

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра социальной педагогики и социальной работы

САГДИЕВА АНГЕЛИНА ЕВГЕНЬЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Развитие умений организации свободного времени у старших подростков
Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы: Психология и
социальная педагогика тьюторской деятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой
д. пед. наук профессор Фурьева Т.В.

Научный руководитель
д. пед. наук профессор Фурьева Т.В.

Дата защиты

Обучающийся
Сагдиева А.Е.

Оценка _____

Красноярск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ.....	7
1.1. Психолого-педагогические особенности старших подростков	7
1.2. Свободное время как социально - педагогическая категория	12
1.3. Тайм-менеджмент как фактор управления свободным временем.....	17
Выводы по 1 главе:.....	21
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ УМЕНИЙ ОРГАНИЗАЦИИ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ.....	22
2.1. Изучение особенностей организации свободного времени старших подростков, обучающихся 8 класса	22
2.2. Разработка и частичная реализация программы по формированию умений организации свободного времени старших подростков	28
1.3. Анализ результативности опытно-экспериментальной работы	31
Выводы по 2 главе:.....	33
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	35
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:	37
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	40

Приложение А.....	40
Приложение Б.....	43

ВВЕДЕНИЕ

Вслед за утверждением А.С. Макаренко, что истинная сущность воспитательной работы заключается вовсе не в разговорах с ребенком, не в прямом на него воздействии, а в организации его жизни: «Воспитательная работа есть, прежде всего, работа организатора». Хотя эти слова были сказаны в XX веке - они актуальны и на сегодняшний день. Чем интенсивнее, разнообразнее, плодотворнее протекает организация деятельности школьников, тем рациональнее строится его индивидуальная, самостоятельная деятельность в свободное время. Культуре свободного времени необходимо учить, начиная с детского возраста. Овладеть ею возможно только при целенаправленном, планомерном воздействии на подрастающее поколение.

В современном обществе у старших подростков много проблем - неумение справляться со своими личными переживаниями, тревогами и опасениями. Проблема организации собственного времени подростков отличается большой сложностью и противоречивостью. Большой объем неорганизованного свободного времени подростков и неумение распорядиться им, нередко побуждает подростков проводить свое свободное время без смысловой нагрузки в различных формах.

Самоорганизация свободного времени влияет на все сферы жизнедеятельности подростка, ведь именно этот возраст является периодом интенсивного развития и формирования личности. Так же содержит в себе потенциал возможностей для формирования характера ребенка, это заключается в том, что правильно сформированное свободное время может помочь подростку реализовать то лучшее, что в нем есть.

Чем интенсивнее, разнообразнее, плодотворнее протекает организация деятельности школьников, тем рациональнее строится его индивидуальная, самостоятельная деятельность в свободное время. Культуре свободного времени необходимо учить, начиная с детского возраста. Овладеть ею возможно только при целенаправленном, планомерном воздействии на подрастающее поколение.

Подростковый возраст – это возраст пытливого ума, жадного стремления к познанию, возраст кипучей энергии, бурной активности, инициативности, жажды деятельности. Известно, как несложно увлечь подростка чем-либо. И также известно, как трудно сохранить, поддержать и развить этот интерес. Подростковый возраст – не просто один из этапов жизни. Многие исследователи, вслед за Руссо, недаром называют его возрастом «второго рождения личности». Здесь многие истоки, начала всей дальнейшей жизни. Возраст этот хрупкий, ранимый, изменчивый, оказывается, больше чем какие-либо другие, зависим от реальной социальной жизни, потому что подросток впервые открывает ее для себя. На месте окружения, существовавшего для ребенка, для подростка возникает мир.

Самой распространённой формой проведения свободного времени у подростков является общение. Все исследователи психологии подросткового возраста так или иначе сходятся в признании того огромного значения, которое имеет для подростков общение со сверстниками, поэтому одной из главных тенденций подросткового возраста является переориентация общения с родителей, учителей и вообще старших на ровесников, более или менее равных по положению.

Не секрет, что в настоящее время компьютеры приобретают все большее значение и популярность среди подростков и молодежи, постоянно увеличивается число людей, имеющих доступ к глобальной сети. Интернет становится для подростка привычным пространством для общения и досуга. Интересы и способности школьников, так или иначе, проявляются во всей их жизнедеятельности, но, пожалуй, наиболее ярко выражаются и развиваются в свободное время. Время, когда организуется чтение книг, просмотр телепередач, кинофильмов и их обсуждение, подвижные и спортивные игры, проводятся музыкальные занятия, занятия изобразительным творчеством, хореографией, техническим конструированием. Для того, чтобы обеспечить развитие духовного мира человека, необходимо научить его использовать свободное время для себя и для окружающих, сформировать навыки культуры проведения свободного времени.

Объект исследования: свободное время старших подростков.

Предмет исследования: особенности развития умений организации свободного времени у старших подростков.

Цель: выявить особенности отношения современных старших подростков к свободному времени, разработать и частично реализовать программу по развитию умений организации свободного времени у старших подростков.

Задачи:

1. Изучить особенности старших современных подростков;
2. Выявить отношение подростков к организации свободного времени;
3. Разработать и частично реализовать программу по развитию умений организации свободного времени у старших подростков.

Методы исследования: наблюдение; фокус-группа; опрос.

База исследования: МАОУ СШ №19 им. А.В. Седельникова г. Красноярск.

Гипотеза исследования: развитию умений организации свободного времени у старших подростков будут способствовать следующие условия:

-выявление особенностей организации свободного времени старшими подростками;

-разработка программы по развитию умений организации свободного времени у старших подростков на принципах: вовлечение родителей; включение специалистов школы; создание подготовленной среды.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1. Психолого-педагогические особенности старших подростков

Подростковый период – это период развития между детством и взрослостью, который имеет биологическое начало и определяемый культурой конец. Можно заключить, что хронологические рамки для этого периода имеют условный, ориентировочный характер. В психологии до настоящего времени ведутся дискуссии о хронологических рамках подросткового периода.

Существует множество точек зрения:

- Л.С. Выготский выделяет пубертатный возраст 14-18 лет и два кризиса: кризис 13 и 17 лет.
- по Э. Эриксону подростковый возраст приходится на стадию идентичности (диффузии идентичности), которую человек проходит с 15 до 20 лет.
- Л.Ф. Обухова говорит, что по современным данным подростковый период охватывает почти десятилетие – от 11 до 20.
- А.М. Прихожан указывает, что это период длится с 10-11 до 16-17 лет, совпадая в современной российской школе со временем обучения детей в 5-11 классах.

Психологические особенности подросткового возраста у современных психологов называются «подростковыми кризисами» по ряду причин:

- повышенная чувствительность к оценке посторонних;
- предельная самонадеянность и категоричные суждения по отношению к окружающим;
- противоречивость поведения: застенчивость сменяется развязностью,
- показная независимость граничит с ранимостью;
- эмоциональная неустойчивость и резкие колебания настроения;
- борьба с общепринятыми правилами и распространенными идеалами.

