

## **Взаимосвязь развития компетенций «тайм-менеджмент» и «адаптация» у студентов**

### **Аннотация**

В настоящее время в бесконечном потоке информации и данных все сложнее становится управлять собственным временем, что и делает его ценнейшим ресурсом. Сегодня тайм-менеджмент стал одной из важнейшей надпрофессиональной компетенцией, которая может определить успех человека, начиная с университета. Именно поэтому ее изучение и развитие стало еще одной педагогической задачей. В статье обозначена значимость развития компетенции «тайм-менеджмент» для студентов, которая характеризуется академическим, профессиональными и личностными успехами. Авторами была определена ее взаимосвязь с процессом адаптации студентов, которая заключается в том, что более высокий уровень развития компетенции «тайм-менеджмент» сопровождается и более высокой способностью к адаптации. В статье представлен результат опроса студентов, который подтверждает выявленные взаимосвязи на примере студентов первых и старших курсов. Представленное исследование может быть полезным для преподавателей и сотрудников университетов в рамках формирования сбалансированного учебного процесса и мероприятий молодежной политики, а также может стать основой для методического материала в рамках дальнейшего анализа развития компетенций.

**Ключевые слова:** компетенция, управление временем, адаптация, тайм-менеджмент, учебный процесс.

### ***Введение***

Стремительность развития всех сфер жизни современного общества ставит перед будущими поколениями новые условия, например, тенденция обучения через всю жизнь стала уже необходимостью и нормой в конкурентной среде рынка труда. В следствие этого, начиная с университета, необходимо обучать не только жёстким профессиональным навыкам, но и мягким надпрофессиональным, а

также применять технологии повышения личной эффективности. Таким образом, из-за повышающейся скорости изменений студентам, в первую очередь, необходимо уметь быстро адаптироваться к новым условиям. Процесс адаптации и его длительность зависит от разных факторов, начиная от темперамента студента и заканчивая удобством инфраструктуры, в которой он находится. Тем не менее, результаты адаптации во многом зависят от способности управления временем, благодаря которой студент повышает свою дисциплинированность и уровень экологичности (по отношению ко времени).

Говоря об адаптации студентов, можно выделить определение Виноградовой А. [1], которое говорит, что «адаптация студентов к обучению в ВУЗе – это системный, поэтапный, двусторонний процесс формирования и развития когнитивных, мотивационно-волевых, социально-коммуникативных связей, которые определяют субъектное функционирование студента в образовательной среде высшего учебного заведения». Шигивалеева Г.Р. [2] дополняет данное определение таким аспектом как «безопасность образовательной среды». К критериям и показателям эффективной адаптации студентов к обучению в университете можно отнести: успеваемость, здоровье как психологическое, так и физиологическое, удовлетворенность учебным процессом и отношениями в коллективе, активность студентов в образовательной и общественной деятельности [3].

Изучая сущность такой компетенции как «тайм-менеджмент» можно сделать вывод о том, что она представляет собой оптимальное использование ресурсов, в частности времени [4]. Дальнейший анализ научных источников показал, что исследователи в целом соглашаются с данным определением, однако некоторые из них, например, Поддубная М.Н. и Шалбарова А.И. [5], Пистоль К.А. [6] сужают понятие «тайм-менеджмента» до инструмента планирования деятельности или управления, а Лысикова О.В. [7] – до основы личной эффективности. При этом стоит отметить универсальность данного понятия, т.к. ее рассматривают как в управленческой и кадровой деятельности, туризме и образования. Однако, такие ученые как Лопанова Е.В. и Савина Н.В.

[8], Алипханова Ф.Н., Квитковская А.А. [9] предлагают считать тайм-менеджмент частью или технологией самоорганизации, в частности применительно к образовательной сфере.

