

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

Институт психолого-педагогического образования  
Выпускающая кафедра психологии

**ЗАХАРОВА АНАСТАСИЯ СЕРГЕЕВНА**

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВРЕМЕННОЙ  
КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ**

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Практическая психология в образовательных организациях

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой канд. психол. наук.,  
доцент Дубовик Е.Ю.

18.05.2019 

Руководитель канд. психол. наук.,  
доцент Дьячук А.А.

18.05.2019 

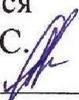
Рецензент доктор психол. наук.,  
профессор Орлова С.Н.

04 18.05.2019

Дата защиты

18.06.2019

Обучающийся

Захарова А.С. 

Оценка

Красноярск 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ РАЗВИТИЯ ВРЕМЕННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	9
1.1. Подходы к пониманию временной компетентности в отечественных и зарубежных исследованиях.....	9
1.2. Структурные компоненты временной компетентности.....	16
1.3. Временные режимы деятельности обучающихся.....	22
Выводы по Главе 1.....	27
ГЛАВА 2. АПРОБАЦИЯ ЭЛЕКТРОННОГО РЕСУРСА КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ВРЕМЕННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	29
2.1. Предпроектное исследование уровня развития временной компетентности студентов.....	29
2.2. Общая характеристика электронного ресурса «Временная компетентность».....	40
2.3. Оценка изменений компонентов временной компетентности обучающихся после работы с электронным ресурсом.....	46
Выводы по Главе 2.....	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	54
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	57
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	62

## ВВЕДЕНИЕ

### **Актуальность исследования.**

В условиях постоянных изменений, повышения неопределенности среды важными становятся качества личности, связанные с самоорганизацией, умениями целеполагания, планирования и управления своей активностью во времени для достижения поставленных целей. В ситуации многозадачности, наличия разных вариантов достижения результатов, умения планировать свое время, распределение задач, расстановка приоритетов приобретают значение. Данные умения составляют универсальные компетенции, которые в 1960-х г. ЮНЕСКО были отнесены к группе компетенций, связанных с существованием (to be), с самоорганизацией.

Умение планировать, распределять задачи во времени, своевременность осуществление дел, использование методов самоорганизации на основе восприятия, чувства времени составляют временную компетентность личности. В последнее десятилетия активно ведутся исследования и разработка концепции временной компетентности личности (А.К. Болотова, А.Т. Жаппар, Л.П. Енькова, О.В. Кузьмина, И.А. Яксина и др.).

Необходимость данной компетентности рассматривается в различных видах деятельности, в том числе и учебной (Л.П. Енькова, Е.В. Лебедева, Д.М. Мельникова, О.В. Мордкович, О.О. Токарева и др.). Организация учебной деятельности подразумевает умение и опыт решения временных задач, определение оптимальных режимов деятельности при выполнении заданий, установление последовательности действий, определение сроков и выдерживании их при осуществлении задач, умение замедлять или ускорять процесс выполнения процессов (К.А. Абульханова, О.В. Кузьмина, Н.Ю. Григоровская и др.).

Компоненты временной компетентности являются важным условием для успешной профессиональной деятельности, влияют на уровень профессионализма сотрудника, повышают эффективность труда, что делает сотрудника более востребованным (Т.Н. Денисова, Л.П. Енькова, С.В. Леонов, Е.В. Лебедева, О.Е. Сурнина и др.).

Помимо этого, компетентность во времени играет существенную роль в установлении прочных, долговременных и продуктивных социальных контактов личности, межличностных взаимоотношений (А.К. Болотова, Т.А. Нестик, И.А.Яксина и др.).

В работах А.К. Болотовой, О.В. Кузьминой, Д.М. Мельниковой, Л.П. Еньковой и др. выделено, что оптимальным возрастом для развития временной компетентности является период юности, когда начинается развитие сознательного самоопределения. В этот период большинство молодых людей еще проходят обучение по разным программам.

Образовательный процесс в высшей школе отводит большую роль самостоятельной работе по освоению содержания дисциплин, что предполагает развитие определенных умений, действий обучающегося. Однако большинство студентов сталкиваются с трудностями в организации собственной деятельности, в распределении задач, своевременным выполнением заданий, особенно на первом году обучения. В связи с чем в организации образовательного процесса необходимо создавать условия для развития временной компетентности.

Рассматриваются возможности приемов тайм-менеджмента в развитии самоорганизации (М.А. Реунова, М.Н. Высоцкая), обсуждаются влияние временной компетентности на учебную деятельность (П.Б. Лобанова, О.С. Чаликова), использование рефлексивных механизмов, идентификации для развития и показателей временной компетентности (О.В. Кузьмина), при этом в условиях цифровизации мало внимание уделяется использованию информационно-коммуникативных технологий для развития умений, навыков обучающихся.

Несмотря на актуальность обозначенной проблемы и проводимые исследования, проблема способов организации деятельности с помощью различных технологий и средств как условий развития временной компетентности и индивидуально-своеобразных способов организации во времени деятельности является недостаточно разработанной.

При всей несомненной теоретической и практической значимости существующих исследований и разработок нами выделены следующие противоречия между:

– увеличением доли самостоятельной работы в образовательном процессе и недостаточной сформированностью умений организации себя и навыков тайм-менеджмента;

– информационной социализацией обучающихся и малой долей использования информационных средств для развития личностных компетенций.

Данные противоречия определили необходимость рассмотрения возможностей электронного ресурса как средства, способствующего развитию временной компетентности обучающихся вузов.

**Цель:** выявить влияние режима работы с электронным ресурсом на развитие временной компетентности обучающихся.

**Объект:** временная компетентность личности.

**Предмет:** развитие временной компетентности в процессе работы с электронным ресурсом.

**Задачи:**

1. Раскрыть подходы к пониманию временной компетентности в отечественных и зарубежных исследованиях.

2. Определить уровень развития структурных компонентов временной компетентности студентов.

3. Выявить влияние организованной в различных режимах работы с электронным ресурсом на развитие временной компетентности.

4. Апробировать электронный ресурс как средство развития временной компетентности.

**Теоретико-методологическую основу работы составили:**

- компетентностный подход (В.А. Болотов, И.А. Зимняя, Дж. Равен, Л.А. Петровская и др.);
- деятельностный подход (А.В. Брушлинский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, П.Я. Гальперин, В.Д. Шадриков и др.);
- принцип активности (К.А. Абульханова, А.Н. Леонтьев, В.А. Петровский и др.);
- единства деятельности и сознания (С.Л. Рубинштейн);
- принцип развития (Л.И. Анцыферова, Л.С. Выготский, В.И. Слободчиков, Д.И. Фельдштейн и др.);
- личностные особенности организации времени (К.А. Абульханова, Т.Н. Березина, О.В. Кузьмина, В.Ф. Серенкова, Л.Ю. Кублицкене и др.);
- структурно-функциональная модель временной компетентности (О.В. Кузьмина, А.К. Болотова, И.А. Яксина).

**Проектная идея:**

Работа с электронным ресурсом при заданном с помощью информационно-коммуникационных технологий временном режиме определяет развитие организационного и инструментального компонента и актуализирует мотивационный компонент временной компетентности студентов. Для выполнения заданий при данном временном режиме обучающимся необходимо находить и отрабатывать оптимальные способы, приемы, средства и инструменты организации своей деятельности во времени.

**Методы:**

Теоретические: анализ научных источников, сравнение и обобщение теоретического материала.

Эмпирические методы: опросные методы, самоотчет (Опросник самоорганизации деятельности (Н. Физер, М. Бонд в адаптации

Е.Ю. Мандриковой); Диагностика личностных дезорганизаторов времени О.В. Кузьминой, Методика «Временная компетентность личности» О.В. Кузьминой).

Методы обработки данных: корреляционный анализ с помощью критерия  $r_s$  Спирмена, сравнительный анализ  $T$  Вилкоксона.

### **Организация и этапы работы над проектом:**

*Предпроектный этап* (октябрь 2017 г. – апрель 2018 г.) – выделение теоретических основания проекта, проведение предпроектного исследования временной компетентности студентов, анализ результатов.

*Проектный этап* (апрель 2018 г. – февраль 2019 г.) – разработка электронного курса, апробация его на группе студентов.

*Аналитический этап* (март – май 2019 г.) оценка изменений во временной компетентности студентов, работающих с электронным ресурсом, анализ полученных результатов.

**Апробация и внедрение проекта исследования проводилось** на кафедре «Инженерный бакалавриат CDIO» Института цветных металлов и материаловедения Сибирского федерального университета.

В исследование было задействовано 54 обучающихся в возрасте 18–19 лет: из них: 9 девушек, 45 юношей.

Результаты исследования были представлены на научно-практической конференции:

– Международная студенческая конференция «Перспектив свободный 2019», посвященная Международному году Периодической таблицы химических элементов Д. Менделеева (23 апреля 2019 г., Красноярск).

По результатам работы опубликованы две научные статьи:

– Актуальность развития временной компетентности личности// Международная научно-практическая конференция «Проблемы и перспективы развития экспериментальной науки» 26 декабря 2018 г. г. Тюмень. Тюмень: Омега-Сайнс, 2018. Ч.4. С.203–204.

– Электронный образовательный ресурс как средство развития навыков самоорганизации // XV Международная междисциплинарная студенческая конференция «Перспектив свободный – 2019», посвященная Международному году Периодической таблицы химических элементов Д. Менделеева, 23 апреля 2019 г., Красноярск.

**Практическая значимость выполненной работы:** разработанный электронный ресурс могут быть использован в образовательном процессе других вузов, для самообучения, организации и управления самостоятельной работой обучающихся. Электронный курс «Временная компетентность» внедрен в образовательный процесс обучающихся первого курса СФУ.

**Структура и объем диссертации.** Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка и приложений всего 61 страниц, содержит 8 таблиц, 1 рисунок и 3 приложения. Библиографический список насчитывает 53 наименования, из них 3 на английском языке.

# **Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ РАЗВИТИЯ ВРЕМЕННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ**

## **1.1. Подходы к пониманию временной компетентности в отечественных и зарубежных исследованиях**

Современное общество предъявляет к индивиду с каждым днем все больше новых требований. Для того чтобы соответствовать динамике жизни, меняющимся нормативам, человеку приходится постоянно ускорять темпы своей деятельности. При этом возникает необходимость экономии временных затрат. Кроме того, человеку требуется, по возможности, стараться избегать ошибок, а для этого наиболее оптимально распоряжаться своим временем.

Необходимым условием активной жизненной позиции является временная компетентность личности, которая связана с успешностью деятельности, статус в обществе, психологическое здоровье и благополучие. Низкий уровень развития временной компетентности может приводить к повышению вероятности неконструктивного взаимодействия с другими членами общества, что может стать причиной постоянного стресса. Эти факторы, в свою очередь, неизбежно ведут к эмоциональному выгоранию.

Современной психологической наукой проблематика отношения ко времени исследуется достаточно активно. Анализ временной компетентности в организационной психологии осуществляется Г.А. Архангельским, Ю.Л. Васильченко, И.С. Калининым, А.Г. Горбачевым, П. Поренне, Л. Зайвертом и другими исследователями через освоение временных стандартов организации [4].

Временная компетентность в последнее десятилетие активно разрабатывается отечественными учеными. На сегодняшний день можно выделить несколько подходов к пониманию временной компетентности [34].

В работах А.К. Болотовой, И.А. Яксиной временная компетентность рассматривается как комбинация различных индивидуальных характеристик личности [14]. Согласно определению А.К. Болотовой, временная компетентность означает адекватность восприятия времени субъектом, наличие у него навыков грамотного планирования, умение правильно расставлять приоритеты и определять границы межличностного общения, а также уважительное отношение ко времени других людей, умение использовать во взаимодействии с ними правила тайм-менеджмента, включая передачу дел [13].

С точки зрения И.Я. Яксиной, временная компетентность может рассматриваться с позиции взаимодействия. Исследователь понимает данное качество как сочетание знаний и навыков, связанных с правильной оценкой времени, определением временных ограничений в процессе общения, ощущением течения времени и оптимальным использованием временного ресурса в процессе взаимодействия [49].

С.И. Калинин подходит к понятию временной компетентности через рассмотрение комплекса разнообразных факторов, которые позволяют человеку выполнять запланированные задачи в установленные сроки [24]. В его понимании, это связано с осознанием индивидом своих целей, их соответствие целям близких людей и целям сообщества. В понятие временной компетентности исследователем включены умение планировать время, письменная фиксация задач, сроков, ресурсов, способность делегировать дела другим. Важной частью представляется создание баланса времени, отведенного на труд, отдых и регулярную работу над собой, развитие навыков самоорганизации и самоконтроля, воспитание силы воли, определение показателей внешнего контроля, умение преодолевать препятствия, избегать незапланированного хаоса.

По мнению К.Р. Роджерса, временная компетентность помогает человеку развивать навыки коммуникативной компетентности, способствует возникновению атмосферы понимания и принятия сложившейся ситуации и

оптимизирует развитие творческой активности личности, как в настоящий момент, так и в будущем времени [41].

А. Маслоу под компетентностью во времени понимает умение человека воспринимать неразрывность связи периодов прошлого, настоящего и будущего, сознавая жизненное единство [33].

Рассмотренные подходы к определению компетенции во времени позволяют выделить, что большинством исследователей данное качество рассматривается как определенная способность (А.К. Болотова). Другие выделяют комплекс различных факторов, способствующих выполнению человеком определенных по срокам задач (С.И. Калинин), либо факторы, которые способствуют развитию других видов компетенций, к примеру, коммуникативной компетентности (К.Р. Роджерс). Данная компетентность рассматривается как часть профессиональной компетентности (И.А. Яксина, А.К. Болотова).

Как считает А.К. Болотова, компетентность во времени – одно из самых важных требований к профессионалам, работающим в областях деятельности, связанных с управлением, таких как менеджмент, администрирование. Временная компетентность – одна из составляющих коммуникативной компетентности и развитие ее будет осуществляться также через развитие коммуникативной компетентности [10]. Вследствие развития средств регулирования актов коммуникации во временной компетентности происходит не замена прежнего устаревшего опыта новым, актуальным и продуктивным, а развитие человека в направлении поиска более эффективных методов увеличения личного времени [5].

