князева, С.П. Курдюмов, и др.), интегративный (А.Г. Асмолов, Д.А. Леонтьев и др.).

Данные подходы позволяют рассматривать самоорганизацию как деятельность и способность личности, связанные с умением организовать себя, проявляющиеся в целеустремлённости, активности, обоснованности мотивации, планировании своей деятельности, самостоятельности, быстроте принятия решений и ответственности за них, критичности оценки результатов своих действий, чувстве долга.

В настоящее время феномен самоорганизации личности студента изучается в педагогике и психологии в связи с проблемами самоорганизации учебно-познавательной деятельности (Т.А. Бусыгина, В. Граф, Д.Н. Ишков, Г.В. Коган, О.А. Конопкин, В.Я. Ляудис, и др.), профессиональной самоорганизации (В.А. Филоненко, Н.Н. Ярушкин и др.), самоуправления (Г.Ш. Габдреева, Н.М. Пейсахов, М.Н. Шевцов и др.), самосознания и самосовершенствования (И.В. Вачков, В.А. Слестёнин, А.И. Смоляр и др.), самореализацию и самоактуализацию студента (Д.А. Ишков, С.Н. Костромина, А.В. Петровский и др.), успешность обучения студента в вузе (В.Н. Косырев, С.В. Кульневич, Н.Ф. Талызина и др.).

Методологические ориентиры позволяют рассмотреть университетское образование и в частности самостоятельную учебную деятельность студента

в качестве пространства для создания условий самоорганизации предстоящей профессиональной деятельности.

Самоорганизация в учебной деятельности – это деятельность студентов, побуждаемая и направляемая целями самоуправления своей профессионально значимой учебной работы, осуществляемая системой интеллектуальных действий, направленных на решение задач самостоятельной рациональной организации и осуществления своего учебного труда.

Выявленные содержательные характеристики понятий «самоорганизация», «самоорганизация в учебной деятельности» послужили отправным моментом для раскрытия понятия «самоорганизация студента». Самоорганизации студента представляет собой личностное образование, проявляющееся в способности студента к самоуправлению, к рациональной организации учебно-познавательной деятельности и в осознании данных способностей как личностной ценности.

2. Исходя из теоретических представлений отечественных и зарубежных исследователей, раскрытого нами содержания понятия «самоорганизация студента», определена структура самоорганизации студента. Она включает четыре компонента: когнитивный, рефлексивный, мотивационно-ценностный и деятельностный. В исследовании определены содержание и функции каждого выделенного нами компонента способности студента к самоорганизации.

Когнитивный компонент содержит знания о самоорганизации студента (знания о самоорганизации личности, о методах самоорганизации личности студента, о способностях и личностных качествах, необходимых для успешной самоорганизации).

Мотивационно-ценностный компонент включает мотивационно-ценностное отношение студента к самоорганизации личности, мотивы учебной деятельности, профессиональные мотивы.

Рефлексивный компонент охватывает рефлексивные умения: умение анализировать собственную учебно-познавательную деятельность и возникающие в ходе её осуществления противоречия; умение планировать учебную и внеучебную деятельность, ставить цель, намечать задачи, прогнозировать последствия своих действий.

Деятельностный компонент включает владение методами рациональной организации учебно-познавательной деятельности (организация режима учебного труда и отдыха, самостоятельной подготовки к различным видам занятий, управление своим временем; владение средствами организации умственного труда, осуществление и оформление исследования, умение представлять информацию, выступать с устными сообщениями) и способность к самоуправлению.

Исходя из содержания понятия «самоорганизации студента» и структуры самоорганизации студента, нами выделены критерии её функционирования:

- 1) знания о культуре самоорганизации студента,
- 2) мотивационно-ценностное отношение к самоорганизации,
- 3) учебно-профессиональные мотивы,
- 4) способность к рефлексии,
- 5) рациональная организация учебной деятельности и уровни её сформированности способности к самоорганизации и управлению временем: низкий, средний, высокий.

В настоящее время невозможно быть педагогически грамотным специалистом без изучения всего обширного арсенала инновационных образовательных технологий. Такими можно считать приемы тайм-менеджмента («матрица Эйзенхауэра», «пирамида Франклина», «принцип Парето», «семь «Я» тайм-менеджмента», использование «краеугольного времени», большое количество различных упражнений по эффективному использованию времени, компьютерные и интернет-технологии), майнд-менеджмента (интеллект-карты) и самоменеджмента (ежедневники, тесты,

опросы, исследования, портфолио, индивидуальный образовательный маршрут).

Тайм-менеджмент – это технология организации времени и повышения эффективности его использования [77].

Тайм-менеджмент обладает всеми признаками технологии: совокупностью приемов и практик освоения и реализации в учебном процессе; алгоритмичностью самоорганизации учебной деятельности; уникальностью личностного стиля студента, вовлеченного в процесс самоорганизации учебной деятельности; ограниченностью применения условиями профессионального образования; заданностью образовательного результата - готовности оптимально распределять свое время

Приемы тайм-менеджмент позволяют студенту захватывать, анализировать и информацию из различных источников, ориентироваться в ней, ускорять процесс подготовки к практическим занятиям (без потери качества), автоматизировать учебные процессы и принимать решения в максимально короткие сроки

По результатам нашего исследования приемы технологии «тайм-менеджмент» являются максимально эффективными средствами развития самоорганизации и управления временем у студентов в учебной деятельности. Совокупность приемов тайм-менеджмента положительно влияет на самоорганизацию у студента университета, повышая ее уровень.

3. На основании анализа психолого-педагогической литературы мы определили педагогические условия формирования у студентов способности к самоорганизации и управлению временем в учебной деятельности:

– освоение системы знаний тайм-менеджмента в соответствии с компетенциями Федерального Государственного образовательного стандарта;

– использование тайм-менеджмента как технологии, позволяющей распределить время жизни студентов в соответствии с их личными смыслами-ценностями и учебными целями.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СФОРМИРОВАННОСТИ САМООРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

2.1. Исследование уровня сформированности самоорганизации учебной деятельности у студентов вуза

С введением ФГОС ВПО обозначились новые цели современного образования: воспитание личности, способной самостоятельно работать, ответственно выполняя трудовые функции в будущей профессиональной деятельности (ФГОС ВПО). Это умение реализуется посредством следующих задач: формирование умений адаптироваться в постоянно изменяющихся условиях, самостоятельно овладевать необходимыми знаниями и применять их на практике. В настоящее время значительная доля образовательной нагрузки выпадает на самостоятельное учение, в таких условиях умение самостоятельно работать в образовательном процессе становится очевидной необходимостью и требует от студентов знания методик самоорганизации. Самоорганизация является неотъемлемой частью учебного процесса, которая, в свою очередь, выступает одним из существенных компонентов системы обеспечения качества образования. Из этого следует, что для успешности процесса самостоятельной работы студенту необходимо овладеть навыками, приемами и различными техниками по ее организации. Одним из эффективных способов развития умений самоорганизации и управлением временем в учебной деятельности студентов, является такая технология, как тайм-менеджмент.

С целью выявления уровней развития компонентов самоорганизации у студентов было проведено исследование. Опытно-экспериментальная работа осуществлялась на базе ФГБОУ ВО КГПУ им. В.П. Астафьева г. Красноярск. В эксперименте приняли участие 54 человека в возрасте 18–19 лет. Первая группа – студенты I курса Института психолого-педагогического образования в составе 26 человек. Вторая группа –

студенты Факультета начальных классов КГПУ им. В.П. Астафьева в составе 28 человек.

Эксперимент состоял из трех этапов:

1 этап – констатирующий – этап: первичная диагностика уровня развития самоорганизации у студентов.

2 этап – формирующий – этап: разработана программа по повышению уровня развития самоорганизации студентов посредством технологии тайм-менеджмента.

3 этап – контрольный – этап: повторная диагностика уровня развития самоорганизации у студентов, анализ полученных результатов.

Цель констатирующего этапа эксперимента: выявление актуального уровня развития самоорганизации у студентов.

Цель формирующего этапа эксперимента: ознакомление и овладение умениями тайм-менеджмента, использование студентами университета приемов тайм-менеджмента в личной и учебной деятельности.

Цель контрольного этапа эксперимента: выявить динамику способности к самоорганизации учебной деятельности у студентов.

Задачи диагностического исследования:

1. Выявить актуальный уровень развития способности к самоорганизации студентов контрольной и экспериментальной групп.

2. Сравнить уровни развития способности к самоорганизации студентов контрольной и экспериментальной групп до и после ОЭР.

Для проведения исследования был разработан диагностический комплекс, включающий следующие методики.

Когнитивный компонент исследовали при помощи опросника (Приложение А)

Опросник о самоорганизации личности (опросник Князькова О.Н.)

Цель: определить уровень знаний определения понятия «самоорганизация личности» у студентов, и личностные способности к самоорганизации.

Инструкция: прочитайте вопросы и выберите из предложенных вариантов один ответ или дайте определение понятию.

Содержание: вопросы 4–5, 5–12 подразумевают свободный и полный ответ вопросы 13–18 с вариантами ответов, вопросы. Первая группа вопросов направлена на выявление знаний понятия «самоорганизация студентов». Вторая группа вопросов определяет знание личностных способностей к самоорганизации.

Обработка результатов

Таблица 1

Показатели сформированности когнитивного компонента самоорганизации

Показатели Баллы	1 балл	2 балла	3 балла
Знание понятия «самоорганизация студентов»	Неполные и неглубокие знания и представление о понятии «самоорганизация студентов». Определение отличается бедной смысловой наполненностью.	Дают определение понятию «самоорганизация студента», при этом знания глубокие, но не системные. Называют несколько составляющих самоорганизации.	Знания и представления студентов о самоорганизации отличаются полнотой, осознанностью, прочностью и глубиной.
Знание своих личностных способностей к самоорганизации	Не знаю свои способности, и не считаю нужным их узнавать.	Знаю свои способности, но меня удовлетворяет уровень моей самоорганизации.	Знаю свои способности и хочу применять.
Знание методов самоорганизации	1–3 метода	4–6 методов	7 и более методов.

Для оценивания ответов на вопросы по знанию основ самоорганизации личности был выделен ряд критериев. В соответствии с выделенными критериями присвоены баллы. Чтобы соотнести с другими показателями проявления способности к самоорганизации у студента мы выделили три уровня: высокий, средний, низкий.

Высокий уровень знаний основ самоорганизации характеризуются знанием понятия самоорганизации личности. Студент верно определяет способности, необходимые для успешной самоорганизации, знает методы самоорганизации. Ответы отличаются полнотой, глубиной, осознанностью и прочностью. В соответствии с развитием этих умений студенты получают 7–9 баллов.

На среднем уровне находятся студенты, которые имеют неглубокие знания и представления о том, что такое «самоорганизация личности», при этом наблюдается бедная смысловая наполненность данных определений. Они называют несколько методов самоорганизации и отмечают способности. В соответствии с развитием этих умений учащиеся получают 4–6 баллов.

Низкий уровень проявления когнитивного компонента характерен для тех студентов, которые имеют неполные и неглубокие знания о самоорганизации личности. Они с трудом называют методы и способности, присущие успешной самоорганизации. Такому уровню присвоено 0–3 баллов.

Мотивационно-ценностный компонент исследовали при помощи опросников (Приложение А и Б)

Опросник о самоорганизации личности (О.Н. Князькова)

Цель: выявить уровень ценностного отношения ко времени.

Инструкция: прочитайте вопросы и выберите из предложенных вариантов один ответ.

Содержание: вопросы 1–4, 18–20 направлены на выявления ценностного отношения студентов ко времени.

Показатели сформированности мотивационно-ценностного
компонента самоорганизации

Показатели / Баллы	1 балл	2 балла	3 балла
Отношение к самоорганизации и управлению временем	Не видят смысла быть организованной и изучать приемы управления временем	Не испытывают потребности в самоорганизации, довольны своими возможностями управлять временем.	Стремятся к изучению самоорганизации и приемов управления временем.
Ценностное отношение ко времени	Не осознают ценность времени, определяют его как денежный ресурс	Осознают ценность времени, но определяют время как неисчерпаемый ресурс.	Определяют время как ценность

*Опросник «Мотивация учения студентов педагогического вуза»
С.А. Пакулина, С.М. Кетько*

Цель: определить мотивы учения и профессиональные мотивы.

Инструкция: внимательно прочитайте приведенные в разделе мотивы поступления в вуз, реально действующие мотивы учения и профессиональные мотивы. Оцените значимые для Вас мотивы обучения в педагогическом вузе: 5 баллов – очень значимые, 3–4 балла – значимые, 0–2 балла – незначимые. Отвечайте быстро, не задумываясь.

Обработка результатов: Внутренняя мотивация учения включает в себя внутренние мотивы поступления в педагогический вуз, широкие познавательные мотивы и релевантные профессиональные мотивы. Общая сумма баллов составляет максимально возможный показатель, равный 75 баллам по вопросам:

1. Мотивы поступления в вуз 2, 3, 7, 8, 10. Максимально возможный показатель = 25 баллам.

2. Реально действующие мотивы учения 13, 14, 15, 16, 24. Максимально возможный показатель = 25 баллам.

3. Профессиональные мотивы 26, 27, 32, 34, 35. Максимально возможный показатель = 25 баллам.

Каждая группа мотивов в общей сумме баллов внутренней мотивации учения составляет одинаковый процент 33, 3 %. Внешняя мотивация учения включает в себя внешние мотивы поступления в педагогический вуз, узкие учебно-познавательные мотивы и иррелевантные профессиональные мотивы. Общая сумма баллов составляет максимально возможный показатель, равный 105 баллам:

1. Мотивы поступления в вуз 1, 4, 5, 6, 9, 11, 12. Максимально возможный показатель = 35 баллам.

2. Реально действующие мотивы учения 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23. Максимально возможный показатель = 35 баллам.

3. Профессиональные мотивы 25, 28, 29, 30, 31, 33, 36. Максимально возможный показатель = 35 баллам.

С целью уравнивания баллов двух видов мотивации сумму баллов, полученную по внутренней мотивации учения, необходимо умножить на 1,25.

Определяя уровни мотивационно-ценностного компонента, мы исходили из следующих посылов:

Студенты с низким уровнем не проявляют ценностного отношения ко времени, тратят его на просмотр кинофильмов, походы в кино, на постоянные встречи с друзьями. Они выражают безразличное отношение к таким понятиям, как самоорганизация, саморазвитие. Им присуще определять время, как денежный ресурс. У данной группы студентов преобладают внешние мотивы учебной деятельности, а профессиональные мотивы учения иррелевантны. Студенты с этим уровнем испытывают постоянный дефицит во времени, так как не планируют свой день. Они не ставят перед собой цель стать организованнее.

Студенты со средним уровнем определяют время как нечто невозвратное, поэтому стараются поставить перед собой цели на день. Не

всегда их планы четко направлены на реализацию поставленных задач. По сравнению со студентами низкого уровня, у данной категории объем свободного времени достаточно больше. Эти студенты интересуются проблемами самоорганизации и саморазвития, но не уделяют им должного внимания.

У студентов с высоким уровнем явно прослеживается ценностное самоопределение. Они стараются организовать себя всегда и везде. Для них время – это драгоценность, это моменты, которые нельзя восполнить. У них ярко выражена направленность на приобретение временных ориентаций. Эти студенты заинтересованы в том, как научиться управлять своим временем, как стать организованнее.

Рефлексивный компонент способности к самоорганизации студентов (Приложение В)

Опросник «Способность самоуправления» Н.М. Пейсахова

Цель: определить уровень развитости рефлексивных умений.

Инструкция: В анкете приведены две группы утверждений:

1. Утверждения, требующие обращения к опыту
2. Утверждения, характеризующие ваши отношения к общепринятому мнению.

Ответ «да» обозначен «+», ответ «нет» – знаком «-» (минус).

Обработка результатов: Подсчитать количество ответов «да» и «нет» в первой строке (см. контрольную карточку), найти сумму; затем – количество ответов «да» и «нет» во второй строке, найти сумму и т.д. (см. приложение).

Низкий уровень сформированности характеризуется тем, что студенты почти не интересуются результатами своей учебной деятельности. У них нет потребности в самоанализе, планировании и прогнозировании. Они не считают необходимым обобщать и оценивать опыт своей учебной деятельности, деятельности по самоорганизации и самоуправлению.

На среднем уровне находятся студенты, которые часто испытывают трудности в анализе своей учебной деятельности, отсутствует самостоятельность в решении, планировании и целеполагании. Такие студенты склонны прогнозировать последствия своих действий, оценивать и обобщать опыт осуществления учебной деятельности, деятельности по самоорганизации и самоуправлению.

На высоком уровне находятся студенты, которые систематически анализируют и планируют свою учебную деятельность. Для них характерна четкая постановка целей, корректировка планов действий, прогноз дальнейших действий.

Деятельностный компонент (Приложение В)

Для диагностики данного компонента также был использован *опросник о самоорганизации личности О.Н. Князьковой*

Критерием сформированности деятельностного компонента является рациональная организация своей деятельности. В соответствии с этим критерием по каждой из шкал были выделены три уровня.

Студенты с низким уровнем сформированности испытывают трудность при подготовке к учебным занятиям. Они не могут качественно отобрать необходимый материал. Не способны одновременно слушать и писать конспекты. Отличаются недостатком времени, но не организуют его. Не ранжируют дела, важные всегда оставляют «на потом». Уровень их способности самоуправления – ниже среднего или низкий.

Студенты со средним уровнем характерна потребность в рациональной организации своей учебной деятельности. При том, что постоянно планируют свою деятельность, они испытывают дефицит во времени. Подготовка к занятиям ограничивается одним днем, при появлении свободного времени, они не используют его. Способны отбирать материал для занятий, но тратят на это много времени. Уровень их способности самоуправления – средний.

Студенты с высоким уровнем рационально организуют свою учебную деятельность. Стараются организовать своё время разумно, применяют элементы тайм-менеджмента. Систематически готовятся не только к тем предметам, которые есть в расписании на следующий день, но и к другим, предпочитают не оставлять много работы «на потом». С лёгкостью ориентируются в сети «Интернет», в библиотеке; находят любую необходимую информацию для подготовки к занятиям. Быстро читают и легко усваивают, запоминают прочитанное. На лекциях пишут кратко, конспективно, успевают следить за ходом мысли лектора. Часто самостоятельно конспектируют. Без труда готовят сообщения, доклады, составляют тезисы, умеют делать компьютерные презентации, знают, какие требования предъявляются к написанию и оформлению реферата, умеют выступать перед аудиторией. Обладают высокой (выше среднего) способностью самоуправления.

Обобщая, необходимо подчеркнуть, что в структуре самоорганизации студента мы выделили четыре основных компонента: когнитивный, мотивационно-ценностный, рефлексивный, деятельностный.

Проанализировав каждый компонент, мы выделены критерии сформированности самоорганизации студентов.

- 1) знание основ тайм-менеджмента и управления временем;
- 2) мотивационно-ценностное отношение к самоорганизации;
- 3) рефлексивные умения;
- 4) мотивы обучения;
- 5) рациональная организация своей деятельности.

Рассматривая педагогическую технологию «тайм-менеджмент» как средство самоорганизации учебной деятельности студента университета и принимая во внимание компоненты самоорганизации, мы выделили три уровня развития: *высокий, средний, низкий*.

2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента

В соответствии с изложенной выше структурой самоорганизации студента мы выделили компоненты самоорганизации, определили критерии ее сформированности. Каждый из критериев раскрывается с помощью соответствующих эмпирически контролируемых показателей, позволяющих выявить и оценить уровень сформированности культуры самоорганизации студента.

Результаты исследования уровня развития когнитивного компонента

В таблице 21 (Приложение Г) представлены ответы студентов на вопрос о том, что такое «самоорганизация личности студента».

При ответе на вопросы, связанные с определением понятия «самоорганизация личности студентов», испытуемые давали следующие ответы:

- процесс организации своего времени; быть дисциплинированным;
- организовать самого себя на определенное дело;
- определенная система работы над собой;
- умение контролировать себя и свое время;
- способность выполнять работу за определенные сроки;
- умение планировать;
- умение ставить цели и задачи на день.

Только 35% экспериментальной группы и 38% контрольной группы определили самоорганизацию как деятельность и способность личности к умению организовать себя, проявляющаяся в планировании деятельности, самостоятельности, быстроте решений, целеустремленности, обоснованности мотивации.

Большинство ответов студентов было относительно учебной деятельности. 50% определили самоорганизацию как своевременную подготовку занятий; распределение своего времени на учебное и личное,

способность выполнять в первую очередь работу, связанную с учебной деятельностью, уровень самоорганизации учебной деятельности, способность обучаться.

Студенты экспериментальной группы термин «самоорганизация личности» определяют как организацию и управление своим временем (35%), как процесс организации своей деятельности (32%), как саморазвитие и самосовершенствование (15%), как целеполагание, планирование, прогнозирование (20%), как организацию своей жизни и управление ею (4%).

Составляющими самоорганизации личности студенты определили: самодисциплину, самоконтроль, самостоятельность в обучении, способность анализировать свой день, организованность, желание саморазвиваться, мотивация.