Таким образом несмотря на большое количество работ, связанных отдельно со способностью к адаптации в университетах и отдельно с развитием компетенции «тайм-менеджмент» у студентов, изучение вопроса взаимосвязанности данных навыков не столь обширно. Например, Низмова Ч.И. [10] говорит о необходимости самоорганизации студентов в период их адаптации и далее проводит диагностику уровня самоорганизации. В своей работе Киселева Н.С. [11] проводит аналогичное исследование, однако также направленное на изучение эффективности использования студентами времени без определения соотношения между адаптацией студентов и обладанием ими компетенции «тайм-менеджмент».

Проблема исследования заключается в недостаточной изученности взаимосвязи между уровнем развития компетенции «тайм-менеджмент» у студентов и их адаптации к учебному процессу, а также возможных последствий в профессиональной деятельности при низком уровне данной взаимосвязи.

Таким образом, цель работы заключается в том, чтобы с помощью сопоставления уровня развития компетенций «тайм-менеджмент» и «адаптация», выявить зависимость между процессом адаптации студентов в университете и использованием ими технологий тайм-менеджмента.

Данная цель была разбита на следующие задачи:

1. Выявить возможные уровни развития компетенций «тайм-менеджмент» и «адаптация».
2. Предложить концептуальную модель соотношения уровня владения тайм-менеджментом студентами с их уровнем адаптации в университете.
3. Определить уровень владения тайм-менеджментом и уровень адаптации студентов.

Научная новизна исследования состоит во взаимоувязке компетенции «тайм-менеджмент» и уровня адаптации студентов в университете, представленной в виде концептуальной модели.

### ***Материалы и методы исследования***

Информационная база исследования включает отечественные и зарубежные труды ученых, изучающих проблемы и возможности управления временем, этапы развития компетенции тайм-менеджмента и ее влияния на период адаптации обучающихся к учебному процессу, а также различные инструменты и технологии, упрощающие данный процесс.

Чтобы достичь поставленной цели, был использован комплекс взаимосвязанных методов:

- на основе логико-структурного метода было проведено изучение теоретического материала и выявлены возможные уровни владения тайм-менеджмента;

- анализ, синтез, методы систематизации и графической визуализации были применены для формирования концептуальной модели соотношения уровня владения тайм-менеджментом и уровнем адаптации;

- метод опроса и анализа полученных данных позволили определить соотношение уровня владения тайм-менеджментом и уровня адаптации на примере студентов ФГБОУ ВО «Владивостокский государственный университет».

### ***Результаты исследования***

Согласно проведенному анализу, компетенция «тайм-менеджмент» может быть оценена на уровнях низкой, средней и высокой степени развития, исходя из уровня навыков и эффективности в управлении временем.

Низкий уровень компетенции: проблемы с планированием: недостаточное планирование задач и отсутствие структуры в рабочем дне; прокрастинация: постоянное откладывание задач и невыполнение в срок; недостаточная организация: отсутствие системы управления задачами и временем.

Средний уровень компетенции: ежедневное планирование: создание планов на день, неделю, месяц; умение определять приоритеты: способность выделять наиболее важные задачи; использование «to-do» списков: составление списка дел для более структурированного подхода к задачам; умение управлять временными блоками: разделение времени на блоки для выполнения различных задач.

Высокий уровень компетенции: системное мышление: способность видеть взаимосвязи между задачами и целями; эффективное делегирование: умение передавать задачи другим, когда это возможно; оптимизация рабочего процесса: использование продвинутых методов и технологий для увеличения продуктивности; способность справляться с прерываниями: разработка стратегий для минимизации внешних отвлекающих факторов.

Уровни компетенции в управлении временем можно сопоставить с адаптацией студентов к учебному процессу следующим образом:

Низкий уровень компетенции в управлении временем предполагает неструктурированный учебный процесс: студенты имеют трудности с организацией своего учебного времени, что может привести к пропуску занятий и срывам сроков выполнения учебных заданий.