Исследуя временную компетентность, А.К. Болотова связывает данное явление с характеристиками личности – уровнем тревожности, который мешает адекватно оценивать временные рамки и вызывает появление проблем с пунктуальностью, а также отсутствие необходимого уважения к чужому времени.

Наиболее важной характеристикой временной компетентности является способность рационально распоряжаться личным временем. Данная способность помогает правильно обозначить и в определенном порядке распределить временные приоритеты оптимально относительно своих возможностей и ресурсов. В настоящее время в практике развитие данных качеств описывается как временной менеджмент, приемы которого призваны помогать развитию компетенции во времени при организации способов трудовой деятельности и управления [13].

Деятельность человека определяется И.А. Яксиной как разновидность социальной активности, связанной с межличностными отношениями и временем. У нее имеется ряд временных характеристик: периодичность, ритмичность, прерывистость. Временная компетентность играет важнейшую роль в установлении тесных, конструктивных контактов между людьми, является основой для межличностных взаимодействий [49].

Компетентность во времени предполагает наличие у человека умения конструктивно использовать имеющиеся временные ресурсы, а также рационально их распределять. Чтобы научиться эффективно использовать свое время, необходимо для начала проанализировать свою деятельность и распознать те факторы, которые затрудняют правильное распределение времени [7].

С точки зрения В.И. Дендерина, понятие временной компетентности должно включать в себя оптимальную, с учетом имеющегося в наличии временного отрезка, постановку целей. При планировании индивиду необходимо уметь представлять проблему во времени, учитывать все временные ограничения, возможное увеличение или уменьшение сроков. Комплекс данных навыков поможет сделать более глубоким и разносторонним понимание компетентности в общении человека и его профессиональной компетентности [21].

В профессиональной деятельности навыки временной компетенции проявляются, прежде всего, в способности человека правильно планировать

свое рабочее время, учитывая следующие факторы: необходимую периодичность, производительность труда, скорость выполнения отдельных операций и тому подобное. Таким образом, происходит оптимальная организация рабочего и индивидуального времени [45].

Временная компетентность оказывает большое влияние на важнейшие области человеческой жизни – профессиональную деятельность, образование, личную жизнь и психологическое состояние. Для организации учебной деятельности необходимо развивать в себе способность решать временные задачи, связанные с оценкой наличия временных резервов, достижением временного соответствия своих действий с процессами, происходящими в окружающей действительности [52]. Также требуется научиться разрабатывать порядок действий, определять и выдерживать необходимые сроки, замедлять или, наоборот, ускорять процесс движения [8].

Временная компетентность является основополагающим условием для достижения успехов в профессиональной деятельности. Данное качество оказывает непосредственное влияние на уровень профессионализма, позволяет сделать выполняемую работу более эффективной, а человеку – стать более востребованным в профессиональной сфере.

Обобщить положения ученых относительно временной компетенции, можно в ее структуре выделить следующие показатели: верная оценка человеком единиц времени, его «чувство времени» по И.А. Яксиной; адекватное восприятие времени (А.К. Болотова); умение личности жить в настоящем моменте, полностью его, осознавая, чувствуя неразрывную связь прошлого, настоящего и будущего, то есть способность воспринимать весь жизненный процесс в целостном виде (А. Маслоу).

Наличие навыков планирования времени (А.К. Болотова, А.Т. Жаппар), регулярное осуществление временного планирования, описание и фиксирование планов и задач, сроков решения проблем, умение вести учет ресурсов, необходимых для осуществления намеченного, постоянного труда

по развитию и совершенствованию навыков самоорганизации (С.И. Калинин, Г.А. Архангельский).

Навыки оптимального выстраивания взаимодействия в периоды времени, умение сужать или расширять временные рамки общения (В.И. Дендерин, А.К. Болотова, И.А. Яксина). При этом субъект должен уметь ценить чужое время, не пренебрегать им (А.К. Болотова).

Умение осознавать и упорядочивать личные цели, приводить их в гармоничное соответствие с целями близких людей, сообществ (С.И. Калинин). Способность ставить перед собой реалистичные временные цели (В.И. Дендерин), при необходимости уметь отказываться от навязанных кем-то целей.

Умение оптимально выстраивать соотношение работы и отдыха и соответствующий режим дня, а также умение проявлять силу воли и самоконтроль (С.И. Калинин).

Рассмотрим понятия, близкие к представлениям «временная компетентность». Одним из таких понятий является навык самоорганизации. С самоорганизацией тесно связано развитие временной компетентности. Для современного индивида проблема самоорганизации приобретает решающее значение, потому что находится в связи самореализацией человека в личной и профессиональной сфере, его психологическим благополучием.

В контексте стремительно меняющейся и усложняющейся жизни все большее значение приобретают такие личностные качества, которые связаны с самореализацией, умением находить оптимальные решения, планировать и управлять своей активностью во времени для достижения намеченных целей. Методики и проблемы самоорганизации даются в работах В.И. Моросановой, Е.Ю. Мандриковой, О.А. Конопкина, Н.Н. Ярушкина [35; 30; 25; 50].

В качестве основного нами берется определение Е.Ю. Мандриковой самоорганизация – это структурирование личного времени, тактическое планирование и стратегическое целеполагание, то есть способность к интегральной регуляции природных, психических, личностных состояний,

качеств, свойств, осуществляемая сознанием волевыми и интеллектуальными механизмами, проявляющаяся в мотивах поведения и реализуемая в упорядоченности деятельности и поведения [32].

Другое близкое понятие – временная перспектива. Одна из актуальных в современной науке концепций временной перспективы – теория Ф. Зимбардо. Он определяет временную перспективу как отношение личности ко времени, которое зачатую является неосознанным. Это важный конструктор, с помощью которого длительный поток существования объединяется во временные категории, что помогает упорядочить нашу жизнь, структурировать ее и придать ей смысл [23].

У временной перспективы имеется тесная связь с умением человеком планировать свое время, деятельность, расставлять приоритеты и осуществлять выбор способов и приемов для достижения поставленных целей.

Развитая личность приходит к осознанию необходимости организации времени, умения его контролировать, предоставлять результаты выполненной работы в заранее установленные сроки. Этим определяются психологические основания, чтобы включить развитие временной компетентности в образовательный процесс.

Юность – возраст, когда происходит взросление человека, переход его из детства во взрослую жизнь. В этот отрезок жизни у человека начинается развитие сознательного самоопределения [38]. Как правило, в основном данный период так или иначе связан с получением образования, и умение рационально распределять свое время должно развиваться вместе с развитием других компетенций в пределах образовательного процесса.

Развитая временная компетентность включает в себя структурированную и осмысленную постановку целей, ориентированность на результат, достигаемый при движении к будущей цели, и на процесс достижения, которому сопутствует получение необходимого опыта и удовольствия от жизни в настоящий момент [46].

## 1.2. Структурные компоненты временной компетентности

Существует достаточное количество исследований феномена временной компетентности. Несмотря на это, вопрос о структуре и компонентах временной компетенции до сих пор остается открытым.

При рассмотрении вопроса о структуре временной компетентности как личностной характеристики, возникающей в процессе усвоения личностью имеющегося в культуре приемов самоорганизации, планирования, целеполагания и др., адаптации к факторам времени, закрепленным в форме поведения. Преобразование существующих в культуре в виде объективизированных социальных средств путем интериоризации, обращение к ним как средствам организации себя приводит к возникновению внутренних психологических орудий (Л.С. Выготский [16]), которые составляют индивидуально-психологическое внутреннее содержание личности и используется ею в процессе организации деятельности [27].

При описании характеристик временной компетенцией выделяют: адекватность временных восприятий (чувство времени) и навыков планирования времени. Компетентность во времени проявляется в способности контролировать себя и других во временном пространстве посредством адекватного восприятия, рациональной организации и использования времени.

Разрабатываемый О.В. Кузьминой структурно-функциональный подход предполагает выделение компонентов во временной компетентности, имеющих определенную функцию, характеризующие и уровень, и потенциальную активность личности. Данная модель представлена пятью компонентами:

- ценностно-смысловой;
- мотивационный;
- когнитивный;
- рефлексивный;

– операционно-технологический[26].

Модель временной компетентности О.В. Кузьминой представлена на рис.1.

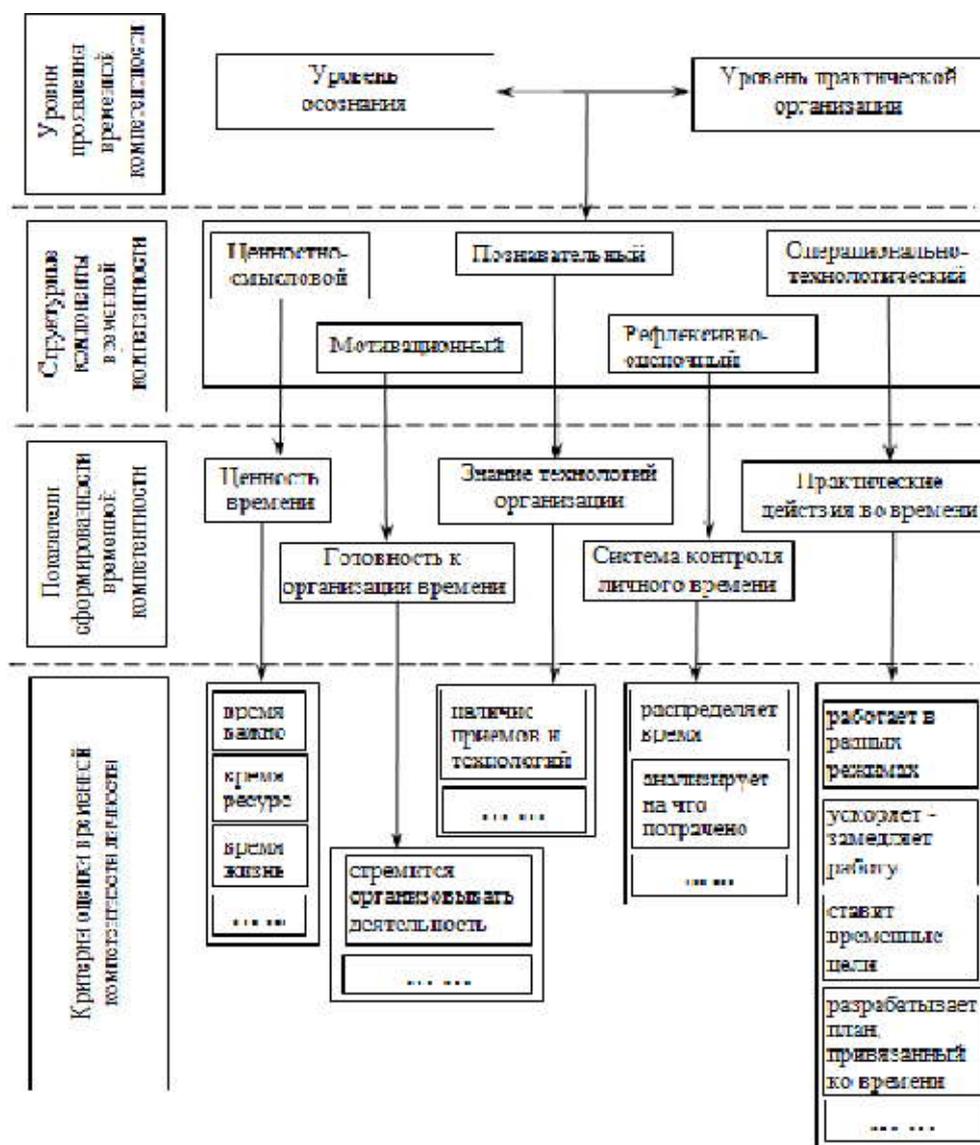


Рис. 1. Структурно-функциональная модель временной компетентности личности по О.В.Кузьминой [26]

Рассмотрим более подробно содержание выделенных ею компонентов.

Ценностно-смысловой компонент определяет ценность и значимость организации времени. Ценности, которые выступают как основа жизненных целей, определяют, что значимо для личности, сознательный выбор целей и средств деятельности [Там же]. Основная функцией данного компонента – раскрытие отношения человека ко времени, осознание социальную значимость организации времени, личной ответственности за

использование своего временного ресурса. Непрерывная внутренняя работа по определению и осознанию собственного уникального образа жизни сопровождает значимую деятельность личности. Содержание ценностно-смысловой сферы личности соотносится и с когнитивными процессами.

Мотивационный компонент проявляется в оптимальной организации времени собственной жизни и деятельности, реализации личностью потенциала в жизненном временном пространстве. Данный компонент раскрывается через силу побуждения к организации времени жизни и деятельности, настойчивое стремление реализовать заложенный природой потенциал в условиях жизни.

Согласно исследованиям А.Г. Асмолова, Л.И. Божович, Б.С. Братуся, Ю.М. Забродина, А.Н. Леонтьева, Ж. Нюттена и др., мотивационная сфера представляет собой целостное, динамическое, иерархизированное образование личности, детерминирующее поведение и отношение человека к миру [6; 12; 15; 21; 29; 37].

Как отмечает О.В. Кузьмина, потребность во временной организации проявляется в желании ощущать собственную личность источником своей активности, зная, как организовать время своего пространства, и умеющим это делать [27].

Когнитивный или познавательный компонент включает в свой состав знания технологий, методы управления временем. Основу данного компонента поначалу входят обобщенные знания повседневного характера, но в процессе социализации они преобразуются в универсальную картину представлений о пространстве и времени индивида, систематизирующая и обобщающая результаты индивидуального и социального познания. Уровень развития данного компонента характеризует заинтересованность личности в познании проблемы временной организации, проявляющаяся в желании искать, находить и обрабатывать информацию о том, как организовать время.

Операционально-технологический компонент находит выражение в практических действиях при различных временных режимах

(Л.Ю. Кублицкене), в скорости, ритмичности и своевременности выполняемой им работы. Это находит выражение в трудоспособности личности, потенциальной возможности выполнять целесообразную деятельность в течение определенных временных периодов, индивидуальные особенности организации деятельности во времени [1].

Способность личности предвидеть последствия, результаты своих действий до того, как они будут произведены в реальном времени, осуществлять, контроль временных показателей в процессе собственной жизнедеятельности находит выражение в рефлексивном компоненте временной компетентности.