Основная особенность подросткового возраста, по мнению отечественных и зарубежных психологов (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, Д.И. Фельдштейн, А. Валлон, Ф. Дольто, Ж. Пиаже, Э. Эриксон и др.), является взросление, освоение взрослости.

Чувство взрослости как отношение подростка к самому себе уже как к взрослому проявляется в возникновении желания, чтобы окружающие относились к нему как к взрослому: уважали, доверяли и признавали права на определенную самостоятельность. Неудовлетворение этих потребностей приводит к различным формам протеста, противопоставлению себя взрослым, конфликтам с ними. Тенденция к взрослости - стремление быть, казаться и считаться взрослым обнаруживается в отношениях со взрослыми и сверстниками, в копировании разных сторон поведения и внешнего облика старших. Чувство взрослости выражает новую жизненную позицию подростка по отношению к людям и миру, определяет специфическое направление и содержание его социальной активности, систему новых стремлений, переживаний, аффективных реакций. Специфическая социальная активность подростка заключается в особой восприимчивости к усвоению норм, ценностей и способов поведения, которые существуют в мире взрослых, в их отношениях.

Проанализировав работы Д.И. Фельдштейна, мы можем выделить взросление - как процесс постоянного изменения, объективно направленного структурирования определенных качеств и свойств, составляющих взрослость (не физиологическую, а социальную, психологическую взрослость) посредством формирования «тех отношений и связей, которые уже имеются во взрослом мире и, освоив, присвоив которые растущий человек приобретает взрослую целостность».

Для этого периода показательны негативные проявления: дисгармоничность личности; изменения в интересах ребенка (расширение или свертывание); протест в сторону взрослых. С другой стороны, подростковый возраст отличается и положительными проявлениями: самостоятельность детей возрастает;

многообразный и содержательный вид коммуникации; расширяется и дополняется сфера деятельности; появляется ответственность к себе и другим людям и т.д. Главное, подростковый возраст отличается выходом ребенка на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное отношение к себе как члену общества.

В подростничестве происходит изменение отношения реального и возможного в сознании. Осуществляется переориентация с познания того, как устроена реальность, на поиск потенциальных возможностей. Также для подростков характерна динамика временной перспективы. Переход от стабильного «Я» к осознанию себя разнеситуационного, и затем к меняющемуся во времени собственной жизни (или во временной перспективе). Отношение реальной и идеальной форм разворачивается в подростковый период в определенной логике:

1. Предкритическая фаза – открытие идеальной формы следующего возраста.
2. Собственно критическая фаза:
 - а) мифологизация - попытка материализовать идеальную форму непосредственно;
 - б) конфликт - внешнее противостояние действий ребенка и реакции окружающих;
 - в) рефлексия - возникновение отношения к собственному действию в ситуации.
3. Посткритическая фаза - завершение кризиса, начало новой ведущей деятельности.

При всех трудностях определения конкретных путей для преодоления кризиса развития в подростковом возрасте можно сформулировать общее психолого-педагогическое условие его благополучного разрешения – наличие общности, совместно-разделенной деятельности в жизни подростка и взрослого, сотрудничества между ними, в процессе которого происходит становление новых способов социального взаимодействия, новой социальной позиции подростка.

Взросление совершается в среде взрослых, при осуществлении целенаправленной деятельности, совершаемой вначале с помощью взрослых, а затем и самостоятельно, подросток проходит путь освоения, реализации самостоятельности, инициативности, ответственности. В деятельности происходит развитие как раскрытие внутренних возможностей подростка.

В концепции О.В. Лишина доказано, что психологической основой воспитательного процесса является направленная трансляция смысловых образований личности от старших поколений – младшим в процессе их взросления путем формирования и развития смыслового содержания типов ведущей деятельности на разных этапах взросления. Конструирование деятельности взрослеющих детей осуществляется одновременно с развитием их сознания и всегда происходит в процессе взаимодействия с Миром взрослых. Обе системы деятельности (подростка и взрослого) существуют параллельно и взаимосвязано. В этом взаимодействии взрослый не всегда выступает посредником, иногда он является и блокиратором. Общее состояние деятельности взрослых образует особое социальное поле, в котором развивается подросток. Во взрослом мире подросток должен не только принять, освоить эту деятельность, но и создать, сконструировать в процессе взаимодействия со взрослыми ее для себя, что все в большей степени позволяет ему осваивать социальные дела взрослого мира.

Так же подростковому периоду свойственны определенные поведенческие модели и психологические особенности, а так же реакции на воздействия окружающей социальной среды. К ним относятся: реакция эмансипации, реакция группирования со сверстниками, реакция увеличения (хобби).

Реакция эмансипации. Эта реакция представляет собой тип поведения, посредством которого подросток старается высвободиться из-под опеки взрослых, их контроля, покровительства. Потребность высвободиться связана с борьбой за самостоятельность, за утверждение себя как личности. Реакция может проявляться в отказе от выполнения общепринятых норм, правил поведения,

обесценивании нравственных и духовных идеалов старшего поколения. Мелочная опека, чрезмерный контроль над поведением, наказание путем лишения минимальной свободы и самостоятельности обостряют подростковый конфликт и провоцируют подростков на крайние меры: прогулы, уходы из школы и из дома, бродяжничество.

Реакция группирования со сверстниками. Подросткам свойственно инстинктивное тяготение к сплочению, к группированию со сверстниками, где вырабатываются и апробируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться коллективной дисциплине, умение завоевывать авторитет и занять желаемый статус. В группе сверстников более эффективно отрабатывается самооценка подростка. Он дорожит мнением сверстников, предпочитая их общество, а не общество взрослых, критику которых он отвергает.

Реакция увлечения. Для подросткового возраста увлечения (хобби) составляет весьма характерную особенность. Увлечения необходимы для становления личности подростка, т.к. благодаря увлечениям формируются склонности, интересы, индивидуальные способности подростков. Они делятся на следующие виды: Интеллектуально-эстетические увлечения (музыка, рисование, радиотехника, электроника, история и т.д.). Накопительные увлечения (коллекционирование марок, пластинок, открыток). Эксцентрические (желание подростка быть в центре внимания ведет к увлечению экстравагантной одеждой, театром, сценой). Телесно - мануальные увлечения (спорт, а также стремление научиться мастерить, вышивать, ездить на велосипеде, водить мотоцикл или автомашину). Азартные увлечения (картежные игры, ставки на хоккейных и футбольных матчах, различного рода пари на деньги, увлечение спортлото и т.п.) Информативно – коммуникативные увлечения (проявляются жадой информации - многочасовая болтовня со случайными приятелями, глазение на все происходящее вокруг, детективно-приключенческие фильмы, режиссерские книги того же содержания, многие часы перед телевизором составляют содержание этого рода увлечений). Знание подростковых увлечений помогает лучше понять внутренний

мир и переживания подростков, улучшает взаимопонимание между подростками и взрослыми. Увлечения могут стать основой нарушения поведения подростков. Это происходит или в силу чрезмерной интенсивности хобби, когда ради него забрасывается учеба, работа, все дела и даже становится в опасность собственное благополучие, или в силу необычности, странности и даже асоциального содержания самих увлечений.