Средний уровень компетенции в управлении временем предполагает ежедневное планирование и среднее управление учебным временем: студенты могут формировать планы на день и неделю, определять приоритеты, применять методы борьбы с прокрастинацией, но могут все равно испытывать некоторые трудности с управлением учебными обязанностями.

Высокий уровень компетенции в управлении временем предполагает системное планирование и эффективное управление учебным временем: студенты с высоким уровнем компетенции способны системно подходить к своему учебному процессу, могут оптимизировать свой учебный процесс, делегировать задачи, использовать продвинутые методы планирования и приоритизации. Это позволяет им учиться более эффективно, достигать высоких результатов и справляться с обязанностями более успешно, а также развивать

стратегическое мышление, которое позволяет подходить к выполнению учебных задач осмысленно, понимая как полученные умения можно применить в будущем.

Таким образом, на основании проведенного анализа возможных уровней компетенций «тайм-менеджмент» и «адаптация» может быть предложена следующая концептуальная модель (рис. 1).



Рисунок 1 – Концептуальная модель соотношения уровня развития компетенций «тайм-менеджмент» и «адаптация» (составлено авторами)

В ходе исследования, проведенного с октября по ноябрь 2023 года, было проанкетировано 112 студентов первого и третьего курсов, обучающихся в ФГБОУ ВО «ВВГУ» по направлениям «Экономика», «Менеджмент» и «Туризм». Доля респондентов первого и третьего курсов – одинаковая, по 50%.

Эти группы респондентов были отобраны сознательно, так как многие молодые люди, перешедшие из статуса школьников в студенты, сталкиваются с вызовом эффективного управления своим временем и выполнения задач. Вместе с этим важно оценить уровень навыка управления временем у студентов третьего курса, у которых уже есть опыт обучения в ВУЗе не менее двух лет. К тому же студенты направления «Менеджмент» являются будущими управленцами,

следовательно, польза от навыка самоуправления, заложенного на раннем этапе обучения, будет высока.

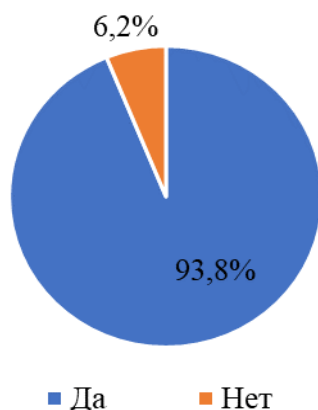
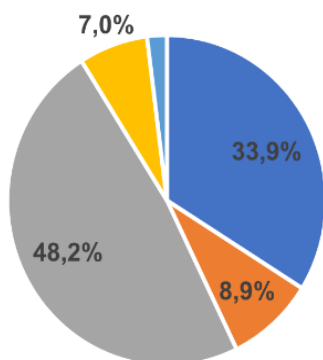


Рисунок 2 - Необходимость планирования своей деятельности своего дня  
(составлено авторами)

На рисунке 2 отражены результаты ответов на вопрос «Считаете ли вы необходимым планировать и организовывать свою деятельность для успешной реализации?». 93,8% опрошенных выразили согласие с тем, что планирование и организация своей деятельности необходимы для успешной реализации. Следует отметить, что доля студентов первого и третьего курсов, отвечавших на данный вопрос, была одинаковой.

Рисунок 3 – Необходимость планирования (составлено авторами)



■ Да ■ Нет ■ Стараюсь планировать ■ Мне это не нужно ■ Не умею это делать

На рисунке 3 представлены результаты ответов на вопрос «Планируете ли вы свой день?». Согласно данным, 48,2% респондентов заявили, что они стараются планировать свой день, но редко удается придерживаться плана, 33,9% ответили «Да», и 8,9% ответили «Нет». Интересно, что процентное

соотношение студентов первого и третьего курсов, ответивших «Стараюсь планировать, но редко получается придерживаться плана», составляет 52% и 48% соответственно. В то время как процентное соотношение студентов первого и третьего курсов, ответивших «Да», равно 29% и 71% соответственно. Это может указывать на отсутствие необходимых навыков управления временем у студентов первого курса. Также следует отметить, что из 61 респондента третьего курса не было ни одного студента, выбравшего вариант «Не умею это делать», в то время как 2 студента первого курса выбрали именно этот вариант. Такие ответы как «Мне это не нужно» и «Нет» в сумме от общего числа опрошенных составили около 15%.