При ответе на вопросы, относительно знания методов самоорганизации, 55% экспериментальной и 57 % контрольной групп указали следующие: составление перечня дел, планирование своего времени на день, расстановка приоритетов, внутренняя и внешняя мотивация, целеустремленность (Приложение Д. Таблица 22).

Результаты изучения знаний студентов о способностях и качествах, необходимых личности для осуществления самоорганизации представлены в Приложении Ж, таблица 18.

При ответе на вопросы, относительно способностей к самоорганизации, 66% экспериментальной и 59% контрольной групп отметили, что имеют представления о своих способностях по самоорганизации, но стремятся узнать больше, для того, чтобы достичь больших результатов. 25% и 28% соответственно, ответили, что имеют представление о своих способностях, но не считают это жизненно важным условием для самоорганизации. 9% и 13 % ответили, что имеют смутные представления о своих способностях, но и не проявляют желание их узнать.

На основании диагностики знания основ самоорганизации личности были сделаны выводы об уровнях сформированности когнитивного компонента.

Таблица 3

Уровни сформированности когнитивного
компонента самоорганизации

Уровень	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Высокий	5 (19%)	7(25%)
Средний	13(50%)	12(43%)
Низкий	8(31%)	9(32%)

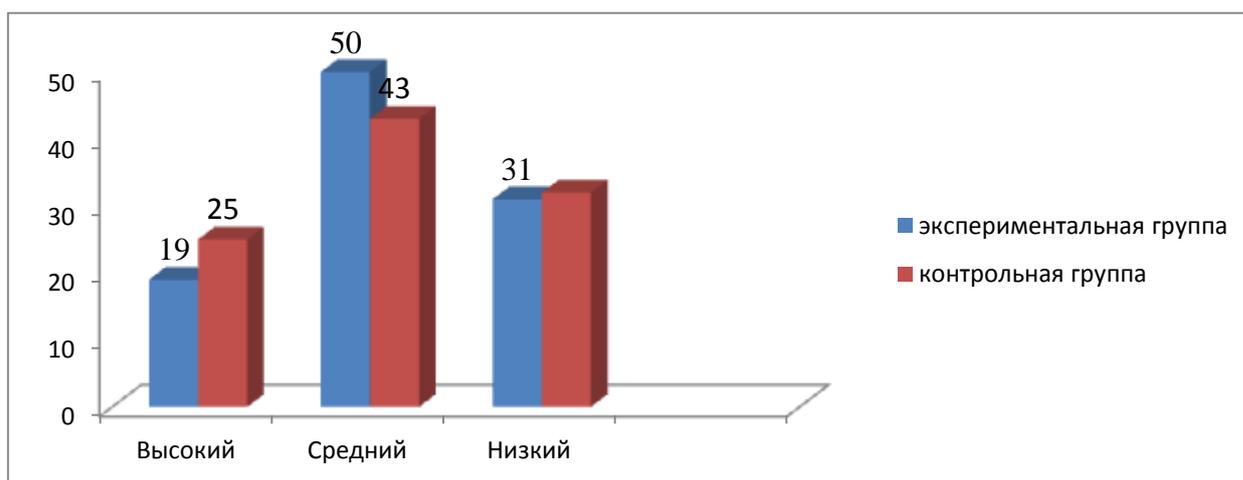


Рис. 2. Результаты изучения сформированности когнитивного компонента самоорганизации студентов

Основываясь на результатах, изложенных выше, высокий уровень показали 5–7 человек, что составляет 19–25% участвующих в эксперименте. На наш взгляд, этот показатель означает, что лишь незначительная число студентов полностью отвечает критериям, выделенным при исследовании когнитивного компонента: знание понятия «самоорганизация личности», знание методов организации, своих способностей для успешной деятельности, отношение студентов к самоорганизации.

На среднем уровне сформированности 50% экспериментальной группы и 43% контрольной, что составляет большую часть группы – 12–13 человек.

Данный уровень свидетельствует о том, что в целом студенты дают определение понятию «самоорганизация личности», но ему присуще беднота смысловой наполненности. Эти студенты отмечают всего лишь 3–4 метода самоорганизации, при этом они не испытывают потребности в расширении своих знаний о самоорганизации.

На низком уровне находится 31% и 32%, что составляет 8–9 чел. Это говорит о том, что студенты имеют смутные представления о самоорганизации, опираясь на умение планировать свой день. Они называют 1–2 метода самоорганизации, при этом не проявляют никакого интереса к изучению данного феномена.

Перечисленные особенности позволяют сделать вывод о необходимости углубления, систематизации знаний, расширения представлений студентов:

- во-первых, о самоорганизации студента;
- во-вторых, о методах самоорганизации деятельности;
- в-третьих, о значимости самоорганизации личности в осуществлении профессиональной деятельности.

Результаты исследования уровня развития мотивационно-ценностного компонента

Для диагностики данного компонента мы использовали опросник «Мотивация учения студентов педагогического вуза» (С.А. Пакулина, С.М. Кетько) и опросник о самоорганизации личности.

Полученные данные опросника показали следующие результаты.

Значимыми мотивами поступления в вуз у студентов экспериментальной 45% и контрольной 39% групп являются желание получить высшее образование, 18% и 22% соответственно, отметили интерес к профессии, 15% и 20% указали на любовь к детям, 10% и 15% написали, что это случайность.

При анализе группы вопросов, связанных с мотивами учения, выявлено, что основополагающими мотивами у студентов являются:

получение прочных знаний, успешная сдача экзаменов, избежание осуждения за плохую учебу.

Определяя профессиональные мотивы, студенты давали следующие ответы: иметь гарантию стабильности, самореализацию, работа в частных организациях, открытие своего собственного дела.

Проанализировав данные об уровнях мотивации учения можно сделать вывод, что в обеих группах (65% экспериментальной и 70% контрольной групп) уровень внешней мотивации выше уровня внутренней мотивации.

При ответе на вопрос *«как вы относитесь к самоорганизации личности»* 68% экспериментальной группы и 59% контрольной отметили, что испытывают потребность к умению самоорганизованности, 24% и 27% соответственно довольны своим уровнем самоорганизации, они считают, что способны без посторонней помощи организовать себя, 8% и 14% указали на безразличность к своей организованности.

Отвечая на вопросы, связанные с ценностью знаний о самоорганизации 75% экспериментальной и 81% контрольной групп отмечают, что знания в данной области очень важны и нужны в современной жизни.

Немаловажное значение имеет вопрос *«что влияет на успешность обучения в вузе»*. Респондентам было предложено проранжировать данные факторы. В обеих группах к фундаментальным факторам отнесли: учебную мотивацию, целеустремленность, получение стипендии (таблица 20. Приложение).

На основании диагностики полученных данных был сделан вывод об уровне развития мотивационно-ценностного компонента самоорганизации.

Таблица 4

Уровни сформированности мотивационно-ценностного компонента самоорганизации

Уровень	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Высокий	9 (35%)	8 (29%)
Средний	13 (50%)	14 (57%)
Низкий	5 (15%)	4 (14%)

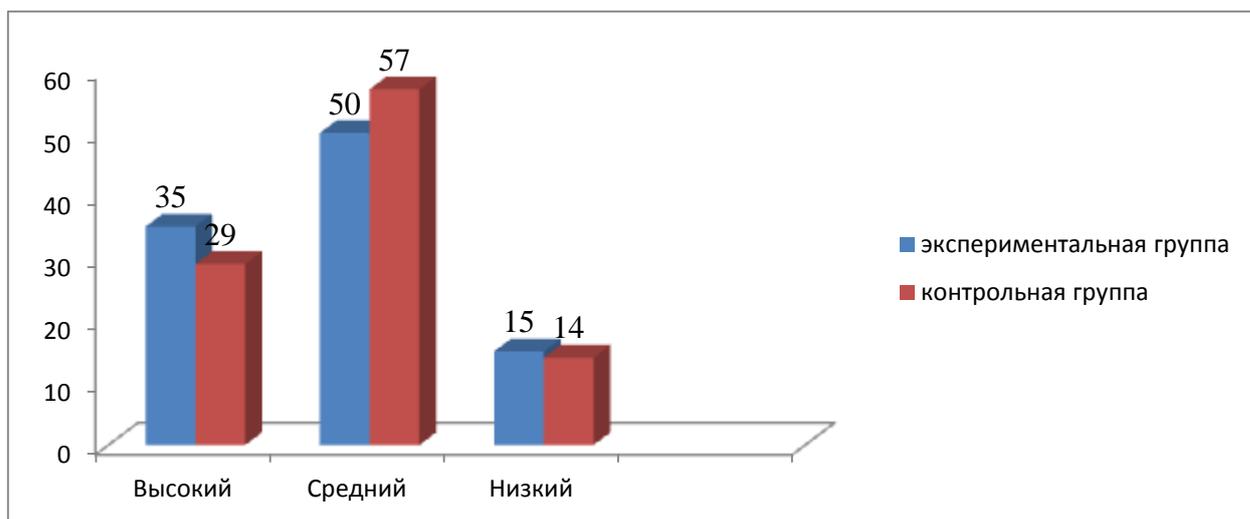


Рис. 3. Результаты диагностики сформированности мотивационно-ценностного компонента самоорганизации

Подводя итог изучению сформированности данного компонента, можно сделать вывод о том, что студенты экспериментальной и контрольной групп в целом относятся ко времени, как к ценности, у студентов обеих групп есть потребность в изучении самоорганизации и управления временем.

Большинство студентов руководствуется внутренними мотивами учения, а это значит, что они мотивированы на получение знаний и умение применять их.

Результаты исследования уровня развития рефлексивного компонента

Таблица 5

Уровни сформированности способности к самоуправлению у студентов контрольной и экспериментальной групп

Этапы самоуправления	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	Низкий Ниже среднего	Средний	Выше среднего Высокий	Низкий Ниже среднего	Средний	Выше среднего Высокий
Анализ противоречий	35,5%	48,5	16%	38%	41%	21%
Прогнозирование	47%	29%	14%	52%	28%	20%
Целеполагание	30%	45%	25%	22%	61%	17%
Планирование	26%	56%	28%	32%	38%	30%
Критерии оценки	18%	55%	27%	28%	60%	12%
Принятие решений	36%	47%	27%	28%	54%	18%
Самоконтроль	29%	48%	23%	25%	54%	21%
Коррекция	52%	22%	16%	45%	29%	26%
Общий результат	28%	41%	31%	32%	46%	22%

Из таблицы видно, что по шкале «Анализ противоречий» низкий уровень зафиксирован у 35,5% экспериментальной и 38% контрольной групп, средний уровень – 48,5% и 41% соответственно, высокий у 16% экспериментальной и 21% контрольной групп.

По шкале «Планирование» необходимо отметить, что детальным планированием занимаются 28% экспериментальной и 30% контрольной групп, испытывают сложности в планировании 56% и 38% соответственно, планируют свою деятельность весьма редко 26% экспериментальной и 32% контрольной групп.

По шкале «Коррекция» получены следующие результаты. На низком уровне находится 52% экспериментальной и 45% контрольной групп. Это свидетельствует о том, что студенты не анализируют свою деятельность, а значит, не видят своих ошибок при выполнении определенных действий. На среднем уровне находится 22% и 29% соответственно, на высоком – 16% и 26% экспериментальной и контрольной групп.

По шкале «Прогнозирование», направленной на выявление уровня развития способности прогнозировать свои действия были получены следующие результаты. На низком уровне 52% и 47% соответственно, на среднем уровне – 29% экспериментальной и 28% контрольной групп, на высоком уровне находится небольшое количество людей – 14% и 20% соответственно.

Целеполагание неотъемлемо связано с прогнозированием. По шкале «Целеполагание» опросника низкий уровень продемонстрировали 30% и 22% соответственно, на среднем уровне находится 45% экспериментальной и 61 контрольной групп, на высоком уровне 25% и 17% соответственно.

По результатам теста «Способность к самоуправлению» мы разделили испытуемых на три группы по уровню сформированности рефлексивного компонента.

Таблица 6

Уровни сформированности рефлексного компонента самоорганизации

Уровень	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Высокий	7 (28%)	6 (22%)
Средний	11 (41%)	13 (46%)
Низкий	8 (31%)	9 (32%)

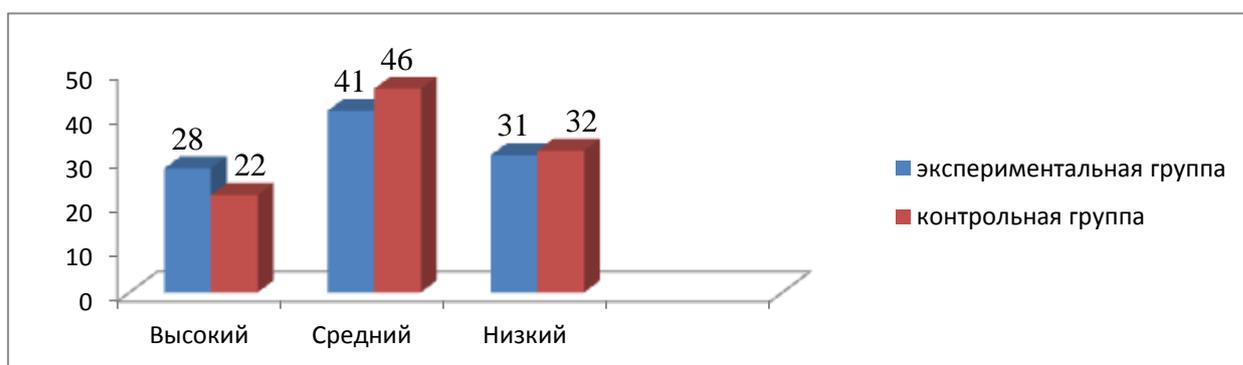


Рис. 4. Результаты изучения сформированности рефлексивного компонента

Для успешной самоорганизации учебной деятельности студент должен постоянно рефлексировать собственную деятельность, находить противоречия, которые возникли по ходу учебной деятельности, анализировать причины своих успехов и неудач, прогнозировать будущее, ставить цели и в соответствии с ними планировать этапы ее достижения, определять критерии и показатели, по которым можно судить о том, что цель достигнута, вовремя вносить нужные коррективы.

Сформированные рефлексивные умения – залог успешного саморазвития и эффективной самоорганизации студента. Результаты изучения сформированности рефлексивного компонента самоорганизации студентов контрольной и экспериментальной групп позволяют сделать вывод о необходимости совершенствования у студентов рефлексивных умений.

Результаты исследования уровня развития деятельностного компонента

Результаты исследования данного компонента, представленные в таблице 23 (Приложение Л), позволили сделать вывод о том, что в обеих группах большое число студентов испытывают чувство дефицита времени (75% экспериментальной и 69% контрольной). В организацию своей учебной деятельности включают элементы тайм-менеджмента 12% и 17% соответственно. Подавляющая часть студентов оставляют важные дела на конец семестра. 56% и 62% экспериментальной и контрольной групп.

Заранее готовятся к занятиям, не оставляя «на потом» основную часть работы 35% и 28% соответственно. Почти половина студентов ограничивается одним днем при подготовке к занятиям (45% и 52%).

18% экспериментальной и 24% контрольной групп отметили, что поиск необходимой информации для семинаров и лекций отнимает много времени.

С лёгкостью ориентируется в сети «Интернет» 59% студентов экспериментальной группы, 58% контрольной. Знают о том, как осуществлять самостоятельный поиск литературы в библиотеке 28% студентов экспериментальной группы, 26% студентов контрольной.

Испытывают трудности при поиске нужной информации 18% студентов экспериментальной группы, 24% студентов контрольной группы. Успевают вести на лекциях конспект и при этом внимательно слушать преподавателя 68% студентов экспериментальной группы (69% контрольной), не успевают на лекции записывать за преподавателем – 12% экспериментальной группы, такая же доля контрольной группы (10%). 21% студентов экспериментальной группы (20% студентов контрольной группы) вообще не видят смысла посещать и слушать лекции.

Владеют навыком конспектирования и часто самостоятельно конспектируют 31% студентов экспериментальной группы, 30% студентов контрольной группы.

Быстро читают и легко усваивают прочитанную информацию 48% студентов экспериментальной группы, 52% студентов контрольной группы. Испытывают трудности при чтении и запоминании 39% студентов экспериментальной группы, 32% студентов контрольной группы.

Умеют подготовить устное сообщение, доклад, составить тезисы 44% студентов экспериментальной группы и 40% студентов контрольной группы. Подготовить компьютерную презентацию способны 62% экспериментальной группы, 72% студентов контрольной группы. Знают о том, какие требования предъявляются к написанию и оформлению реферата 37% студентов экспериментальной группы, 44% студентов контрольной группы. Умеют выступать с устным сообщением (презентацией) перед аудиторией 41% студентов экспериментальной группы, 34% студентов контрольной группы. Результаты опросника «Способность к самоуправлению» позволили нам разделить респондентов на три группы.

Таблица 7

Уровни сформированности деятельностного компонента самоорганизации

Уровень	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Высокий	6 (23%)	5 (19%)
Средний	11 (42%)	13 (46%)
Низкий	9 (35%)	10 (35%)

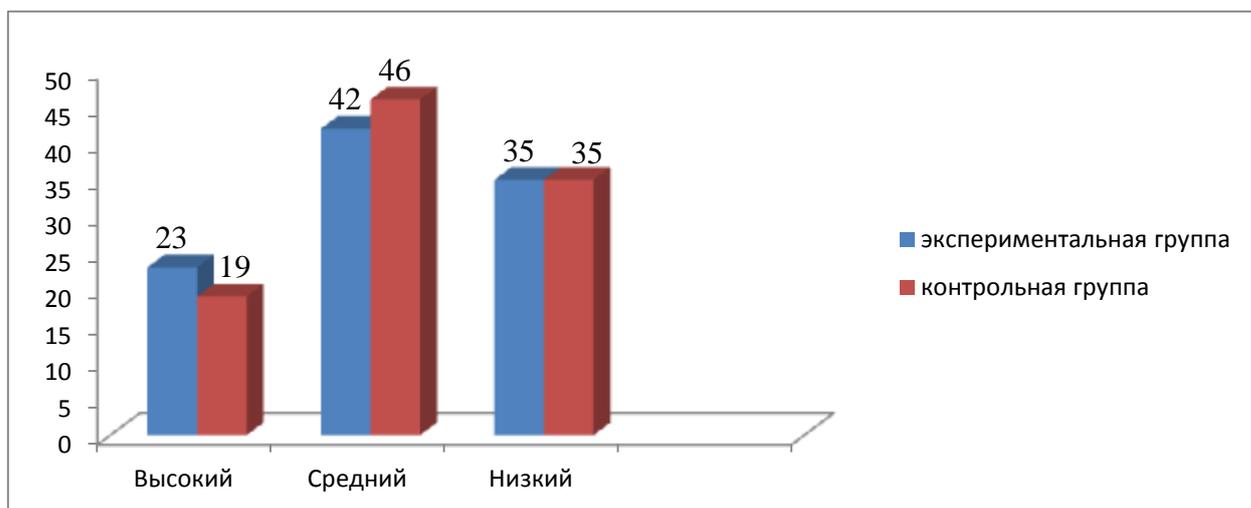


Рис. 5. Результаты изучения сформированности деятельностного компонента

Результаты изучения сформированности деятельностного компонента самоорганизации студента в контрольной и экспериментальной группах позволяют сделать вывод о необходимости совершенствования у студентов умений самоорганизации личности. В развитии нуждаются умения рациональной организации учебной деятельности, способность к самоуправлению.

В таблице 8 и на рисунке 6 обобщённо представлены результаты изучения сформированности культуры самоорганизации студентов экспериментальной и контрольной групп.

Таблица 8

Уровни сформированности культуры самоорганизации студентов экспериментальной и контрольной групп

Компоненты	Уровни сформированности					
	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Когнитивный	19%	50%	31%	25%	43%	32%
Ценностно-мотивационный	35%	50%	15%	29%	57%	14%
Рефлексивный	28%	41%	31%	22%	46%	32%
Деятельностый	23%	42%	35%	19%	46%	35%
Общий уровень	26,25%	45,75%	28%	23,75%	48%	28,25%

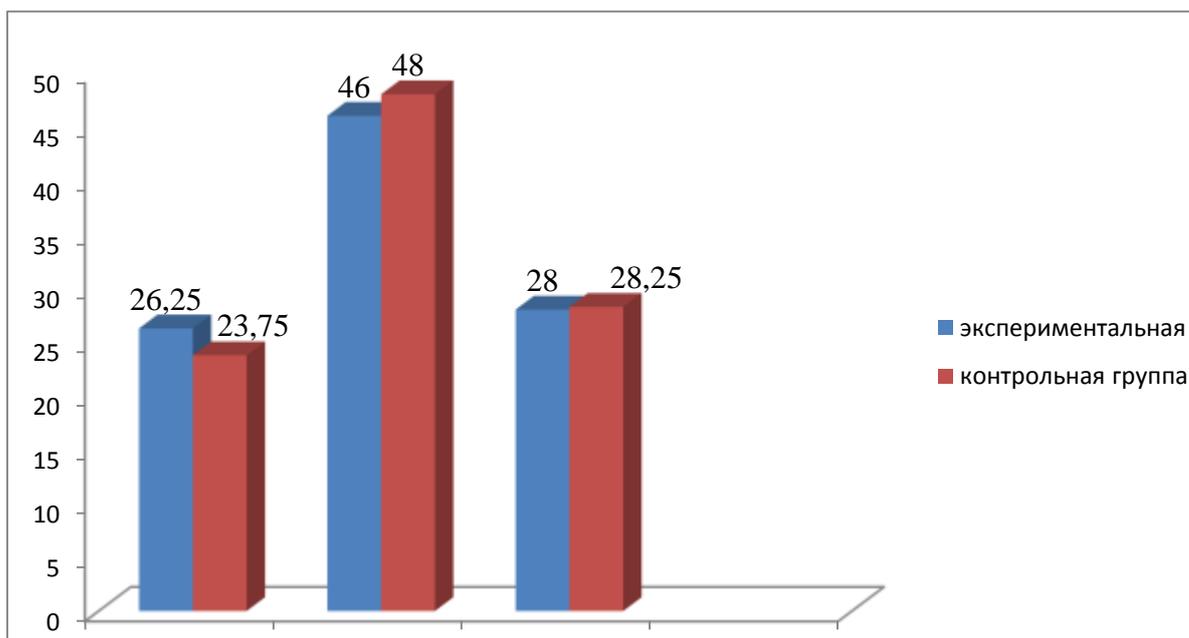


Рис. 6. Результаты изучения сформированности культуры самоорганизации студентов контрольной и экспериментальной групп

Мы провели сравнительный анализ между первой и второй группой по параметрам сформированности самоорганизации у студентов вуза.