Подростковый возраст – трудный период психологического взросления и полового созревания ребенка. В самосознании происходят значительные изменения: появляется чувство взрослости – возникает страстное желание быть или хотя бы казаться и считаться взрослым. Отстаивая свои новые права, подросток ограждает многие сферы своей жизни от контроля родителей и часто идет на конфликты с ними. В этот период подростку присуща сильная потребность в общении со сверстниками. Возникают сменяющие друг друга увлечения. В структуре личности подростка нет ничего устойчивого, окончательного, неподвижного. Важная особенность личности подростка – стремление к самоутверждению, что выражается в самостоятельности мнений, суждений, решений, в желании занять свое место в обществе, и прежде всего в среде сверстников. Поэтому большое значение в жизни – подростков имеет коллектив, в котором они учатся, занимаются спортом или каким-либо другим любимым делом. У подростков ярко выражены чувства коллективизма, товарищества, долга и чести. Они быстро усваивают моральные нормы и правила поведения, принятые в коллективе сверстников, дорожат общественным мнением товарищей.

1.2.Свободное время как социально - педагогическая категория

Свободное время - это сложная социальная, экономическая, философская и педагогическая категория.

К.Маркс определяет «свободное время» как:

-время «для удовольствий, для досуга», обеспечивающее простор для свободной деятельности и развития,

-та часть времени вне сферы материального производства, в течение которой происходит умственное развитие индивидуума, повышается его образование.

-затраты времени на виды деятельности, связанные с развитием физических способностей человека, общественной деятельностью, удовлетворением социальных потребностей.

В своей работе мы будем использовать следующее определение:

свободное время – часть общего бюджета времени человека, которая остается после выполнения им трудовых, учебных и других обязанностей, удовлетворения потребностей физиологического плана и используется по собственному усмотрению для реализации духовных и материальных интересов.

Отличительные особенности свободного времени это:

- функции свободного времени;
- формы организации свободного времени;
- пространственно-временная среда;
- субъекты организации.

Функции свободно времени:

- дополнение и восстановление физических и духовных сил личности, поглощаемых учебным временем (рекреационная функция);
- профессиональное и духовно-нравственное ориентирование, формирование представлений о здоровом образе жизни (ориентационная функция);
- самореализация индивидуального творческого потенциала личности, удовлетворение потребности личности в общении (коммуникативная функция);
- познавательное, практико-прикладное и художественно-творческое развитие, эмоционально-эстетическое насыщение (развивающая функция)..

Специфика свободного времени школьников:

- границы свободного времени детей и подростков размыты;
- в нем возрастает самостоятельность школьников, т.к. нет непосредственного руководства деятельностью учащегося (кроме той его части, которая является организованным свободным временем).
- оно является тем временным пространством, в котором происходит формирование ребенка как личности, его самоутверждение, как социальное, нравственное, так и профессиональное, самоопределение;
- клубно-кружковая работа школьников стимулирует учащихся к наиболее рациональной организации всего оставшегося свободного времени;

Формы организации свободного времени очень разнообразны, но структура всегда одна. В содержательном плане в структуру М. В. Шакурова включает следующие компоненты:

- общение;
- спортивно-оздоровительную деятельность, игры и отдых на природе;
- пассивно-репродуктивную или развлекательную деятельность (прогулки, просмотр телепередач, слушание музыки, посещение дискотек и т.п.);
- интеллектуально-познавательную деятельность активного характера (чтение, занятие в кружках, посещение факультативов и т.п.);
- художественное, техническое, естественнонаучное и т.п. творчество;
- любительскую деятельность прикладного характера (шитье, вязание, фотодело и т.п.);
- общественно активную деятельность (деятельность в рамках общественных движений, объединений, организаций, благотворительную деятельность, взаимопомощь) и т.п. [1]

В рамках свободного времени самым простым видом, предназначенным для восстановления сил, является отдых, который разделяют на пассивный и активный.

Пассивный отдых характеризуется состоянием покоя, которое снимает утомление и восстанавливает работоспособность.

Основная функция пассивного отдыха - релаксация - уменьшение напряжения, расслабление, эмоциональная разрядка, восстановление. Для релаксации специально выделяют и оформляют места отдыха (комнаты отдыха, зоны отдыха и т.п.). Такой отдых является упрощенной формой досуга, которая не предполагает каких-либо развивающих занятий.

Активный отдых в отличие от пассивного предполагает не исключение нагрузок на организм, а их перераспределение между различными системами органов, основанное на смене видов деятельности. Такой отдых воспроизводит силы человека. К нему относят физкультуру, спорт, туризм, игры, просмотр кинофильмов, посещение выставок, театров, музеев, чтение, общение. Основные функции активного отдыха - восстановительная, развивающая и функция гармонизации.

Временная структура свободного времени подростков включает различные по продолжительности периоды:

- ежедневный досуг (время, оставшееся после выполнения всех ежедневных обязательных дел и обязательств);
- еженедельный досуг (период выходных дней);
- праздничный досуг (свободное времяпрепровождение в дни официальных праздников);
- школьные каникулы.

Продолжительность свободного времени обусловлена конкретной фазой социализации. Так, в дошкольный период свободное время преобладает и является практически непрерывным. В период обучения в школе доля свободного времени снижается, досуг становится дискретным. Ежедневный досуг учащихся характеризуется непродолжительностью. После выполнения всех ежедневных обязанностей остается небольшой промежуток времени. В зависимости от

интенсивности жизнедеятельности в рабочие дни недели свободное время выходного дня может выступать в компенсаторной роли.

К исторически сложившимся типам организации свободного времени в сфере культуры и искусства, таким как спортивные секции, школы по искусству, центры творчества, дворцы культуры, музеи, парки культуры и отдыха, кинотеатры, театры, клубы, библиотеки, центры досуга и т.д. Добавилось большое число самодеятельных фондов, объединений, центров, союзов. Например, в Красноярске существует сеть детских и молодежных общественных организаций - на сайте Министерства молодежной политики и спорта Красноярского края говорится, что: «Сегодня в крае отрасль «культура» представлена широкой сетью организаций различных форм собственности, призванных обеспечить максимальную доступность культурных благ для населения. Этому способствует организация крупных культурных акций, передвижных выставок, гастрولي ведущих профессиональных и народных художественных коллективов, открытие муниципальных и частных музеев, картинных галерей, внедрение в деятельность учреждений культуры новых информационно-коммуникационных технологий, внестационарное обслуживание жителей малочисленных сельских населённых пунктов, что позволяет расширить спектр предоставляемых населению края услуг.

В крае сложилась уникальная система художественного образования, совершенствуется модель выявления, сопровождения и поддержки детей и молодежи, одаренных в области искусства, посредством включения их в фестивально-конкурсное движение, организации творческих школ, реализации летних комплексных образовательных программ, творческих проектов».[4] Однако при этом сами подростки не всегда активно стремятся к участию в организованных формах свободного времени, да и существующее число, и спектр молодежных организаций не могут охватить свободную деятельность всех возрастных особенностей молодежи и всех групп интересов.

