



Научная статья  
УДК 378.147

## Роль умения управлять своим временем студентами в первый год их обучения в вузе

Светлана Анатольевна Лысуенко<sup>1</sup>

Филиал Российского государственного профессионально-педагогического университета «Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт», Нижний Тагил, Россия, [slysuenko@rambler.ru](mailto:slysuenko@rambler.ru), <https://orcid.org/0000-0002-4769-2230>

**Аннотация:** В статье рассмотрены вопросы, позволяющие сформировать представление о роли умения управлять индивидуальным временем студентами в период адаптации к условиям обучения в вузе. Описаны возможности успешной учебно-профессиональной адаптации первокурсников при наличии сформированных навыков тайм-менеджмента. Представлены результаты исследования, проведенного среди студентов первого курса Нижнетагильского государственного социально-педагогического института, целью которого стало определение условий успешной их адаптации к обучению в вузе. Установлено, что наличие сформированных умений управления своим временем позволяет молодым людям избежать трудностей в прохождении ими промежуточной аттестации. В качестве достигнутых индивидуальных результатов в первый год обучения студентами, владеющими навыками тайм-менеджмента, обозначено развитие (совершенствование) таких личностных качеств и способностей как ответственность и целеустремленность. Оценка первого года обучения в новых условиях различна у студентов с разным уровнем умения управлять своим временем. Учебный год оказался насыщенным и интересным в большей степени для тех молодых людей, которые не испытывают трудностей в управлении своим временем. В то время как студенты, которые не всегда могли эффективно распоряжаться таким ресурсом отметили, что учиться в вузе им сложно и оценили прошедший учебный год следующим образом – «Учебный год был трудным для меня, обучение в вузе – нелёгкая задача».

**Ключевые слова:** адаптация к обучению в вузе, студенты, управление своим временем

**Для цитирования:** Лысуенко С.А. Роль умения управлять своим временем студентами в первый год их обучения в вузе // Социальная компетентность. 2021. Т. 6. № 3. С. 319–325.

### PEDAGOGICAL SCIENCES

Original article

## The role of the ability to manage the time by students in the first year of their studying at the University

Svetlana A. Lysuenko

Branch of the Russian State Vocational Pedagogical University «Nizhny Tagil State Social and Pedagogical Institute», Nizhny Tagil, Russia, [slysuenko@rambler.ru](mailto:slysuenko@rambler.ru), <https://orcid.org/0000-0002-4769-2230>

**Abstract:** The article discusses issues that allow to form an idea of the role of the ability to manage individual time by students during the period of adaptation to the conditions of study at a university. The possibilities of successful educational and professional adaptation of freshmen in the presence of formed time management skills are described. The article presents the results of a study carried out among first-year students of the Nizhny Tagil State Social and Pedagogical Institute, the purpose of which was to determine the conditions for their successful adaptation to university studies. It was found that the presence of formed skills of managing their time allows young people to avoid difficulties in passing intermediate certification. The development (improvement) of such personal qualities and abilities as responsibility and dedication is indicated as the individual results achieved in the first year of study by students with time management skills. The assessment of the first year of study in the new conditions is different for students with different levels of ability to manage their time. The academic year turned out to be eventful and interesting to a greater extent for those young people who do not experience difficulties in managing their time. While students who could not always effectively manage such a resource noted that it was difficult for them to study at a university and assessed the past academic year as follows – "The academic year was difficult for me, studying at a university is not an easy task".

<sup>1</sup> © Лысуенко С. А., 2021

**Keywords:** adaptation to studying at a university, students, managing their time

**For citation:** Lysuenko S.A. (2021) The role of the ability to manage the time by students in the first year of their studying at the University. *Sotsial'naya kompetentnost' = Social Competence*. Vol. 6. No. 3. P. 319–325. (In Russ.)