Результат сравнительного анализа между показателями отражен в таблице 9.

Таблица 9

Направление и достоверность различий между первой и второй группами по параметрам сформированности самоорганизации у студентов вуза

N п/п	Наименование параметра сравнения	Группы сравнения (первая-вторая)
1	Когнитивный компонент	Нет различий
2	Мотивационно-ценностный компонент	Нет различий
3	Рефлексивный компонент	Нет различий
4	Деятельностный компонент	Нет различий

Результаты расчетов показывают, что из характеристик сформированности самоорганизации у студентов ни по одной из них не выявлено достоверных различий между двумя группами.

Таким образом, мы выяснили, что на этапе первичного констатирующего эксперимента обе группы студентов характеризовались сходными характеристиками самоорганизации. У них схожи показатели по,

когнитивному, мотивационно-ценностному, рефлексивному, деятельностному компонентам.

Проведенный выше сравнительный анализ был направлен на сравнение уровней выраженности признаков. Он демонстрирует уровневые различия.

Статистическая обработка данных включала в себя сравнение выборок. Для сравнения выборок использован U-критерий Манна-Уитни. Расчет статистических показателей выполнен с привлечением компьютерной статистической программы Statgraphics Plus v.2.1.

Таким образом, результаты изучения самоорганизации и управления временем у студентов контрольной и экспериментальной групп констатируют следующее:

1) Характеристики контрольной и экспериментальной групп совпадают уровнем значимости 0,05, группы однородны.

2) В экспериментальной группе низким уровнем сформированности самоорганизации и управлением временем у студента обладают 48% студентов, средним – 45%, высоким – 26,25%. В контрольной группе доля студентов с низким уровнем сформированности составляет 28%, средним – 43%, высоким – 23%.

3) Уровни сформированности самоорганизации и управлением временем у студентов в контрольной и экспериментальной группах, находятся, в основном, на среднем и низком уровнях.

4) В обеих группах наименее сформирован деятельностный компонент, наиболее – мотивационно-ценностный компонент.

Полученные результаты убеждают в необходимости разработки формирования способности к самоорганизации и управлению временем у студентов в процессе обучения в вузе.

2.3. Реализация технологии тайм-менеджмент в учебной деятельности студентов

С целью реализации технологии тайм-менеджмента и повышения уровня самоорганизации учебной деятельности студентам педагогического университета Института психолого-педагогического образования был разработан и реализован спецкурс «Тайм-менеджмент студента университета», составленный согласно Федеральному государственному образовательному стандарту высшего профессионального образования и рабочей программе «Персональный менеджмент».

Целью спецкурса «Тайм-менеджмент студента университета» было ознакомление и овладение студентами средствами тайм-менеджмента.

Задачи:

- 1) интеграция научных знаний и практического применения приемов тайм-менеджмента;
- 2) формирование мотивационно-ценностного отношения ко времени;
- 3) овладение опытом рациональной организации учебной деятельности;
- 4) обогащение самостоятельной учебной деятельности средствами технологии тайм-менеджмента.

Основными направлениями деятельности преподавателя вуза по формированию самоорганизации и управления временем у студентов, являются:

- 1) формирование у студентов знаний о самоорганизации студента;
- 2) формирование у студентов ценностного отношения к самоорганизации студента;
- 3) развитие у студентов рефлексивных умений;
- 4) формирование личного опыта студентов по рациональной организации учебной деятельности.

Лекционные занятия проводились чаще всего в форме информирования и беседы. Это одна из форм активного обучения и вовлечения студентов, направленная на развитие умения сопоставлять, слушать, размышлять над предложенной проблемой.

Практические занятия в большинстве случаев были проведены в форме тренинга. «Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении». Тренинговые занятия состояли из введения с обсуждением актуального эмоционального состояния участников; основной части, связанной с применением приемов тайм-менеджмента; заключительной части – обсуждение и подведение итогов.

Сроки реализации программы: программа включала 12 занятий (по 2 ак. часа, проводившихся 1 раз в неделю по субботам).

Реализация программы включала в себя 3 этапа:

Этап 1. Подготовительный. Первая встреча участников группы, исходная диагностика, разъяснение участникам цели и задач программы, особенностей работы в процессе лекционных и практических занятий, правил поведения в группе, количество, частота тренинговых занятий.

Этап 2. Практический этап реализации программы «Тайм-менеджмент студентов университета» направлен на систематическое формирование самоорганизации у студентов педагогических вузов. Результаты, показывающие начальный уровень сформированности самоорганизации, который определяется совокупностью уровней каждого выделенного нами компонента, были использованы для организации учебного процесса. В результате этого нами подбирались оптимальные методы, формы, средства обучения, которые соответствовали содержанию обучения. Всего было проведено 12 занятий, в каждом использовались знания и приемы тайм-менеджмента.

Этап 3. Закрепление полученного опыта, планирование участниками конкретных шагов по применению полученного опыта в повседневной жизни, подведение итогов, оценка результатов программы.

В качестве домашнего задания студентам было предложено вести ежедневник (Приложение). Данный ежедневник призвал студента к целеполаганию, планированию, управлению своим временем ежедневно.

Таблица 10

Содержание программы

<i>№ занятия</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Методы, приемы.</i>
1.	Актуальность изучения самоорганизации и тайм-менеджмента в современном обществе.	Информирование-визуализация. Проблематизация
2.	История развития и формирования тайм-менеджмента.	Информирование-визуализация. Краткая фиксация информации в удобной форме
3-4.	Практическое занятие «Целеполагание посредством различных приемов и методов»	Определение цели, формулирование цели, постановка SMART цели, упражнение «Брайна Трайси» упражнение «Декларация жизненных целей» А. Лакейна, метод «Цели-ценности»
5.	Практическое занятие «Что такое планирование?»	Упражнение «Мысли студента вслух», правило Парето, пирамида Франклина, результативно-ориентированное планирование.
6.	Тренинг «Учимся ставить приоритеты»	Матрица Эйзенхауэра, АБВ-анализ, метод «Хронометраж». Практические задания по изучаемой теме
7.	Тренинг «Мой жизненный путь»	Упражнение «Жизненный путь». Матрица управления временем С. Кови.
8.	Практическое занятие «Управляй своим временем»	Упражнение «Коридор», просмотр презентации «Способы управления временем», упражнение «Поглотители времени»,
9.	Лекция «Приемы тайм-менеджмента»	Просмотр видеоролика и его обсуждение
10.	Практическое занятие «Контроль и анализ своих действий»	Анализ эффективности использованного времени на примере своего рабочего дня, упражнение «Визуальный пример банка»,
11.	Лекция «Инструменты для управления временем и повышения личной эффективности»	Советы специалистов, рекомендации и обмен приемами. Работа с кейсами.
12.	Тренинг «Реализация и организация»	Распорядок дня, график продуктивности, отслеживание биоритмов, самопроявления, дневниковые записи в ежедневнике

На первых двух лекционных занятиях мы осветили теоретические основы формирования и развития «тайм-менеджмента». В конце каждого занятия мы проводили рефлексию. Нами были получены следующие ответы студентов.

«Прослушав лекционный материал, я поняла, что управление своим временем актуально во все времена. Хочется отметить, что раньше люди при всей нагрузке успевали больше, чем мы на сегодняшний день».

Алина Р.

«Во время лекций я понял, что организация времени напрямую зависит от человека. Если упорядочить все свои дела, то можно успеть сделать больше».

Елена П.

«После лекций я решила, что очень важно знать и пользоваться приемами и средствами рационального распределения времени».

Александр В.

Проанализировав отклики студентов, отметим, что большая часть утверждает о том, что им необходимо применять в учебной деятельности приемы тайм-менеджмента. В дальнейшем мы создавали такие условия, при которых студент сможет научиться этим приемам.

Для построения личной системы тайм-менеджмента на первом практическом занятии мы занялись вопросом постановки цели.

Постановка целей означает, что человек осознанно действует в соответствии с поставленным ориентиром. Для постановки цели необходимо думать о том продукте, который ты хочешь получить.

Для постановки целей мы предложили студентам следующие упражнения «Пирог времени», в ходе которого необходимо было подсчитать приблизительное количество часов до конца жизни. Данное упражнение позволило студентом прочувствовать течение времени.

Также студентам было предложено выполнить упражнение «Цели и ценности». Наиболее приоритетными целями они выделили: общение (35%), здоровье (25%), образование (45%), семья (50%).

В процессе постановки цели студенты выполняли следующие задачи.

1. Разрабатывали общие представления о жизненных устремлениях.
2. Дифференцировали во времени жизненные цели (упражнение по методике А. Лакейна «Декларация жизненных целей»).

После выполнения данного упражнения студенты четко сформировали список целей на долгосрочную и краткосрочную перспективу.

Необходимо также устанавливать конкретные краткосрочные цели, согласованные с достижением долгосрочных глобальных целей.

В настоящее время существует пять основных принципов постановки целей: точность определения, измеримость, достижимость, реалистичность, определенность во времени. Если цель соответствует данным критериям, она называется SMART. Все студенты проэкзаменовали свою цель на SMART-тесте. Проанализировав полученные данные, отметим, что у большинства студентов не отвечает требованиям SMART. После занятия мы опросили студентов и получили следующие ответы.

«При выполнении этого упражнения я поняла, что мои цели не соответствуют тем продуктам, которые хочу получить. Мне есть к чему стремиться...».

Александра П.

«Я ставлю цели каждый день, но реализую только частично».

Светлана Р.

«Мне понравилось данное упражнение. Теперь я буду использовать его в учебной деятельности, чтобы добиваться тех результатов, которые намечены».

Кристина С.

Результатом выполнения вышеописанных упражнений стало повышение мотивационно-ценностного и деятельностного компонентов

самоорганизации и управления временем в учебной деятельности у студентов.

На следующем занятии было затронуто планирование.

Неотъемлемой частью постановки целей является планирование. Оно состоит из следующих этапов.

1. Постановка целей и задач.
2. Выявление необходимых ресурсов, для достижения целей.
3. Определение исполнителей и доведение планов до них.

Планирование – оптимальное распределение ресурсов для достижения поставленной цели, это принятие решения о том, что, как и когда следует делать.

Студентам было предложено упражнение «результатно-ориентированное планирование», в ходе которого респонденты учились исправлять обычную цель на результатно-ориентированную.

Также студенты получили информацию об алгоритме ежедневного планирования. Они должны уметь совершать жестко-гибкое планирование, бюджетировать свое время для решения личных и учебных задач.

Следующим упражнением, которое выполняли студенты, явилось «мысли вслух студента, начинающего учебный день». Респондентам было предложено помочь неуспевающему студенту совершить жестко-гибкое планирование его дня.

Описание упражнения

«Мысли вслух» студента, начинающего учебный день.

День сегодня загруженный. Только-только утро начинается, а уже кажется, что времени не хватит катастрофически.

Уже звонила Ленка: зачет по логистике перенесли на 11.00, а это значит, что еще есть время почитать. ААА, у нее моя тетрадь с конспектами....значит, надо собираться скорей. Что-нибудь перекусить, нет, времени, нет...

Надо не забыть позвонить Татьяне Александровне, отдать уже готовый реферат. По-моему, она говорила, что сегодня у нее открытая лекция, нужно обязательно посетить. Только вот, во сколько, и в какой аудитории? Узнать!!!

Через три дня зачет по производственному менеджменту, а у меня еще две отработки не сданы. Можно сесть на часок в библиотеке подготовиться и попробовать их сдать. По-моему отработки принимает П.М. в кабинете 1301 с 10 до 14. Хотя могу ошибаться, нужно уточнить.

А эти постоянные звонки и смски, они так отвлекают и не дают сосредоточиться. То мама, то папа, ну зачем сто раз напоминать, что сегодня к 7 мы едем к бабушке на день рождения? Сестра звонит... нужно ее с репетиторства забрать....голова сейчас лопнет.

В конце недели конференция, а у меня доклад не дописан. Вечером нужно его доделать.... А так хотелось сходить в бассейн и просто поплавать.

-«Ало, да, да, да буду через 10 минут». Нашу группу срочно вызывают в деканат, отлично!!! Что могло случиться на этот раз?

Господи, как все сегодня успеть?

После прочтения текста студентам нужно было распланировать день так, чтобы успеть выполнить основные задачи.

Выполнение данного упражнения помогло студентам увидеть основные причины нерационального распределения своего времени. При решении проблемы у каждого из студентов было свое сугубо личное мнение. Примечательно то, что это упражнение все признали интересным и реалистичным.

Опираясь на исследования А. Лакейна, при планировании нами была использована пирамида Франклина, в которой у основания стоит определение главных жизненных ценностей, затем глобальных целей, долгосрочных планов на год и заканчивается краткосрочными планами и планами на день. Система Франклина «направлена вперед» – она работает с

тем, что должно быть сделано. Визуально эту систему можно отобразить в виде ступенчатой пирамиды.

Анализ полученных результатов позволяет отметить, что оно обладает высоким уровнем рефлексивности и мотивации. Студенты сначала наметили краткосрочную цель, которая в дальнейшем приводит к достижению долгосрочной.

Все задачи по системе Франклина делятся на три категории: первоочередные, второстепенные и малозначительные.

Задачи, не требующие отлагательств, являются первоочередными. Задачи, которые необходимо решить как можно быстрее называются второстепенными. Малозначительными следует называть задачи, которые нужно решать, но их можно отложить на завтра.

Третьим занятием при построении личной системы тайм-менеджмента был тренинг по расстановке приоритетов.

Студентам была предложена «Матрица Эйзенхауэра». Она состоит из четырех квадрантов, имеющих разные приоритеты.

Квадрант А: важное и срочное. К первому квадранту мы отнесли самые важные дела, выполнение которых не терпит отлагательств.

Квадрант В: важное, но не срочное. Ко второму квадранту – важные дела, не требующие мгновенного выполнения.

Квадрант С: не важное, но срочное. К третьему квадранту – маловажные дела, выполнить которые необходимо как можно быстрее.

Квадрант О: не важное и не срочное. К последнему, четвертому, квадранту – дела, от выполнения которых можно отказаться, так как они не принесут должной отдачи.

Рассматривая «матрицу Эйзенхауэра», Кови считает, что главной индивидуальной задачей тайм-менеджмента должна стать «борьба за второй квадрат» матрицы (второй квадрат: «дела важные, но не срочные»). Именно характерные для «второго квадрата» виды активности «делают человека

человеком», раскрывая его внутренний потенциал, позволяя устанавливать прочные отношения и достигать важнейших целей своей жизни [101].

Мы считаем, что активность, локализованная в других квадратах, приводит либо к тому, что человек вечно занят «чужими делами», либо к серьезным психологическим проблемам. Постоянное давление срочности или «мелочная суэта» (постоянная занятость неважными делами) также лишают человека возможности полноценного и глубокого общения с другими людьми.

Используя метод «матрица Эйзенхауэра», студенты распределили свои приоритеты (продолжение упражнения «Декларация жизненных целей», где они смогли выявить свои краткосрочные и долгосрочные цели).

Можно сделать вывод, что все студенты (95%) справились с расстановкой приоритетов, разделив первостепенное от второстепенного.

На практическом занятии по принятию решений мы использовали закон В. Парето, который говорит о том, что в любом деле существует диспропорция между приложенными усилиями и результативностью, которая в среднем равна соотношению 80 на 20.

Разделив большие цели на более мелкие и краткосрочные, следует понимать, что наиболее мелкие задачи – это те, что определены на каждый день. Без их реализации невозможно будет достичь конечной, большой цели. Поэтому, руководствуясь законом Парето, необходимо приступать к выполнению ежедневных целей, чтобы направленно двигаться к реализации крупных задач.

Последовательное применение принципа Парето помогло нам использовать на практике технику анализа сложности задач АБВ. Она основана на разделении всего объема задач на три группы.

А. Важнейшие задачи – составляют примерно 15 процентов от общего количества всех задач и дел, составляющих занятость студента. Собственная значимость этих задач (достижение цели) составляет примерно 65%.

Б. На важные задачи приходится в среднем 20% от общего числа дел, и значимость данной категории задач составляет соответственно также 20%.

В. Менее важные и несущественные задачи составляют, наоборот, 65% общего числа задач, но имеют незначительную долю (примерно 15% в общей «стоимости»).

Попытка выполнения большого объёма работ и распыление сил на отдельные несущественные дела приводят к тому, что в конце дня главные проблемы остаются нерешенными. Установить приоритетность – значит разделить весь поток задач по степени важности, придать им первостепенное, второстепенное значения.

Анализ ответов данного упражнения, показывает, что студенты справились с поставленной задачей (95%), уяснив алгоритм выполнения схожей «матрицы Эйзенхауэра».

При расстановке приоритетов мы провели хронометраж. Хронометраж – это полная фиксация использования времени, т.е. на что и сколько времени тратится. Хронометраж ведется в течение всего дня, продолжительность – несколько недель, обычно 3–4 недели. И механизм хронометража достаточно прост: учитывается любое переключение внимание длительностью более 3–5 минут.

Проведение хронометража необходимо для того, чтобы студент понял, на что конкретно он расходует свое время. При помощи хронометража мы смогли проанализировать свой стиль работы и увидеть причины дефицита времени.

Для того чтобы студенты прочувствовали течение времени и установили основные причины дефицита времени, было предложено выполнить упражнение «Фотография учебного дня». Студентам необходимо было отмечать каждый час и минуту, на что они тратят свое время.

Анализ ответов показал, что студенты нерационально тратят свое время.

«При выполнении данного упражнения я поняла, что в течение дня я неэффективно трачу время. Занимаюсь делами, которые не касаются учебной деятельности, а потом ничего не успеваю». Яна И.

На практическом занятии «Управляй своим временем» мы создали такие условия, чтобы студенты смогли определить те незначимые дела, которые не ведут студента к достижению главных целей, к воплощению мечты. Очень часто, «поглотители времени» отнимают 50% основного времени.

Упражнение «Поглотители времени», «Коридор» помогли определить студентам основные причины нерационального использования времени. К ним относят: неумение расставлять приоритеты, лень, социальные сети, мобильный телефон, отсутствие самоорганизации, синдром откладывания, недостаток мотивации.

Резюмируя, можно сделать вывод, что проведя детальный анализ основных «поглотителей» времени, можно эффективней контролировать учебный процесс и избегать отвлекающих моментов.

После определения общих поглотителей времени, студентам было предложено упражнение «Анализ поглотителей рабочего дня». В ходе выполнения данного упражнения студенты должны были выявить основные поглотители, предложить улучшения в организации дня. Выполнение этого упражнения вызвало много дискуссий.

«Нам нужно было помочь студенту-первокурснику организовать свой день, в его распорядке мы нашли много поглотителей времени, постарались их исправить и подсчитали временной выигрыш. Выполняя это упражнение я поняла, что сама иногда допускаю такие же глупые ошибки в организации своего дня».

Алина П.

Выработка методов борьбы с поглотителями времени предполагает, что в ходе предварительного анализа причины были выявлены и необходимо ликвидировать их. Для типичных причин существуют различные типичные

способы борьбы с ними, каждый конкретный случай индивидуален и необходимы индивидуальные подходы к каждой причине в каждом случае.

На каждом занятии мы использовали метод контроля и рефлексии, который носит название метода «пяти пальцев».

М (мизинец) – мыслительный процесс: какие знания, опыт я сегодня получил?

Б (безымянный палец) – близость цели: что я сегодня сделал и чего достиг?

С (средний палец) – состояние духа: каким было сегодня мое преобладающее настроение, расположение духа?

У (указательный палец) – услуга, помощь: чем я сегодня помог другим, чем услужил, порадовал или поспособствовал?