1.3. Тайм-менеджмент как фактор управления свободным временем

Тайм-менеджмент - это система приемов, позволяющих человеку эффективно организовать деятельность по достижению поставленных целей. В своей работе мы будем использовать термин наряду с понятием «организация времени». [2]

Объектом тайм - менеджмента является человек и его личностные и профессиональные качества, влияющие на временные затраты при выполнении им тех или иных дел.

Главной целью тайм - менеджмента является расстановка приоритетов среди стоящих перед человеком задач и выполнение в первую очередь наиболее важных из них.

Считается, что планирование своего времени и управление им - личное дело каждого. Однако способность ребенка укладываться в сроки, расставлять приоритеты и грамотно распределять нагрузку - это залог не только личной успешности, но и эффективной деятельности.

Управление временем - это действие или процесс тренировки сознательного контроля над количеством времени, потраченного на конкретные виды деятельности, при котором специально увеличиваются эффективность и продуктивность. Управление временем может помочь рядом навыков, инструментов и методов, используемых при выполнении конкретных задач, проектов и целей. Этот набор включает в себя широкий спектр деятельности, а именно: планирование, распределение, постановку целей, делегирование, анализ временных затрат, мониторинг, организация, составление списков и расстановка приоритетов.

Современный тайм-менеджмент нацелен на достижение максимального результата за минимальное время. Наука управления временем в настоящее время опирается на ряд принципов и инструментов.

Основными принципами успешного тайм-менеджмента являются:

- подготовка перечня целей, которые необходимо достичь,
- распределение целей в порядке срочности и важности,
- резервирование буферного времени,
- выявление и устранение «поглотителей времени»,
- контроль использования времени.

В управлении временем можно выделяются следующие процессы:

- Анализ используемого рабочего времени;

Анализ - процесс, позволяющий выявить нерациональное использование времени, его причины и выявить из них основные, которые не позволяют рационально использовать время.

- Формирование стратегии по итогам проведенного анализа;
- Постановка цели, которую планирует достичь человек при использовании технологии управления временем;

Постановка цели – на этом этапе необходимо решить для себя, для какой цели применяется технология управления временем. Постановка цели должна помочь в дальнейшем ориентироваться в том, какие методы тайм - менеджмента необходимо применять в данной ситуации. Различают краткосрочные и долгосрочные цели.

Краткосрочные цели - это небольшой временной интервал (день, неделя, месяц) и меньшее количество затрачиваемых ресурсов (деньги, специалисты, инструмент).

Долгосрочные цели - временной интервал больше (полгода, год, пять, десять лет и т.д.) и в несколько раз больше ресурсов.

- Планирование рабочего времени и постановка приоритетов;

Планирование - процесс составления списка задач, которые нужно выполнить за определенный отрезок времени.

- Реализация - действия, соответствующие намеченному плану
- Создание методов борьбы с причинами нерационального использования времени;
- Контроль достижения цели, выполнения планов, подведение итогов по результатам.

Невзирая на то, что тайм-менеджмент имеет достаточно строгую систему, нельзя воспринимать его как аксиому, так как каждый человек уникален, и в каждом конкретном случае можно решить проблему рационально.

Изучив идеи Глеба Архангельского – современный эксперт в области организации времени. В своих книгах он рассказывает о важности планирования, целеполагания и мотивации, а также приводит действенные приёмы управления временем и борьбы с прокрастинацией. Можно выделить несколько важнейших аспектов в организации времени:

1. Отдых.

Важнейшим аспектом, отвечающим за вашу работоспособность, является правильно организованный отдых. Ни для кого не секрет, что непрерывная длительная умственная или физическая нагрузка приводит к снижению концентрации, а значит и работоспособности. Отдыхать так же жизненно необходимо, как и работать. Это взаимодополняющие факторы

Первой существенной деталью, является выбор времени для отдыха. Автор предлагает отдыхать ритмично, используя конкретные временные интервалы.

Второй важной деталью, является то, каким образом вы используете эти минуты отдыха.

Третьей существенной деталью, является правильный режим сна. Наш организм во время сна использует перемену циклов - быструю и медленную.

2. Мотивационный аспект.

Каждый человек, порой ощущает жесткую потребность в мотивационном ресурсе, будь то вещи, определенное душевное состояние, эмоциональный настрой, которые должны подстегивать, располагать к выполнению различного рода задач. Тайм-менеджмент Глеба Архангельского, предлагает использовать так называемые «якоря» - зацепки, которые привяжутся к вашему сознанию и будут ассоциироваться с выполнением задач конкретной направленности.

3.Целеобразование.

Основополагающим аспектом, который формирует успешного человека, является умение четко формулировать цели и задачи. Правильное планирование рабочего дня и направленность ваших действий зависит от конечной цели, к которой должно привести систематическое выполнение определенных задач.

4. Организация рабочего времени.

Одной из важнейших сторон успешного тайм-менеджмента от Глеба Архангельского, является правильный распорядок рабочего дня. Автор предлагает вам начать планирование дня утром или же наоборот вечером. [15]

В данном исследовании мы будем опираться на понятие тайм – менеджмент, выделенное Т.А. Мамаевой и К. В. Рычковой. Исследователи считают, что актуальность тайм – менеджмента связана с запросами современности на особый, проектный стиль деятельности. В современных исследованиях это означает, что человек и в профессиональной сфере, и в личной, и даже в быту продумывает разного рода большие и малые проекты.

Человек осознанно подходит к рассмотрению своих потребностей, а также успешной их реализации путем делегирования личных целей и задач.

Человек – проектировщик, обладающий умением самоорганизации и осознанием того, какой ряд действий нужно предпринять для успешного достижения поставленных целей и задач. Придерживаясь четкого алгоритма, он берет на себя ответственность за реализацию проекта. Он готов вносить поправки в свою деятельность в случае неудачи. Его результативность напрямую зависит от уровня владения навыками тайм – менеджмента.

Выводы по 1 главе:

Правильно организованное свободное время имеет важное значение в жизни старших современных подростков. Это связано с различными включениями в общественную жизнь, ускоренным ритмом и увеличением нагрузки на организм. И от структурированной, организованной жизни зависит психологическое, физическое и эмоциональное здоровье, успех в учебе и в развитии старшеклассника.

Проанализировав отечественную и зарубежную литературу, мы выяснили, что тайм-менеджмент - это навыки организации своего времени. Навыками тайм - менеджментом может овладеть любой человек.

Определив ключевые понятия, были рассмотрены сущность организации свободного времени, что на напрямую зависит от особенностей старшего подросткового возраста.

Старший подростковый возраст представляет период жизни между отрочеством и взрослостью. Среди его особенностей выделяют неопределенность в жизненных ценностях, формирование мировоззрения о себе и окружающем, дальнейшее развитие и становление многих качеств личности, трудность самоопределения жизни, окончательное половое созревание, самоконтроль и эмоциональная ранимость, депрессивность, потребность в друзьях, в том числе и в лице родителей, и другое.