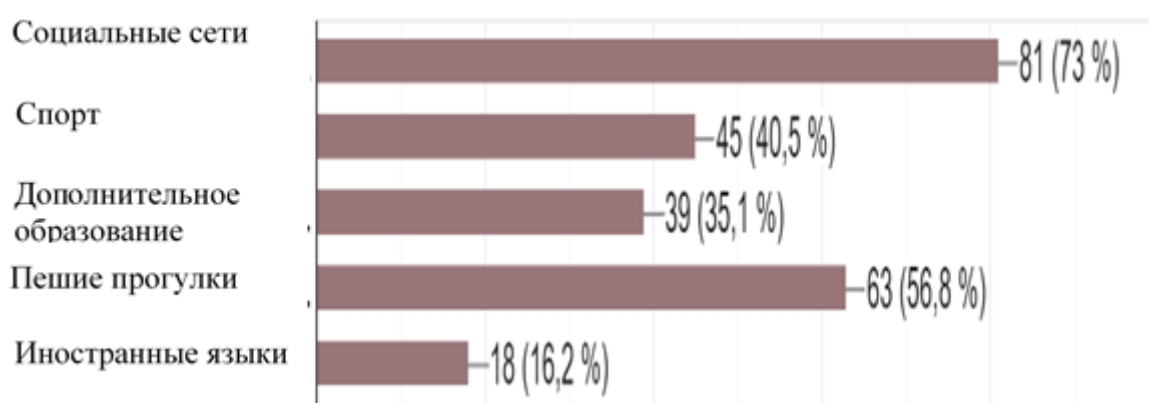


Рисунок 4 – Использование студентами свободного времени (составлено авторами)

Результаты ответов на вопрос «Чем занимаетесь в свободное время» представлены на рисунке 4. Важно отметить, что в данном вопросе респондентам предоставлялась возможность выбрать несколько вариантов ответа. Из полученных данных следует, что:

- 73% респондентов проводят свое свободное время, «Просматривая и общаясь в социальных сетях», при этом 54% студентов третьего курса и 46% первокурсников выбирают этот вариант.
- 56,8% опрошенных студентов «Проводят время на улице (с друзьями)», при этом 40% из них составляют первокурсники и 60% студентов третьего курса.



- 40,5% респондентов занимаются спортом в свое свободное время, причем 42% первокурсников и 58% студентов третьего курса включаются в эту деятельность.

- 45% опрошенных изучают иностранные языки и получают дополнительное образование, при этом 44% первокурсников и 56% студентов третьего курса выбирают этот вариант.

Остальные варианты ответов были менее популярными и встречались в единичных случаях. Из этого можно сделать вывод, что самым распространенным способом проведения свободного времени среди опрошенных является «Просматривание и общение свободного времени в социальных сетях», однако это не всегда является продуктивным использованием свободного времени.