Б (большой палец) – бодрость, физическая форма: каким было мое физическое состояние сегодня? Что я сделал сегодня для своего здоровья, поддержания своих физических кондиций?

На всех занятиях студенты выполняли это упражнение с удовольствием, так как оно открыто и доступно для понимания.

«Мне очень понравился метод «пяти пальцев», так как я могла структурировать все, что получила на занятии».

Олеся Т.

Резюмируя, можно сделать вывод, что попытка выполнения большого объёма работ и распыление сил на отдельные несущественные дела приводят к тому, что в конце дня главные проблемы остаются нерешенными. Установить приоритетность – значит разделить весь поток задач по степени важности, придать им первостепенное, второстепенное значения. Все данные необходимо записывать в ежедневник для легкого анализа и контроля, а также для проведения хронометража.

В течение спецкурса студенты использовали конкретные технологии тайм-менеджмента (такие как «матрица Эйзенхауэра», «система Франклина», «принцип Парето», «Анализ А, Б, В», «цели SMARTS», «семь

Р тайм-менеджмента», методика «краеугольного времени»), которые были направлены на преодоление или нивелирование факторов, приводящих к неэффективному использованию времени. Перечисленные технологии тайм-менеджмента были реализованы и описаны в ходе спецкурса.

По окончании спецкурса студентам было задано несколько вопросов.

1 «Что больше всего Вам нравится в тайм-менеджменте?»

2 «Что интересного и полезного Вы для себя открыли?»

3 «Научились ли Вы ценить свое время?»

4 «Что вы делаете для того, чтобы максимально эффективно использовать свое время?»

На 1–2 вопросы были получены следующие ответы.

«После занятий я поняла, что буду пользоваться средствами технологии тайм-менеджмент. Это очень интересно и важно».

Татьяна Т.

«Мне очень понравились занятия, для себя я открыла много нового. Самое главное, что самоорганизованность прежде всего приносит пользу для тебя».

Светлана Л.

«Необходимо ценить время, устанавливая цели на каждый день, ставить долгосрочные и краткосрочные цели. Все это нам поможет достичь необходимого».

Александра М.

После спецкурса я поняла, что управлять своим временем – это большая наука» Юлия М.

«Очень интересно, открытие - необходимость планирования, жесткие и гибкие цели».

Инна Т.

На вопрос «Научились ли Вы ценить свое время?» студенты ответили следующее (типичный ответ): *«С уверенностью могу сказать, что мое отношение ко времени существенно изменилось, я поняла, что очень много*

теряю», «да, так как я стала понимать, что время идет очень быстро, да, стала планировать весь день».

На вопрос: «Что вы делаете для того, чтобы максимально эффективно использовать свое время?», – студенты ответили (типичный ответ): *«стала планировать на день, месяц, год, избавляюсь от поглотителей времени; делу – время, потехе – час».*

Реализация данных приемов тайм-менеджмента способствовала развитию рефлексивных умений, умений рационально организовывать свою деятельность, мотивационно-ценностного отношения к категории времени, феномену самоорганизации, актуализировала ценностное самоопределение, повысила уровень мотивации.

Как показало исследование, реализация данных приемов тайм-менеджмента позволила повысить уровень по всем компонентам самоорганизации.

2.4. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение

Экспериментальная работа по формированию самоорганизации студентов вуза включала в себя три этапа:

- 1 этап – констатирующий;
- 2 этап – формирующий;
- 3 этап – контрольный.

Изучение уровня сформированности самоорганизации и управлением временем у студентов осуществлялось в ходе констатирующего и контрольного этапов. Формирующий этап экспериментальной работы реализовывался на протяжении двух учебных месяцев. По его результатам проведён сравнительный анализ данных, полученных в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента и в контрольной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента. Полученные данные подвергнуты качественному анализу, предназначенного для определения

достоверности совпадений и/или различий характеристик экспериментальной и контрольной групп.

Проанализируем сформированность когнитивного компонента самоорганизации студентов контрольной и экспериментальной групп (таблица 26. Приложение К).

Уровень развития когнитивного компонента мы исследовали с помощью опросника о самоорганизации личности О.Н. Князьковой.

Анализ ответов на вопросы опросника экспериментальной группы студентов после формирующего эксперимента, свидетельствует о том, что у данной группы повысился уровень знаний о самоорганизации студента. Ответы на вопросы, связанные с определением понятий «самоорганизация личности студента», характеризуются смысловой наполненностью и глубиной.

Студентами экспериментальной группы были определены наиболее значимые составляющие успешной самоорганизации, число студентов, которых заинтересовали свои собственные способности к самоорганизации, значительно возросло, увеличилось число названных методов, при помощи которых осуществляется самоорганизация.

Исследование когнитивного компонента выявило динамику развития уровня данного качества у студентов. Сравнение результатов уровня данного компонента у студентов экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента представлены на гистограмме.

Таблица 11

Уровни сформированности когнитивного компонента самоорганизации, ЭГ

Уровень	До эксперимента	После эксперимента
Высокий	5 (19%)	13 (50%)
Средний	13 (50%)	9 (35%)
Низкий	8 (31%)	4 (15%)

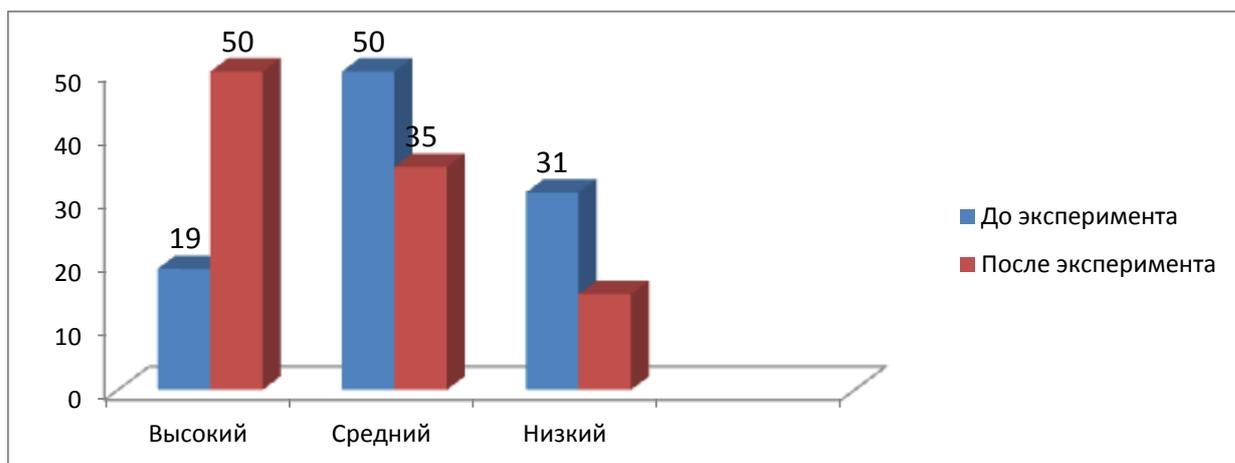


Рис. 7. Результаты изучения сформированности когнитивного компонента самоорганизации студентов

По данным, представленным в гистограмме, видно, что на низком уровне сформированности когнитивного компонента находятся 15% студентов (31% на констатирующем этапе), на среднем уровне – 35% (50% на констатирующем этапе), на высоком уровне – 50% (19% на констатирующем этапе).

Отметим, что после проведения программы формирующего эксперимента показатели улучшились. Количество студентов с низким уровнем развития исследуемого компонента снизилось до 16%. Показатели среднего и высокого уровня, напротив, возросли. Такое распределение позволяет нам говорить о том, что уровень развития качества вырос после проведения формирующего эксперимента.

Таблица 12

Уровни сформированности когнитивного компонента самоорганизации

Уровень	До эксперимента	После эксперимента
Высокий	6 (25%)	8 (30%)
Средний	11 (43%)	12 (45%)
Низкий	9 (33%)	6 (25%)

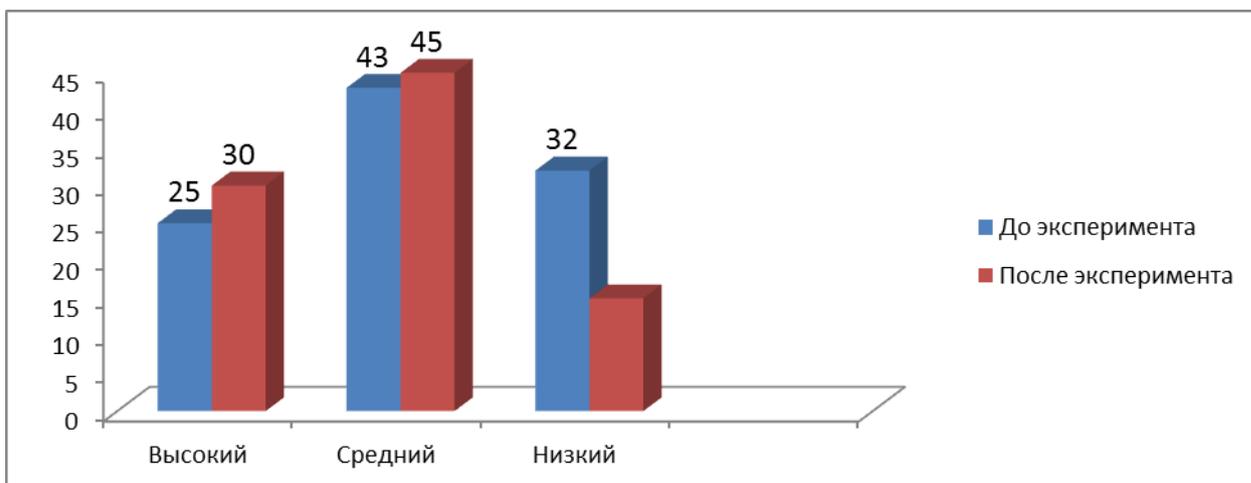


Рис. 8. Результаты изучения сформированности когнитивного компонента самоорганизации студентов

Результаты контрольной группы знаменуются небольшими показателями: на высоком уровне 30% (было 25%), на среднем – 45 % (было 43%), на низком уровне 25% (было 32%).

После проведения формирующего эксперимента, изменения в экспериментальной и контрольной группах сводятся к следующим результатам. Уровень развития когнитивного компонента повысился как в экспериментальной, так и в контрольной группе, но у студентов экспериментального класса он оказался выше. 50% и 35% этой группы имеют соответственно высокий и средний уровень развития данного компонента, в то время, как распределение испытуемых контрольной группы имеют 30% и 45%.

Такое распределение позволяет нам говорить о том, что уровень развития когнитивного компонента в экспериментальной группе вырос после проведения формирующего эксперимента.

Для диагностики мотивационно-ценностного компонента мы использовали опросник «Мотивация учения студентов педагогического вуза» (С.А. Пакулина, С.М. Кетько) и опросник самоорганизации личности.

По результатам диагностики мотивационно-ценностного компонента можно констатировать, что уровни в экспериментальном классе значительно

повысились. На высоком уровне 58% (было 35%), это говорит о том, что студентов заинтересовали вопросы саморазвития и самовоспитания, появилось стремление к повышению уровня личной самоорганизации (68% до эксперимента, 89% после проведения эксперимента), увеличилось количество студентов, для которых стало важным организовывать себя всегда и везде. На среднем – 35% (было 50%), это говорит о возросшем стремлении студентов экспериментальной группы к самоорганизации, улучшении мотивационно-ценностного отношения к самоорганизации студента, на низком уровне 8% (было 15%).

Таблица 13

Уровни сформированности мотивационно-ценностного компонента самоорганизации, ЭГ

Уровень	До эксперимента	После эксперимента
Высокий	9 (35%)	15 (58%)
Средний	13 (50%)	9 (35%)
Низкий	5 (15%)	2 (8%)

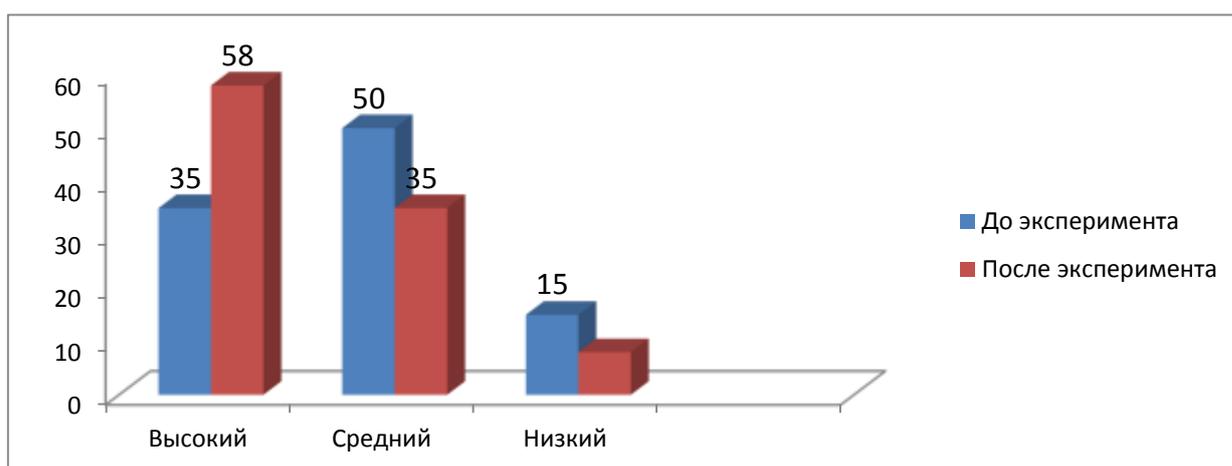


Рис. 9. Результаты изучения сформированности мотивационно-ценностного компонента самоорганизации студентов

В контрольной группе произошли незначительные изменения. На высоком уровне 20% (было 29%), на среднем – 48% (было 57%), низкий уровень продемонстрировали 32% (было 14%).

Уровни сформированности мотивационно-ценностного
компонента самоорганизации, КГ

Уровень	До эксперимента	После эксперимента
Высокий	7 (29%)	7 (29%)
Средний	15 (57%)	12 (48%)
Низкий	4 (14%)	7 (32%)

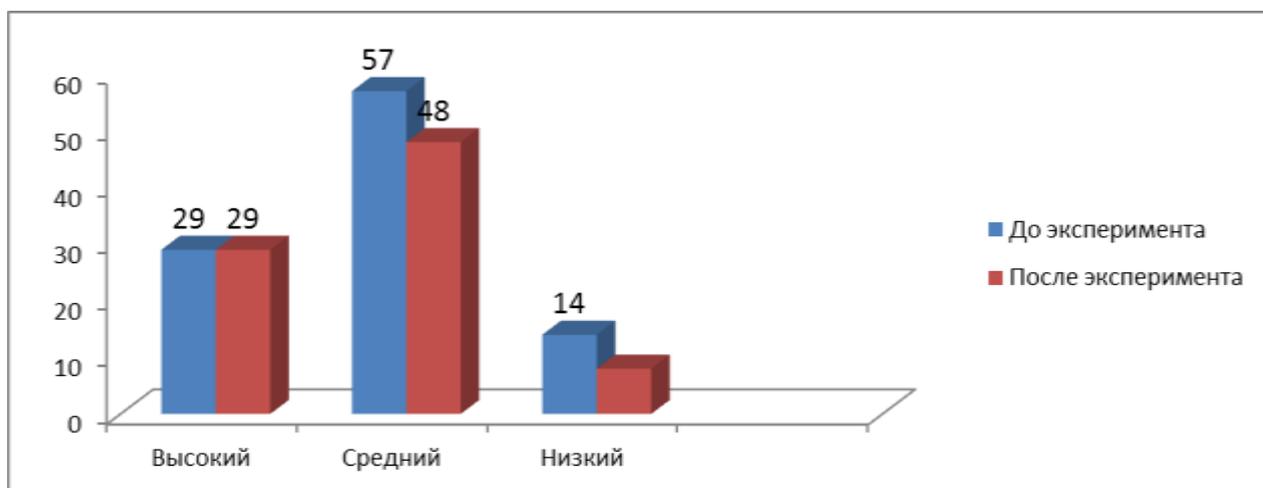


Рис. 10. Результаты изучения сформированности мотивационно-ценностного компонента самоорганизации студентов

Анализируя причины ухудшения мотивационно-ценностного отношения студентов контрольной группы к самоорганизации, следует отметить, что если в учебном процессе не проводится работа по формированию самоорганизации, не делается акцент на ее ценностном характере, то ценностное отношение студентов к исследуемому феномену значительно ухудшается. Из этого следует, что способность к самоорганизации нуждается в развитии на протяжении всего периода обучения в вузе.

Уровень развития рефлексивного компонента самоорганизации студентов контрольной и экспериментальной групп мы исследовали с помощью опросника «Способность самоуправления» Н.М. Пейсахова.

Сравнение результатов изучения рефлексивного компонента в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента представлено далее (таблица 15, рисунок 11).

Таблица 15

Уровни сформированности рефлексивного компонента самоорганизации, ЭГ

Уровень	До эксперимента	После эксперимента
Высокий	7 (28%)	12 (45%)
Средний	11 (41%)	10 (40%)
Низкий	8 (31%)	4 (15%)

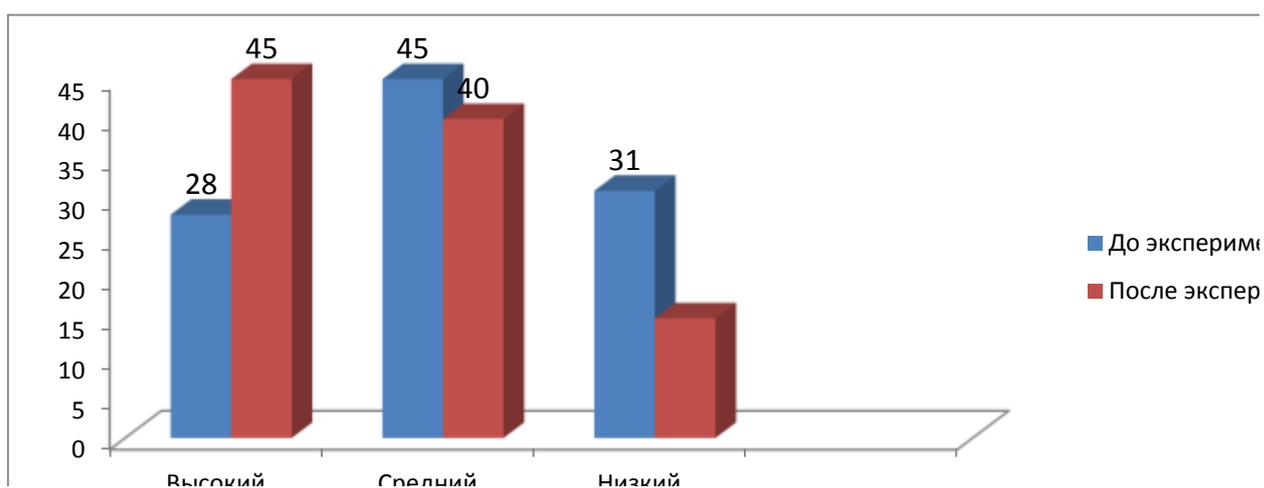


Рис. 11. Результаты изучения сформированности рефлексивного компонента самоорганизации студентов

По данным, представленным на гистограмме, видно, что во время констатирующего эксперимента у студентов преобладает средний уровень развития компонента (41%). Высокий (28%) и низкий (31%) уровни примерно одинаковы. Отметим, что после проведения формирующего эксперимента показатели улучшились. Число студентов с низким уровнем развития рефлексивного компонента снизилось до 15%. Показатели среднего и высокого уровней, напротив, возросли: 55% и 40% соответственно. Такое распределение позволяет нам судить о том, что уровень развития данного компонента качественно вырос после проведения формирующего эксперимента.

Положительная динамика в экспериментальной группе наблюдается по шкалам «Анализ противоречий» «Прогнозирование», «Принятие решения», «Коррекция» опросника «Способность самоуправления» (Приложение).

Результаты контрольной группы знаменуются небольшими изменениями показателей: на высоком уровне 26% (было 22%), на среднем – 49% (было 46%), на низком уровне 25% (было 32%).