Таким образом, сущность свободного времени, методы и формы организации в условиях образовательной организации ориентированы на разнообразные особенности старшеклассников, на что в условиях образовательной организации необходимо уделять должное внимание.

ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ УМЕНИЙ ОРГАНИЗАЦИИ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

2.1. Изучение особенностей организации свободного времени старших подростков, обучающихся 8 класса

В исследовании приняли участие ученики 8 «М» класса в составе 32 человека.

8 «М» класс – экспериментальная группа. Многие дети любознательные, активные, выполняли требования и делали все задания. Были дети, которые не стремились сами выполнять задания, их приходилось мотивировать.

На начальном этапе была проведена диагностика особенностей организации свободного времени старших подростков по разработанному нами опроснику (Приложение А).

Подростки обладают большими временными ресурсами, а так же отличаются высоким уровнем мобильности. По данным исследования, 37 % подростков имеют более четырех часов свободного времени по будним дням, а 78 % - один свободный день в выходные. 67 % подростков свободно передвигаются по городу уже с 14 лет - и охотно пользуются этой возможностью. Например, во время фокус-группы мы много раз встречали истории о поездке в удаленный кинотеатр из-за низкой стоимости билетов или хорошей компании.

Большинство подростков ответило, что им не хватает свободного времени на то, чем бы они хотели заниматься (58%), что свидетельствует о нехватке навыков самоорганизации. Также это можно подтвердить результатами ответа на вопрос: «Планируете ли вы свое свободное время?». Подростки не планируют свою деятельность, ни важные вещи, ни деятельность по работе или учебе.

Рассмотрим для чего же нужно свободное время старшим современным подросткам (см. табл. 1.).

Таблица 1 – Цель проведения свободного времени

№	Варианты ответа	%
1.	Для развлечений	46%
2.	Для саморазвития	38%
3.	Для решения каких-то задач	10%
4.	Не имеет значения	6%

Преобладание такого вида деятельности как развлечение, говорит нам о том, что ориентир подростков в свободное время отдается отдыху.

Таблица 1.2. – Содержание и формы свободного времени современных старших подростков

№	Варианты ответа	%
1.	кинотеатры, прогулки, дискотеки, виртуальная сеть	44%
2.	спорт, чтение литературы, занятия любимым делом, хобби	31,5%
3.	общение с родственниками, общее проведение времени с родителями, братьями, сестрами	24,5%

Большой популярностью среди старших современных подростков является проведение своего свободного времени в виртуальной сети. Дети «погружаются» в нее и полностью отдают себя, отдыхают и развлекаются (см. табл. 3).

Таблица 1.3 – Частота пользования виртуальной сетью

№	Варианты ответа	%
1.	2-3 раза в неделю	0%
2.	1 час в день	5%
3.	2-3 часа в день	20%
4.	4-5 часов в день	21%
5.	Более 5 часов в день	54%

При выборе содержания и формы проведения свободного времени дети руководствуются в меньшей степени желанием ничего не делать, а потребностью в отдыхе, поднятии настроения и общении с друзьями.

Большинство подростков считает, что виртуальная сеть положительно влияет на культурные и развивающие компоненты. В ходе беседы было выяснено, что такой статистике повлияла ситуация в стране, много выставок, концертов проходило в дистанционном формате.

Для сравнения посмотрим частоту посещений мероприятий культурно-развлекательного характера (кинотеатры, театры, музеи, концерты и т.д.) (см. табл. 4).

Таблица 1.4. – Частота посещений мероприятий культурно-развлекательного характера

№	Варианты ответа	%
1.	1-2 раза в неделю	2%
2.	1-2 раза в месяц	13%
3.	1-2 раза в полгода	34%
4.	1-2 раза в год	51%

По результатам диагностики особенностей организации свободного времени старших современных подростков можно выделить ряд проблем, на основе которых сформировалась программа по формированию навыков:

1. Потеря навыков реальной коммуникации между подростками;
2. Сложности в рациональном использовании своего свободного времени;
3. Снижение уровня детско-родительских отношений;
4. Бедная смысловая содержательность свободного времени старших современных подростков.

На заключительном этапе была проведена диагностика сформированности умений организации свободного времени у старших подростков по модифицированной методике «Опросник самоорганизации деятельности» (ОСД) Е.Ю. Мандриковой (Приложение Б). В качестве критериев и показателей диагностики уровня сформированности умений организации свободного времени у учащихся, мы выбрали следующие:

Таблица 2 - Критерии и показатели диагностики уровня сформированности навыков тайм-менеджмента у учащихся

Критерий	Показатели	Методика
Мотивационно-ценностный	сформированность навыков тактического планирования и стратегического целеполагания, особенностей структурирования деятельности, самоорганизации.	«Опросник самоорганизации деятельности» (ОСД) Е.Ю. Мандриковой.

Продолжение таблицы 2 - Критерии и показатели диагностики уровня сформированности навыков тайм - менеджмента у учащихся

Критерий	Показатели	Методика
Содержательный	способность использования рабочего и свободного времени целесообразно и экономно	Опросник «Особенности организации свободного времени современных подростков»

Интегрируя показатели, мы определили содержание низкого, среднего и высокого уровней сформированности поведенческой компетентности (см. табл. 3).

Таблица 3 - Уровни сформированности навыков тайм - менеджмента у старших подростков

Уровни	Характеристика
Высокий уровень	ученик организован, аккуратен, собран; систематически, умело планирует «отсроченные задания»; строго выполняет план работы, но не бездумно, а творчески, уточняя их, внося необходимые коррективы. Отличается наличием устойчивого и положительного опыта поведения, саморегуляцией и самоорганизацией наряду со стремлением к организации и регуляции деятельности и поведения других людей, проявлением активной общественной позиции.

Продолжение Таблицы 3 - Уровни сформированности навыков тайм - менеджмента у старших подростков

Уровни	Характеристика
Средний уровень	ученик не всегда организован и аккуратен, бывают срывы; умеет планировать «отсроченные задания», однако зачастую поверхностно; такие планы не являются для ученика руководством для самостоятельной деятельности и часто не выполняются; иногда ученик просит учителя и товарищей усилить контроль над ним со стороны («не хватает на все времени»). наличие саморегуляции и самоорганизации, хотя активная общественная позиция еще не проявляется.
Низкий уровень	ученик не организован, неаккуратен, «разбросан»; постоянно нарушает режим дня; не умеет планировать «отсроченных заданий», выполняет их обычно в последний день работы, «штурмом». саморегуляция и самоорганизация ситуативны, поведение регулируется в основном внешними стимулами и побудителями, положительный опыт поведения неустойчив, слабо проявляется.

Таблица 4 - Результаты диагностики на констатирующем этапе

Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
количество	%	количество	%	количество	%
4	12,5%	21	65,5%	7	22%

Анализ результатов свидетельствует о том, что навыки тайм - менеджмента на низком уровне 7 (22%), среднем уровне 21 (65,5%), высоком уровне 4 (12,5%).