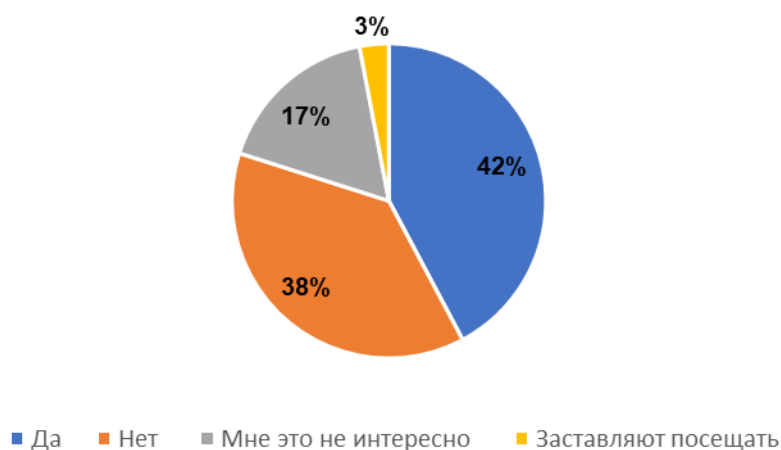


Рисунок 5 – Участие студентов в дополнительных мероприятиях внутри ВУЗа (составлено авторами)

Результаты ответов на вопрос «Участвуете ли вы в дополнительных мероприятиях внутри университета» (рис. 5) указывают на следующие заключения:

- 42% опрошенных ответили «Да», причем из них 72% составляют первокурсники в то время, как только 28% - студенты третьего курса. Это может свидетельствовать о том, что первокурсники более активно участвуют в дополнительных мероприятиях внутри университета.

- 17% респондентов выбрали вариант ответа «Мне это не интересно», и среди них 21% - первокурсники, а 79% - студенты третьего курса. Возможно, студенты третьего курса сталкиваются с увеличением учебной нагрузки и другими обязанностями, что снижает их интерес к дополнительным мероприятиям.

- 37,5% опрошенных ответили «Нет», и среди них 26% - первокурсники, а 74% - студенты третьего курса. Следовательно, студенты первокурсники более вовлечены в учебный и развлекательный процесс внутри университета, чем студенты третьего курса.

Эти результаты могут указывать на то, что с течением времени и увеличением академической нагрузки у студентов третьего курса уменьшается их активность в учебных и развлекательных мероприятиях внутри университета.

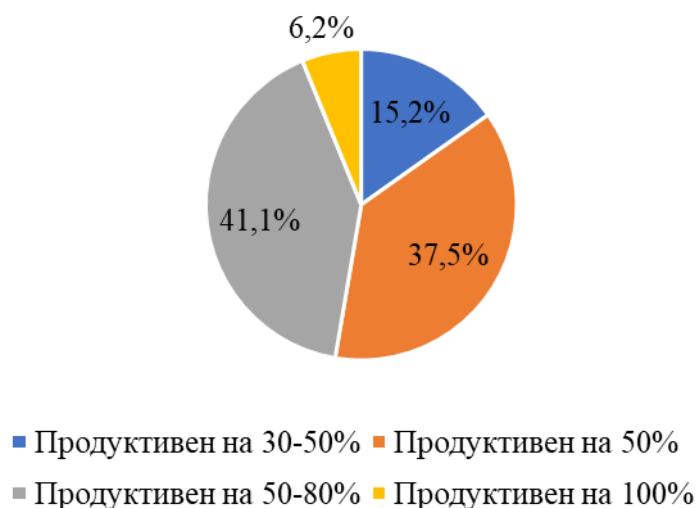


Рисунок 6 – Оценка продуктивности дня (составлено авторами)

На рисунке 6 представлены ответы на вопрос «Считаете ли вы, что ваш день проходит продуктивно» показали следующие результаты:

- 41% респондентов выбрали вариант «Продуктивен на 50-80%». Более 50% первокурсников выбрали именно этот вариант.
- 66% студентов третьего курса отметили, что их продуктивность дня составляет 50%, и 50-80%, доли данных вариантов ответа равные – по 50%.
- Стоит отметить, что вариант «Продуктивен на 100%» выбрали только студенты третьего курса – 11% от их общего числа. Это может указывать

на то, что более опытные студенты более уверенно чувствуют себя в отношении продуктивности своих дней.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что первокурсники могут иметь более оптимистическое восприятие продуктивности своего дня, в то время как студенты третьего курса оценивают свою продуктивность более адекватно, и их уверенность в достижении максимальной продуктивности увеличивается по мере прохождения обучения.