Таблица 16

Уровни сформированности рефлексивного компонента самоорганизации, КГ

Уровень	До эксперимента	После эксперимента
Высокий	6 (22%)	7 (26%)
Средний	12 (46%)	13 (49%)
Низкий	8 (32%)	6 (25%)

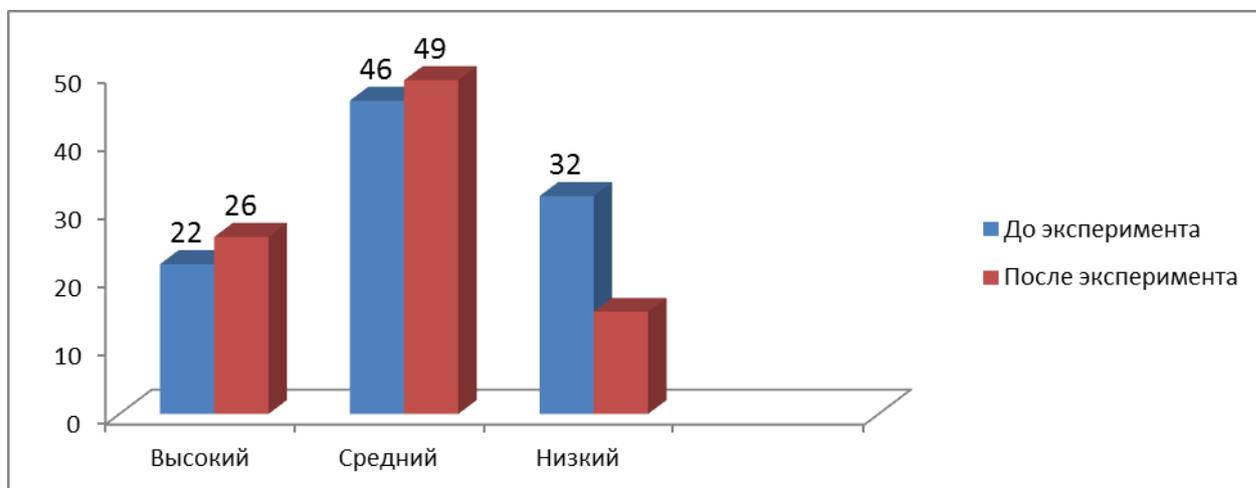


Рис. 12. Результаты изучения сформированности рефлексивного компонента самоорганизации студентов, КГ

Обобщая результаты констатирующего и контрольного этапов изучения сформированности рефлексивного компонента самоорганизации и управления временем у студентов, отметим, что в контрольной группе по-прежнему, как и на констатирующем этапе, преобладают низкий и средний уровни его сформированности. В экспериментальной группе наблюдается положительная динамика в развитии рефлексивного компонента: сократилось число студентов с низким уровнем сформированности с 31% до

15%, возросло число студентов со средним (с 41% до 55%) и высоким (с 28% до 40%) уровнями сформированности.

Для диагностики деятельностного компонента самоорганизации студентов контрольной и экспериментальной групп компонента был использован опросник «Способность самоуправления» Н.М. Пейсахова.

Сравнение результатов изучения деятельностного компонента в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента представлено далее (таблица 17, рисунок 13).

Таблица 17

Уровни сформированности деятельностного компонента самоорганизации, ЭГ

Уровень	До эксперимента	После эксперимента
Высокий	6 (23%)	10 (40%)
Средний	11 (42%)	14 (52%)
Низкий	9 (35%)	2 (8%)

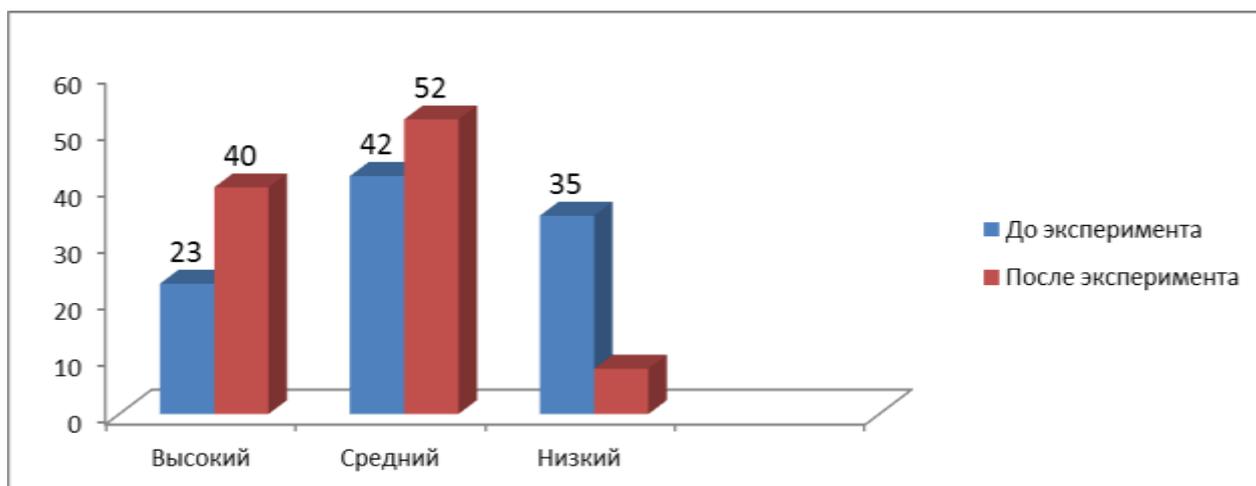


Рис. 13. Результаты изучения сформированности деятельностного компонента самоорганизации студентов, ЭГ

Анализ данных свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе число студентов, испытывающих дефицит во времени, снизилось (75% до эксперимента 42% после эксперимента). Возросло число респондентов, использующих в своей учебной деятельности, приемы тайм-менеджмента (12% до эксперимента и 85% после его проведения). В

экспериментальной группе, количество студентов, которые ранее откладывали важные дела, учебные обязанности, подготовку к экзаменам на конец семестра, сократилось с 56% до 18% после проведения формирующего эксперимента. Возросли навыки работы с информационными источниками, представления информации, конспектирования.

По результатам диагностики деятельностного компонента можно констатировать, что уровни в экспериментальной группе значительно повысились. На низком уровне зафиксировано 10% (35% до эксперимента), на среднем уровне 56% (42% до эксперимента), на высоком уровне 44% (23% до эксперимента).

В контрольной группе произошли незначительные изменения. На высоком уровне 22% (было 19%), на среднем – 40% (было 46%), низкий уровень продемонстрировали 38% (было 35%).

Таблица 18

Уровни сформированности деятельностного компонента самоорганизации, КГ

Уровень	До эксперимента	После эксперимента
Высокий	5 (19%)	6 (22%)
Средний	12 (46%)	11 (40%)
Низкий	9 (35%)	9 (38%)

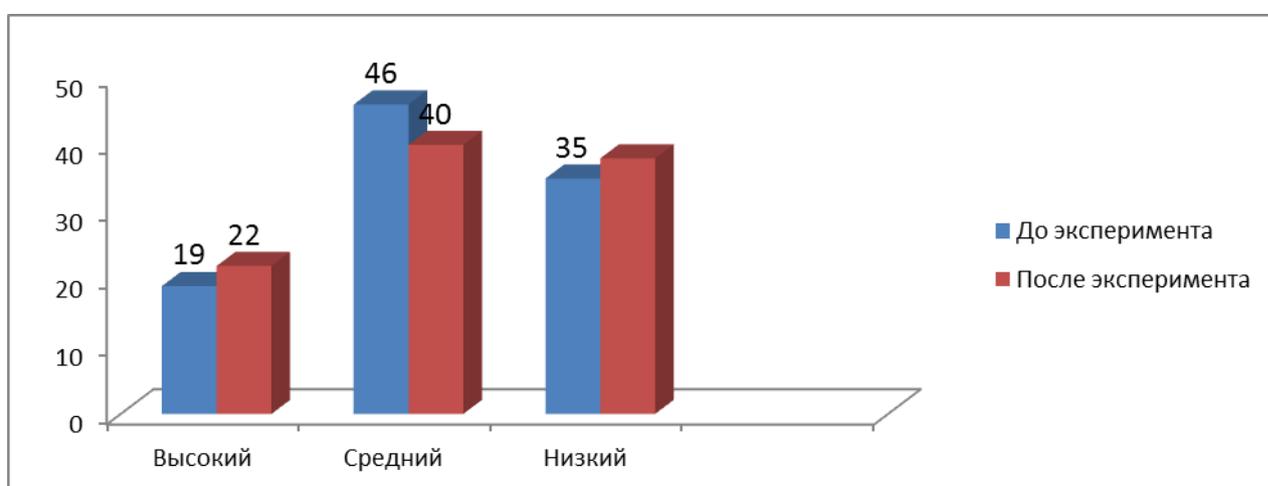


Рис. 14. Результаты изучения сформированности деятельностного компонента самоорганизации студентов

Обобщая результаты констатирующего и контрольного этапов изучения сформированности деятельностного компонента самоорганизации студентов, отметим, что в контрольной группе по-прежнему, как и на констатирующем этапе, преобладают низкий и средний уровни его сформированности. В экспериментальной группе наблюдается положительная динамика в развитии исследуемого компонента: сократилось число студентов с низким уровнем сформированности с 35% до 10%, возросло число студентов со средним (с 42% до 56%) и высоким (с 23% до 36%) уровнями сформированности.

Анализ результатов исследования итогового уровня сформированности самоорганизации личности студента

На рисунке 15 представлена гистограмма, отражающая уровни самоорганизации студентов экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента.

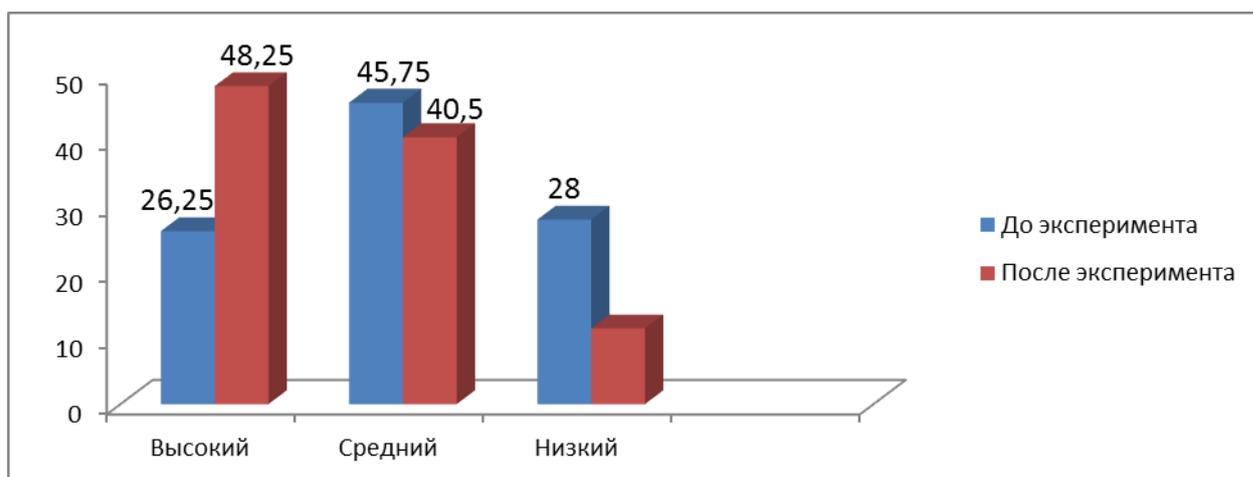


Рис. 15. Уровни сформированности культуры самоорганизации студентов экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента

На рисунке 16 представлена гистограмма, отражающая уровни сформированности самоорганизации студентов контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах

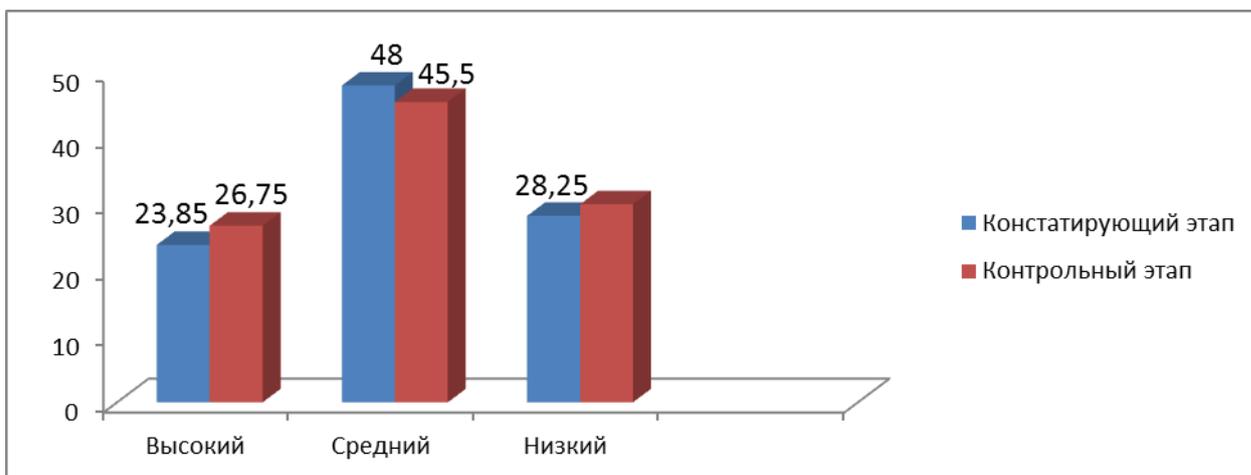


Рис. 16. Уровни сформированности культуры самоорганизации студентов контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах

Таким образом, у студентов экспериментальной группы в период формирующего эксперимента произошли позитивные изменения по всем выделенным нами показателям.

Количество студентов с низким уровнем самоорганизации личности сократилось на 14%; количество студентов с преобладанием среднего уровня увеличилось на 6%; с преобладанием высокого уровня увеличилось на 22%.

В контрольной группе количество студентов с низким уровнем самоорганизации личности возросло на 10%; количество студентов с преобладанием среднего уровня сформированности увеличилось на 8%; количество студентов, обладающих высоким уровнем, увеличилось на 2%.

Наиболее значимым изменением в контрольной группе является снижение уровня знаний студентов о самоорганизации студента, а также мотивационно-ценностного к ней отношения. Это свидетельствует о необходимости транслирования в учебно-воспитательном процессе вуза ценности культуры самоорганизации личности, осуществления целенаправленной работы по её формированию, иначе с течением времени снижается уровень знаний студентов о самоорганизации личности и ценностного отношения к ней.

Для статистической проверки различий между уровнем сформированности способности к самоорганизации у студентов после формирующего эксперимента был применён U-критерий Манна-Уитни.

Мы провели сравнительный анализ контрольной и экспериментальной групп по ряду параметров сформированности способности к самоорганизации у студентов.

Результат сравнительного анализа между показателями отражен в таблице 19.

Направление и достоверность различий между первой и второй группой
по параметрам сформированности способности
к самоорганизации у студентов

№ п/п	Наименование параметра сравнения	Группы сравнения (контрольная-экспериментальная)
1	Когнитивный компонент	Есть различия
2	Мотивационный компонент	Есть различия
3	Рефлексивный компонент	Есть различия
4	Деятельностный компонент	Есть различия

Результаты расчетов показывают, что по всем 4-м компонентам сформированности способности к самоорганизации учебной деятельности у студентов выявлены достоверные различия в контрольной и экспериментальной группах.

Проведенный выше сравнительный анализ был направлен на сравнение уровней выраженности признаков. Он демонстрирует уровневые различия.

Между экспериментальной и контрольной группой выявлены различия на 0,95% достоверности в уровнях развития у студентов способности к самоорганизации учебной деятельности после формирующего эксперимента.

Расчет статистических показателей выполнен с привлечением компьютерной статистической программы Statgraphics Plus v.2.1.

В целом результаты исследования свидетельствуют о повышении уровня развития способности к самоорганизации учебной деятельности у студентов вуза в экспериментальной группе и подтверждают результативность ОЭР по реализации выделенных педагогических условий в рамках предложенной нами программы спецкурса.

Таким образом, мы экспериментально подтвердили гипотезу исследования: формирование у студентов способности к самоорганизации и управлению временем в учебной деятельности средствами технологии тайм-менеджмента будет результативным, если созданы педагогические условия:

– освоение системы знаний тайм-менеджмента в соответствии с компетенциями Федерального Государственного образовательного стандарта;

– использование тайм-менеджмента как технологии, позволяющей распределить время жизни студентов в соответствии с их личными смыслами-ценностями и учебными целями.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II

Изучив литературу по теме исследования, проанализировав современное состояние изучения проблемы, обобщив предыдущий опыт изучения самоорганизации учебной деятельности студентов, нами был спланирован и проведён констатирующий эксперимент.

В исследовании определены направления деятельности преподавателя вуза по формированию способности к самоорганизации у студентов:

- 1) формирование у студентов знаний о самоорганизации;
- 2) формирование ценностного отношения к самоорганизации;
- 3) развитие рефлексивных умений;
- 4) формирование личного опыта студентов по рациональной организации учебной деятельности.

Выявлены уровни самоорганизации учебной деятельности студентов университета, характеризующиеся знанием понятия «самоорганизация в учебной деятельности», личностных способностей и качеств к самоорганизации, методов самоорганизации, рефлексивных умений, рациональной организацией своей деятельности, мотивационно-ценностным отношением к исследуемому понятию.

На основе анализа данных, полученных в ходе констатирующего эксперимента, мы можем констатировать следующее.

1. В экспериментальной группе низким уровнем сформированности самоорганизации обладают 48% студентов, средним – 45%, высоким –

26,25%. В контрольной группе доля студентов с низким уровнем сформированности составляет 28%, средним – 43%, высоким – 23%.

2. Преобладают средний и низкий уровни сформированности самоорганизации у студентов в контрольной и экспериментальной группах.

3. В обеих группах наименее сформирован деятельностный компонент, наиболее – мотивационно-ценностный компонент.

У студентов обеих групп (ИППО КГПУ и ФНК КГПУ) преобладают средний и низкий уровень самоорганизации у студентов, следовательно, существует необходимость в повышении у них уровня самоорганизации учебной деятельности, поэтому нами был разработан формирующий эксперимент.

Определены и экспериментально обоснованы педагогические условия, способствующие формированию способности к самоорганизации и управлению временем в учебной деятельности студента университета.

Анализ результатов формирующего эксперимента показал, что после проведения ОЭР в экспериментальной группе произошли значительные изменения по всем показателям.

Число студентов с высоким уровнем возросло 22%, со средним – увеличилось на 6% с низким – уменьшилось с на 14%.

В контрольной группе наблюдается обратная динамика: количество студентов с низким уровнем сформированности способности к самоорганизации и управлению временем у студентов возросло на 10%; количество студентов с преобладанием среднего уровня сформированности увеличилось на 8% количество студентов, обладающих высоким уровнем, увеличилось на 2%.

С помощью статистического критерия U между экспериментальной и контрольной группой выявлены различия на 0,95% достоверности в уровнях сформированности у студентов способности к самоорганизации и управлению временем в учебной деятельности.

Опираясь на полученные результаты, можно сделать вывод, что мы экспериментально подтвердили гипотезу исследования: формирование у студентов способности к самоорганизации и управлению временем в учебной деятельности средствами технологии тайм-менеджмента будет результативным, если созданы педагогические условия:

- освоение системы знаний тайм-менеджмента в соответствии с компетенциями Федерального Государственного образовательного стандарта;

- использование тайм-менеджмента как технологии, позволяющей распределить время жизни студентов в соответствии с их личными смыслами-ценностями и учебными целями.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одной из актуальных проблем современного образования является формирование у студентов способности к самоорганизации и управлению временем. Самоорганизация является неотъемлемой частью учебного процесса, которая, в свою очередь, выступает одним из существенных компонентов системы обеспечения качества образования. Из этого следует, что для успешности процесса самостоятельной работы студенту необходимо овладеть навыками, приемами и различными техниками по ее организации.

В решении первой задачи нам была проанализирована научная психолого-педагогическая литература, посвященная проблемам самоорганизации в учебной деятельности студентов и исследованию тайм-менеджмента. На основании этого анализа мы раскрыли содержание понятий «самоорганизация в учебной деятельности», «самоорганизация студента» и «тайм-менеджмент».

«Самоорганизация студента» понимается нами как личностное образование, проявляющееся в способностях студента к самоуправлению, к рациональной организации учебной деятельности и в осознании данных способностей как личностной ценности.

Самоорганизация в учебной деятельности – это деятельность студентов, побуждаемая и направляемая целями самоуправления своей профессионально значимой учебной работы, осуществляемая системой интеллектуальных действий, направленных на решение задач самостоятельной рациональной организации и осуществления своего учебного труда» [84].

Тайм-менеджмент – это технология организации времени и повышения эффективности его использования [77].

После изучения литературы по теме исследования нами был разработан и проведен констатирующий эксперимент.

Для проведения экспериментального исследования был обоснован комплекс методик, позволяющий выявить уровень сформированности способности к самоорганизации и управлению временем в учебной деятельности у студентов вуза: опросник самоорганизация личности О.Н. Князьковой, Опросник «Мотивация учения студентов педагогического вуза» С.А. Пакулиной, С.М. Кетько, Опросник «Способность самоуправления» Н.М. Пейсахова.

Сформированность способности к самоорганизации и управлению временем в учебной деятельности у студентов представлена тремя уровнями: низким, средним и высоким. Среди студентов с низким уровнем развития способности от 48% до 35%, со средним – от 45% до 43%, с высоким от 26% до 23%.

Полученные результаты легли в основу формирующего эксперимента, направленного на формирование способности к самоорганизации и управлению временем в учебной деятельности у студентов вуза.

При решении третьей задачи на основании анализа психолого-педагогической литературы мы определили педагогические условия формирования у студентов способности к самоорганизации и управлению временем в учебной деятельности:

– освоение системы знаний тайм-менеджмента в соответствии с компетенциями Федерального Государственного образовательного стандарта;

– использование тайм-менеджмента как технологии, позволяющей распределить время жизни студентов в соответствии с их личными смыслами-ценностями и учебными целями.

