

Кузьмина О.В.

*г. Екатеринбург, Уральский государственный
экономический университет*

ПРОБЛЕМЫ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ВРЕМЕНИ СТУДЕНТАМИ ВУЗА

Осознанная саморегуляция времени является важной компетенцией молодых специалистов. В статье описаны результаты нескольких эмпирических исследований, вскрывающих проблемы организации времени у студентов разных ВУЗов г. Екатеринбург. Предложены направления работы по развитию саморегуляции времени у студентов в рамках учебного процесса.

Ключевые слова: саморегуляция времени; психология времени; управление временем; личное становление.

Kuzmina O.V.

Yekaterinburg, Ural State University of Economics

THE PROBLEM OF CONSCIOUS SELF-REGULATION-TIME STUDENTS OF THE UNIVERSITY

Conscious self-regulation of time is an important competence of young professionals. The article describes the results of several empirical studies that reveal the problems of time management in students of different universities of Yekaterinburg. Directions of work on development of self-regulation of time at students within educational process are offered.

Keywords: self-regulation of time; psychology of time; time management; personal formation.

Успешность деятельности во многом определяется умениями осуществлять регуляцию времени. Временные параметры пронизывают всю жизнь человека. Саморегуляция

времени выступает сегодня системно-организующим процессом. От правильности организации временных показателей зависит успешность молодого человека, его психологическое здоровье и комфорт [3]. Отсутствие навыков временной регуляции приводит к неэффективному взаимодействию, напряжению и, в конечном счете, к эмоциональному выгоранию человека. Под саморегуляцией времени в психологии понимают процесс внутренней психической активности личности, заключающийся в рефлексии временных целей, условий, программировании и осуществлении действий в определенных временных условиях, контролируемых и корректируемых ее сознанием [5].

Компонентами осознанной саморегуляции времени выступают: осознание цели временной организации; анализ временных условий; планирование времени; организация времени в процессе деятельности; контроль и коррекция временных параметров.

В структуре саморегуляции времени можно выделить три уровня: 1) рефлексивный; 2) операциональный; 3) мотивационный.

На рефлексивном уровне осуществляется понимание значимости времени в жизни человека, осознание необходимости упорядочивания жизни человека, выстраивается жизненная позиция. На данном уровне формируется отношение личности ко времени и жизни в целом. При организации и выполнении какой-либо деятельности человек исходит, прежде всего, из представленной в сознании определенной иерархии ценностей. На их основе выстраивается линия поведения. Отсутствие или фрагментарность представлений человека о временной организации приводит к потере времени, человек не может осуществить выбор наиболее значимых сфер жизнедеятельности, на которые ему следует сосредоточить свои усилия. Когда равные по значимости ценности конкурируют в сознании человека, ему трудно определить первоочередные направления деятельности. Возникает ситуация, когда хочется достигнуть успехов параллельно по многим направлениям, что далеко не всегда осуществимо. Следовательно, важнейшей предпосылкой успешной реализации человека в будущем

является согласованная, непротиворечивая система ценностных ориентаций, которая лежит в основе хронологических ориентаций. Ценность времени, как утверждает

Таблица 1 Основные помехи в профессиональной деятельности студентов заочной формы обучения

№	Перечень помех	Показатель выраженности (%)
1	Недостаток мотивации	87,5
2	Нечеткая постановка целей	50
3	Отсутствие самодисциплины	43,8
4	Привычка откладывать «на потом»	37,5
5	Плохое планирование трудового дня	31,3
6	Заикливание на одном деле	31,3

К.А. Абульханова-Славская, заключается в способности личности к сохранению во времени своей направленности на удовлетворение потребности, а также в оптимальной организации условий удовлетворения основных жизненных потребностей и самовыражения в жизни [1].

Операциональный уровень саморегуляции времени включает в себя наличие знаний, умений, навыков организации времени. Знание одной цели недостаточно для успешной деятельности, если нет ясного представления о средствах ее достижения..

Мотивационный уровень саморегуляции времени раскрывается через побуждения себя к необходимости регулирования времени. В качестве регуляторов времени могут выступать как внешние, так и внутренние мотивы. Внешние мотивы представляются в виде графика работы, времени производственного процесса. Внутренняя мотивация — это выполнение определенной работы из-за интереса к ней, субъективного

ощущения ее ценности. Каждый вид мотивации может иметь свои преимущества и недостатки.

Для исследования сформированности каждого уровня саморегуляции времени сами были выполнены несколько эмпирических исследований среди студентов разных высших учебных заведений г. Екатеринбурга. Для диагностики были применены следующие методики «Помехи времени» (Л. Зайверг), «Мои настоящие и будущие роли», «Личная профессиональная перспектива» (Е.А. Климов). № Перечень помехПоказатель выраженности (%)

В ходе пилотажного исследования, проводимого среди студентов заочной формы обучения УрГЭУ, было установлено, что среди помех времени, встречающихся в профессиональной деятельности, чаще других выделяется проблема с постановкой цели и организацией трудовой деятельности (таблица 1).

Так, 87,5 % студентов, участвующих в исследовании, отметили, что недостаточно мотивированы на трудовую деятельность, она не является для них интересной и они не испытывают большого желания работать. Как показывают результаты, у данной выборки недостаточно развиты навыки самодисциплины (43,8%), отсутствуют навыки планирования трудового дня (31,3 %).