А.Т. Жаппар предложена структура временной компетентности, включающая процессуальные, обеспечивающие направленность и динамику деятельности в ходе достижения целей, и инструментальные компоненты, связанные с возможностью особым образом организовывать и контролировать свою деятельность, используя приемы, технологии, инструменты [20]. В процессуальный компонент отнесены такие качества как планирование, целеполагание, ранжирование задач, своевременность и др., в процессуальный – измеримость, использование технологий, управление работоспособностью.

Для создания полного представления о структуре временной компетентности личности О.В. Кузьмина наглядно представила ее в виде структурно-функциональной модели, включающей:

- 1) уровни проявления;
- 2) структурные компоненты;
- 3) показатели сформированности;
- 4) критерии оценки [26].

Структурно-функциональная модель раскрывается как структурированная динамическая совокупность (система) функциональных компонент, необходимых и достаточных для устойчивого достижения заданных результатов деятельности. Функциональные компоненты

выступают как структурные единицы, посредством которых реализуются регулятивные функции. Совокупность компонент обеспечивает структурно полноценный процесс, тогда как любой структурно-функциональный дефект, неразвитость межкомпонентных связей ограничивают возможности человека по достижению результатов деятельности [26].

Временная компетентность способна проявляться на двух уровнях: уровне осознания и уровне практической организации.

Уровень осознания представлен ценностно-смысловым и мотивационным компонентами. Уровень личности содержит в себе осознание необходимости организации времени, стремление контролировать время и представлять результаты работы к сроку.

Уровень практической организации времени может быть рассмотрен через выполнение различных способов организации времени, временной режим деятельности, который предпочитает человек, и построение временного континуума личности [48].

Личность, у которой развита способность осознавать и организовывать время своей жизни, научается управлять текущим моментом, упорядочивать цели и задачи жизнедеятельности в ходе реализации обобщенной системы способов смысловой организации.

Методы развития компетентности во времени в качестве личностной характеристики требуется рассматривать с учетом способов, механизмов развития всех ее компонентов. О.В. Кузьмина выделяет несколько механизмов, которые можно отнести к механизмам развития временной компетентности личности: подражание, идентификацию, интериоризацию, рефлекссию, внушение, сдвиг мотива на цель [27].

Механизм подражания включается при воспроизведении, сознательном или неосознаваемом, привычек, наблюдаемого опыта других людей. Данный механизм более выражен в дошкольном возрасте, при этом воспроизведение внешних действий и освоение ритмов жизненных процессов без «раскрытия» внутреннего содержания. В младшем школьном возрасте

происходит копирование инструменты измерения времени, что приводит к освоению эталонов деятельности. В период отрочества и юности при взаимодействии со сверстниками осваиваются такие характеристики времени, как точность, скорость, регулярность [3]. При выборе объекта подражания решающую роль начинают играть ценностные ориентации, особое отношение к времени как ресурсу.

Другим механизмом является идентификация – отождествление индивида с людьми или группами, через это усвоение социально принятых и одобренных обществом образцов и норм поведения человека, свойственных окружающим.

Развитие временной компетенции может осуществляться через создание образа идеальной модели временного поведения, имитацию поведения в соответствии с данной моделью, внесение корректив в способы этого поведения и формирование к нему критического отношения.

Таким образом, мы можем выделить, что в юношеском возрасте рассмотренные механизмы могут обеспечивать развитие временной компетентности. Необходимо создавать условия, при которых появляется значимость умений организации времени, планирования задач и т.д. среди сверстников, делать привлекательной модель временного поведения организованного человека. Это возможно через учебную деятельность и создания условий, при которых организация своевременного выполнения задач становится условием достижения значимых результатов. На основании этого мы выделяем в качестве основных компонентов, которые необходимо развивать в студенческом возрасте: мотивационный, организационный и инструментальный.

Мотивационный рассматривается через организацию деятельности, при которой необходимость планирования, распределения во времени становится значимым условием достижения результата. Создание условий для актуализации данного компонента происходит через задание определенного временного режима: выставление сроков, после которых задания, ответы не

принимаются (дед-лайны), невозможность перейти на следующую тему, не выполнив предыдущую, свободный доступ к материалам в ограниченные сроки и т.д.

Для реализации деятельности при данном временном режиме требуется развитие умений находить оптимальные способы выполнения деятельности, самоорганизации, что приводит к выделению организационного компонента временной компетентности, а также освоению и применению определенных техник, приемов, технологий, что составляет инструментальный компонент временной компетентности.

Рассмотрим более подробно, какие можно выделить временные режимы, и каким образом они могут определять развитие временной компетентности.

### **1.3. Временные режимы деятельности обучающихся**

Студенческие годы – фундаментальная стадия человеческой социализации, когда вместе с получением профессиональных знаний и развитием профессиональных навыков происходит активное развитие особых слоев культуры, устанавливаются личные связи, которые могут иногда сохраняться на протяжении всей человеческой жизни. Советские социологи Б.Г. Рубин и Ю.С. Колесников в 70-х годах прошлого века определяли студенчество как социальную группу в системе высшего образования, имеющую свои особенности и готовящуюся к выполнению социальных ролей интеллигенции [42].

По определению Л.Я. Рубиной студенты не являются социальным классом или социально-профессиональной группой. Студенты – это крупная общественная группа, которая является источником пополнения основной интеллигенции. Это группа, занимающаяся подготовительной деятельностью

для высококвалифицированной работы, активно участвующая в различных социально полезных занятиях [43].

Как считает А.Н. Семашко, студентов действительно можно выделить в отдельную социальную группу. По его утверждению, «было бы неправильно рассматривать студентов только как состояние подготовки и присвоения статуса интеллигенции студенты имеют все необходимые характеристики, достаточные для их классификации в качестве особой социальной группы» [44].

Человек, поступивший в вуз, попадает в другую среду, которая очень сильно отличается от той, к которой он привык в школе. Разница чувствуется во всем. Студента ждут новые режимы занятий, формы образовательного процесса, но главное – новое окружение, обстановка, другой психологический климат в коллективе, комплекс взаимоотношений с преподавателями и однокурсниками. Важнейшее время для студента – это начало обучения в вузе, первый курс [47]. Именно тогда начинается перестройка, адаптация к изменившимся условиям. В этот период обучающимся требуется осваивать большой объем нового материала в непривычной обстановке. При этом рядом уже нет школьных учителей, да и близкие люди тоже иногда оказываются далеко.

У первокурсников возникает необходимость уделять серьезное внимание правильному планированию своего времени. Требуется составлять хотя бы приблизительный распорядок дня, чтобы успевать вовремя, проснуться и не опоздать на занятия, выполнять необходимые задания, сдавать их в назначенные сроки. Начало студенческой жизни – это время, когда необходимо быть гибким и оптимально распределять свои ресурсы. Неслучайно именно в вузах на начальных периодах обучения особое внимание уделяется формированию компетенций. При развитии высшего образования на современном этапе особая роль отводится формированию у будущих выпускников вузов необходимых компетенций. Развитие компетенций личности в период образовательного процесса в вузе

происходит при наличии определенных психолого-педагогических условий. Этимология термина «условие» позволяет интерпретировать его, с одной стороны, как обстоятельство, от которого что-то зависит, а с другой – как ситуацию, в которой что-то осуществляется.

С точки зрения философии, данный термин отображает отношение субъекта к окружающим явлениям, процессам. Объект предстает как нечто обусловленное, а условия – как внешние по отношению к объекту, составляющие многообразие объективной реальности [39]. Если причина непосредственно порождает конкретное явление или процесс, то условием является среда, в которой последние возникают, существуют и развиваются.

Среда может быть описана в терминах конкретной сферы жизнедеятельности, ее можно целенаправленно построить.

Таким образом, условия выступают качественной характеристикой основных факторов, процессов и явлений образовательной среды, отражающей основные требования к организации деятельности, совокупность объективных возможностей, обстоятельств педагогического процесса, целенаправленно создаваемых и реализуемых в образовательной среде и обеспечение решения поставленной педагогической задачи [19], комплекс мер по повышению эффективности этого процесса.

В теории культурно-исторической концепции психического развития Л.С. Выготский высказал идею о том, что среда является источником развития. Психическое развитие человека происходит в процессе усвоения общечеловеческого опыта, составляющего культуру на определенном историческом этапе [17]. Согласно идеям Л.С. Выготского изначально любой процесс выступает как интерпсихический, а потом путем интериоризации становятся интрапсихическим – внутренним. Поэтому развитие навыков происходит сначала во внешнем плане, необходимо организовать процесс, а потом это интериоризуется, происходит формирование внутренних структур, посредством усвоения внешней социальной деятельности присвоения жизненного опыта, становления

психических функций и развития в целом. При этом содержание культуры становится орудием, средством, с помощью которого ребенок постепенно научается организовывать свое поведение.

Проблема в организации времени заключается в отработке оптимального для личности способа действия в заданных временных режимах. Существуют различные способы организации своей деятельности во времени. Освоение, присвоение и применение культурных образцов взаимодействия со временем происходит через разные виды деятельности и временные режимы.

Проблемы временных режимов деятельности начала обсуждаться Ш. Годбуа, изучавший режим дежурств медицинских работников [2]. Далее изучение особенностей организации деятельности при различных временных режимах было проведено при разработке концепции индивидуально-типологических особенностей организации личностью времени К.А. Абульхановой [1].

Автором совместно со своими аспирантами было выделено пять временных режимов. Первый режим – дефицит времени, при котором времени недостаточно для реализации деятельности, недостаточность времени связана именно с объективными характеристиками деятельности, т.е. его меньше, чем необходимо для осуществления данного действия. Второй режим – лимит времени, при котором необходимо работать особо напряженно, для того чтобы выполнить к сроку работу. Третий вид режима – оптимальный (или нормативный) режим, который устанавливается на основе учета единичности труда и возможностей человека, Данный режим является индивидуальным для каждого человек. Четвертый вид режима характеризует неопределенность, при этом личности самой необходимо определить период окончания работы. И пятый вид режима – избыток времени, когда его заведомо больше, чем необходимо для получения результата.

Исследование Л.Ю. Кублицкене показало, что моно выделить типы личности, которые могут по-разному организовывать деятельность во

временных режимах [2]. Факторы, которые были выделены как сквозные для всех типов, является – число временных режимов, при которых личность может организовывать свою деятельность, предпочитаемые и избегаемые режимы. Заданность времени извне (сроками, внешними требованиями, особенностями протекания процессов) или изнутри (самой личностью). Также выделяется и отношение к временному дефициту – способность, неспособность в нем действовать.

В исследовании О.В. Мордкович [36] показано, что компетентность во времени, связанная с оперативными задачами, значимо влияет на академическую успешность, однако при долговременных задачах возникают трудности с выполнением их вовремя. Данные результаты свидетельствуют о преобладании внешних ориентиров при организации времени, что приводит к необходимости создания условий для освоения организованной во вне среде средств, которые могут стать в последующем инструментами самоорганизации во времени деятельности. Также преобладание оперативного планирования приводит к откладыванию на потом различных заданий, что приводит к трудностям во время сессионного периода, контрольных недель. В связи с этим мы считаем, что необходимо создать такой временной режим, работая в котором у обучающихся будут появляться способы, приемы, технологии, средства и инструменты оптимальной организации своей деятельности во времени. Данный временной режим должен быть объективно задан, постоянный, который не может быть изменен по желанию обучающегося, для действия в котором необходимо вырабатывать определенные приемы, понимать свои возможности и находить оптимальные для себя способы организации. Мы считаем, что данные условия могут быть созданы в информационно-коммуникативной среде, через работу с электронными ресурсами.

## Выводы по Главе 1

Изучив несколько определений понятия «временная компетентность», нами за основу было взято представление О.В. Кузьминой. Временная компетентность – характеристика личности, проявляющаяся в способности управлять собой в разных временных условиях, через рациональную организацию и использование времени, осознание ценности времени. Она отражается в умениях выдвигать стратегические цели, самостоятельно и целенаправленно планировать свое время с учетом своих возможностей и индивидуальных особенностей, осуществлять рефлекссию способов самоорганизации, темпоральных особенностей и т.п.

В рамках личностного подхода временная компетентность исследуется в контексте понимания времени жизни как ценности в системе личностных смыслов и ценностных ориентаций. С позиции деятельностного подхода временную компетентность рассматривают как набор различных обособленных характеристик личности, обеспечивающих успешность протекания деятельности. А.К. Болотова, И.А. Яксина под временной компетентностью понимают совокупность знаний и умений, связанных с адекватной оценкой единиц времени, конструированием временных лимитов общения, ощущением временного пространства взаимодействия, И.С. Калинин компетентность во времени рассматривает через факторы, дающие возможность человеку вовремя выполнять запланированные дела.

Рассмотрев модели структуры временной компетентности, в качестве основных компонентов, которые необходимо развивать в студенческом возрасте, мы выделили мотивационный, организационный и инструментальный компоненты. Мотивационный компонент рассматривается через организацию деятельности, при которой необходимость планирования, распределения во времени становится значимым условием достижения результата. Умение находить оптимальные способы выполнения деятельности, самоорганизации связано с

организационным компонентом временной компетентности. Освоение и применению определенных техник, приемов, технологий характеризует инструментальный компонент временной компетентности.

При поступлении в вуз обучающиеся сталкиваются с новыми требованиями, формами работы, что приводит к актуализации и необходимости развития планирования времени, распределения его между учебой и отдыхом, стратегически распределять выполнение заданий. Однако преобладание внешних ориентиров при организации времени в силу несформированности внутренних инструментов организации приводят к сложностям в организации стратегических (долговременных) задач, преобладанию оперативного планирования, откладывания «на потом» различных заданий.

В связи с этим мы считаем, что необходимо создать такой временной режим, работая в котором у обучающихся будут появляться способы, приемы, технологии, средства и инструменты оптимальной организации своей деятельности во времени. Наилучшим средством, задающим определенные режимы работы, является работа в информационно-коммуникативной среде с электронными ресурсами.

## ГЛАВА 2. АПРОБАЦИЯ ЭЛЕКТРОННОГО РЕСУРСА КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ВРЕМЕННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ

### 2.1. Предпроектное исследование уровня развития временной компетентности студентов

На первом этапе работы нами было проведено исследование на базе одного из высшего учебного заведения.

В исследовании участвовало 54 первокурсника в возрасте 18–19 лет: из них: 9 девушек и 45 юношей.

Основная цель исследования заключалась в определении наличного уровня временной компетентности у первокурсников.