При решении четвертой задачи мы разработали спецкурс «Тайм-менеджмент студента университета».

Целью спецкурса «Тайм-менеджмент студента университета» было ознакомление и овладение средствами тайм-менеджмента студентов университета.

Основными направлениями деятельности преподавателя вуза по формированию самоорганизации студентов, являются:

- 1) формирование знаний о самоорганизации;
- 2) формирование ценностного отношения к самоорганизации;
- 3) развитие рефлексивных умений;
- 4) формирование личного опыта студентов по рациональной организации учебной деятельности.

Разработка данного спецкурса дает возможность развернуть содержание тем в строго логической последовательности, установить правильное соотношение между приемами тайм-менеджмента, выводом правил и осмысливанием обобщений.

Результативность экспериментальной работы оценивалась посредством сравнения результатов контрольного этапа эксперимента с данными констатирующего этапа в контрольной и экспериментальной группах.

Результаты, полученные в ходе экспериментальной работы, свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе произошли значительные изменения по всем показателям: число студентов с высоким уровнем возросло 22%, со средним – увеличилось на 6% с низким – уменьшилось с на 14%.

В контрольной группе наблюдается обратная динамика: количество студентов с низким уровнем сформированности самоорганизации возросло на 10%; количество студентов с преобладанием среднего уровня сформированности увеличилось на 8%, количество студентов, обладающих высоким уровнем, увеличилось на 2%.

Наиболее значимым изменением в контрольной группе является снижение уровня знаний студентов о самоорганизации студента, а также мотивационно-ценностного к ней отношения. Это свидетельствует о необходимости транслирования в учебно-воспитательном процессе вуза ценности культуры самоорганизации личности, осуществления целенаправленной работы по её формированию, иначе с течением времени

снижается уровень знаний студентов о самоорганизации личности и ценностного отношения к ней.

Для статистической проверки различий между уровнем сформированности способности к самоорганизации у студентов после формирующего эксперимента был применён U-критерий Манна-Уитни.

Сравнительный анализ показал, что между в уровнях сформированности у студентов способности к самоорганизации и управления временем в учебной деятельности экспериментальной и контрольной группой существуют различия с 95% достоверностью.

Таблица 20

Различия ЭГ и КГ по сформированности компонентов способности студентов к самоорганизации в учебной деятельности

№ п/п	Наименование параметра сравнения	Группы сравнения (контрольная-экспериментальная)
1	Когнитивный компонент	Есть различия
2	Мотивационный компонент	Есть различия
3	Рефлексивный компонент	Есть различия
4	Деятельностный компонент	Есть различия

Расчет статистических показателей выполнен с привлечением компьютерной статистической программы Statgraphics Plus v.2.1.

В целом результаты исследования свидетельствуют о повышении уровня сформированности способности к самоорганизации в учебной деятельности у студентов вуза в экспериментальной группе и подтверждают эффективность ОЭР.

Опираясь на полученные результаты, можно сделать вывод, что разработанный в ходе исследования спецкурс «Тайм-менеджмент студента университета», в котором реализованы педагогические условия: освоение системы знаний тайм-менеджмента в соответствии с компетенциями Федерального Государственного образовательного стандарта; использование тайм-менеджмента как технологии, позволяющей распределить время жизни

студентов в соответствии с их личными смыслами-ценностями и учебными целями, – является результативным.

Таким образом, можно утверждать, что гипотеза исследования доказана, задачи решены, цель достигнута.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абульханова-Славская К.А. Активность и сознание личности как субъекта деятельности. М.: Наука, 1989. 254 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Личностная регуляция времени // Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб., 2000. 97 с.
3. Аврелий Августин. Исповедь Блаженного Августина, епископа Гиппонийского. М.: Ренесанс, 1991. 288 с.
4. Адаме Б. Время: секреты управления. 5-е изд. М.: АСТ Астрель, 2004. 304 с.
5. Азарова О.Н. Тайм-менеджмент за 30 минут // 2-е изд. Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. 160 с.
6. Акопов Г.В., Горбачёва А.В. Социальная психология субъекта как субъекта образовательного процесса : монография. М.: Машиностроение – 1, 2003. 280 с.
7. Алдер Г. Практика эффективного использования времени // СПб.: Питер, 2002. 178 с.
8. Аллен Д. Как привести дела в порядок: искусство продуктивности без стресса. 6-е изд. М.: Вильяме, 2007. 368 с.
9. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды М.: Педагогика, 1980. 215 с.
10. Ананьев Б.Г. К психофизиологии студенческого возраста: современные психолого-педагогические проблемы высшей школы Л.: ЛГУ, 1974. Вып. 2. С. 3–15.
11. Андреев А.А. Педагогика высшей школы: (Прикладная педагогика): учеб. пособие. М. 2000. 145 с.
12. Артамонова Е.И. Философско-педагогические основы развития духовной культуры учителя: дис. ... докт. пед. наук. М., 2000. 450 с.
13. Архангельский Г.А. Тайм-драйв: Как успевать жить и работать. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. 272 с.

14. Архангельский Г.А. Формула времени. Тайм-менеджмент на Outlook. 2010. 265 с.
15. Архангельский Г.А. Организация времени: от личной эффективности к развитию фирмы М.: АиСТ-М, 2003. 190 с.
16. Афанасьева Н.А. Самоорганизация – фактор успешности учебной деятельности // Фундаментальные исследования. 2008. № 2. С. 60–61.
17. Ашихмина Е.А. Мотивация и самоорганизация как взаимосвязанные интегративные свойства личности студентов // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2008. № 74. С. 37–42.
18. Бабанский Ю.К. Рациональная организация учебной деятельности. М.: Знание, 1981. 96 с.
19. Бакшаева Б.А. Психология мотивации студентов : учебное пособие. М.: Логос, 2006. 184 с.
20. Белая Г.В. Теоретические основы университетского менеджмента М.: МГПУ, 2001. 304 с.
21. Белов И.П. Организация старшими школьниками своей учебной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1994. 22 с.
22. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии М.: Педагогика, 1989. 188 с.
23. Библер В.С. От наукоучения – к логике культуры: два философских введения в двадцать первый век. М.: Политиздат, 1990. 413 с.
24. Бишов А. Самоменеджмент. Эффективно и рационально: учеб. пособие. М.: Омега-Л, 2005. 125 с.
25. Бондаревская Е.В. Ценностные основания личностно-ориентированного воспитания // Педагогика. 1985, № 4. С. 23–32.
26. Божович Л.И. Психологические закономерности формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии. 1976. № 6. С. 43–56.
27. Буров В.П. Тайм-менеджмент: учебное пособие М.: МАТИ, 2010. 205 с.

28. Васенин В.А. Российский Интернет и новые технологии в образовании: докл. на втором междунар. конгр. // Образование и информатика. М., 1996. 25 с.
29. Вагапова Н.А. Структурные особенности психологического механизма самоуправления деятельностью (на примере учебной и профессиональной деятельности): дис.... канд. психол. наук. Казань, 1998. 199 с.
30. Винер Н. Кибернетика и общество / М.: 1958. 231с.
31. Вронский А.И. Как управлять своим временем. Ростов н/Д.: Феникс, 2007. 3-е изд. 224 с.
32. Гальперин П.Я. О психологических основах программированного обучения // Новые исследования в педагогических науках. М. 1965. Вып. IV. 115 с.
33. Гастев А.К. Как надо работать. Основные правила, разработанные центральным институтом труда ВЦСПС. Пермь, 1921. 133 с.
34. Гарбузова Г.В. Студенческое самоуправление как средство формирования профессиональной идентичности будущих специалистов: автореф. дис. ... канд. психолог. наук. Ярославль, 2009. 22 с.
35. Гессен, С.И. Основы педагогики. Введение в прикладную философию: учеб.пособие. М.: Шк.-пресс,1995. 447 с.
36. Гмызина Г.Н. Формирование культуры самоорганизации учебно-познавательной деятельности курсантов военного вуза : дис. ... канд. пед. наук. Ульяновск, 2009. 203 с.
37. Головаха Е.И. Психологическое время личности. Киев: Наукова думка, 1984. 234 с.
38. Горбачев А.Г. Тайм-менеджмент. Время руководителя: 24+2 М.: ДМК-пресс, 2007. 4-е изд. 128 с.
39. Гранин Д. Эта странная жизнь. М.: Прогресс, 2010. 78 с.
40. Граф В. Основы самоорганизации учебной деятельности и самостоятельной работы студентов М.: МГУ, 1981. 245 с.

41. Григоровская Н.Ю. Особенности осознаваемого и неосознаваемого компонента личностной организации времени: дис. ... канд. психологических наук. М., 2011. 234 с.
42. Гупалов В.К. Управление рабочим временем. М.: Полярис, 2001. 192 с.
43. Декарт Р. Рассуждение о методе для руководства разума и отыскания истины в науках. М.: Новая Москва, 1925. 113 с.
44. Деятельность: теории, методология, проблемы. М.: Политиздат, 1990. 366 с.
45. Дод П. 25 лучших способов и приемов тайм-менеджмента. Как сделать больше, не теряя головы. СПб., 2008. 131 с.
46. Донцов В.Н. Учебная самоорганизация студентов как фактор успеваемости (на материале динамики младших курсов): дис. ... канд. пед. наук. Л., 1977. 199 с.
47. Дроботенко Ю.Б. Организация самостоятельной работы студентов в вузе при изучении педагогических дисциплин: автореф дис. ... канд. пед. наук. Омск, 2006. 24 с.
48. Друкер П. Задачи менеджмента в XXI веке. М.: Вильямс, 2000. 3-е изд. 272 с.
49. Друкер П. Эффективное управление : учеб. пособие: пер. с англ. М.: Гранд, 2002. 272 с.
50. Дьяченко М.И. Краткий психологический словарь: Самоорганизация Минск: Хэлтон, 1998. 399 с.
51. Заенутдинова Н.А. Формирование готовности к самоорганизации у студентов педагогического колледжа в образовательном процессе: дисс. ... канд. пед. наук. Магнитогорск, 2000. 214 с.
52. Зайверт Л. Ваше время в Ваших руках. М.: 1995. 265 с.
53. Зайверт Л. Если спешишь – не торопись: новый тайм-менеджмент в ускорившемся мире. Семь шагов к эффективности и независимости в использовании времени. М.: АСТ, 2007. 255 с.

54. Закон Российской Федерации «Об образовании» (с учетом изменений и дополнений, внесенных Федеральными законами, последние изменения внесены Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 N 273-ФЗ).

55. Захаренко Г.В. Тайм-менеджмент: учеб. пособие. СПб.: Питер, 2004. 128 с.

56. Захожая Т.М. Самостоятельная работа студентов в условиях организации учебного процесса в системе кредитно-зачетных единиц // Успехи современного естествознания. 2008. № 7. С. 112–113.

57. Ишков А.Д. Голографическая модель процесса самоорганизации // Фундаментальные проблемы психологии: личность и культура: материалы научной конференции, под ред. П.Д. Шабанова, О.В. Заширинской. СПб.: СПбГУ, 2003. С. 34–45.

58. Ишков А.Д. Самоорганизация учебной деятельности (в условиях дистанционного обучения) // Система обеспечения качества в дистанционном образовании: научные труды МИМ ЛИНК, науч. ред. С.А. Щенников, В.Н. Голубкин, А.Г. Чернявская. Жуковский: Изд-во МИМ ЛИНК, 2003. С.112–120.

59. Кабушкин Н.И. Основы менеджмента. СПб.: Питер, 2003. 455 с.

60. Каган М.С. Человеческая деятельность: опыт системного анализа. М.: Политиздат, 1974. 328 с.

61. Каган М.С. Время как философская проблема // Вопросы философии. 1982. № 10. С. 117.

62. Каган М.С. Проблемы взаимодействия и ценностного сознания. Наука и ценности (ученые записки). Л., 1990. 134 с.

63. Киселёва А.Ю. Развитие самоорганизация как одна из целей обучения менеджеров организации [электронный ресурс] // IV Всероссийской научной Интернет-конференции «Культура и взрыв: социальные смыслы в эпоху перемен» 2010 URL: <http://socio.myl.ru/forum/4> (дата обращения 16.05.16).

64. Керженцев П.М. Принципы самоорганизации. Избранные произведения. М.: Экономика, 1968. 221 с.
65. Керженцев П.М. Борьба за время. М.: Экономика, 1965. 280 с.
66. Кирьякова А.В. Ценностные ориентиры университетского образования // Вестник Оренбургского государственного университета. Оренбург. № 2. 2011. С.27–33.
67. Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. М.: Омега-Л, 2005. 114 с.
68. Коджаспирова Г.М. Педагогический словарь. М., 2000. 345 с.
69. Козловская Т.Н. Самоорганизация времени как фактор формирования «образа будущего» студента университета: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Оренбург, 2005. 16с.
70. Копейна Н.С. Самоорганизация в становлении индивидуальности // Интегральное исследование индивидуальности: теоретические и педагогические аспекты: межвуз. сб. науч. трудов. Пермь: ПГПИ, 1988. С. 123–130.
71. Котова С.С. Формирование компетенций самоорганизации учебно- профессиональной деятельности студентов вузов: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Екатеринбург, 2008. 26 с.
72. Кузнецова Т.И. Педагогический потенциал технологии «тайм-менеджмент» в профессиональном и личностном развитии студентов // Молодой ученый. 2015. № 8. С. 966–969.
73. Кузьмина Н.В. Основы вузовской педагогики: учебное пособие для студентов университета. 1972. 167 с
74. Краткий словарь по философии. Знание / под ред. И.В. Блауберга. М.: Политиздат, 1970. 398 с.
75. Лернер И.Я. Качества знаний учащихся : какими они должны быть? М.: Знание, 1978. 48 с.
76. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. М., 2001. 166с.

77. Майданова Т.В. Самоменеджмент как условие самореализации студентов // Педагогическое образование в России. 2013. № 2. С. 27–30.
78. Марков В.Н. Ступени субъектно-личностной самоорганизации человека // Мир психологии. 2011. № 2. С. 123–131.
79. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики. СПб.: Евразия, 1999. 432 с
80. Ольховая Т.А. Ценностно-синергетический подход к исследованию проблем становления субъектности студентов университета // Вестник Оренбургского государственного университета. Оренбург. № 2. 2011. С. 268–273.
81. Пакулина С.А. Психологические особенности мотивации учения студентов педагогического вуза // Труды СГА. 2009. № 9. С. 70–86.
82. Пейсахов Н.М. Практическая психология (научные основы) учеб. пособие. М.: Казань, 1991. 121 с.
83. Пушкин В.Г. Кибернетические принципы самоорганизации / Л.:ЛГПИ им. А. Герцена, 1974. 155 с.
84. Реунова М.А «Тайм-менеджмент» как педагогическая технология // Письма в Эмиссия. Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. Январь 2013, ART 1947. СПб., 2013. URL: <http://www.emissia.org/offline/2013/1947.htm>, ISSN 1997-8588 (дата обращения 23.03.17).
85. Реунова М.А. Аксиологический аспект самоорганизации времени студента университета // Вестник Оренбургского государственного университета. 2012. № 2. С. 237–242.
86. Реунова М.А. Представления студентов университета о самоорганизации времени // Вестник Оренбургского государственного университета. 2013. № 2. С. 209–213.
87. Реунова М.А. Диагностика уровня самоорганизации времени у студентов университета / Роль гуманитарных и социально-экономических дисциплин в подготовке современных менеджеров: сборник статей

[электронный ресурс]: материалы 13-ой межвузовской научно- практической конференции / Под общей и научной редакцией И.С. Болотина. М.: МАТИ, 2013. С. 112–117.

88. Реунова М.А. Технологии самоменеджмента в организации учебной деятельности студентов // Новые технологии в образовании: сборник научных трудов по материалам IX Международной научно-практической конференции / Под ред. д-ра пед.наук, проф. С.П. Акутиной. М.: Издательство «Спутник +», 2011. С. 48–51.

89. Реунова М.А. Формирование познавательной самостоятельности студентов в условиях реализации стандартов нового поколения // Актуальные проблемы реализации образовательных стандартов нового поколения в условиях университетского комплекса: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Оренбург: ОГУ, 2011. С. 219–223.

90. Современная психология мотивации / под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002–343.

91. Современная энциклопедия. Большой энциклопедический словарь / под. ред. Н.А. Творогова. М., 2007. 899 с.

92. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. М.: Народное образование, 1998. 254 с.

93. Уточкина Е.Ю. Формирование способности будущего учителя к профессионально-педагогической самооценке: автореф. дис. ... канд. пед. наук: Самара, 2009. 26 с.

94. Фалеева Л.В. Организованность и самоорганизация как качество личности: сравнительный анализ понятий // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 4. С. 266–274.

95. Философский энциклопедический словарь / Под.ред. А.А. Ивина. М.: Советская энциклопедия, 1983. 840 с.

96. Фрай Р. Стань организованным. СПб.: ДИЛЯ, 2006. 128 с.

97. Цагарелли Ю.А. Процессы самоорганизации, самоуправления и саморегуляции в музыкальной деятельности // Теоретические и прикладные исследования психической саморегуляции: Тезисы докладов научной конференции. Казань: КГУ, 1982. С. 36.
98. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека: учеб. пособие. М., 1996. 320 с.
99. Эльконин Д.Б. Психология развития: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. М., 2001. 140 с.
100. Drucker P. Management: Task, Responsibilities, Practices. N.Y.: Harper and Row, Publishers, 1985. 220 p.
101. Drucker P. F. 2005. Managing oneself. Harvard Business Review. 2005. 83 (1): 100–109.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение А

Опросник о самоорганизации личности

ВУЗ _____ Факультет _____

Курс _____

Дата _____

1. Как бы Вы определили, что такое самоорганизация личности?

Самоорганизация личности – это _____

2. Как Вы относитесь к самовоспитанию и саморазвитию? Выберите один из вариантов:

1. Я осознаю значение самовоспитания и саморазвития в жизни человека, стремлюсь как можно больше узнать о способах самовоспитания и саморазвития.

2. В принципе, мне интересны проблемы самовоспитания и саморазвития, но я не уделяю им особого внимания.

3. Мне не интересны вопросы, связанные с самовоспитанием и саморазвитием.

3. Как Вы относитесь к самоорганизации личности? Выберите один из вариантов ответа или напишите свой:

1. Я стремлюсь к большей самоорганизации.

2. Я достаточно организован, не испытываю потребности в большей самоорганизации.

3. По большей части, в моей жизни не произойдёт никаких существенных перемен, даже если я стану более организованным.

4. Ваш вариант ответа: _____

4. Можете ли Вы сказать, что знаете свои особенности (тип темперамента, интересы, особенности характера, наилучшие для себя способы познавательной деятельности, свои недостатки и достоинства и т.д.)?

Выберите один из вариантов ответа или напишите свой:

1. У меня весьма смутные представления на этот счёт, и мне не интересно «копаться» в себе.

2. Я имею представления о своих личностных особенностях, но не считаю, что знать их жизненно необходимо.

3. Да, по большей части я знаю свои особенности, но мне хотелось бы узнать о себе больше, т.к. считаю, что эти знания помогают в жизни и учебной деятельности.

4. Ваш вариант ответа: _____

5. Как Вы готовитесь к занятиям? Выберите один из вариантов ответа или напишите свой:

1. Я готовлюсь только к тем предметам, которые есть в расписании на следующий день.

2. Я готовлюсь не только к тем предметам, которые есть в расписании на следующий день, но и к другим, предпочитаю не оставлять «на потом» много работы.

3. Я не считаю, что студенту необходимо «делать уроки» каждый день, при необходимости можно подготовиться и «за ночь».

4. Ваш вариант ответа: _____

6. Как Вы думаете, что включает в себя понятие «самоорганизация личности студента»?

Самоорганизация личности студента – это _____

7. Самоорганизация личности студента – сложное явление. С Вашей точки зрения, каковы составляющие этого явления?

Составляющими самоорганизации личности студента являются: _____

8. Какие составляющие самоорганизации личности студента помогают Вам в учебной деятельности? Напишите, пожалуйста _____

9. Интересно ли Вам узнавать о способах повышения эффективности учебно-познавательной деятельности. Выберите одно из утверждений:

1. Да. 2. Иногда. 3. Нет.

10. Осознаёте ли Вы значение знаний о культуре самоорганизации личности для себя? Выберите один из вариантов ответа:

1. Да, осознаю в полной мере. 2. Скорее да, чем нет. 3. Нет.

11. В чём, по Вашему мнению, заключается смысл (ценность) обладания культурой самоорганизации личности? Выберите один из вариантов ответа или напишите свой.

1. Нет в этой культуре особого смысла и ценности.

2. Смысл заключается в возможности личности управлять собой в любой ситуации.

3. Смысл обладания культурой самоорганизации заключается в _____

12. Что, по Вашему мнению, представляет собой культура самоорганизации студента? Культура самоорганизации студента – это _____

13. Как Вы думаете, какими методами может осуществляться самоорганизация личности студента? Напишите, пожалуйста. _____

14. Как Вы думаете, какие способности и личностные качества необходимы студента для наиболее эффективной самоорганизации? Напишите, пожалуйста. _____

15. Легко ли Вам быть организованным человеком? Выберите один из вариантов и закончите предложение.