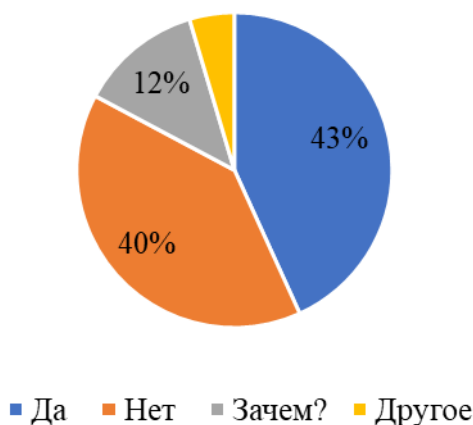


Рисунок 7 – Проведение анализа прошедшего дня (составлено авторами)

Результаты ответов на вопрос «Анализируете ли вы прошедший день и делаете ли выводы» (рисунок 7) позволяют сделать следующие выводы:

- 43% опрошенных ответили утвердительно, что они анализируют свой прошедший день и делают выводы. В этой группе 25% составляют первокурсники, в то время как 75% - студенты третьего курса.
- 40% респондентов ответили «Нет», и среди них 61% составляют первокурсники, а 39% - студенты третьего курса. Это свидетельствует о том, что большинство первокурсников не анализируют свой прошедший день.
- Еще 13% респондентов ответили на вопрос «Зачем?» и выразили сомнение в целесообразности проведения анализа своего дня. В этой категории 79% составляют первокурсники, а 21% - студенты третьего курса.

Из этого можно сделать вывод, что студенты третьего курса более рационально подходят к вопросу анализа своего прошедшего дня, и 60% из них проводят такой анализ и делают соответствующие выводы. В то время как 75% первокурсников не анализируют свой день, либо сомневаются в целесообразности данного анализа. Это может указывать на более развитую у старших студентов способность к самоанализу и саморегуляции.

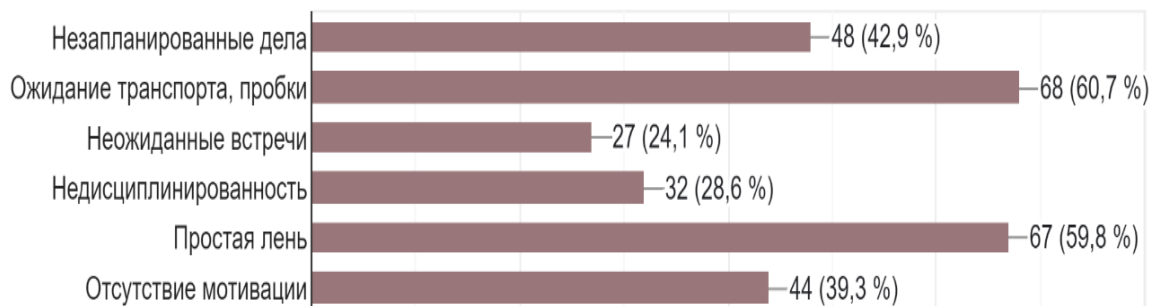


Рисунок 8 – Основные проблемы нехватки времени (составлено авторами)

Двумя основными проблемами нехватки времени среди опрошенных (рис. 8) являются «Ожидание транспорта, пробки» и «Простая лень», с этим сталкиваются 60,7% и 59,8% соответственно. Что примечательно, при анализе ответов на данный вопрос, доля студентов 1 и 3 курсов являлась равной. Также среди основных проблем, вследствие которых возникает нехватка времени являются «Незапланированные дела» и «Отсутствие мотивации», такие проблемы испытывают 40% респондентов от их общего числа. Важно отметить, что в структуре ответов на данный вопрос не наблюдается корреляции между конкретным ответом и курсом обучения респондента.