## Введение

Как известно, одну из ключевых ролей в развитии личности играет профессиональное обучение. Именно в период профессиональной подготовки происходит профессионально-личностное развитие, отличающееся не только новой социальной ролью и новыми взаимоотношениями в коллективе, но и большей социальной независимостью, политическим и гражданским совершеннолетием (Зеер, 2006. С. 89). Важно понимать, что во многом конкурентный потенциал и конкурентоспособность личности обусловлены образованием, в особенности профессиональным (Шафранов-Куцев, 2019). Так этап профессиональной подготовки можно рассматривать, как целостную педагогическую систему, функционирование которой предполагает создание условий для развития специалиста на основе овладения необходимыми для будущей профессиональной деятельности знаниями, умениями и навыками, а также развития профессионально и личностно значимых качеств, обеспечивающих эффективность профессиональной деятельности (Черемискина, 2016). В свою очередь важно понимать, что в настоящее время знания устаревают очень быстро, поэтому профессиональная подготовка в вузе должна быть ориентирована на относительно широкую подготовку и обучение будущих специалистов навыкам пополнения, обновления знаний, умений и навыков по мере необходимости (Мамбаева, 2014).

Молодые люди, поступившие в образовательное учреждение высшего образования в условиях адаптации, вынуждены также анализировать имеющиеся у них индивидуальные личностные ресурсы, которые помогут не только приспособиться ко всему современному, но и стать успешными в освоении новой для них учебно-профессиональной деятельности. Во многом от имеющегося у вчерашних школьников личностного потенциала зависит успешность их адаптации к жизненному этапу – обучению в вузе. Безусловно, одной из его задач является раскрытие потенциала молодого поколения, как условия

готовности к конкуренции, т. к. подготовка конкурентоспособных выпускников является актуальной тенденцией, которая четко обозначена в текстах миссий университетов (Емельянова, 2016). В тоже же время приобщение молодых людей к практике управления своим временем способствует не только формированию у них профессиональных компетенций, но и позволяет повысить их конкурентоспособность (Грячева, Сироткин, Жукова, 2018). Оказавшись на рынке труда после окончания вуза, молодые специалисты столкнутся с ситуацией неопределенности и многозадачности, сориентироваться в которой позволят способности, умения и навыки рационального распределения времени (Силина, Залыгина, 2018).

Умение управлять своим временем – один инструментов, обеспечивающий высокую продуктивность индивидуальной деятельности человека в различных сферах его жизни (Архангельский, 2012; Лепилин, 2017; Кови, 2017; Зайверт, 2007). Профессиональное обучение и период адаптации к нему – не исключение. Организация собственного времени и управление им позволят первокурсникам минимизировать трудности, которых нельзя не избежать в первый год обучения в вузе. Говоря об умении управлять своим временем, конечно же, речь идет о тайм-менеджменте, суть которого заключается не только в продуктивном выполнении задач, при минимальном затрачивании усилий и получения качественного результата, но и раскрытии и развитии способностей человека, включающие в себя механизмы приспособления к новым условиям бытия (Данкова, Орешкова, 2017).

## Методы

В мае 2020–2021 учебного года было проведено исследование среди студентов дневной формы обучения Нижнетагильского государственного социально-педагогического института, целью которого стало определение условий успешной адаптации студентов первого курса к обучению в вузе. Всего в

опросе приняли участие 299 студентов первого года обучения, что составило 87,9 % от общего объема первокурсников. Возраст респондентов составил от 17 до 22 лет, среди них 81 – юноши и 218–девушки. В качестве инструментария использовалась анкета, которая была реализована в формате Google форм. Результаты опроса подвергнуты количественному анализу, выполненному в программе SPSS Statistics 17.0, с применением статистических методов обработки данных (Наследов, 2008).

## Результаты

Часть студентов столкнулась с трудностями в обучении, связанными со сложностями в освоении учебного материала (23,4 %), в прохождении промежуточной аттестации (18 %), а также с проблемами управления своим временем, как одного из условий успешного обучения в вузе (28,8 %). Интересным, на наш взгляд, является соотношение наличия сложностей в прохождении контрольных точек промежуточной аттестации первокурсниками и их умений управления своим временем (табл. 1).