1. Да, потому что _____

2. Нет, потому что _____

16. Оцените собственный уровень сформированности культуры самоорганизации личности, выбрав один из вариантов ответа:

1. Высокий. 2. Средний. 3. Низкий

17. Выберите одно из утверждений:

1. Я склонен анализировать свою учебную деятельность, мысленно производить «работу над ошибками», у меня есть критерии для оценки эффективности/ неэффективности моей деятельности.

2. Мне сложно анализировать собственную учебную деятельность.
3. Я не испытываю потребности ни в самоанализе, ни в анализе собственной деятельности.

18. Выберите одно из утверждений:

1. У меня есть цель в жизни, я представляю, какие трудности могут встать на пути реализации этой цели и как их преодолевать.
2. Иметь цель в жизни – очень важно, но мне сложно сказать какова моя цель.
3. Я никогда серьёзно не задумывался над тем, важно ли иметь цель в жизни и какова моя цель.

19. Выберите одно из утверждений:

1. Как правило, я детализировано планирую свою деятельность с учётом факторов, значимых для её осуществления.
2. Я планирую свою деятельность, но мне сложно распланировать её во всех деталях и учесть все условия, существенные для её осуществления.
3. Я не испытываю потребность планировать свою деятельность.

20. Выберите одно или несколько утверждений:

1. Я с лёгкостью ориентируюсь в сети «Интернет». Найду любую необходимую мне информацию для подготовки к занятиям.
2. Я знаю, как пользоваться библиотекой, без труда по каталогам найду нужную книгу.
3. Я часто испытываю трудности при поиске нужной информации.
4. У меня занимает достаточно много времени поиск нужной мне информации для подготовки к занятиям.

21. Выберите одно из утверждений:

1. Я стараюсь организовать (стремлюсь организовать) своё время разумно. Применяю элементы тайм-менеджмента. Времени мне, как правило, на всё хватает.
2. Иногда я испытываю потребность лучше организовать своё время. Часто испытываю чувство нехватки времени.
3. Часто испытываю чувство нехватки времени, но потребность как-то организовать своё время никогда не возникает.

22. Выберите одно из утверждений:

1. Я быстро читаю и легко усваиваю, запоминаю прочитанное.
2. Чтение меня утомляет, мне трудно запоминать прочитанное.
3. Я не люблю читать и учиться. Я всеми возможными способами свожу чтение и заучивание к минимуму.

23. Выберите одно из утверждений или напишите свой вариант ответа:

1. На лекциях я не успеваю записывать за преподавателем.
2. На лекциях я пишу кратко, конспективно, успеваю следить за ходом мысли лектора.
3. Я бы с удовольствием не посещал лекций, если бы это было возможно.

24. Выберите одно из утверждений:

1. Я часто самостоятельно конспектирую. Мне с лёгкостью даётся написание конспектов.
2. Я не люблю составлять конспекты, хотя и умею.

3. Я не вижу особого смысла в том, чтобы самостоятельно составлять конспект, по-моему, достаточно и учебника.

25. Как Вы организуете свою учебную деятельность? Выберите одно из утверждений:

1. Я часто оставляю важные дела на «потом», что приводит к «штормовщине» во время контрольных мероприятий и в конце семестра.

2. Я стараюсь продуктивно использовать время, отводимое на самостоятельную

подготовку в течение всего семестра, у меня, как правило, не бывает «завалов»

дел.

3. Я стараюсь сильно «не запускать» свою учебную деятельность.

26. Умеете ли Вы представлять информацию? Выберите одно или несколько утверждений:

1. Я без труда готовлю сообщения, доклады, составляю тезисы.

2. Я умею делать компьютерные презентации.

3. Я знаю, какие требования предъявляются к написанию и оформлению реферата.

4. Я умею выступать перед аудиторией.

27. Существует множество факторов, определяющих успешность обучения в вузе. Присвойте, пожалуйста, каждому фактору порядковый номер, отражающий, по Вашему мнению, степень его влияния на успешность обучения студента в вузе (т.е. 1-самый важный фактор ... 20 – наименее важный фактор):

Особенности темперамента

Здоровье

Возможность получать стипендию за хорошую учёбу

Возраст

Интеллектуальное развитие

Материальное положение студента

Учебная мотивация

Акцентуации характера

Уровень организации учебного процесса в вузе

Качество довузовской подготовки студента

Развитость волевой сферы

Целеустремлённость

Место жительства

Ценностные ориентации студента

Требовательность преподавателей

Семейное положение студента

Уровень компетенции и мастерства преподавателей

Культура самоорганизации студента

Развитость материально-технической базы вуза

Окружающие люди, их влияние на студента

Спасибо за сотрудничество!

Опросник «Мотивация учения студентов педагогического вуза»

С.А. Пакулина, С.М. Кетько

Инструкция: Внимательно прочитайте приведенные в разделе мотивы поступления в вуз, реально действующие мотивы учения и профессиональные мотивы. Оцените значимые для Вас мотивы обучения в педагогическом вузе: 5 баллов – очень значимые, 3–4 балла – значимые, 0–2 балла – не значимые. Отвечайте быстро, не задумываясь.

Мотивы	Балл
<i>I. Что способствовало вашему выбору данной специальности?</i>	
1. Бесплатное поступление, низкая плата за обучение	
2. Занятия в профильной спецшколе, спецклассе	
3. Желание получить высшее образование	
4. Семейные традиции, желание родителей	
5. Совет друзей, знакомых	
6. Престиж, авторитет вуза и факультета	
7. Интерес к профессии	
8. Наилучшие способности именно в этой области	
9. Стремление прожить беззаботный период жизни	
10. Нравится общение с детьми	
11. Случайность	
12. Нежелание идти в армию (для юношей)	
13. Использовать педагогические знания для воспитания своих детей (для девушек)	
<i>II. Что наиболее значимо для Вас в вашем учении?</i>	
14. Успешно продолжить обучение на последующих курсах	
15. Успешно учиться, сдавать экзамены на "хорошо" и "отлично"	
16. Приобрести глубокие и прочные знания	
17. Быть постоянно готовым к очередным занятиям	
18. Не запускать изучение учебных предметов	
19. Не отставать от сокурсников	
20. Выполнять педагогические требования	
21. Достичь уважения преподавателей	
22. Быть примером для сокурсников	
23. Добиться одобрения окружающих	
24. Избежать осуждения и наказания за плохую учебу	
25. Получить интеллектуальное удовлетворение	
<i>III. Получение диплома дает Вам возможность:</i>	
26. Достичь социального признания, уважения	
27. Самореализации	
28. Иметь гарантию стабильности	
29. Получить интересную работу	
30. Получить высокооплачиваемую работу	
31. Работать в государственных структурах	

32. Работать в частных организациях	
33. Работать в школе	
34. Основать свое дело	
35. Обучения в аспирантуре	
36. Самосовершенствования	
37. Диплом сегодня ничего не дает	

Обработка результатов

Внутренняя мотивация учения включает в себя внутренние мотивы поступления в педагогический вуз, широкие познавательные мотивы и релевантные профессиональные мотивы. Общая сумма баллов составляет максимально возможный показатель, равный 75 баллам по вопросам:

1. Мотивы поступления в вуз 2, 3, 7, 8, 10. Максимально возможный показатель = 25 баллам.

2. Реально действующие мотивы учения 13, 14, 15, 16, 24. Максимально возможный показатель = 25 баллам.

3. Профессиональные мотивы 26, 27, 32, 34, 35. Максимально возможный показатель = 25 баллам.

Каждая группа мотивов в общей сумме баллов внутренней мотивации учения составляет одинаковый процент 33,3 %.

Внешняя мотивация учения включает в себя внешние мотивы поступления в педагогический вуз, узкие учебно-познавательные мотивы и иррелевантные профессиональные мотивы. Общая сумма баллов составляет максимально возможный показатель, равный 105 баллам:

1. Мотивы поступления в вуз 1, 4, 5, 6, 9, 11, 12. Максимально возможный показатель = 35 баллам.

2. Реально действующие мотивы учения 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23. Максимально возможный показатель = 35 баллам.

3. Профессиональные мотивы 25, 28, 29, 30, 31, 33, 36. Максимально возможный показатель = 35 баллам.

С целью уравнивания баллов двух видов мотивации учения сумму баллов, полученную по внутренней мотивации учения, необходимо умножить на 1,25.

Диагностические значения шкал внешней и внутренней мотивации учения.

Внутренняя мотивация учения включает в себя внутренние мотивы поступления в педагогический вуз, широкие учебно-познавательные мотивы и мотивы самообразования, релевантные профессиональные мотивы и имеет следующие характеристики: широкие учебно-познавательные мотивы заложены в самом процессе учения (интерес к профессии, успешно учиться, приобретать глубокие знания, получать интеллектуальное удовлетворение, самореализации, самосовершенствования); тенденцию к продолжению учебной деятельности исходя из активности и самостоятельности самого субъекта учения; предпочтение сложности и объема учебной задачи (предпочитают задания оптимальной трудности и трудные задания); высокая когнитивная гибкость в учебной деятельности; творческое решение проблемы, учебной задачи; субъект учения продуктивно адаптируется к вузовской среде и в вузовской системе обучения.

Внешняя мотивация учения включает в себя внешние мотивы поступления в педагогический вуз, узкие познавательные мотивы, иррелевантные профессиональные мотивы и имеет следующие характеристики: мотивы не связаны с самим процессом учения, находятся вне учебной деятельности (не отставать от сокурсников, достичь уважения преподавателей, добиться одобрения окружающих, избежать осуждения и наказания, работать в частных организациях); тенденцию к продолжению учебной деятельности исходя из присутствия внешнего подкрепления, зависимости от других; предпочтение отдается упрощенному и не требующего много времени учебному действию (предпочитают простые задания, то, что положено, чтобы получить оценку); когнитивная гибкость в учебной деятельности слабая; креативность подавляется, способствует росту напряженности; субъект учения приспособливается к вузовской среде и в вузовской системе обучения.

Опросник «Способность самоуправления»

Н.М. Пейсахов

Инструкция. Предлагаемая анкета даёт возможность узнать о способностях владеть собой в различных ситуациях. В анкете приведены две группы утверждений: 1. Утверждения, требующие обращения к опыту, например, п. 5. Если вы действительно часто оцениваете свои действия и поступки, стараетесь найти ответ на поставленный вопрос, то смело отвечайте «да», а если вы это делаете редко, то отвечайте «нет». 2. Утверждения, характеризующие ваши отношения к общепринятому мнению, например, п. 28. Если вы согласны с мнением, то отвечайте «да», а если не согласны, то отвечайте «нет». Ответ «да» обозначен «+», ответ «нет» - знаком «-» (минус).

Образец для заполнения

Ответы на вопросы (№)						Баллы
1.	17.	33.	9.	25.	41.	
2.	18.	34.	10.	26.	42.	
3.	19.	35.	11.	27.	43.	
4.	20.	36.	12.	28.	44.	
5.	21.	37.	13.	29.	45.	
6.	22.	38.	14.	30.	46.	
7.	23.	39.	15.	31.	47.	
8.	24.	40.	16.	32.	48.	

Анкета

1. Практика показывает, что я верно определяю свои возможности в любой деятельности.
2. Я предусмотрительный человек.
3. Берусь только за то, что смогу довести до конца.
4. Обычно хорошо представляю, что нужно сделать, чтобы добиться задуманного.
5. Постоянно пытаюсь найти ответ на вопрос: «Что такое хорошо и что такое плохо?».
6. Прежде чем сделать окончательный шаг, я взвешиваю все «за» и «против».

7. Всегда отдаю себе отчет в том, что со мной происходит.
8. Непредвиденные препятствия не мешают мне довести дело до конца.
9. У меня не хватает терпения долго разбираться в том, что не решается сразу.
10. В своих поступках и делах не люблю заглядывать далеко вперед.
11. Редко задумываюсь о главных целях своей жизни.
12. Отсутствие продуманных планов не мешает мне добиваться хороших результатов.
13. Часто затрудняюсь сказать, того ли я достиг, чего хотел.
14. На выбор моих решений влияют не поставленные цели, а настроение в данный момент.
15. Мне часто кажется, что целый час или два исчезли неизвестно куда.
16. Тот, кто считает необходимым исправлять все допущенные промахи, не замечает, как совершает новые.
17. Когда нужно разбираться в сложной обстановке, чувствую прилив энергии и сил.
18. Я четко представляю свои жизненные перспективы.
19. Умею отказываться от всего, что отвлекает меня от цели.
20. В своих поступках и словах следую пословице: «Семь раз отмерь, один — отрежь».
18. Уделяю много времени тому, чтобы понять, с каких позиций надо оценивать свои действия.
22. В своих действиях я успешно сочетаю риск с осмотрительностью.
23. Необходимость проверять самого себя стала моей второй натурой.
24. Когда у меня портятся отношения с людьми, могу их изменить.
25. Как правило, мне бывает трудно выделить главное в сложившейся ситуации.
26. Жизнь показывает, что мои прогнозы редко сбываются.

27. Люди, которые всегда четко знают, чего хотят, представляются мне слишком рациональными.
28. Удача сопутствует тому, кто не планирует заранее, а полагается на естественный ход событий.
29. Мне не хватает чувства меры в отношениях с близкими.
30. Меня угнетает необходимость принимать срочные решения.
31. Обычно мало слежу за своей речью.
32. Некоторые свои привычки я охотно бы изменил, если бы знал, как это сделать.
33. Что я хочу и что должен делать: вот предмет моих постоянных раздумий.
34. Заранее знаю, каких поступков можно ожидать от людей.
35. Обычно с самого начала четко представляю будущий результат.
36. Пока не сложился в голове четкий, конкретный план, не начинаю серьезного разговора.
37. У меня всегда есть точные ориентиры, по которым я оцениваю свой труд.
38. Я всегда учитываю последствия принимаемых мной решений.
39. Внимательно слежу за тем, понимают ли меня во время споров.
40. Я готов снова и снова заниматься совершенствованием уже законченной работы.
41. Сколько ни анализирую свои жизненные трудности, не могу достичь полной ясности.
42. Жизнь так сложна, что считаю, пустой тратой времени предвосхищать ход событий
43. Следование однажды поставленной цели очень обедняет жизнь.
44. Считаю, что планируй, не планируй, а обстоятельства всегда сильнее.
45. В последнее время ловлю себя на том, что придаю большое значение мелочам, забывая о главном.
46. Мне обычно не удаётся найти правильное решение из-за большого количества возможных вариантов.
47. В ссорах не замечаю, как «выхожу из себя».

48. Сделав дело, предпочитаю не исправлять даже явные просчёты.

Интерпретация и обработка результатов

Подсчитать количество ответов «да» и «нет» в первой строке (см. контрольную карточку), найти сумму; затем количество ответов «да» и «нет» во второй строке, найти сумму и т. д.

Образец контрольной карточки

Да (+)						Нет (-)						Результат, баллы	Наименование этапов самоуправления	Оценка уровня самоуправления по шкале																																	
1+	17-	33-	9+	25+	41-	2-	18+	34+	10-	26+	42+				3+	19+	35+	11-	27+	43-	4-	20-	36-	12-	28-	44+	5	21	37	13	29	45	6	22	38	14	30	46	7	23	39	15	31	47	8	24	40
												Z1=1+2=3	Анализ противоречий	Средний																																	
												Z2=2+0=2	Прогнозирование	Ниже среднего																																	
												Z3=3+2=5	Целеполагание	Выше среднего																																	
												Общая сумма																																			

Определить $\Sigma_{\text{общ.}} = \Sigma 1 + \Sigma 2 + \Sigma 3 + \dots \Sigma 8$. Затем $\Sigma_{\text{общ.}}$ сравнить с психодиагностической шкалой, учитывая половую принадлежность.

Психодиагностическая шкала

Показатели	Уровни способности самоуправления				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Мужчины $\Sigma_{\text{общ.}}$	0–13	14–22	23–31	32–40	41
Мужчины $\Sigma_{\text{общ.}}$	0–11	12–21	22–30	31–39	40
Σi – этапы	0–1	2	3–4	5	6

Результаты анализа определений понятия

«самоорганизация личности», %

Составляющие понятия «самоорганизация личности»	Кол-во студентов			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Конст. Этап	Контр. этап	До эксп.	После эксп.
1. Процесс организации своей деятельности, повышение её эффективности	35,00	28,00	32,00	45,00
2. Личностный рост, саморазвитие, самовоспитание, самосовершенствование	15,00	10,00	25,00	35,00
3. Организация и управление временем	28,00	18,00	25,50	62,00
4. Целеполагание	32,00	19,50	17,00	25,00
5. Планирование	18,00	20,00	26,00	48,00
6. Управление эмоциональным состоянием, самоконтроль, саморегуляция	12,00	15,00	19,50	43,00
7. Деятельность и способность личности к самоорганизации самого себя	35,00	29,00	38,00	49,00
8. Организация своей жизни и управление ею	15,00	10,00	12,00	22,00
9. Расстановка приоритетов	8,00	10,00	9,00	16,00
10. Организация распорядка, режима дня	6,00	8,00	3,00	21,00
11. Самодисциплина, самоконтроль	0,00	0,00	4,00	6,00
12. Управление своими ресурсами	12,00	10,00	16,00	22,00
13. Организация и управление временем	34,00	36,00	29,00	48,00
14. Способность (умение) организовывать свою учебную деятельность	35,00	36,00	35,00	56,00
15. Саморазвитие, работа над собой (самовоспитание, самосовершенствование). Организация себя как личности	14,00	0,00	15,00	26,00
16. Своевременная готовность студента к занятиям	4,00	6,00	8,00	28,00
17. Прогнозирование последствий своих действий	8,00	10,00	12,00	21,00

Количественный анализ методов самоорганизации

Методы самоорганизации	Количество студентов			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Конст. этап	Контр.этап	До эксп.	После эксп.
Планирование	6	7	5	12
Распределение времени и дел	5	7	7	15
Самоконтроль	6	7	8	14
Саморегуляция	5	5	5	12
Самопознание	4	5	6	8
Составление распорядка (режима) дня	7	8	6	11
Самоанализ	4	3	4	8
Самовоспитание	2	3	3	6
Самодисциплина	3	3	4	7
Тайм-менеджмент	2	0	5	9
Самомотивация	2	2	3	4
Самокритика	3	4	6	9
Воспитание	3	0	1	5
Ведение ежедневника	2	2	1	4
Интерес к тому, чем ты занимаешься (мотивация)	2	3	1	5
Самопринуждение	1	1	0	2
Расстановка приоритетов	5	6	2	8
Составление графика, списка дел	4	8	5	9
Распорядок дня	2	7	5	10
Саморегуляция	0	0	0	5
Целеполагание	1	1	1	6
Поощрение	0	0	0	3
Наказание	1	2	1	4
Интенсивный образ жизни	1	3	2	6
Проектирование своего будущего	2	5	1	7
Равномерное распределение нагрузки	2	2	2	5
Обучение других	1	0	0	2
Упражнение	1	1	2	3
Прогнозирование	2	2	2	4
Окружение себя организованными людьми	4	6	6	6
Конкретизация желаний	2	2	3	4
Детализация	6	7	5	8

Количественный анализ выделенных студентами способностей и личностных качеств, необходимых студенту для успешной самоорганизации

Способности и личностные качества	Количество студентов			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Конст. этап	Контр. этап	До эксп.	После эксп.
Воля	9	12	8	22
Ответственность	7	10	9	25
Умственные способности	6	9	8	26
Собранность	6	10	7	32
Трудолюбие	7	9	9	18
Уверенность в себе	2	5	4	16
Требовательность к себе	2	6	4	15
Пунктуальность	2	4	6	15
Целеустремленность	13	14	9	14
Активность	4	5	5	10
Усидчивость	2	6	3	9
Гибкость	1	3	1	6
Мобильность	3	0	1	5
Стрессоустойчивость	2	5	0	8
Настойчивость	2	3	1	4
Усердие	1	2	0	4
Аккуратность	2	3	2	6
Коммуникабельность	1	1	0	2
Решимость	1	1	1	2
Самостоятельность	3	5	1	7
Работоспособность	1	4	1	3

Анализ ответов студентов на вопросы опросника о самоорганизации личности, соответствующие критерию «Мотивационно-ценностное отношение к культуре самоорганизации студента», %

	Количество студентов			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Конст. этап	Контр. этап	До эксп.	После эксп.
<i>Отношение к саморазвитию и самовоспитанию</i>				
Осознают ценность самовоспитания и саморазвития	36,00	38,00	28,00	65,00
Интересуются вопросами самовоспитания и саморазвития, но не уделяют им особого внимания	37,00	54,00	62,00	35,00
Самовоспитанием и саморазвитием не интересуются	26,00	8,00	10,00	0,00
<i>Отношение к самоорганизации личности</i>				
Стремятся к большей самоорганизации	59,00	55,00	68,00	62,00
Не испытывают потребности в большей самоорганизации, считают себя вполне организованными	24,00	29,00	27,00	32,00
Не видят смысла становится более организованными	8,00	16,00	14,00	6,00
<i>Осознание смысла и ценности знаний о культуре самоорганизации личности</i>				
Могут сформулировать личностный смысл и ценность	4,00	5,00	6,00	32,00
Затрудняются сформулировать, выбирают готовый вариант ответа	82,00	86,00	83,00	68,00
Отрицают смысл и ценность обладания культурой самоорганизацией личности	14,00	9,00	11,00	0,00