Результаты диагностики показывают, что большинство подростков имеют средний уровень сформированности навыков тайм-менеджмента. Это говорит о том, что они в основном не всегда стремятся рационально использовать свое время, не планируют распорядок дня, с трудностями ориентируются в распределении нагрузки на собственный организм. Проявление инициативы в планировании времени крайне редко, во многих делах ребята предпочитают избегать принятия самостоятельных решений. Ребята слабо проявляют инициативу, откладывают важные дела на потом.

2.2. Разработка и частичная реализация программы по формированию умений организации свободного времени старших подростков

Цель: реализация программы развития навыков тайм - менеджмента у старших подростков.

Программа состоит из следующих разделов:

1. Развитие позитивной мотивации у старших подростков;
2. Формирование ценностного отношения к собственному времени;
3. Формирование умений тайм-менеджмента.

Таблица 5- Программа по формированию умений организации свободного времени у старших современных подростков

№ п/п	Темы, цели занятий, краткое содержание
	<p>Первый раздел «развитие позитивной мотивации у старших подростков».</p> <p>Цель - помочь детям осознать то, зачем им нужно осваивать приемы тайм - менеджмента</p>
1.	<p>Занятие «Стиль жизни».</p> <p>Знакомство.</p> <p>Творческое задание. Создание коллажа на тему «День по расписанию. День без расписания».</p> <p>Упражнение «Через три года».</p>

Продолжение Таблицы 5 - Программа по формированию умений организации свободного времени у старших современных подростков

№ п/п	Темы, краткое содержание
1.	<p>Упражнение «Часы».</p> <p>Рефлексия.</p>
2.	<p>Проведение тестирования насколько точно каждый ощущает течение времени.</p> <p>Упражнение «Чувство времени».</p> <p>Упражнение «Что можно успеть за 5 минут».</p> <p>Творческое задание. Создание коллажа «Моя жизнь через 5 лет».</p> <p>Рефлексия.</p>
<p>Второй раздел «Формирование ценностного отношения к собственному времени».</p> <p>Цель - активизация процесса самопознания, саморазвития, повышение значимости своего времяпровождения.</p>	
3.	<p>Классный час на тему «Хронометраж и поглотители времени».</p> <p>Просмотр презентации.</p> <p>Показ техники ведения хронометража.</p> <p>Анализ данных хронометража.</p> <p>«Мой бланк учета времени». На этом этапе дети работают в группах по 3–4 человека.</p> <p>Рефлексия.</p>

Продолжение Таблицы 5 - Программа по формированию умений организации свободного времени у старших современных подростков

№ п/п	Темы, краткое содержание
4.	<p>Классный час на тему «Планирование и приоритеты».</p> <p>Составление режима дня.</p> <p>Презентация своего режима дня.</p> <p>Упражнение «Трудовой день школьника».</p> <p>Просмотр кинофильма.</p> <p>Рефлексия.</p>
<p>Третий раздел «Формирование умений тайм-менеджмента»</p> <p>Цель - сформировать навыки и умения организации детьми своего свободного времени.</p>	
5.	<p>Классный час на тему; «Что такое матрица Эйзенхауэра и как ее применять в организации собственного времени?».</p> <p>Беседа с детьми: проблемы, которые помогает решить Матрица Эйзенхауэра; Суть матрицы; Как применять матрицу в тайм – менеджменте?;</p> <p>Самостоятельное составление матрицы детьми;</p> <p>Рефлексия.</p>
6.	<p>Классный час на тему: «Технология SMART».</p> <p>Знакомство с технологией;</p> <p>Упражнения Брайана Трейси- любой цели можно добиться за 12 шагов;</p> <p>Рефлексия.</p>

Продолжение Таблицы 5- - Программа по формированию умений организации свободного времени у старших современных подростков

№ п/п	Темы, краткое содержание
7.	Планирование выходного дня. Мои планы на каникулы. Ведение ежедневника. Упражнение «Выходной день» Презентация своих планов на лето.

Консультационный раздел (заключительный):

Программа предусматривает консультирование трех категорий лиц по их запросу:

1. подростки - участники занятий;
2. родители подростков, включенных в коррекционную работу;
3. педагоги, работающие в школе.

Индивидуальная работа с родителями включает их эмоциональную поддержку, помощь в коррекции стиля семейного воспитания, активацию на позитивное вмешательство в жизнь детей, рекомендации по проблемам обучения и вопросам самоорганизации подростков.

Индивидуальное консультирование педагогов направлено на совместный поиск подхода к решению проблем взаимоотношений между учителями и подростками.

1.3. Анализ результативности опытно-экспериментальной работы

На контрольном этапе эксперимента, мы проверяли эффективность мероприятий, направленных на развитие умений организации свободного времени у старших подростков.

Контрольный срез осуществлялся с помощью тех же методик, что и на констатирующем этапе эксперимента: «Опросник самоорганизации деятельности»

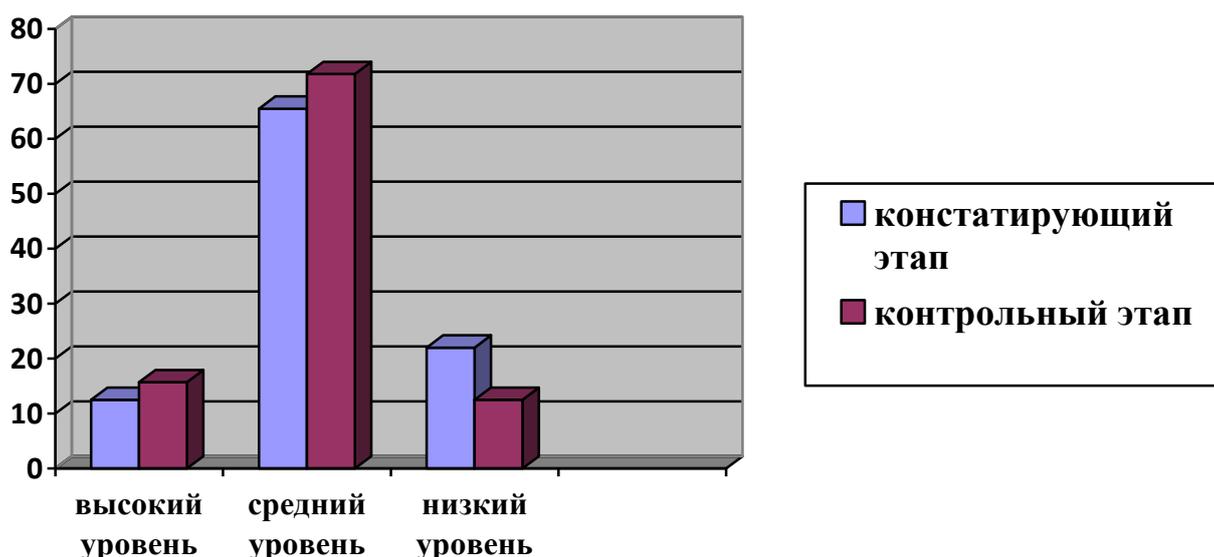
(ОСД) Е.Ю. Мандриковой, опросник «Особенности организации свободного времени современных подростков».