С целью определения временной компетентности были подобраны методики, позволяющие выявить уровень развития отдельных компонентов временной компетентности. Исследование проводилось с использованием следующих методик:

1. Опросник самоорганизации деятельности (Н. Физера и М. Бонда в адаптации Е.Ю.Мандриовой).
2. Методика диагностики личностных дезорганизаторов времени(О.В. Кузьмина).
3. Опросник «Временная компетентность личности» (О.В. Кузьмина).

**Опросник самоорганизации деятельности (ОСД).** Данная методика разработана австралийскими психологами Н. Физером и М. Бондам, которые ввели в научное обращение конструкт «структура времени» (time structure).

При этом авторы имели в виду не физические концепции структуры времени, а его психологические корреляты, т.е. особенности восприятия и использования времени в рамках человеческой жизни, связывая их с общим уровнем удовлетворенности жизнью, уровнем субъективного благополучия. В своей исследовательской работе мы использовали адаптированный вариант указанной методики, выполненный Е.Ю. Мандриковой [31].

Опросник самоорганизации деятельности предназначен для диагностики сформированности навыков тактического планирования и стратегического целеполагания, особенностей структурирования деятельности самоорганизации. Позволяет выявить уровень самоорганизации и саморегуляции деятельности посредством структурирования личного времени, построения планов, целеполагания.

Шкала «Планомерность» позволяет понять, насколько обучающиеся могут разрабатывать планы и последовательно следовать разработанным планам.

Шкала «Целеустремленность» помогает, понять, насколько обучающиеся понимают свои собственные цели и знают, чего они хотят, а также являются людьми, которые стремятся к определенной цели.

Шкала «Настойчивость» фиксирует упорядоченность структурированность своей профессиональной и учебной деятельности, завершение начатого дела до логического завершения.

Шкала «Фиксация» позволяет определить насколько обучающиеся, являются, исполнительными и быстрыми.

Шкала «Самоорганизация» определяет уровень самоорганизации при планировании своих дел и задач.

Шкала «Ориентация на настоящее» позволяет оценить временную ориентацию на настоящее.

Высокий общий суммарный балл характеризует человека, которому свойственно видеть и ставить цели, планировать свою деятельность, в том числе с помощью внешних средств, и, проявляя волевой характер и настойчивость, идти к ее достижению, что иногда может приводить к негибкости.

Низкий общий суммарный балл характеризует человека, который предпочитает жить спонтанно, не привязывает свою деятельность к определенной структуре и целям.

Таким образом, данный опросник был нами использован для определения сформированности навыков планирования и целеполагания, а также умения самоорганизованности.

Следующую методику, которую мы использовали для определения дезорганизаторов у студентов первого курса это методика О.В. Кузьминой **«Личные дезорганизаторы времени»**. В основу разработки данной методики автор положил теоретические положения А.Н. Леонтьева к выделению структурных компонентов деятельности и концепции смысловой регуляции психических состояний О.А. Прохорова [40].

Данная методика на основе оценки определенных переживаний, состояний, личностных показателей деятельности позволяет выявить личностных дезорганизаторов времени, мешающих человеку эффективно работать. Личностные дезорганизаторы времени – характеристики личности, приводящие к неэффективному использованию времени и непродуктивной организации деятельности. Результатом действия личностных дезорганизаторов времени является разбалансированное во времени поведение человека.

Автор выделила пять групп личностных дезорганизаторов, которые были объединены в шкалы.

Шкала «Ценностно-смысловых дезорганизаторов» помогает охарактеризовать человека, в какой степени отсутствуют жизненные цели.

Шкала «Мотивационных дезорганизаторов» описывает, как у человека проявляется равнодушие к жизни и работе, желание добиваться результатов.

Шкала «Организационных дезорганизаторов» характеризует техническую сторону деятельности и позволяет оценить, насколько у субъекта проявляются умения устанавливать очередность действий, способность длительно сосредотачиваться и работать над одной проблемой, выражено ли стремление постоянно откладывать дела.

Шкала «Эмоциональной апатии» позволяет оценить уровень усталости, желания жизненную активность.

Шкала «Эмоционального напряжения» позволяет определить степень выраженности чувства эмоционального напряжения при работе, ограниченности и нехватки времени.

Суммарные значения по данным шкалам характеризуют общий показатель личностных дезорганизаторов.

И последняя методика, которая была использована нами в исследовании, это методика О.В. Кузьминой «Временная компетентность личности».

Структура опросника согласно уровням организации времени и структурным компонентам временной компетентности представлена двумя шкалами, состоящими из нескольких субшкал.

Шкала «Осознание организации времени» раскрывает личностный уровень организации времени и позволяет исследовать ценностно-смысловой, мотивационный и рефлексивный компоненты временной компетентности. Данная шкала имеет три субшкалы: «Сохранение порядка», «Потребность в выполнении работы к сроку», «Контроль времени».

Субшкала «Сохранение порядка» направлена на анализ степени осознания человеком необходимости планировать время, рационально его расходовать.

Субшкала «Потребность в выполнении работы к сроку» отражает мотивацию человека, направленную на выполнение деятельности своевременно, стремление быть организованным, работать без опозданий.

Субшкала «Контроль времени» раскрывает возможности человека осуществлять контроль времени через рациональное планирование, целеполагание, анализ затрат времени.

Шкала «Практическая организация времени» анализирует операционально-технический компонент временной компетентности и содержит следующие субшкалы: «Интуитивная организация времени»; «Технологичность организации времени»; «Режим временной

неопределенности»; «Режим точной временной заданности»; «Режим дефицита времени».

Субшкала «Интуитивная организация времени» позволяет определить, насколько человеку свойственно действовать без строго планирования и организации времени.

Субшкала «Технологичность организации времени» направлена на определения степени использования в организации времени различных приемов.

Субшкалы «Режим временной неопределенности», «Режим точной временной заданности», «Режим дефицита времени» направлены на определения возможностей человека работать в каждом временном режиме.

Данные методики, позволили нам, понять уровень развития временной компетентности у обучающихся первого курса. Также использованные методики поспособствовали изучению низких, средних и высоких уровней по шкалам.

Проанализируем полученные с помощью данных методик результаты для выявления уровня развития временной компетентности обучающихся.

В результате обобщения данных, полученных по методикам, были выделены следующие результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Распределение студентов по уровням опросника на предпроектном этапе

Шкалы	Уровни					
	Низкий		Средний		высокий	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Планомерность	20	37	23	42,7	11	20,3
Целеустремлённость	24	44,4	20	37	10	18,6
Настойчивость	12	22,2	33	61,1	9	16,7
Фиксация	30	55,5	14	26	10	18,5

## Продолжение таблицы 1

Самоорганизация	28	51,8	18	33,3	8	14,9
Ориентация на настоящее	9	16,6	25	46,2	20	37,2

Как видно из таблицы, по шкалам «самоорганизация» и «фиксация» у более 50% студентов представлен низкий уровень, а по шкалам «планомерность» и «целеустремленность» более трети обучающихся.

37% имеют низкий результат по шкале планомерность, что свидетельствует о том, что студенты имеют сложности с планированием, не умеют осуществлять работу по составленному алгоритму, плану. Лишь 20,3% студентов умеют планировать свою деятельность и выполнять задачи, согласно составленному собственному плану.

По шкале целеустремленность 44,4 % обучающихся низкие значения, что говорит о том, что студенты имеют трудности в постановке цели.

По шкале настойчивость средний показатель 61,1%, что свидетельствует о том, что, не завершив начатое дело, переключаются на другое.

По шкале фиксация у 55,5% обучающихся низкий уровень, данные показатели определяют студентов как людей, у которых отсутствует заранее запланированная структура деятельности. 18,5% студентов могут с легкостью переключаться на разные виды деятельности.

По шкале самоорганизация 51,8 % показали низкий результат, это регламентирует то, что студенты первых курсов не умеют организовать своё время, высокий балл лишь у 14,9%, которые при планировании своего времени пользуются вспомогательными средствами.

По шкале ориентация на настоящее большинство студентов показали средний результат 46,2 %, низкий результат у 16,6 % студентов, которые не имеют четкого представления о настоящем, которые могут отложить свои дела на далекое будущее.

Результаты по данной методике указывают на то, что обучающиеся не придерживаются определенного плана, делают все спонтанно, не следуют плану, так как не умеют фиксировать свои задачи, от этого тратиться большое количество временного ресурса в пустую.

Рассмотрим причины, отмеченные обучающимися как приводящие к трудностям организации деятельности, на основе оценок методики О.В. Кузьминой «Личные дезорганизаторы времени».

Представим распределение уровня выраженности результатов дезорганизаторов в таблице 2.

Таблица 2

Распределение студентов с разными уровнями дезорганизаторов

Дезорганизаторы времени	Уровни					
	низкий		средний		высокий	
	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
Ценностно-смысловые дезорганизаторы	23	42,5	22	40,7	9	16,8
Мотивационные дезорганизаторы	12	22,2	27	50,1	15	27,7
Организационные дезорганизаторов	25	46,3	21	38,9	8	14,8
Эмоциональная апатии	12	22,2	23	42,6	19	35,2
Эмоциональная напряжённость	21	38,9	23	42,6	10	18,5

Данные, представленные в таблице, позволяют выделить ведущую роль таких дезорганизаторов как эмоциональная апатия, эмоциональная напряженность и мотивационные дезорганизаторы.

По шкале ценностно-смыслового дезорганизатора 42,5% опрошиваемых указали на отсутствие ясных целей в жизни и перспектив своего развития. Цель является источником жизненных смыслов и

направленности личности. Впоследствии неведения значимости своего труда может быть основой низкой профессиональной мотивации и невысокой работоспособности.

По шкале организационные дезорганизаторы 46,3% характеризуют техническую сторону деятельности и позволяют оценить, насколько у обучающихся проявляются умения устанавливать очередность действий, длительно погружаться в выполнения одной задачи.

Пониженный показатель проблем при организации времени жизни и деятельности, связанных с неумением устанавливать очередность действий, длительно сосредотачиваться и работать над одной проблемой, стремлением постоянно откладывать дела только у 22,2% обучающихся. У 38,9% испытуемых пониженный показатель проблем при организации времени жизни и деятельности, связанных с чувством эмоционального напряжения при работе, ограниченности и нехватки времени.

Данные позволяют сделать вывод, что у большинства обучающихся низкие показатели дезорганизаторов, это говорит о том, что отсутствует цель или планов. Так же данные результаты показывают (35,2%) равнодушное отношение к жизни и учебе. Пониженный показатель проблем при организации времени жизни. Прослеживается усталость, отсутствие энергии, бездействие и состояние бездейственности.

Рассмотрим результаты, полученные с помощью опросника «Временная компетентность личности». Данная методика позволяет оценить уровень осознания человеком необходимости организовывать время, определить мотивационную направленность на выполнение работы к сроку, особенности организации деятельности в режимах оптимальной временной заданности, временной неопределенности и дефицита времени.

В результате обобщения данных, полученных по методики, были выделены следующие результаты, представленные в таблице 3.

Результаты исследования по методике «Временная компетентность личности»

Шкалы	Уровни		
	низкий	средний	высокий
Сохранение порядка	31,48	31,48	37,04
Потребность в выполнении работы к сроку	37,04	20,37	42,59
Контроль времени	25,93	50,00	24,07
Интуитивная организация времени	27,78	33,33	38,89
Технологичность организации времени	40,74	33,33	25,93
Режим временной неопределенности	25,93	40,74	33,33
Режим точной временной заданности	22,22	33,33	44,44
Режим временного дефицита	29,63	40,74	29,63

Результаты по шкале «Сохранение порядка» показали высокий уровень у обучающихся (37,04%) это говорит о том, что студенты планируют своё время и рационально его затрачивают.

По шкале «Потребность в выполнении работы к сроку» где показатель высокого уровня ответов составляет 42,59%, характеризует обучающихся как стремящихся к чему-либо и выполнение работы к сроку.

Шкала «Контроль времени», где средний показатель составил 50%, характеризует испытуемых, как личностей без ярко выраженных дефицитов и положительных показателей, остальная половина испытуемых практически в равной степени разделилась на людей, которым свойственно планирование и целеполагание, и людей, для которых это не характерно.

По шкале «Интуитивная организация времени», преобладает высокий результат со значением 38,89%, это говорит о том, что студенты чуть больше склонны действовать без строгой организации и планирования времени.

Результаты по шкале «Технологичность организации времени», низкий уровень с показателем 40,74% следует интерпретировать как отсутствие у тестируемых каких-либо способов и приёмов в процессе организации времени.

По шкале «Режим временной неопределенности» преобладает средний показатель 40,74%, что говорит о том, что обучающиеся первого курса не все готовы работать в определенном, временном режиме.

Шкала «Режим точной временной заданности», где наиболее значим высокий показатель 44,44%, говорит о том, что большинству студентов также не характерно работать в определенном регламенте.

Результаты шкалы «Режим временного дефицита», средний показатель составил 40,74%, а низкий и высокий оказались одинаковыми, по 29,63%, говорят о том, что для многих респондентов нельзя однозначно определить склонность к работе в режиме дефицита времени.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что обучающиеся первого курса стараются и стремятся к выполнению работ, но при этом не умеют использовать разные способы и приёмы в процессе организации своего времени.

После исследования уровня развития отдельных компонентов временной компетентности мы выполнили корреляционный анализ полученных данных, самые значимые результаты анализа представлены в таблице 4.

Коэффициенты корреляции между шкалами методик обучающихся на  
предпроектном этапе

	Целеустремленность	Планомерность	Настойчивость	Общий результат	Сохранение порядка	Потребность в выполнении работы к сроку
Самоорганизация	0,494**			0,373**		
Самоорганизация	0,363**	-0,587*	-0,424*		0,573**	-0,410*
Мотивационные дезорганизаторы				0,597**		
Эмоциональное напряжение				-0,425*	-0,469*	
Ценностно-смысловые дезорганизаторы				-0,455*		
Эмоциональная апатия		-0,444*		-0,468*	-0,339*	

*Примечание* \* связь значима на уровне  $p < 0,05$

\*\* связь значима на уровне  $p < 0,01$

Шкала самоорганизации тесно связана со шкалой целеустремленности ( $r = 0,494, p < 0,01$ ), тем самым, чем более человек организован, тем ему свойственной целенаправленное движение к поставленным целям.