Исследование видения студентами перспектив личного и профессионального развития показало, что высокий уровень развития личной профессиональной перспективы присущ лишь 8 % испытуемых, у 67 % студентов личностная профессиональная перспектива сформирована в достаточной степени и 25 % не имеют четко разработанного плана дальнейшего жизненного и профессионального пути. 21 % испытуемых имеют высокий уровень саморефлексии. А 54 % — низкий уровень. Для 21 5 испытуемых свойственен низкий уровень установки на будущее.

Таким образом, проведенное исследование свидетельствует о том, что в современных условиях недостаточно осуществляется работа в рамках учебного процесса по формированию профессиональных перспектив будущих специалистов.

При анализе учебных планов направлений «Юриспруденция» и «Экономика» было отмечено отсутствие

отдельных учебных дисциплин направленных на формирование профессиональных перспектив и рефлексии своих личных возможностей при построении профессиональной карьеры, осознанной саморегуляции времени жизни студента.

Система обучения в ВУЗе должна включать наряду с узко специализированными дисциплинами курсы, позволяющие формировать навыки осознанной саморегуляции времени. Содержание обучение по данному направлению должно базироваться с учетом трех уровней саморегуляции времени.

Рефлексия времени (рефлексивный уровень) может осуществляться по следующему алгоритму: а) разработка общих представлений о жизненных устремлениях и ценности времени в жизни человека; б) дифференциация во времени жизненных целей; в) разработка путеводных представлений в профессиональной сфере; г) инвентаризация целей.

При овладении навыков саморегуляции времени (операциональный уровень) студенты должны усвоить основные техники и приемы тайм-менеджмента.

Технологический подход к регуляции времени, представляющий собой такие шаги как: определение целей и задач управления временем; анализ обычного использования времени; классификация факторов, вызывающих непродуктивные расходы времени; разработка путей и методов экономии времени; создание системы контроля за использованием времени и минимизация непродуктивных его потерь; проектирование собственного рабочего поведения на основе принципов экономии и рациональности; регулярное подведение итогов и оценка эффективности используемой технологии саморегуляции времени в процессе профессиональной деятельности, должен стать ведущим при выполнении любой деятельности.

При формировании внутренней мотивации саморегуляции времени (мотивационный уровень) необходимо содействовать появлению опыта внутренне мотивационного поведения и способствовать переходу стратегий, приобретенных в этом опыте, в ценностную сферу [4].

Работу выстраивать с учетом трех уровней развития внутренней мотивации. На первом уровне развития мотивации — ситуативном — появление внутренней мотивации определяется способностью деятельности удовлетворять потребности

в самодетерминации, компетентности. На втором уровне — ситуативно-ценностном — выполняемая деятельность должна быть значимой для человека и удовлетворять потребности. На третьем уровне — субъектно-ценностном мотивация становится личностным свойством. Потребности в самодетерминации, компетентности приобретают статус ценностей. На данном уровне человек может сформировать внутреннюю мотивацию к любой деятельности, становясь выше требуемой ситуации [2].

При разработке концепции формирования саморегуляции времени основополагающей выступает положение о том, что решение данной образовательной задачи следует рассматривать в русле реализации общей цели педагогического образования. Ориентация на формирование саморегуляции посредством отдельных спецкурсов и тренингов не приведет к должному эффекту. Как показывает практика многие корпоративные бизнес-тренинги, стремящиеся развить навыки управления временем, в последствии не являются движущей силой развития личности [4]. Их содержание рассчитано на когнитивный уровень личностного развития, без учета ценностного, волевого компонента. Для решения этой образовательной проблемы необходимы специфические педагогические условия.

Сформировать навыки саморегуляции во времени возможно если это осуществлять в комплексе на уровне организации образовательного процесса, на уровне содержания и на уровне ценностных ориентаций.

На уровне организации образовательного процесса в рамках развития саморегуляции во времени необходимо соблюдение своевременности начала и завершения всех мероприятий, поддержания временного регламента. Перенос мероприятий, замена одних мероприятий другими, различного рода задержки во времени будут являться дезорганизующими факторами. На уровне содержания образования необходимо опираться на компоненты и уровни саморегуляции времени.

Такой подход позволит сформировать у студентов навыки осознанной саморегуляции времени и выработать поведение, направленное на эффективное распределение времени.

Список литературы

1. Абульханова, К.А., Березина, Т. Н. Время личности и время жизни. СПб, 2001.
2. Климчук, В.А. Тренинг внутренней мотивации. — СПб, 2006.
3. Конопкин, О.А., Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1. — 6 – 12 с.
4. Корнильцева Е.Г., Гафьятуллина Э.Р. Динамика жизненных предпочтений россиян в зеркале общественного мнения // Морское образование: ценности, риски, технологии /Сборник материалов III Международной научно-практической конференции 28-30 мая 2015 г. Керчь. Изд. КГМУ. — 28 – 33 с.
5. Кузьмина О.В. Психология временной компетентности в жизненных ситуациях личности: Монография. — Екатеринбург: ИИЦ Екатеринбургской епархии, 2017. — 207 с.

Лесина Л.А., Малеева А.С.

*г.Екатеринбург, Уральский федеральный университет
имени первого Президента Б.Н. Ельцина*

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОЙ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ УНИВЕРСИТЕТА

Рассмотрены особенности формирования конкурентоспособности студентов — будущих чиновников. Выделены проблемные поля в процессе конкурентоориентирования студенческой молодежи. Сформулирован ряд рекомендаций, направленных на совершенствование формирования конкурентоспособности студентов в образовательном пространстве университета.