Таблица 7- Сравнительные результаты констатирующей и контрольной диагностики по сформированности умений организации свободного времени

Этап	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	количество	%	количество	%	количество	%
Констатирующий этап	4	12,5%	21	65,5%	7	22%
Контрольный этап	5	15,7%	23	71,8%	4	12,5%

Выведем результаты в гистограмму (см. рис. 1).

Рисунок 1- Гистограмма сравнительных результатов констатирующей и контрольной диагностики по сформированности умений организации свободного времени



Данные таблицы 7 и рисунка 1 свидетельствуют, что на контрольном этапе увеличилось количество учащихся с высоким и средним уровнем сформированности умений организации свободного времени и соответственно

уменьшилось количество учащихся с низким уровнем. На основе вышесказанного можно сделать вывод об эффективности занятий при формировании умений организации свободного времени.

Выводы по 2 главе:

В исследовании приняли участие ученики 8 «М» класса в составе 32 человека.

8 «М» класс – экспериментальная группа. Многие дети любознательные, активные, выполняли требования и делали все задания. Были дети, которые не стремились сами выполнять задания, их приходилось мотивировать.

На констатирующем этапе диагностики было выявлено: подростки не стремятся использовать свое время целесообразно и благоприятно для своей жизнедеятельности. Очень редко планируют свой день и избегают самостоятельности.

Программа по развитию умений организации свободного времени у старших современных подростков была разработана и частично реализована с целью: развития навыков тайм-менеджмента у старших подростков.

Программа состоит из 3-х модулей, каждый модуль имеет определенную цель.

На контрольном этапе диагностики было выявлено: подростки более организованы. Отличаются наличием устойчивого понимания о важности организации своего свободного времени, так же саморегуляцией и самоорганизацией наряду со стремлением к организации и регуляции деятельности и поведения других людей, проявлением активной общественной позиции.

В результате опытно-экспериментальной работы подтвердилась гипотеза исследования:

развитию умений организации свободного времени у старших подростков в большей степени способствует благоприятно созданные условия по выявлению особенностей организации свободного времени старшими подростками, затем

разработка и реализация программы по развитию умений организации свободного времени у старших подростков, полное вовлечение родителей в процесс.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в заключение проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что тайм менеджмент – это технология, с помощью которой формируется важное умение – умение самоорганизации.

Характеризуя самоорганизацию, можно отметить, что самоорганизация – это совокупность природных и социально – приобретенных свойств, воплощенная в осознаваемых особенностях интеллекта, воли и поведения. Были выделены особенности организации свободного времени у старших современных подростков. Среди таких особенностей стоит отметить учет индивидуальных и возрастных особенностей ученика, а также уровень сформированности таких компонентов, как: самоорганизация, самоконтроль, целеполагание.

Опытно-экспериментальная работа по развитию умений организации свободного времени проводилась на базе МАОУ СШ №19 им. А.В.Седельникова г. Красноярск.

Наше исследование показало необходимость разработки содержательных и технологических аспектов развития умений организации свободного времени у старших подростков.

Создание педагогических, социально-психологических и организационно-методических условий успешной реализации этого процесса.

Мы полагаем, что развитие умений организации свободного времени обеспечит личности успешность в освоении, как учебного материала, так и во внеурочной деятельности, способствует достижению поставленных целей, разовьет способность к планированию и организации собственной деятельности.

Свободное время является одним из важных средств формирования личности старшего современного подростка. Оно непосредственно влияет и на его производственно-трудовую сферу деятельности, ибо в условиях свободного времени наиболее благоприятно происходят рекреационно-восстановительные

процессы, снимающие интенсивные физические и интеллектуальные нагрузки. Диалектика взаимоотношений труда и свободного времени в данном случае такова что, только усиливая и обогащая друг друга, они могут способствовать социально-экономическому и культурному прогрессу общества. Использование свободного времени подростками является своеобразным индикатором ее культуры, круга духовных потребностей и интересов конкретной личности молодого человека или социальной группы. Являясь частью свободного времени, досуг привлекает молодежь его нерегламентированностью и добровольностью выбора его различных форм, демократичностью, эмоциональной окрашенностью, возможностью сочетать в нем физическую и интеллектуальную деятельность, творческую и созерцательную, производственную и игровую.

Библиографический список:

1. Шакурова М.В. Методика и технология работы социального педагога [электронный ресурс].- Режим доступа: (studmed.ru) (дата обращения 22.03.2022);
2. Навыки личной эффективности: Тайм-менеджмент для детей, или Как научить школьников организовывать своё время. Т.В. Меркулова, Т.В. Беглова [электронный ресурс].- Режим доступа: tajm-menezhment_dlja_detej-ili_kak_nauchit_shkolni.pdf (ucoz.net) (дата обращения 23.03.2022);
3. Ребёнок в пространстве свободного времени (cyberleninka.ru) (дата обращения 20.04.2022);
4. Культура/Красноярский край. Официальный портал [электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.krskstate.ru/2030/plan/3_4_3 (дата обращения 10.05.2022);
5. Поливанова К.Н. К проблеме ведущей деятельности в подростковом возрасте // Психологическая наука и образование. 1998. Том 3. № 3-4.
6. Моргенстерн Дж. Тайм менеджмент: искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью / Джулия Моргенстерн; [пер. с англ.: Д. Буков]. — М.: Добрая книга, 2004. — 252;
7. Бестужев-Лада Р.В. Молодость и зрелость: Размышления о некоторых социальных проблемах молодежи. М.: Политиздат, 1984.-207 с.
8. Бирженюк Г.М., Марков А.П. Основы региональной культурной политики и формирования культурно-досуговых программ.-С.-Пб., 1992.-127 с.
9. Добринская Е.Л., Соколов Э.В. Свободное время и развитие личности. -Л.: Знание, 1983. -32 с.
10. Жарков А.Д. Организация культурно-просветительной работы: Учебное пособие. - М.: Просвещение, 1989. -237 с.
11. Добринская Е.И., Соколов Э.В. Свободное время и развитие личности.-Л., 1983. 31 с.
12. Евтеева Г.А. Психолого-педагогические основы использования свободного времени. Автореф. дис. д-ра пед. наук. Л., 1980. -35 с.