Между шкалами планомерности и эмоциональной апатии наблюдается отрицательная корреляция ( $r = -0,444, p < 0,05$ ). Это можно объяснить тем, что для более планомерно выполняет обучающийся поставленные задачи, тем в меньшей степени он подвержен эмоциональной пассивности и усталости. Обратная связь прослеживается между шкалами эмоциональной апатии и сохранением порядка ( $r = -0,339, p < 0,05$ ), что говорит о том, что студенты, осознающие необходимость в планировании времени, менее подвержены эмоциональной апатии. Также таким студентам не характерна эмоциональная напряженность, это обусловлено значимым отрицательным

коэффициентом корреляции между шкалами эмоциональная напряженность и сохранение порядка ( $r = -0,469$ ,  $p < 0,05$ ).

Вышеизложенные данные показывают на то, что у студентов первого курса недостаточно развиты основные компоненты, которые составляют временную компетентность в целом. Это такие компоненты, как: мотивационный (побуждения к организации времени жизни и деятельности), организационный и инструментальный (приемов, организации времени, планирование, целеустремленность, фиксация, самоорганизация, использование различных приемов), а также работа в заданном режиме.

Таким образом, для развития временной компетентности студентов в процессе обучения необходимо создавать специальные условия. Одним из средств развития может выступать специально разработанный электронный ресурс для развития временной компетентности у студентов.

## **2.2. Общая характеристика электронного ресурса «Временная компетентность»**

Обобщая результаты теоретического анализа и исследовательской работы, мы видим, что наибольшее количество обучающихся не умеют рационально распределять своё время и расставлять приоритеты при организации своей деятельности, планировать свою деятельность, поэтому необходимо организовывать и развивать у студентов данные компоненты временной компетентности. В связи с этим нами был разработан электронный образовательный ресурс «Временная компетентность» на платформе Moodle для обучающихся.

Актуальность разработки электронного образовательного ресурса, заключается в том, что на сегодняшний день очень тяжело представить свою жизнь без информационных технологий. В современном мире повсюду нашли распространение информационные технологии. В образовательном

процессе информационные технологии также находят свое применения, в том числе, разработки электронных курсов. По мнению Карла Кэппа, виртуальная среда – это отличный учебный инструмент и задача преподавателя заключается в переориентировании современных виртуальных технологий на обучение [51]. Электронный образовательный ресурс – это совокупность учебных и учебно-методических материалов, представленная в виде определенной информационно-технологической конструкции, удобной для изучения и использования в процессе обучения [18].

Главная цель создания ресурса: развить временную компетентность и научить грамотно и четко пользоваться инструментами для планирования своего времени.

Цель ресурса: сформировать навыки самоорганизации, планирования времени.

Задачи ресурса:

1. Определять пути и планировать действия по их достижению в определенном временном режиме.
2. Выбирать подходящие инструменты тайм-менеджмента для организации своей работы.
3. Определять способы организации времени для решения учебных задач в определенном временном режиме.

Особенность ресурса: реализован на платформе Moodle на базе СФУ наряду с другим учебно-методическим обеспечением, что подразумевает возможное внедрение курса в учебный процесс. Система Moodle предполагает разработку и реализацию электронных образовательных курсов в соответствии с их технологической конструкцией.

В технологической конструкции электронного обучающего курса выделяют:

- описание предполагаемого режима обучения;
- структурированный теоретический материал, представленный с
- использованием мультимедийных компонентов;

- электронный терминологический словарь;
- электронная хрестоматия;
- электронное наглядное пособие;
- электронный тренажер;
- реализованные на базе информационной обучающей системы;
- средства взаимодействия преподавателей и обучаемых, использование Wiki-страниц для совместной работы, обмен сообщениями учебного содержания и пр.
- список основной и дополнительной литературы;
- гиперссылки на внешние источники

В разработанный ресурс входят такие элементы как: планировщик заданий, режимы выполнения заданий, установление сроков, персональный органайзер, которые помогут выполнять работу в срок, выполнять поставленные задачи и достигать необходимые цели.

На основе разработки электронного ресурса, мы использовали: различные упражнения, мини-лекции, практические задания, семинары, инструменты для планирования времени, тренинги [9].

Далее мы представили этапы работы в электронном образовательном ресурсе, работа в ресурсе выполнялась на протяжении 8 недель, на каждой недели проходило одно занятие. В таблице 5 представлены этапы работы ресурса.

#### Этапы работы с электронным ресурсом

### **Модуль 1 «Подготовительный»**

Содержание: Диагностика временной компетентности у студентов до работы с электронным ресурсом.

Цель: Выявить уровень развития временной компетентности до работы с электронным ресурсом

Формы и методы:

- Опросник самоорганизации деятельности;

- Методика «Личностные дезорганизаторы времени»;
- Методика «Временная компетентность личности»;

Результаты:

1) У обучающихся первого курса представлены низкие результаты, недостаточно развиты такие составляющие временной компетентности как: самоорганизация, планирование, целеустремленность и фиксация.

2) С трудностями в организации деятельности были выделены мотивационные организационные дезорганизаторы, эмоциональная апатия и напряженность времени.

3) Определены способы работы в определенных временных режимах: на низком уровне режим временной неопределенности, режим временного дефицита, связанный с низкой технологичностью организации времени

## **Модуль 2 «Управление временем»**

План:

- Введение
- Целеполагание
- Контроль

*Введение:*

Закон Стива Тейлора: Порядок ваших действий сильно влияет на эффективность.

Закон стагнации: При получении определенных результатов прирост эффективности снижается

Закон Генри Лабурита: У каждого человека есть склонность, талант, особенность делать, то что ему доставляет удовольствие.

Закон неподдельного интереса: Чем выше твой интерес к какому-либо делу или занятию, тем быстрее течёт время

Закон Пирксона: На любую работу тратиться именно столько времени, сколько вы на неё отвели.

*Целепологание:*

Целеполагание — постановка цели, формирование образа, желаемого будущего. В свою очередь определение цели — это система отсчета для тайм-менеджмента.

Почему цель важна человека? (Ответ в виде иллюстрации, инфорграфики)

Только лишь при постановке цели, можно добиться определённых результатов.

*Контроль:*

Способы контроля в тайм-менеджменте

*Вид контроля:*

Самоконтроль – ведение хронометража, ведение органайзера, фиксация помех, использование интуиции, создание временной среды и памяток.

Внешний контроль—письменная фиксация договоренностей, взаимные обязательства, использование «контролеров времени».

*Результат:* Обучающиеся, исходя из проведенного опроса и выполнений задания стали осознавать и понимать, что в любой деятельности, необходимо ставить цель.

### **Модуль 3 «Развитие мотивационного компонента»**

Цель: формирование навыков составления планов, мотивация на постановку целей и их достижения.

Формы и методы: упражнения, практические задания, мини-лекции, тестирование, контроль

Практические задания по составлению личного плана, по выделению личных контекстов, задания на составление долгосрочных планов достижения жизненных целей. Каждое задание имеет ограничения во времени, на каждом из перечисленных заданий стоит дедлайн, обучающиеся первый курсов, которые не вовремя выполнили в срок работу, не могут приступить к работе со следующим модулем.

Результат: Выявлены проблемы в составлении личных планов, постановки целей, сформирована мотивация на составление планов и сдачи работы в срок.

#### **Модуль 4 «Развитие организационного компонента»**

Цель: развитие навыков организации собственного времени

Формы и методы: мини-лекции, упражнения, тесты, методики, практические задания.

Тест «Персональная компетентность во времени»

Тест «Основы менеджмента»

Упражнение 1 «Наглядность бизнес-процессов»

Упражнение 2. Если вы действительно знаете, чего хотите достичь? Но знаете ли вы, чего Вам мешает поступить иначе? Задание заключается в следующем: необходимо завести файл-помощник для регистрации текущих дел.

Практическое занятие 2. Диагностика: насколько высока ваша личная эффективность.

Результат: Обучающиеся, смогли освоить с помощью методик, упражнений, практических заданий, на планирование и организации времени.

#### **Модуль 6 «Правила эффективного тайм-менеджмента» (Развитие инструментального компонента)**

Цель: развить навыки планирования и управления временем.

Формы и методы: упражнения, сервисы, программы, приложения, комплексное задания (на которое установлен срок выполнения).

- ABC планирование
- Принцип Эйзенхауэра
- Диаграмма Ганнта
- Техника SMART
- Пирамида Франклина
- Googlekeep

- Manic Time
- One Note

Результаты: Обучающиеся смогли освоить множество программ и сервисов, которые они могут использовать не только, сидя за компьютером, но и пользоваться благодаря мобильному устройству.

### **Модуль 7 «Заключительный этап»**

В заключительном блоке, были проведены методики, что и на подготовительном этапе.

Представлена анкета, которая позволила выявить уровень осознания содержания пройденного материала в ресурсе и результативность в выполнении заданий.

Каждый модуль ограничен по времени. На выполнение определенных заданий и тестов стоит срок выполнения, обучающие не могут приступить к выполнению заданий другого модуля, пока не пройдут первый модуль. Установка данного временного режима, способствуют в срок выполнять задачи и быть организованным в своих делах. Специфика режима в том, что человек, следующий режиму, ничего не упустит и не забудет, он получает уверенность в том, что для всего выделено время. При соблюдении ритмичности жизни создаются условия, при которых организм и психика получает возможность заблаговременно подготовиться к предстоящей деятельности и настроиться на нее.

### **2.3. Оценка изменений компонентов временной компетентности обучающихся после работы с электронным ресурсом**

Послеапробации электронного ресурса как средства развития временной компетентности была проведена повторная диагностика уровня развития временной компетентности студентов по тем же методикам, что и на предпроектном этапе: методика Е.Ю. Мандриковой «Опросник

самоорганизации деятельности» (ОСД), опросник О.В. Кузьминой «Личные дезорганизаторы времени», опросник О.В. Кузьминой «Временная компетентность личности».

Рассмотрим результаты повторной диагностики в сравнении с предыдущими результатами. Различия в показателях по шкалам методик были оценены с помощью критерия Т Вилкоксона.

Рассмотрим результаты по шкалам «Опросника самоорганизации» и значимость изменений по ним (табл. 5).

Таблица 5

Средние значения по шкалам самоорганизации до и после работы с электронным ресурсом и оценка различий по группе обучающихся

Шкалы	Среднее значение		Т Вилкоксона	Уровень значимости <i>p</i>
	до	после		
Планомерность	14,7	15,4	0	0,012
Целеустремлённость	19,9	20,3	0	0,018
Настойчивость	20,6	20,6	-	
Фиксация	18,8	19,4	71	0,204
Самоорганизация	9,6	9,9	0	0,043
Ориентация на настоящее	8,3	8,3	-	
Общий показатель самоорганизации	92,1	93,6	113,5	0,001

Как видно из таблицы значимые различия наблюдаются по шкалам «Планомерность», «Целеустремленность», «Самоорганизация» и по общему показателю самоорганизации. Это означает, что студенты после работы с курсом в среднем оценивают себя более организованными и ориентированными на результат.

Рассмотрим результаты по методике О.В. Кузьминой «Личные дезорганизаторы времени», которые показаны в таблице 6.

Таблица 6

Сравнение значений по видам дезорганизаторов времени до и после работы с электронным ресурсом и оценка различий по группе обучающихся

Шкалы	Среднее значение		Т Вилкоксона	Уровень значимости $p$
	до	после		
Ценностно-смысловые дезорганизаторы	14,3	14,3	568,5	0,841
Мотивационные дезорганизаторы	11,8	12,1	547,5	0,861
Организационные дезорганизаторов	12,2	12,5	382,0	0,707
Эмоциональная апатия	14,8	14,8	584,0	0,967
Эмоциональная напряжённость	12,1	12,3	606,0	0,761
Общий показатель	65,3	66,1	590,5	0,497

Как видно из таблицы, значимых изменений по оценке обучающимися характеристик, которые приводят к неэффективному использованию времени и непродуктивной организации деятельности, не выявлено. Это может быть связано с тем, что данные оценки связаны с представлением о себе, своих самооценок о способах организации времени, которые изменяются дольше. Освоив определенные техники планирования, распределения, расстановки приоритетов в выполнении задач, еще необходимо выделять их как причину результативности времени, осознавать их роль в достижение результата, успешности выполнения заданий. В связи с тем, что прошел короткий период после освоения курса, оценка своих характеристик, которые определяют результативность деятельности, не изменилась.

Проведем анализ изменений по шкалам методики О.В. Кузьминой «Временная компетентность личности». Данные по средним значениям и различиям представлены в таблице 7.

Сравнение значений по шкалам опросника «Временная компетентность личности» до и после работы с ресурсом и оценка различий по группе обучающихся

Шкалы	Среднее значение		Т Вилкоксона	Уровень значимости <i>p</i>
	до	После		
Сохранение порядка	2,67	3,06	85,0	0,000
Потребность в выполнении работы к сроку	2,28	2,60	90,0	0,000
Контроль времени	2,12	1,86	72,0	0,000
Интуитивная организация времени	2,34	2,35	681,0	0,942
Технологичность организации времени	2,13	2,40	79,0	0,000
Режим временной неопределенности	2,28	2,25	619,0	0,524
Режим точной временной заданности	2,82	2,86	518,0	0,249
Режим временного дефицита	2,34	2,54	73,0	0,000
Общий показатель временной компетентности	18,98	19,91	30,0	0,000

Значимые различия были выявлены по таким шкалам как «Сохранение порядка», «Потребность в выполнении работы к сроку», «Контроль времени», «Технологичность организации времени». Изменения произошли и в оценке умения работать в режиме временного дефицита. Это может говорить о том, что курс повлиял на осознание студентами принципов работы в условиях сжатых сроков и понимание эффективности использования дополнительных инструментов организации времени.

У обучающихся после работы с электронным ресурсом произошли изменения в мотивационном компоненте временной компетентности. Это подтверждается значимым увеличением значений по шкалам целеустремлённость и настойчивость после работы с электронным ресурсом. Студенты стали более мотивированы на организацию деятельности для достижения цели, у многих возникло стойкое желание доводить работу до логического конца, что характеризуется статистически значимыми изменениями по шкалам «Контроль времени», «Потребность в выполнении работы к сроку».