Факторы, определяющие успешность обучения в вузе, ранжированные студентами контрольной и экспериментальной групп

Факторы	Ранг			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
Целеустремленность	1	2	1	1
Учебная мотивация	2	2	2	2
Интеллектуальное развитие	4	3	5	3
Здоровье	1	4	4	4
Развитость волевой сферы	6	7	7	7
Качество довузовской подготовки студента	6	7	8	8
Ценностные ориентации студента	7	8	6	5
Культура организации студента	9	8	8	6
Уровень организации учебного процесса в вузе	10	9	9	9
Уровень компетенции и мастерства преподавателей	9	10	10	10
Окружающие люди, их влияние на студента	11	12	12	11
Требовательность преподавателей	12	15	10	12
Особенности темперамента	11	11	12	15
Акцентуации характера	14	14	14	14
Возраст	18	19	17	16
Место жительства	18	17	18	17
Возможность получать стипендию	19	19	19	19

Уровни сформированности способности самоуправления студентов
контрольной и экспериментальной группы на констатирующем этапе, %

Этапы самоуправления	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	Низкий Ниже среднего	Средний	Выше среднего Высокий	Низкий Ниже среднего	Средний	Выше среднего Высокий
Анализ противоречий	35,5%	48,5	16%	38%	41%	21%
Прогнозирование	47%	29%	14%	52%	28%	20%
Целеполагание	30%	45%	25%	22%	61%	17%
Планирование	26%	56%	28%	32%	38%	30%
Критерии оценки	18%	55%	27%	28%	60%	12%
Принятие решений	36%	47%	27%	28%	54%	18%
Самоконтроль	29%	48%	23%	25%	54%	21%
Коррекция	52%	22%	16%	45%	29%	26%
Общий результат	28%	41%	31%	32%	46%	22%

Таблица 27

Уровни сформированности способности самоуправления студентов
контрольной и экспериментальной группы на контрольном этапе, %

Этапы самоуправления	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	Низкий Ниже среднего	Средний	Выше среднего Высокий	Низкий Ниже среднего	Средний	Выше среднего Высокий
Анализ противоречий	15%	32%	53%	28%	38%	34%
Прогнозирование	18%	30%	52%	30%	52%	18%
Целеполагание	10%	48%	42%	30%	46%	24%
Планирование	16%	42%	42%	42%	58%	30%
Критерии оценки	12%	38%	50%	20%	54%	26%
Принятие решений	20%	35%	45%	21%	48%	31%
Самоконтроль	15%	54%	31%	18%	42%	21%
Коррекция	22%	42%	36%	18%	49%	33%
Общий результат	15%	40%	45%	25%	49%	26%

Анализ сформированности умений рациональной организации учебно-познавательной деятельности студентов, %

№	Основные умения и навыки учебно-познавательной деятельности	Количество студентов			
		Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		Конст. этап	Контр. этап	До эксп.	После эксп.
5.	1. Я готовлюсь только к тем предметам, которые есть в расписании на следующий день	52%	58%	45%	38%
	2. Я готовлюсь не только к тем предметам, которые есть в расписании на следующий день, но и к другим, предпочитаю не оставлять «на потом» много работы	28%	32%	35%	52%
	3. Я не считаю, что студенту необходимо «делать уроки» каждый день, при необходимости можно подготовиться и «за ночь».	20%	20%	20%	12%
20.	1. Я с лёгкостью ориентируюсь в сети «Интернет». Найду любую необходимую мне информацию для подготовки к занятиям	58%	62%	59%	68%
	2. Я знаю, как пользоваться библиотекой, без труда по каталогам найду нужную книгу	26%	26%	28%	36%
	3. Я часто испытываю трудности при поиске нужной информации.	24%	16%	18%	9%
	4. У меня занимает достаточно много времени поиск нужной мне информации для подготовки к занятиям.	18%	15%	21%	12%
21.	1. Я стараюсь организовать (стремлюсь организовать) своё время разумно. Применяю элементы тайм-менеджмента. Времени мне, как правило, на всё хватает.	17%	8%	12%	38%
	2. Иногда я испытываю потребность лучше организовать своё время. Часто испытываю чувство нехватки времени.	69%	66%	75%	52%
	3. Часто испытываю чувство нехватки времени, но потребность как-то организовать своё время никогда не возникает.	14%	26%	13%	12%
22.	1. Я быстро читаю и легко усваиваю, запоминаю прочитанное.	52%	52%	48%	64%

	2. Чтение меня утомляет, мне трудно запоминать прочитанное.	32%	28%	39%	30%
	3. Я не люблю читать и учиться. Я всеми возможными способами свожу чтение и заучивание к минимуму.	26%	20%	13%	6%
23.	1. На лекциях я не успеваю записывать за преподавателем	10%	24%	12%	9%
	2. На лекциях я пишу кратко, конспективно, успеваю следить за ходом мысли лектора.	69%	62%	68%	82%
	3. Я бы с удовольствием не посещал лекций, если бы это было возможно.	21%	24%	20%	9%
24.	1. Я часто самостоятельно конспектирую. Мне с лёгкостью даётся написание конспектов.	30%	43%	31%	58%
	2. Я не люблю составлять конспекты, хотя и умею.	61%	45%	58%	26%
	3. Я не вижу особого смысла в том, чтобы самостоятельно составлять конспект, по-моему, достаточно и учебника.	9%	12%	11%	26%
25.	1. Я часто оставляю важные дела на «потом», что приводит к «штормовщине» во время контрольных мероприятий и в конце семестра.	56%	41%	62%	20%
	2. Я стараюсь продуктивно использовать время, отводимое на самостоятельную подготовку в течение всего семестра, у меня, как правило, не бывает «завалов» дел	24%	21%	22%	31%
	3. Я стараюсь сильно «не запускать» свою учебную деятельность.	20%	38%	16%	49%
26.	1. Я без труда готовлю сообщения, доклады, составляю тезисы.	40%	62%	44%	64%
	2. Я умею делать компьютерные презентации.	72%	69%	62%	88%
	3. Я знаю, какие требования предъявляются к написанию и оформлению реферата.	44%	46%	37%	49%
	4. Я умею выступать перед аудиторией.	34%	30%	41%	56%

Ведение дневника (ежедневника)

«Деловой» Тайм-менеджмент – это не только ежедневники, планы и сроки. Это технология, позволяющая использовать невосполнимое время вашей жизни в соответствии с вашими целями и ценностями. Будете ли вы применять гибкое планирование или жесткое, хронометраж или самомотивацию, Outlook или бумажный блокнотик – нет никакой разницы. Техника вторична. Важно найти свои, «родные», жизненные цели – и распределять свое время в соответствии с ними. Тратить невосполнимое время жизни на то, чего действительно хочешь. Г. Архангельский

ФИО _____

Дата _____

Мои цели (задачи) на ближайший месяц

1. _____
2. _____
3. _____

Мои цели (задачи) на ближайшие полгода

1. _____
2. _____
3. _____

Мои цели (задачи) на ближайший год

1. _____
2. _____
3. _____

Мои долгосрочные цели (задачи)

1. _____
2. _____
3. _____

Ежедневный отчёт

Дата _____

Мои задачи и планы на сегодня (заполняется утром или накануне вечером)

1. _____
2. _____
3. _____

и т.д.

Отчёт по выполнению задач и планов (заполняется вечером текущего дня)

1. _____
2. _____
3. _____ и т.д.

Моё самочувствие (эмоциональное состояние) сегодня (по 10-бальной шкале)

Комментарий (необязательно) _____

Главный вывод о том, как прошёл этот день (что завтра я смогу сделать лучше)

В конце каждой недели ответьте себе на следующие вопросы. Постарайтесь проанализировать причины успехов и неудач:

1. Посетил ли я все лекции, семинарские занятия и т.д.?
2. Укладываюсь ли я в график выполнения зачётных работ?
3. Уделял ли я в день по крайней мере по 10 минут заучиванию списка слов, определений, правил и пр.?
4. Дошли ли у меня руки до чтения обязательных произведений в библиотеке (иных ресурсов)?
5. Выбирался ли я в библиотеку с целью поиска необходимой информации?
6. Прочитал ли я материал по теме в соответствующем учебнике по каждой из дисциплин, выполнил творческие задания?

Тема занятия: «Тайм-менеджмент»

Цель: раскрыть сущность понятия тайм-менеджмент.

Проанализировать эффективность использования времени и познакомить студентов со способами успешной организации своей работы

Актуализировать знания студентов в области составления своего рабочего графика.

Продолжительность занятия: 90 мин. Количество участников: 10–12 человек. Возраст: 18–25 лет.

Ход занятия

I. Вступительное слово

Чтобы узнать цену одного ГОДА, спроси студента, который подошел к последним экзаменам.

Чтобы узнать цену одного МЕСЯЦА, спроси мать, которая родила ребенка слишком рано.

Чтобы узнать цену одной НЕДЕЛИ, спроси издателя еженедельного журнала.

Чтобы узнать цену одного ЧАСА, спроси влюбленных, ожидающих встречи.

Чтобы узнать цену одной МИНУТЫ, спроси кого-то, кто опоздал на поезд, самолет или автобус.

Чтобы узнать цену одной СЕКУНДЫ, спроси того, кто пережил несчастный случай.

Чтобы узнать цену одной МИЛЛИСЕКУНДЫ, спроси того, кто на Олимпийский Играх получил Серебряную медаль.

Сегодня мы проведем занятие, посвященное рациональному использованию времени. Как правило, студенты часто испытывают психологический прессинг от нехватки времени – дел много, а времени мало. Если проанализировать все то, чем вы занимаетесь, получится немаленький

список дел. Кроме занятий в университете, выполнение заданий, какие дела вы можете назвать?

(Домашние обязанности, подготовка к семинарам, тренировки, общение с друзьями и т.п.).

На каждое из этих дел уходит определенное количество времени. Кто из вас успевает сделать за день все, что нужно? (Обсуждение)

Так вот, для того, чтобы эффективно использовать время. **Была разработана целая отрасль науки под названием тайм-менеджмент.** Время относительно, и иногда люди считают потерянными целые года своей жизни, а иногда несколько секунд могут изменить всю жизнь человека.

Целеполагание, мотивация

Нам не хватает времени не только на любимые занятия, но иногда даже на то, что необходимо сделать. Мы должны научиться правильно использовать время в течение суток, так, чтобы нам хватило его не только на обязательные дела, но и на любимые занятия. Сейчас мы с вами выполним первое задание, которое называется «Пирог времени».

Задание 1. Пирог времени

Цель: осознание понятия «Моё время» через визуальную технику.

Время выполнения: 5 минут

Обсуждение:

- 1.Что мы с вами узнали при выполнении задания?
- 2.На что человек тратит большую часть своей жизни?

Для того, чтобы разобраться в сущности самого понятия «тайм-менеджмент», я предлагаю вам составить шпаргалку по данной теме

Задание 2. Сущность «тайм-менеджмента»

Цель: рассмотреть сущность понятия «Тайм-менеджмент».

Время выполнения: 10 минут.

Инструкция: Составьте шпаргалку по вопросу: «Тайм-менеджмент»: сущность и понятия», по ключевым словам:

1. Понятие (определение).

2. Цель, задачи.

3. История.

Обсуждение в парах. Озвучивание ответов.

Спасибо за ответы. Я думаю, что теперь мы имеем представление о данной технологии. К сожалению, на практике не всегда получается выстраивать свой рабочий день так, чтобы на все хватало времени.

Давайте сейчас с вами подумаем над тем, а какие есть правила разумного использования рабочего времени?

(Обсуждение вопроса)

Хорошо, а вот скажите мне, вы когда –нибудь задумывались над тем, как правильно расставить приоритеты для того, чтобы все успеть?

Сейчас мы с вами попробуем визуально увидеть, как нужно рационально планировать свой день.

Задание 3. Визуальный пример «Банка».

Цель: иллюстрация времени и приоритетов в нашей жизни через визуальную технику.

Время выполнения: 5–7 минут.

Оборудование: Стеклоянные банки, камни, песок.

(Обсуждение данного задания)

В первую очередь, для того, чтобы эффективно распределять собственное время, нужно уметь расставлять приоритеты. Итак, для начала составьте список, в котором перечислите все ваши дела за 1 рабочий/учебный день.

Задание 4. Важность/срочность.

Цель: определить приоритеты дня, пользуясь матрицей Эйзенхауэра.

Время выполнения: 6 минут.

Теперь мы их проранжируем в соответствии со следующими признаками. В этом нам поможет матрица Эйзенхауэра

- 1 группа – дела важные и срочные. То, что нужно сделать немедленно!

- 2 группа – неважные и срочные. Не слишком важны, но требуют времени и внимания. Зачастую это дела, навязанные со стороны, или возникшие в последний момент.

- 3 группа – важные, но не срочные. Сделать при первой возможности.

- 4 группа – неважные и несрочные, но самые приятные.

(Обсуждение в группах)

– Для чего нужно выполнять подобные задания?

– Какие приоритеты вы для себя выявили при выполнении списка дел?

Это упражнение позволяет расставить приоритеты и не запускать собственные дела. Казалось бы, все дела тут самые важные и самые нужные! Но чтобы не происходило путаницы нужно задать себе вопрос: «Что будет, если я этого не сделаю, не выполню?» Ответив на него, вы сразу увидите самые важные дела и отметите их в своем списке восклицательными знаками.

– Итак, мы определили для себя самые важные дела. Их мы будем делать в первую очередь. А как быть с неважными делами? *Их можно поручить кому-то другому или не делать вообще.*

Алан Лэйкен сказал «Тот, кто позволяет ускользнуть своему времени, выпускает из рук свою жизнь; тот, кто держит в руках свое время, держит в руках свою жизнь». Это означает, что каждый день, каждую минуту мы должны не просто заполнять пустотой, а контролировать свое время всегда и во всем. Конечно, у нас не всегда получается это все выполнять, вокруг полно «поглотителей времени», которые мешают нам сосредоточить себя на важном.

Сейчас мы с вами поработаем самостоятельно. Ваша задача заключается в том, чтобы придумать методы борьбы с поглотителями времени.

(Обсуждение выполненного задания).

II. Заключительное слово

Заключительная часть нашего занятия называется «Чувство времени. Если мы научимся использовать каждый час, станем хозяевами своего времени и будем успевать гораздо больше, как же это сделать? Нужно просто ценить каждый час.

Для этого давайте проведем упражнение «Чувство времени».

Студенты тестируют себя – насколько точно они ощущают течение времени.

Инструкция. Давайте проверим, насколько у каждого из вас развито чувство времени. Закройте, пожалуйста, глаза и постарайтесь после моей команды „начали" уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Как только, с вашей точки зрения, минута пройдет, поднимите руку и откройте глаза. При этом продолжайте сидеть молча до тех пор, пока все не откроют глаза. Итак, начали.

Молодцы! Научившись считать время, вы научитесь его правильно тратить.

- Люди, чьи внутренние часы сильно спешат. Их интересы устремлены вперед в будущее (они живут «там и потом»);
- Люди, чьи внутренние часы отстают. Их интересы обращены в прошлое (они живут «там и тогда»);
- Люди, чьи внутренние часы идут точно. Их жизнь зафиксирована только на настоящем (только «здесь и сейчас»);
- Люди, чьи внутренние часы немного убегают вперед. Их интересы связаны с настоящим, которое является частью будущего («мое завтра начинается сегодня»).

Сегодня мы с вами узнали что такое тайм-менеджмент, его особенности и как им управлять. И в заключении, я предлагаю вам выступить в роли опытных менеджеров и дать советы стажёрам по некоторым приёмам тайм-менеджмента и по желанию выполнить рисунок или схему, иллюстрирующие данный совет.

Рефлексия

Студенты отвечают на вопросы:

«Что нового я сегодня узнал»,

«Какая информация показалась мне полезной?»

«Каким рекомендациям я буду следовать?».

Задание 1. Пирог времени

Нам не хватает времени не только на любимые занятия, но иногда даже на то, что необходимо сделать. Мы должны научиться правильно использовать время в течение суток, так, чтобы нам хватило его не только на обязательные дела, но и на любимые занятия.

Цель: Осознание понятия «Моё время» через визуальную технику.

Инструкция:

1. Рассмотрите схему «Пирог времени».
2. Заштрихуйте пирог времени в соответствии с нашими временными ресурсами, который у вас еще есть, учитывая, что в пироге-круге 80 секторов (средняя продолжительность жизни человека):

- Поставьте на окружности точку и от этой точки отсчитайте количество секторов, равное вашему возрасту. Заштрихуйте. Это то, что вы уже прожили.

- Отсчитайте и заштрихуйте $\frac{1}{3}$ часть секторов на сон (если мы тратим на сон – 8 часов, а в сутках 24 часа, то 8 часов это $\frac{1}{3}$ часть).

- Отсчитайте и заштрихуйте еще 3 года - периоды болезни.

- Посмотрите сколько остается. Подумайте, на что человек тратит это время?

Задание 2. Сущность «тайм-менеджмента»

Цель: рассмотреть сущность понятия «Тайм-менеджмент».

Инструкция: Составьте шпаргалку по вопросу: «Тайм-менеджмент»: сущность и понятия», по ключевым словам:

1. Понятие (определение).
2. Цель, задачи.

3. История.

Время на выполнение: 5 минут.

Сущность тайм-менеджмента

Тайм-менеджмент – в переводе с английского означает «управление временем».

Дата рождения тайм менеджмента неизвестна. Не было такого человека, который бы объявил: «Сегодня я изобрел основы тайм менеджмента». Первые письменные упоминания о попытках контролировать время принадлежат Луцию Аннею Сенеке. Этот римский философ и государственный деятель жил с 3-х лет до н.э. до 65-ого года н.э. Свои методы управления временем он изложил в одном из нравственных писем, адресованных римскому патрицию и поэту Люцилию. Сенека рекомендовал:

- вести письменный учет времени;
- делить время на: хорошо, плохо потраченное и утерянное за бездельем;
- оценивать свою жизнь согласно наполненности прожитого периода.

Большинство известных творческих личностей владели методами управления временем. Они его экономили, планировали, организовывали. Аристотель, Архимед, Ньютон, Дюма, Ленин, Энгельс – строили схемы расхода времени, что позволяло им эффективно проводить не день или месяц, а всю жизнь.

В России основы управления временем начали активно осваиваться и применяться на практике в 80-ые годы. Только называлась концепция не по-иностранному «тайм менеджмент», а по-советски НОТ (научная организация труда). Первыми методы управления временем испытали на себе работники Внешторга, которым пришлось рационально и под контролем использовать свои рабочие часы.

Сейчас тайм-менеджмент – понятие весьма распространенное.

Тайм-менеджмент (Управление временем) – междисциплинарный раздел науки и практики, посвященный изучению проблем и методов оптимизации временных затрат в различных сферах профессиональной деятельности.

Тайм-менеджмент – это технология организации времени и повышения эффективности его использования. Это стиль жизни, позволяющий комфортно распоряжаться ценным временным ресурсом в стремительном потоке информации.

Смысл тайм-менеджмента заключается в том, чтобы подчинить сначала минуты, а постепенно и всю жизнь истинным целям человека, а также научиться отделять жизненные ценности от того, что не требует внимания и не приносит результатов.

Задача тайм-менеджмента так упорядочить использование времени (и рабочего, и личного времени) дня и недели, чтобы успевать делать все важнейшие дела. Тайм-менеджмент - это учет и оперативное планирование времени.

Визуальный пример «Банка»

Цель: иллюстрация времени и приоритетов в нашей жизни через визуальную технику.

Инструкция:

Поставьте пустую банку. Опустите в нее большие камешки. Спросите у ребят, можно ли положить в нее маленькие камешки. Положите маленькие камешки. Спросите у ребят есть ли в банке еще место. Насыпьте песок. Спросите у ребят, можно ли еще что-то добавить в банку. Налейте воду.

Банка иллюстрирует время и приоритеты в нашей жизни. Она представляет собой сутки, которые мы чем-то заполняем. Большие камни – это самые главные приоритеты, которые мы обязательно должны сделать. Маленькие камни – это менее важные дела. Песок – это те дела, которые стоят на третьем месте, вода – это те дела, которые можно сделать, если останется свободное время.

Обратите внимание, что если бы вы использовали другой порядок заполнения банки, то вы бы все не поместили.

Задание 3. Важность/срочность

Цель: определить приоритеты дня, пользуясь матрицей Эйзенхауэра.

Инструкция:

" _ " _____ 20 _ г.

важно / срочно 1	важно/несрочно 2
срочно/неважно 3	долгий ящик 4

Упражнение «Определение цикла действия»

Цель: Формирование навыков организации и самоконтроля.

Инструкция:

1. В течение дня (через каждый час) задавайте себе вопрос: чем я занят сейчас? какую цель я преследую?
2. Определите, к какому циклу («начало-продолжение-завершение») относится ваше действие?
3. Завершите то, чем заняты сейчас, и только после этого переходите к следующему.