13. Исследования отечественных и зарубежных психологов : [электронный ресурс].- Режим доступа: https://psyera.ru/psihologiya-vzrosleniya-koncepty-i-fenomeny_8121.htm#:~:text=Исследования%20отечественных%20и%20зарубежных%20психологов,подростничества%20является%20взросление%2C%20освоение%20взрослости (дата обращения 23.05.2022);
14. Организация досуговых мероприятия [электронный учебник].- Режим доступа: <https://publications.hse.ru/mirror/pubs/share/folder/8rmpud7klr/direct/125518939> (дата обращения 23.05.2022);
15. Искусство успевать: драйв тайм от Глеба Архангельского [электронный ресурс].- Режим доступа: <https://salid.ru/journal/tajm-menedzhment-bleb-arhangelskij> (дата обращения 23.05.2022);
16. Богославец Л.Г., Давыдова О.И. Тайм-менеджмент в работе образовательных учреждений [Текст]: методическое пособие. Москва: Сфера, 2012. 124с.
17. Гений А. Высокоэффективный тайм-менеджмент по Матрице Эйзенхауэра. Москва: АСТ, 2016. 320 с.
18. Трейси Б. Тайм-менеджмент по Брайану Трейси. Как заставить время работать на вас. Москва: Альпина Паблишер, 2018. 302 с.
19. Философский энциклопедический словарь. Москва: ИНФРА, 2004. 576 с.
20. Хайнц М. Позитивный тайм-менеджмент. Как успевать быть счастливым. Москва: Альпина Паблишер, 2019. 128 с.
21. Хасанов И.А. Время: энциклопедический словарь. Москва: Прогресс-Традиция Жанр, 2017. 640с

22. Зарипова Р.Ф. Применение методов тайм-менеджмента в бюджетной организации // Молодой ученый. 2015. № 8 (88). С. 532-535.
23. Иванов Д. Д., Шатунова О.В. Тайм-менеджмент современного школьника // Юный ученый. 2015. № 3 (3). С. 188-190.
24. Князькова О.Н. О понятии «культура самоорганизации личности студента» // Молодой ученый. 2012. № 11 (46). С. 428-432.
25. Котрухова Р.И. Самоменеджмент как фактор развития профессионализма будущих специалистов // Вестник Челябинской государственной академии культуры и искусств. 2012. Т. 31. № 3. С. 153-156.
26. Крутецкая В. Правила успеваемости и режим дня школьника. Москва: Литера, 2013. 64 с.
27. Боброва В. Г., Вахрушев М. «Общая характеристика развития личности подростка», Ростов на Дону, 1966г.
28. Блонский П.П. «Психология», 2000г
29. «Возрастная и педагогическая психология» /Давыдов В.В., Драгунова Т.В., Ительсон Л.Б. и др./ Под ред. Петровского, 2-е издание, 1979г.
30. Выготский Л.С. «Проблемы психического развития ребенка», - В кн.: Избранные психологические исследования. Москва, 1956г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Анкета для учащихся

Уважаемый участник опроса!

Мы проводим социологическое исследование на тему: "Особенности досуга современных подростков". Мы были бы очень благодарны, если бы Вы ответили на вопросы данной анкеты. Ваше мнение очень важно для нас.

Большое спасибо!

Укажите, пожалуйста, ваш пол

Мужской

Женский

Хватает ли вам свободного времени на то, чем бы Вы хотели заниматься, или нет?

Да, хватает

На что-то хватает, на что-то не хватает

Нет, не хватает

Сколько, по вашему мнению, у вас есть свободного времени в будние дни?

От получаса до часа

От часа до двух часов

От двух до четырёх часов

Больше четырех часов

Планируете ли вы свою деятельность?

Никогда не планирую

Планирую только важные вещи

Планирую деятельность по работе или учёбе

Планирую всю деятельность

Оцените, пожалуйста, насколько вы довольны количеством своего свободного времени:

Полностью доволен

В основном доволен

В основном не доволен

Полностью не доволен

Чем бы вы выбрали заняться в свободное время в первую очередь?

Кинотеатры, прогулки, дискотеки, виртуальная сеть

Спорт, чтение книг, занятия любимыми делами, хобби

Общение с родственниками, общее проведение времени с родителями, братьями, сестрами

Как часто вы посещаете мероприятия культурно-развлекательного характера (кинотеатры, театры, музеи, концерты и т.д.)?

1-2 раза в неделю

1-2 раза в месяц

1-2 раза в полгода

1-2 раза год

Где вы больше всего проводите свое свободное время?

Вне дома

Дома

Как часто вы пользуетесь сетью Интернет?

2-3 раза в неделю

1 час в день

2-3 часа в день

4-5 часов в день

более 5 часов в день

Как, по вашему мнению, сеть Интернет влияет на культурный и развивающий компонент досуговой деятельности современной молодежи?

Отрицательно

Скорее отрицательно, чем положительно

Скорее положительно, чем отрицательно

Положительно

Не влияет

Чем вы руководствуетесь при выборе формы проведения свободного времени?

Желание ничего не делать

Желание отдохнуть, поднять настроение

Потребность в общении

Потребность в смене обстановки

Приложение Б

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений, касающихся различных сторон Вашей жизни и способов обращения со временем. Обведите на шкале ту цифру, которая в наибольшей мере характеризует Вас и отражает Вашу точку зрения:

- 1 - полное несогласие;
- 7 - полное согласие с данным утверждением;
- 4 - середина шкалы.

Остальные цифры - промежуточные значения.

№ п/п	Утверждения	Оценочная шкала
1	Мне требуется много времени, чтобы «раскачаться» и начать действовать.	1 2 3 4 5 6 7
2	Я планирую мои дела ежедневно.	1 2 3 4 5 6 7
3	Меня выводят из себя и выбивают из привычного графика непредвиденные дела.	1 2 3 4 5 6 7
4	Обычно я намечаю программу на день и стараюсь ее выполнить.	1 2 3 4 5 6 7
5	Мне бывает трудно завершить начатое.	1 2 3 4 5 6 7
6	Я не могу отказаться от начатого дела, даже если оно мне «не по зубам».	1 2 3 4 5 6 7
7	Я знаю, чего хочу, и делаю все, чтобы этого добиться.	1 2 3 4 5 6 7
8	Я заранее выстраиваю план предстоящего дня.	1 2 3 4 5 6 7
9	Мне более важно то, что я делаю и переживаю в данный момент, а не то, что будет или было.	1 2 3 4 5 6 7
10	Я могу начать делать несколько дел и ни одно из них не закончить.	1 2 3 4 5 6 7

11	Я планирую мои повседневные дела согласно определенным принципам.	1 2 3 4 5 6 7
12	Я считаю себя человеком, живущим «здесь и сейчас».	1 2 3 4 5 6 7
13	Я не могу перейти к другому делу, если не завершил предыдущего.	1 2 3 4 5 6 7
14	Я считаю себя целенаправленным человеком.	1 2 3 4 5 6 7
15	Вместо того чтобы заниматься делами, я часто попусту трачу время.	12 3 4 5 6 7

16	Мне нравится вести дневник и фиксировать в нем происходящее со мной.	1 2 3 4 5 6 7
17	Иногда я даже не могу заснуть, вспомнив о недоделанных делах.	12 3 4 5 6 7
18	У меня есть к чему стремиться.	1 2 3 4 5 6 7
19	Мне нравится пользоваться ежедневником и иными средствами планирования времени.	1 2 3 4 5 6 7
20	Моя жизнь направлена на достижение определенных результатов.	12 3 4 5 6 7
21	У меня бывают трудности с упорядочением моих дел.	12 3 4 5 6 7
22	Мне нравится писать отчеты по итогам работы.	12 3 4 5 6 7

23	Я ни к чему не стремлюсь.	1 2 3 4 5 6 7
24	Если я не закончил какое-то дело, то это не выходит у меня из головы.	1 2 3 4 5 6 7
25	У меня есть главная цель в жизни.	1 2 3 4 5 6 7