В процессе прохождения электронного ресурса, студенты осознали значимость формулировки целей, необходимость организации своего времени, работы над планированием, что характеризуется значимыми изменениями по шкалам «Технологичность организации времени», «Планирование».

После сравнения статистически значимых различий в показателях временной компетентности личности до и после прохождения ресурса мы выполнили корреляционный анализ полученных данных. Значимые коэффициенты представлены в таблице 8.

Таблица 8

Коэффициенты корреляции между показателями методик после работы с электронным ресурсом

	Планомерность	Настойчивость	Сохранение порядка	Технологичность организации времени	Общий показатель	Самоорганизация
Общий показатель самоорганизации	0,519**	0,532**	0,522**	0,280*		0,330**
Мотивационные дезорганизаторы					-0,414*	-0,378*
Эмоциональная апатия		-0,338*	-0,451*		0,413*	

	Планомерность	Настойчивость	Сохранение порядка	Технологичность организации времени	Общий показатель	Самоорганизация
Ценностно-смысловые дезорганизаторы					- 0,433*	- 0,433*

*Примечание* \* связь значима на уровне  $p < 0,05$

\*\* связь значима на уровне  $p < 0,01$

Мотивационные дезорганизаторы связаны отрицательной корреляцией со шкалой самоорганизации, что у организованных обучающихся не проявляется отсутствию желания добиваться результатов.

Эмоциональная апатия обратно связана с настойчивостью и сохранением порядка, что при настойчивости в достижении своих целей обучающийся и осознанной необходимости планировать своё время, менее подвержен эмоциональной усталости, пассивности.

Самоорганизация также связана со шкалой «Ценностно-смысловые организаторы» отрицательно: чем более определены у обучающихся цели в жизни и организованы, тем более они склонны к использованию вспомогательных инструментов в целеполагании и планировании.

Обобщив полученные результаты, можно сделать вывод, что ориентированные на достижение поставленных целей студенты в меньшей степени подвержены влиянию тех или иных дезорганизаторов.

## Выводы по Главе 2

Для изучения временной компетентности у обучающихся были подобраны методики, позволяющие выявить временные дезорганизаторы, уровни самоорганизации, а также структурные компоненты.

Первичный срез позволил выявить что у обучающихся первого курса не развиты компоненты временной компетентности: не придерживаются определенного плана, делают все спонтанно, не следуют плану, так как не умеют фиксировать свои задачи, что приводит к большим затратам времени в пустую.

На основании данных результатов была выделена необходимость развития мотивационного, организационного и инструментального компонента временной компетентности. Для этой цели был разработан и апробирован электронный ресурс, режим работы с которым предполагал в ограничении доступа к материалам. В электронном ресурсе установлен режим изучения и выполнения работ, ограничение времени определяет временной интервал, допустимый для выполнения тестов и практических заданий. Обучающиеся не смогут приступить к работе, не следуя маршруту и не выполняя заданий в срок.

Созданный курс представлен различными заданиями и инструментами для планирования времени. Задание подобраны именно на дефицитарные компоненты временной компетентности обучающихся, для того чтобы помочь их устранить и развить временную компетентность, так как именно на первом курсе необходимо работать на развитие компетенций.

После работы с данным электронным ресурсом был проведен повторный срез. В результате статистической оценки различий по показателям шкал были выделены значимые различия в оценке умения работать в режиме временного дефицита. Также изменения произошли по шкалам «Планомерность», «Целеустремленность», «Самоорганизация» и по общему показателю самоорганизации. Также студенты стали более мотивированы на организацию деятельности для достижения цели, у многих

возникло стойкое желание доводить работу до логического конца, что характеризуется статистически значимыми изменениями по шкалам «Контроль времени», «Потребность в выполнении работы к сроку».

Разработанный электронный ресурс способствовал развитию временной компетентности студентов, что доказывает повторное исследование после работы с ресурсом.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе теоретического анализа было выделено, что временная компетентность – с одной стороны, является характеристикой личности, отражающей умение действовать в разных временных условиях, с другой – она формируется и проявляется в деятельности, при постановке целей и планировании собственного времени.

Рассмотрев подходы к изучению понятия «временная компетентность», было выделено, что большинство исследователей рассматривают её как определенную способность, выраженную в совокупности навыков, черт характера, образов мышления, направленных на выполнение ограниченных во времени задач. Для некоторых компетентность во времени является частью профессиональной компетентности.

Опираясь на приведенные точки зрения, временная компетентность понимается нами, как характеристика, отражающая осознание ценности времени и умение рационально действовать в разных временных условиях. Она проявляется в стратегическом целеполагании, самостоятельном планировании времени с учётом индивидуальных особенностей и возможностей.

Структура временной компетенции, согласно компетентностному подходу, может быть представлена пятью компонентами: ценностно-смысловой, мотивационный, когнитивный, рефлексивный, операционно-технологический. Для нашей работы были выделены три основных компонента: мотивационный, организационный и инструментальный. Мотивационный компонент рассматривается через организацию деятельности, при которой необходимость планирования, распределения во времени становится значимым условием достижения результата. Умение находить оптимальные способы выполнения деятельности, самоорганизации связано с организационным компонентом временной компетентности.

Освоение и применению определенных техник, приемов, технологий характеризует инструментальный компонент временной компетентности.

Диагностика временной компетентности позволила выделить, что обучающиеся первого курса не придерживаются определенного плана, делают все спонтанно, так как не умеют фиксировать свои задачи, от этого тратится большое количество временного ресурса в пустую.

Также выделены явные дезорганизаторы, такие как эмоциональная апатия, эмоциональная напряженность и мотивационные дезорганизаторы.

Помимо этого, результаты методики «Временная компетентность личности» показали, что обучающиеся первого курса стараются и стремятся к выполнению работ, но при этом не умеют использовать разные способы и приёмы в процессе организации своего времени

Для развития данных компонентов был разработан определенный режим работы с электронным ресурсом, который заключается в ограничении доступа к материалам, электронный ресурс может быть ограничен по времени. Обучающиеся не смогут приступить к работе, не следуя маршруту и не выполняя заданий в срок.

Обучающиеся в условиях образовательного процесса работали с данным электронным ресурсом. После освоения данного ресурса была проведена повторная диагностика.

Значимые различия были выявлены по таким шкалам как «Сохранение порядка», «Потребность в выполнении работы к сроку», «Контроль времени», «Технологичность организации времени». Изменения произошли и в оценке умения работать в режиме временного дефицита. Это может говорить о том, что курс повлиял на осознание студентами принципов работы в условиях сжатых сроков и понимание эффективности использования дополнительных инструментов организации времени. Также изменения произошли по шкалам «Планомерность», «Целеустремленность», «Самоорганизация» и по общему показателю самоорганизации. Это означает, что общий уровень самоорганизации стал

выше. В большей степени благодаря тому, что студенты после работы с курсом, в среднем оценивают себя более организованными и ориентированными на результат.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
2. Абульханова К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. СПб., 2001. 304 с.
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. М.: Издательский дом «Питер», 2001. – 288 с.
4. Архангельский Г. А., Лукашенко М.А., Телегин М.А., Бехтерев С.В., Тайм-менеджмент: учебное пособие / под ред. Г.А. Архангельского. М.: Альпина Паблишер, 2012. 311 с.
5. Асеев В.Г. Проблема мотивации и личности // Теоретические проблемы психологии личности / Под ред. Е.В.Шороховой. М.: Наука. С. 122–144.
6. Асмолов А.Г. Основные принципы психологического анализа в теории деятельности // Вопросы психологии 1982. № 2. С. 14–27.
7. Асмолов А.Г. Психология современности: вызовы неопределённости, сложности и разнообразия [Электронный ресурс]. // Психологические исследования. 2015. Т.8 №40. URL: <http://psystudy.ru/num/2015v8n40/1109-asmolov40> (дата обращения: 12.03.2019). .
8. Баканов Е.Н. Исследование побудительности цели // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 1978 №2. С. 68–74.
9. Берд П. Тайм-менеджмент: Планирование и контроль времени М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. 288 с.
10. Бодаев А.А. Психология о личности. М.: МГУ, 2008. 63с.
11. Божович Л. И. Формирование личности в онтогенезе // Вопросы психологии. 1979. № 2. С. 47–56.
12. Божович Л.И., Благонядежина Л.В. Изучение мотивов поведения детей и подростков. М.: Педагогика, 1972. 352 с.

13. Болотова А.К. Психология организации времени: Учебное пособие для студентов вузов. М.: Аспект Пресс, 2006. 254 с.
14. Болотова А.К., Макарова И. В. Развитие временной компетентности в социально-психологическом тренинге. М.: Издательский дом Высшей школы экономики 2002. 125 с.
15. Братусь Б.С. К изучению смысловой сферы личности // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 1981. № 2. С. 48–56.
16. Выготский Л.С. Проблема развития в структурной психологии: критическое исследование // Выготский Л.С. Собрание сочинений / Под ред. А.Р.Лурия, М.Г.Ярошевского. В 6 тт. М.: Педагогика, 1982. Т.1. С. 238–290.
17. Выготский Л.С. История развития высших психических функций // Выготский Л.С. Психология. М.: Изд-во ЭКМО-Пресс, 2000. С. 512–755.
18. Гафурова Н.В. Положение об электронных образовательных ресурсах. Красноярск: ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет», 2013. 12 с.
19. Грэйс К. Жизнь по помидору. Знаменитые системы тайм-менеджмента простыми словами. М.: АВ Пабблишинг, 2016. 29 с.
20. Жаппар А.Т. Временная компетентность в профессиональной деятельности банковского служащего: Автореферат... канд.психол.наук, 2015. 24 с.
21. Дендерин В.И., Рыбалкина И.В., ШевченкоЮ.В. Алгоритм разработки электронного учебно-методического комплекса – юнита в режиме проектно-модульной технологии ускоренного обучения студентов // Современные проблемы науки и образования. 2009. №3-2. С. 52–53. URL: <http://econf.rae.ru/article/38> (дата обращения: 24.04.2019).
22. Забродин Ю. М., Сосновский Б. А. Мотивационно-смысловые связи в структуре направленности человека // Вопросы психологии. 1989. № 6. С. 100 –106.
23. Зимбардо Ф., Бойд Д. Парадокс времени: новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб: Речь, 2010. 349 с.

24. Калинин С.И. Тайм-менеджмент. СПб.: Речь, 2006. 371 с.
25. Конопкин О.А. Структурно-функциональный и содержательно-психологический аспекты осознанной саморегуляции // Психология. Журнал высшей школы экономики. 2005. Т.2. №1. С. 27–42.
26. Кузьмина О.В. Структурно-функциональная модель временной компетентности личности // В мире научных открытий. Серия: Проблемы науки и образования. № 93 (21). 2011. С. 977–993.
27. Кузьмина О.В. Типологические особенности временной компетентности личности // Вестник Удмуртского университета. Философия. Социология. Психология. Педагогика. 2012. Выпуск 1. С. 30–36.
28. Лаптева М.Д. О способах и механизмах формирования компетентности социального взаимодействия // Знание. Понимание. Умение. 2006. №2. С. 154–158.
29. Леонтьев Д. А., Пилипко Н.В. Выбор как деятельность: личностные детерминанты и возможности формирования // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 97–110.
30. Мандрикова Е.Ю. Временная перспектива личности: современные зарубежные и отечественные подходы к ее изучению // Время пути: исследования и размышления / Под общ. ред. Р.А. Ахмеров, Е.И. Головаха, Е.О. Злобина, А.А. Кроник, Д.А. Леонтьев. Киев: Институт социологии НАНУ, 2008 С. 54–65.
31. Мандрикова Е.Ю. Опросник самоорганизации деятельности (ОСД) // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 87–111.
32. Мандрикова Е.Ю. Выбор личности: современные подходы к его изучению // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова / под ред. Б.С. Братуся, Е.Е. Соколовой. М.: Смысл, 2006. Вып. 2. С. 234–271.
33. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. М.: Смысл, 1999. 425 с.

34. Махароблидзе А.В. Теоретические подходы к исследованию временной компетентности личности // Педагогическое образование в России. 2015. № 8. С. 94–98.
35. Моросанова В.И., Коноз Е.М. Диагностика и психологическая саморегуляция при экстраверсии и нейротизме. Набережные Челны: Ин-т управления, 2001.
36. Кузьмина О. В. Разработка и стандартизация методики «Временная компетентность личности» // Известия Уральского государственного ун-та. Сер. 1. Проблемы образования, науки и культуры. 2011. № 2. С. 186–196.
37. Нюттен Ж. Мотивация, действия и перспектива будущего. М.: Смысл, 2004. 608 с.
38. Огнев А.С. Введение в психологию субъектогенеза. Воронеж: Изд-во Воронежск. ун-та, 1996. 16 с.
39. Ожегов С.И. Словарь русского языка. М.: Рус. яз., 1981. 816 с.
40. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний. М.: ИП РАН, 2009. Т. 3. № 1. С.135–143.
41. Роджерс К.Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в психологической практике. Москва: ИОИ, 2015. 200 с.
42. Рубин Б.Г., Колесников Ю.С. Студент глазами социолога. Ростов-Н/Дону: Изд-во Ростовск, ун-та, 1968. 276 с.
43. Рубина Л.Я. Советское студенчество: социологический очерк. М.: Мысль, 1981.
44. Семашко А.Н. Художественные потребности и их развитие у молодежи. Киев: Высшая школа, 1977. 157 с.
45. Сергеева А.А. Возрастные особенности развития личности студента как фактор адаптации к процессу обучения в вузе [Электронный ресурс] // Молодой ученый. 2010. №6. С. 327–329. URL: <https://moluch.ru/archive/17/1651/> (дата обращения: 22.05.2019).

46. Толстых Н.Н. Развитие временной перспективы личности: культурно-исторический подход: Автореферат... доктора психол.наук, М., 2010. 54 с.

47. Чудновский В.Э. Психологические составляющие оптимального смысла жизни // Вопросы психологии. 2003. №3. С. 3–14.

48. Шнейдер Л.Б. Профессиональное самоопределение подростков в координатах отношения к времени жизни и труду // На пороге взросления. Серия: Психология развития. Сборник научных статей / Ред. Л.Ф. Обухова, И.А. Корепанова, М.: МГППУ, 2011. С. 22–36.

49. Яксина И.А. Временная компетентность в структуре межличностного взаимодействия: диссертация кандидата психологических наук. М., 2002. 147 с.