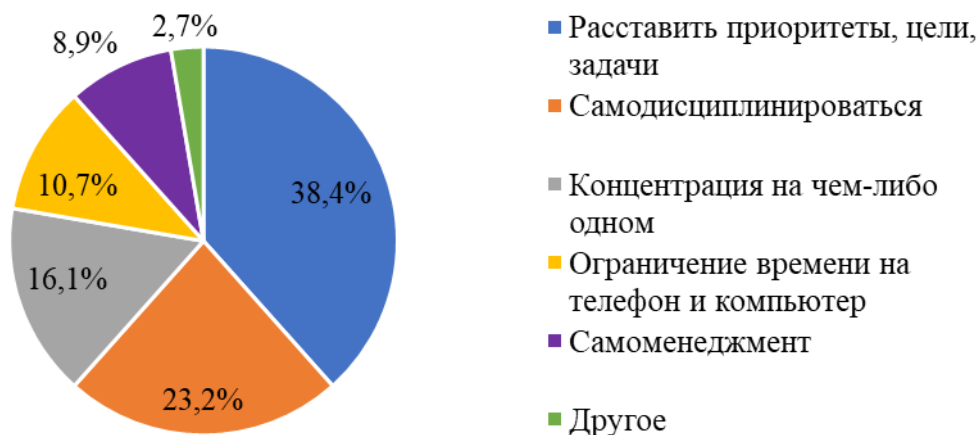


Рисунок 9 – С чего начать правильно распределять время (составлено авторами)

Ответы на вопрос «С чего бы вы начали правильно распределять время?» расположились в следующем порядке (рис. 9):

- 38% опрошенных предпочли бы начать управление своим временем с «Расставления приоритетов, целей и задач». Из них 37% составляют первокурсники, в то время как 63% - студенты третьего курса. Эти данные указывают на то, что старшие студенты более оценочно подходят к установлению целей и задач.

- 23% респондентов выбрали вариант «Самодисциплинироваться», и доли студентов первого и третьего курсов, выбравших данный вариант, примерно равны. Это свидетельствует о том, что самодисциплина важна для всех уровней обучения.

- 16% опрошенных считают, что начать правильно распределять время стоит с концентрации на чем-либо одном. Этот подход подчеркивает важность фокусировки на задаче или цели.



Рисунок 10 – Методы планирования рабочего дня (составлено авторами)

Ответы на вопрос «Как вы планируете свой день» представлены на рисунке 10. 52% опрошенных ответили «Держу планы в голове», из них первокурсников 36%, студентов третьего курса 64%. Вариант ответа «Планирую свой день в заметках телефона или компьютера» выбрали 36% респондентов, из них первокурсников 60%, студентов третьего курса 40%. Что примечательно, от общего числа всех опрошенных студентов совершенно не планируют свой день 1,8% студентов.

Таким образом, на основании проведенного опроса можно сделать вывод о том, что на первом курсе студентам наиболее присущ низкий уровень соотношения развития компетенции тайм-менеджмента и уровня адаптации, а на третьем курсе – средний уровень, что, безусловно, говорит о развитии данных компетенций, однако, и о наличии некоторых трудностей в управлении собственным временем. Более того, такое распределение характерно для студентов вне зависимости от направления подготовки.

### ***Заключение***

С помощью проведения опроса среди студентов 1 и 3 курсов была подтверждена связь в соотношении между обладанием компетенцией тайм-менеджмента и уровнем адаптации в университете. Более детальный анализ ответов респондентов показал, что студенты третьего курса более осознаны, а также применяют различные инструменты и технологии тайм-менеджмента, в то же время студенты первого курса не так бережно относятся к управлению временем, что предполагает возможность введения тренинговых технологий в преподавание дисциплин управленческого характера. Представленное исследование носит практический характер и может стать основой для проведения различных мероприятий для развития компетенции тайм-менеджмента. Более того, в дальнейшем предлагается расширить количество, возрастную и профессиональную категории опрашиваемых в целях выявления уровня развития компетенции «тайм-менеджмент» и их адаптации в профессиональной среде, а также изучения изменения данной взаимосвязи во времени (среди разных поколений).