50. Ярушкин Н.Н., Безумова Л.Г. Изменение ценностей в смысловой сфере личности студентов в процессе их обучения в вузе // Вестник Самарской гуманитарной Академии. Серия: Психология. 2008. №1. С. 70–81.

51. Kapp Karl M., O'Driscoll Tony. Learning in 3D: Adding a New Dimension to Enterprise Learning and Collaboration // Published by Pfeiffer: AnimprintofWiley. – 2010. – P. 419

52. Tanrıögen A., Işcan S. Time Management Skills of Pamukkale University Students and their Effects on Academic Achievement //Eurasian Journal of Educational Research (EJER). 2009. №35. P. 93–108.

53. Schwartz S. H., Bilsky W. Towards a Psychological Structure of Human Values // Journal of Personality and Social Psychology. 1987. № 53. P. 550–562.

## Приложение А

### Методические рекомендации для педагогов по использованию электронного образовательного ресурса «Временная компетентность»

ЭОР создан на платформе Moodle. Система Moodle предполагает разработку и реализацию электронных образовательных курсов в соответствии с их технологической конструкцией.

В технологической конструкции электронного обучающего курса выделяют:

- описание предполагаемого режима обучения;
- структурированный теоретический материал, представленный с использованием мультимедийных компонентов;
- электронный терминологический словарь;
- электронная хрестоматия;
- электронное наглядное пособие;
- электронный тренажер;
- реализованные на базе информационной обучающей системы;
- средства взаимодействия преподавателей и обучаемых, использование Wiki-страниц для совместной работы, обмен сообщениями учебного содержания и пр.
- список основной и дополнительной литературы;
- гиперссылки на внешние источники.

Как видно из данного перечня, в состав электронного ресурса входит большое количество разнообразных элементов. Именно многообразие элементов, входящих в состав ресурса, позволяют ему выполнять все поставленные задачи и достигать намеченной цели.

В структуру электронного образовательного ресурса «Временная компетентность» входят три блока: ориентационный блок, информационно-справочный и рефлексивный блок.

Первым блоком ресурса является «**Ориентационный блок**», который содержит информацию о ресурсе и о маршруте его изучения.

В данный блок входит:

1. Инструкция по работе в учебной среде Moodle, которая представлена на Рис. 1.

## Инструкция по работе в учебной среде Moodle

Что такое Moodle? Moodle - это модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда, которая помогает организовать и обогатить процесс обучения. В данной среде создаются и распространяются электронные учебные материалы различных курсов. Электронные курсы, с которыми вы будете работать в Moodle, представляют собой интерактивное online-дополнение к учебным аудиторным курсам и позволяют изучать новые материалы, выполнять задания, участвовать в форумах-обсуждениях и семинарах, взаимодействовать с преподавателем и другими студентами, вести свой собственный блог, просматривать свои оценки и многое другое. Учебные материалы электронных курсов постоянно обновляются, пополняются и доступны в любое время и в любом месте, что позволяет сделать обучение более удобным и эффективным.

1. Работа с курсом после входа в систему Moodle, Вы получите доступ к курсам, на которые Вы зарегистрированы. Они перечислены в левой колонке главной страницы Moodle в строке под названием Мои курсы (рис. 1)

Рис. 1. Инструкция по работе в учебной среде

2. Раздел «Помощь» представлен слушателям в виде элементов «Форум». Форум «Обратная связь» позволяет студентам задавать вопросы при возникновении трудностей в выполнении заданий электронного ресурса или по организации учебного процесса.

3. Раздел «Целеполагание» предполагает постановку студентами целей перед началом работы с ресурсом.

Следующий блок нашего ресурса называется **«Информационно-справочный блок»**. Данный блок делится на 4 модуля.

- Основы тайм-менеджмента;
- Планирование дел;
- Система управления временем;
- Инструменты для повышения личной эффективности;

В первый модуль **«Основы тайм менеджмента»** входит:

- 1) Вводное приветствие, где описана цель данного модуля (рис. 2).

Целью данного урока является помочь вам максимально разобраться в особенностях и нюансах тайм-менеджмента, а также на глубинном уровне осознать и прочувствовать, как может эффективная организация своего времени способствовать достижению целей, помогать в развитии потенциала своей личности и оказывать благоприятное воздействие на жизнь в целом.



Рис. 2. Цель модуля

2) Основные понятия данного модуля представлены на рис. 3.



Рис.3. Основные понятия

3) Упражнение 1. Как правильно поставить цель? Для этого нужно ответить на несколько простых вопросов, которые представлены на рис. 4.

1. Почему меня интересует тайм-менеджмент? Запишите свой ответ.
2. Знаю ли я цель, для которой мне требуется управлять своим временем? Если да, запишите свою цель. Если нет, то сначала придумайте её, а потом всё равно запишите.
3. Знаю ли я, почему я хочу её добиться? Запишите для себя ответ на этот вопрос.
4. Перечитайте свои ответы на вопросы 1–3. Хотите ли вы продолжать изучать тайм-менеджмент, зная ваши истинные мотивы интереса к управлению временем?

Рис.4. Вопросы к упражнению 1

После данного упражнения, если студенты ответили на первые два вопроса развёрнуто и утвердительно, то они могут идти дальше и приступить к следующему упражнению в данном модуле.

4) Упражнение 2. Если вы действительно знаете, чего хотите достичь? Но знаете ли вы, чего Вам мешает поступить иначе? Задание заключается в следующем: необходимо завести файл-помощник для регистрации текущих дел.

Для успешного выполнения задачи обязательно фиксировать время начала и завершения дела. Данное задание представлено на рис. 5.

Начало	Завершение	Описание дел	Эффективность
09:00	09:15	Планирование дел на день	Отвлеклась на сообщения в почте
09:30	10:00	Сдача зачета	Успешно

Рис.5. Пример «Файл-помощник»

5) Завершением данного модуля является сделанная таблица регистрации, которую необходимо вести два – три дня, после этого студенты прикрепляют данную таблицу в электронный ресурс и описывают возникшие сложности при выполнении данного задания, те студенты, которые успешно прошли данный модуль и завершили последнее задание, составляют таблицу регистрации и переходят на второй модуль.

Модуль 2 «Планирование дел: составление списков и приоритизация». В данный блок входит:

- 1) Основные понятия модуля 2, представленные на рис. 6.



Рис.6. Основные понятия

- 2) Рекомендации по планированию времени, представленные на рис.7.

## Конкретизация цели

Как только человек начинает заниматься планированием своей деятельности, активизируется его мышление, задействуется творческий потенциал, повышается мозговая активность. Можно чего-то хотеть и «как бы» себе это представлять, при этом думая, что точно знаешь, чего хочешь. Но как только вы садитесь за составление плана и начинаете его тщательно продумывать, ваша цель из абстрактной начинает трансформироваться в конкретную. Постепенно вы начинаете представлять её в деталях, учитывать её особенности, как-то варьировать. Есть одна поговорка, в которой говорится о том, что корабль, не знающий, куда он направляется, никогда не достигнет пункта назначения. Так и человек – если он не знает, чего конкретно хочет, никогда этого и не добьётся. Планирование даёт возможность понять и осознать, чего ты хочешь на самом деле и обрести конкретную цель.

## Чёткий план действий

Даже зная о том, чего мы хотим, мы можем никогда этого не достичь, если не будем знать, что нам для этого необходимо. Наши цели могут быть мега-глобальными, благими и замечательными, но они так и останутся просто картинкой того, чем мы хотим обладать и что сделать. Такое положение вещей исправляется при помощи планирования. Во-первых, оно позволяет определить конкретные шаги, которые необходимо совершить для того, чтобы достигнуть нужного результата. Во-вторых, оно помогает определить необходимые для этого ресурсы и их источники. В-третьих, оно даёт возможность поставить временные рамки. Таким образом, составив точный план, вы будете знать, что вам нужно сделать, чтобы его реализовать, кого или что для этого привлечь, и, самое главное, когда вы хотите это сделать. Планирование значительно ускоряет процесс достижения цели, т.к. представляет собой практическое руководство к действию.

## Возможность маневрирования

Не зная конкретно, что необходимо делать, чтобы достичь поставленных результатов, мы не можем ни определить, ни скоординировать свои действия. Мы можем в общих чертах, примерно представлять себе, что нам нужно делать, но действуя без плана, мы рискуем прийти в тупик или даже ещё дальше отдалиться от цели. Когда же вы имеете план и начинаете действовать, вы можете, так сказать, в режиме онлайн управлять всем процессом: не получается так, попробуйте по-другому, не подходит одно, подумайте, чем можно это заменить. Наличие чёткого плана позволит вам совершать манёвры на своём пути, варьировать различные методы и способы. В итоге у вас будет комплексный план, который будет учитывать всевозможные нюансы и варианты развития событий. Умение планировать – это умение быть гибким и готовым к любым ситуациям.

### Рис.7. Рекомендации

3) В данном модуле перечислены несколько методик планирования. Одна из методик, представленных в ресурсе, это «АВС планирование» предпосылкой данной методики служит опыт, наглядно показывающий, что соотношение важных и неважных дел в процентах всегда примерно одинаково.

Методика АВС базируется на трёх основных правилах:

Категория А – самые важные дела.

Категория В – важные дела.

Категория С – дела наименьшей важности.

4) Принцип Эйзенхауэра, представлен на рис. 8. Данный принцип является отличным дополнительным измерителем для быстрого принятия наиболее важных решений. Метод назван в честь американского президента Дуайта Эйзенхауэра, который делил свои задачи на 4 категории:

- срочные, важные;
- важные, несрочные;
- срочные, неважные;
- неважные, несрочные.



Рис.8. Принцип Эйзенхауэра

5) Диаграмма Ганта – это метод столбчатых диаграмм, разработанный американским специалистом в области менеджмента. Применяя диаграмму Ганнта, можно наглядно отследить процесс реализации проекта и эффективность выполняемых действий, диаграмма представлена на рис.9.

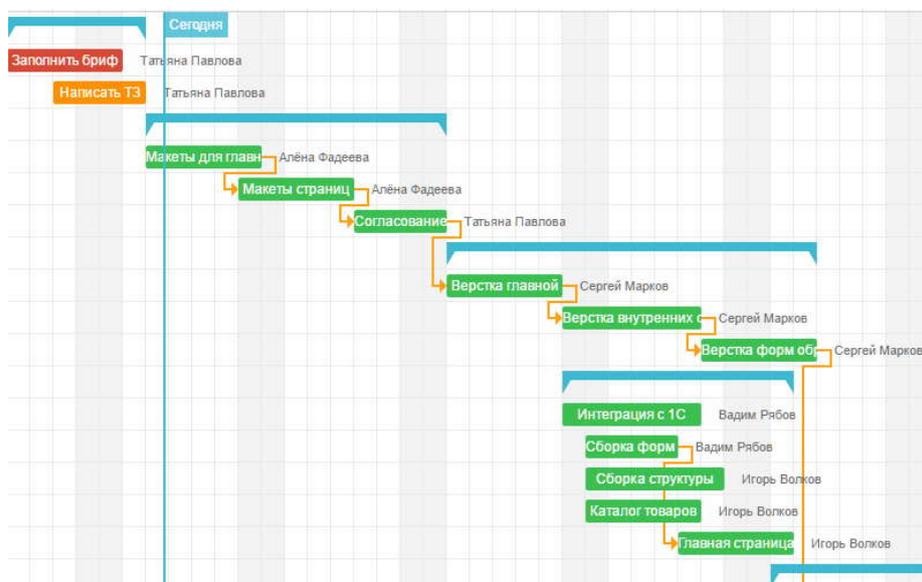


Рис.9. Диаграмма Ганнта

6) Техника SMART – данная техника признана одной из лучших в мире и представлена на рис.10.

Технология Смарт постановки целей - вот что позволяет упорядочить свою жизнь, планировать и ставить достижимые цели.

**Specific (S) - конкретная**  
Правильная постановка цели начинается с конкретики.

**Measurable (M) измеримая**  
Измеримость означает подбор критериев оценки успеха: в рублях, штуках, удачах, попугаях – как вам удобнее.

**Attainable (A) — достижимой**  
Достижимость – не значит «синица в руках», скорее, вера в достижимость цели, анализ ресурсов ее достижения

**Relevant (R) — уместной**  
Уместность цели означает ее совместимость со стратегией компании или личными ценностями человека, с другими целями и задачами.

**Time bound (T) – ограниченной по времени**  
Ограниченность по времени предполагает наличие срока реализации цели, графика этапов ее реализации.



Рис.10. Техника SMART

7) В конце данного модуля, необходимо выполнить задание, которое позволит перейти студентам к следующему модулю. Задание заключается в следующем: студентам необходимо составить список целей и задач с помощью перечисленных методик.

### Модуль 3 «Система управлением временем»

В данном модуле представлены несколько систем тайм – менеджмента.

1) Пирамида Франклина – это целостная система постановки и реализации целей, которая показана на рис.11.



Рис.11. Пирамида Франклина

После каждой описанной системы, необходимо выполнить задание.

2) Следующая система, которая представлена в модуле, это матрица управления временем С.Кови. Данная матрица является отличным инструментом для планирования занятости и определения «воров времени» представлена на рис.12.

<b>важно, не срочно</b>		<b>важно, срочно</b>	
<b>решить, когда сделать</b>	Анализ, планирование, оценка	Управление кризисами	<b>сделать сразу</b>
	Восстановление сил, отдых	Критические ситуации	
	Поиск новых возможностей и идей	неотложные проблемы	
	Обучение и развитие	Использование внезапных возможностей	
	Выстраивание взаимоотношений со значимыми людьми	Проекты с жесткими сроками реализации	
<b>неважно, не срочно</b>		<b>неважно, срочно</b>	
<b>сделать позже</b>	Мелочи, отнимающие время	Отвлечение от приоритетных задач	<b>перепоручить</b>
	Неэффективный отдых	Реакция на события: ответы на звонки, письма, вопросы	
	Случайные звонки	Некоторые навязанные встречи	
	Прочтение ненужной почты	Предстоящие неотложные дела	
	Убивание времени в различных формах	Необязательные совещания	

Рис.12. Матрица управления временем С.Кови

В ресурсе сделана ссылка на семинар С. Кови, где он описывает планирование времени.

Задание после описанной системы: Необходимо проанализировать свои дела и определить приоритеты, составить свою пирамиду задач.

3) Следующая система управления временем представлена от известного российского консультанта Глеба Архангельского «Тайм-драйв». Тайм – драйв одна из наиболее популярных книг по тайм-менеджменту.

4)Далее в модуле представлена одна из популярных систем Брайна Трейси «TimePower». Данная методика позволяет настраивать систему «под себя».

5) В конце модуля необходимо выполнить ряд заданий, которые представлены на рис. 13.

-  Составить свой личный план
-  Ответьте на вопросы
-  Составить грамотную формулировку задач
-  Составить свой личный план
-  Выделите свои типовые личные контексты

 Запишите верный алгоритм

 Составьте долгосрочный план достижения цели

Рис. 13. Практические задания

После выполнения практических заданий студенты могут перейти к следующему, заключительному модулю.

4) Следующий модуль ресурса является модулем 4 **«Инструменты для управления временем и повышения личной эффективности»**.

В данном модуле перечислены инструменты, сервисы и приёмы для планирования времени.

1) В модуле представлены самые популярные и эффективные приемы планирования времени (Рис. 14).

#### **«Съедайте лягушку на завтрак»**

Б. Трейси «лягушкой» называет какое-либо неприятное, но важное дело. Он уверен, что его откладывать нельзя, ведь таким образом мысли всё равно будут возвращаться к нему, кроме того, проволочка лишь усугубит эмоциональное напряжение. Начинать свой день стоит именно с выполнения этого дела – так вы освободитесь от груза необходимости и сосредоточитесь на более приятных делах.

#### **«Бифштекс из слона»**

Случается так, что перед нами стоит необходимость решить какую-нибудь глобальную задачу – сложный многоступенчатый проект. И непонятно, как именно и что следует начинать делать, особенно если очерёдность не оговорена. В таком случае нужно разделить работу на части и выполнять их отдельно (образно говоря, съесть целого слона гораздо труднее, чем разделённого на бифштексы). Это не только позволит начать реализовывать задачу, но и поспособствует лучшему её пониманию.

#### **Научитесь говорить «нет»**

Можно увлекаться фильмом «Всегда говори да» с Джимом Керри в главной роли, но в плане тайм-менеджмента он – плохой советчик. Это совсем не значит, что нужно избегать новых возможностей, даже наоборот, но и взваливать на себя слишком много, даже в одной области – неправильно. Рано или поздно человек «перегорает». Еще раз напомним, что управление временем нужно не для того, чтобы успевать делать больше, а для того, чтобы делать правильно то, что нужно.

#### **Выполняйте похожие дела подряд**

Если вам предстоит сделать 2-3 практически одинаковых дела на протяжении дня, выполняйте их подряд. Мозг «привыкает» к подобным задачам и следующий раз справляется с ними быстрее, чем, если бы между ними был перерыв.

## Биологические часы

В тайм-менеджменте стоит уделять внимание не только времени как физической единице. В соответствии со своими [биологическими ритмами](#) определите часы наибольшей активности и наименьшей, и занимайтесь делами или давайте себе отдых с их учётом. Возможно, придётся пожертвовать традиционной чашечкой кофе сразу по приходу на работу, но вы гораздо продуктивнее проведёте день.

Рис.14. Приёмы и рекомендации

2) Сервисы и программы для планирования и управления временем, которые представлены на рис. 15.

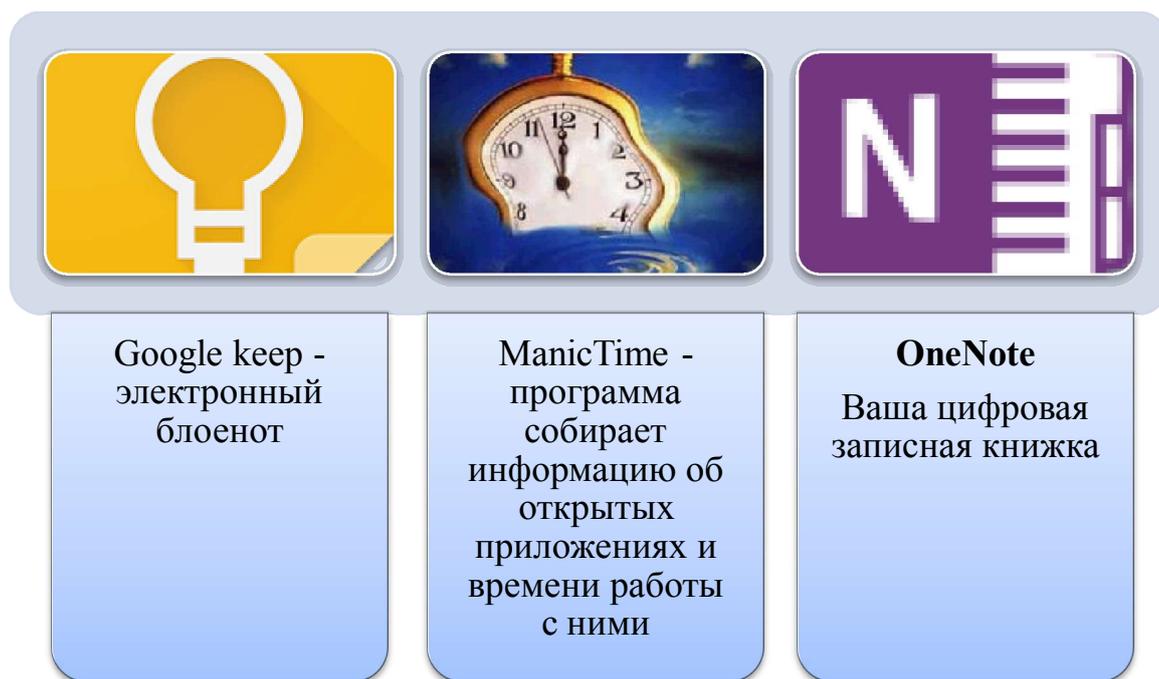


Рис.15. Сервисы для планирования и управления временем

Последний блок ресурса называется **«Рефлексивный блок»**.

В заключительном блоке ресурса представлена анкета, которая позволяет выявить уровень осознания содержания пройденного материала в ресурсе и результативность в выполнении заданий. Анкета показана.

## Приложение Б

Примеры практических заданий, которые были размещены на электронном ресурсе «Временная компетентность»

**Задание 1. Составить свой личный план. Прочитайте приведенные ниже размышления менеджера о предстоящем дне и план дня, который он составил.**

Ну и день сегодня предстоит! Сейчас только девять часов утра, а дел навалилось столько, что, кажется, времени катастрофически не хватит.

Звонил рассерженный клиент: не получил заказ в срок. Надо бы ему перезвонить, выяснить все вопросы, успокоить. Материалы к выставке нужно готовить: открытие через две недели, а ни слайдов, ни текста для рекламных буклетов еще нет. Да и насчет полиграфии пора бы озадачиться, позвонить и заказать изготовление материалов – календарики всякие, листовки, буклеты, сувениры, плакаты, а то, как всегда, в последний момент спохватимся, и опять – голый стенд и две жалкие листовки. Позор!

**Задание 2**Прочитайте приведенные ниже истории. Ответьте письменно на вопросы в конце каждого текста.

1. Однажды Дэвид Кертин, сидя в номере гостиницы, держал в руках стакан с водой. Настроение у него было ужасное, и вдобавок очень хотелось пить. Он уже поднес стакан к губам, но тут вспомнил, что из-за плохо вымытых стаканов многие люди заболевают... А почему нет одноразовых стаканов? Наверное, потому, что нет ничего дешевле стекла. И вдруг его осенило – бумага! Одноразовые бумажные стаканчики! Весь день он потратил, пытаясь сделать стаканчик, который был бы прост и держал воду. Наконец ему это удалось. Так в 1910 г. Дэвид Кертин изобрел бумажный одноразовый стаканчик и заработал на этом сумму, эквивалентную € 1 млн.

Ответьте на вопросы:

- Что помогло Кертину сделать свое открытие?
- К какому типу контекстов можно отнести это обстоятельство? Обоснуйте свой ответ.

2. Уолли Амос, предприниматель, «король шоколадных бисквитов», долго не мог начать свое дело. Но однажды на вечеринке его знакомая сказала, что знает людей, готовых инвестировать средства в производство сладостей. На эти деньги Амос начал изготавливать бисквиты и открыл первый магазин. Его друг и сосед художник Тони Кристиан помог Амосу оформить новый магазин, разработав уникальный дизайн интерьера, что придало магазину характерный и запоминающийся облик. Чтобы привлечь

покупателей, Амос нанял девушек, которые бесплатно раздавали бисквиты прохожим в Беверли-Хиллз и Голливуде и принимали заказы на их изготовление. Уолли Амос и его бисквиты быстро стали широко известными. За пять лет он открыл сеть своих магазинов в Лос-Анджелесе, Санта-Монике и на Гавайях.

Ответьте на вопросы:

Что помогло Амосу начать и развить свое дело?

- К какому типу контекстов можно отнести эти обстоятельства? Обоснуйте свой ответ.

3. В конце 1980-х гг. для некоторых авиакомпаний США наступило время значительных потрясений. В этот период произошли изменения в политике государственного регулирования авиаперевозок. Государство сократило свое вмешательство в деятельность авиакомпаний. Многие из них, утратив ценные права и льготы, лишившись значительной доли государственного финансирования и поддержки, пострадали в значительной степени. Но были и те, кто сумел не только сохранить прежние объемы авиаперевозок, но и увеличить их, добившись преуспевания.

Ответьте на вопросы.

- Что повлияло на крах одних компаний и успех других?

- К какому типу контекстов можно отнести эти факторы? Обоснуйте свой ответ.

4. Генри Форд был авторитарным предпринимателем, склонным к одиночеству, своевольным, презирающим теории и «бессмысленное чтение книг». Он считал своих служащих «помощниками». Если «помощник» осмеливался спорить с Фордом или самостоятельно принимал решение, он тут же лишался работы. За 12 лет Форд превратил крошечную компанию в гигантскую отрасль. Однако верность традиции корпорации Форда, согласно которой командовать и принимать решения может только один человек – глава компании, – в конце концов подвела. Потребности американцев изменились, и империя Форда просто не поспевала за ситуацией, не могла гибко реагировать на происходящие перемены, воплощать в жизнь новые концепции, реализовывать новые идеи. Доля Ford Motor на рынке резко сократилась, и к концу 1920-х гг. она стала занимать только 10 % автомобильного рынка.

Ответьте на вопросы.

- Что повлияло на изменение положения компании Форда?

- К какому типу контекстов можно отнести эти факторы? Обоснуйте свой ответ.

### **Задание 3 Составить грамотную формулировку задач**

Прочитайте приведенные ниже формулировки задач.

- Зайти в спортзал.

- Институт, зачет.
- Найти ключи от квартиры.
- Позвонить клиенту.
- Поговорить с Ивановым.
- Лекция.
- Оформить титульный лист для реферата.
- Обсудить проект с командой.
- Составить план действий на завтра.
- Задание по тайм-менеджменту.
- Собеседование в 14.00.
- Отдать CD-диск соседу.
- Пообедать.
- Почта. Папка «Входящие».
- Проектная работа.
- Вопросы по диплому.
- Договориться о времени консультации с преподавателем.
- Решить пять трудных задач по математике.
- Мобильный. Деньги.
- Работа, резюме, агентство.

**Выполните следующие задания.**

Разделите лист бумаги на две части.

В левую колонку выпишите те задачи, которые составлены в результате-ориентированном виде. Объясните, какие задачи и почему вы посчитали соответствующими результате-ориентированной форме? Подкрепите свой ответ ссылками на текст главы.

Переформулируйте задачи, являющиеся, по вашему мнению, не результате-ориентированными, так, чтобы они соответствовали формуле результате-ориентированного планирования. Запишите их в правую колонку. Объясните, какие задачи вы переформулировали. Почему? Подкрепите свой ответ ссылками на текст раздела главы.

**Задание 5. Исключите из приведенного алгоритма жестко-гибкого планирования лишние шаги и запишите алгоритм правильно.**

- Выделить ключевые показатели и отследить их в динамике.
- Составить список жестких задач.
- Отметить свои личные контексты.

- Составить список гибких задач.
- Перенести в список жестких задач как можно больше задач из гибкого списка.
- Заполнить пустое пространство между жесткими задачами.
- Определить время исполнения для всех задач на день.
- Построить двухмерный график для определения взаимосвязей между задачами.
- Выделить из списка приоритетные задачи.
- Разбить приоритетные задачи на подзадачи.
- Забюджетировать время для приоритетных задач.
- Определить время на выполнение жестких задач в размере 80 % от рабочего дня.

## Приложение В

Примеры инструментов для эффективного планирования времени, которые были размещены на электронном ресурсе «Временная компетентность»

«**АВС планирование**» (предпосылкой данной методики служит опыт, наглядно показывающий, что соотношение важных и неважных дел в процентах всегда примерно одинаково)

Методика АВС базируется на трёх основных правилах:

Категория А – самые важные дела.

Категория В – важные дела.

Категория С – дела наименьшей важности.

### **Матрица Эйзенхауэра**

Метод назван в честь американского президента Дуайта Эйзенхауэра, который делил свои задачи на 4 категории:

- срочные, важные;
- важные, несрочные;
- срочные, неважные;
- неважные, несрочные.

### **Диаграмма Ганта**

Это визуальное представление запланированных дел в виде календаря. Укажите в диаграмме задачи, их сроки, время и порядок выполнения.

**Технология Смарт постановки целей - вот что позволяет упорядочить свою жизнь, планировать и ставить достижимые цели.**

#### **Specific (S) - конкретная**

Правильная постановка цели начинается с конкретики.

#### **Measurable (M) измеримая**

Измеримость означает подбор критериев оценки успеха: в рублях, штуках, удавах, попугаях – как вам удобнее.

#### **Attainable (A) — достижимой**

Достижимость – не значит «синица в руках», скорее, вера в достижимость цели, анализ ресурсов ее достижения

#### **Relevant (R) — уместной**

Уместность цели означает ее совместимость со стратегией компании или личными ценностями человека, с другими целями и задачами.

#### **Time bound (T) – ограниченной по времени**

Ограниченность по времени предполагает наличие срока реализации цели, графика этапов ее реализации.