### **Список литературы:**

1. Виноградова А.А. Адаптация студентов младших курсов к обучению в Вузе в процессе изучения математических и естественно-научных дисциплин: дис. ... канд. пед. наук. Тюмень, 2008. 180 с.
2. Шагивалеева Г.Р. Адаптация студентов в вузе как необходимое условие обеспечения безопасности образовательной среды // Проблемы

современного педагогического образования. 2018. №58-4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-studentov-v-vuze-kak-neobhodimoe-usloviye-obespecheniya-bezopasnosti-obrazovatelnoy-sredy> (дата обращения: 08.02.2024).

3. Попова Е.Н. Критерии и показатели адаптации студентов первого курса к образовательному процессу в вузе // Гаудеамус. 2021. №1 (47). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kriterii-i-pokazateli-adaptatsii-studentov-pervogo-kursa-k-obrazovatelnomu-protssessu-v-vuze> (дата обращения: 08.02.2024).

4. Шакирова Д.М., Подыганова К.Е., Дятлова Д.В., Савельева Д.С. Тайм-менеджмент как инструмент планирования деятельности // НК. 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/taym-menedzhment-kak-instrument-planirovaniya-deyatelnosti> (дата обращения: 08.02.2024).

5. Поддубная М.Н., Шалбарова А.И. Тайм-менеджмент как эффективный инструмент управления в условиях дистанционной работы // Экономика и бизнес: теория и практика. 2022. №1-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/taym-menedzhment-kak-effektivnyy-instrument-upravleniya-v-usloviyah-distantcionnoy-raboty> (дата обращения: 08.02.2024).

6. Пистоль К.А. Тайм-менеджмент как инструмент повышения производительности персонала организации: возможности и ограничения // Прикладные экономические исследования. 2023. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/taym-menedzhment-kak-instrument-povysheniya-proizvoditelnosti-personala-organizatsii-vozmozhnosti-i-ogranicheniya> (дата обращения: 08.02.2024).

7. Лысикова О.В. Тайм-менеджмент как основа личной эффективности в сервисе и туризме // Сервис +. 2022. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/taym-menedzhment-kak-osnova-lichnoy-effektivnosti-v-servise-i-turizme> (дата обращения: 08.02.2024).

8. Лопанова Е.В., Савина Н.В. Особенности самоорганизации студентов педагогического вуза // Вестник ОГУ. 2022. №4 (236). URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samoorganizatsii-studentov-pedagogicheskogo-vuza> (дата обращения: 08.02.2024).

9. Алипханова Ф.Н., Квитковская А.А. Управление развитием самоорганизации старшеклассников в условиях преемственности среднего общего и высшего образования // МНКО. 2023. №2 (99). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/upravlenie-razvitiem-samoorganizatsii-starsheklassnikov-v-usloviyah-preemstvennosti-srednego-obschego-i-vysshego-obrazovaniya> (дата обращения: 08.02.2024).

10. Низамова Ч.И. Тайм-менеджмент как инструмент эффективной организации учебной деятельности студентов / Ч.И. Низамова, С.Г. Добротворская, Э.Г. Галимова // Стратегические ориентиры современного образования: сборник научных статей – Екатеринбург, 2020. – Часть 1. – С. 112-115.

11. Киселева Н.С. Тайм-менеджмент как метод, способствующий эффективной адаптации на начальном этапе профессионального становления // Царскосельские чтения. 2015. №XIX. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/taym-menedzhment-kak-metod-sposobstvuyuschiy-effektivnoy-adaptatsii-na-nachalnom-etape-professionalnogo-stanovleniya> (дата обращения: 08.02.2024).