Сравнительный анализ двух выборочных совокупностей дифференцированных по признаку «Трудности в управлении своим временем» указывает на наличие статистически значимых различий по показателю «Сложности в прохождении промежуточной аттестации» ( $\chi^2 = 26,391$ ;  $p \leq 0,001$ ). Данные результаты свидетельствуют о том, что одной из причин возникновения сложностей в период промежуточной аттестации, (среди которых необходимость освоить большой объем учебного материала в сжатые сроки, стресс, страх «провалить» сессию и пр.), является неумение распорядиться таким ресурсом как время. Всем известно, что отсутствие способности эффективного его использования может стать преградой на пути к достижению поставленных целей.

Не стоит также забывать о том, что управление временем и анализ временных затрат не только повышает шансы на достижение запланированного, но и придает уверенности в своих действиях, что находит свое отражение в осознании первокурсниками изменений в их индивидуальном профес-

сионально-личностном развитии, характерном для первого года обучения в вузе. Так студентам было предложено перечислить личностные качества и способности, которые, по их мнению, были приобретены или усовершенствованы в прошедшем учебном году (рис.1).

Как показывают результаты, чаще всего студенты-первокурсники отмечают, что в прошедшем учебном году у них развились (или усовершенствовались) такие личностные качества и способности как коммуникабельность (47,16 %), стрессоустойчивость (41,81 %), ответственность (39,8 %), самостоятельность (39,13) и умение работать в команде (38,8 %).

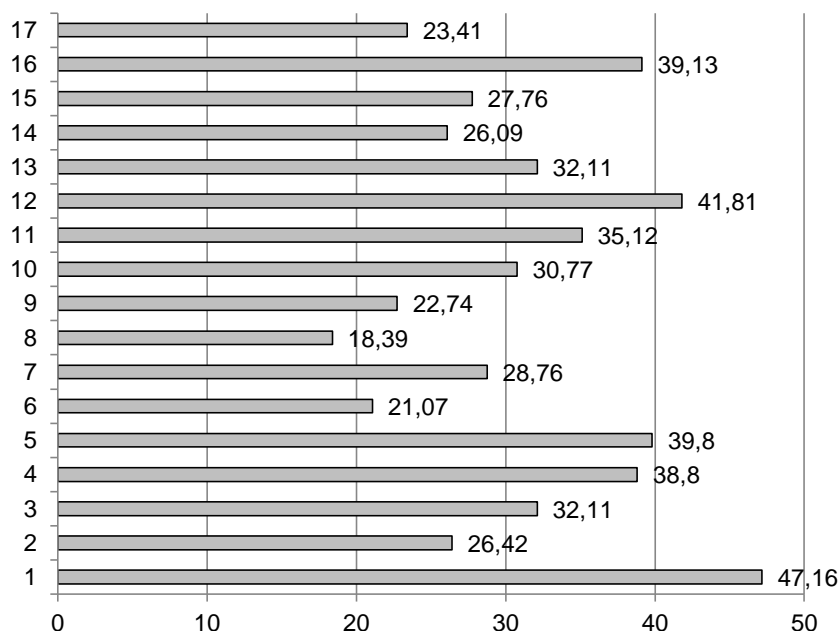
Интересными, на наш взгляд, являются результаты, полученные при выдвижении гипотезы о влиянии умения управлять своим временем на оценку студентами произошедших изменений в их профессионально-личностном развитии в период первого года обучения в вузе (табл. 2).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что на изменение уровня развития личной ответственности и целеустремленности за период первого года обучения в вузе чаще всего указывают студенты, которые не сталкиваются с трудностями в управлении своим временем ( $\chi^2 = 5,146$ ;  $p = 0,016$  и  $\chi^2 = 4,637$ ;  $p = 0,039$  соответственно). Студенты, не испытывающие трудности с сознательным контролем времени, потраченным на достижение желаемых результатов, отмечают, что понимание субъективной обязанности отвечать за поступки и действия, а также их последствия, возросла за прошедший год. Также, во многом благодаря умению эффективно использовать время, более совершенной стала способность помнить о намеченных планах и не терять из виду сформулированные цели, преодолевать возникшие препятствия, а не отказываться от намеченного, встретившись с трудностями.

Характеристика первокурсниками прошедшего учебного года также позволяет сформировать впечатление о том, как проходит их адаптация к обучению в вузе. Именно удовлетворительное психологическое и физическое состояние студентов по итогам первого года обучения в новой среде являются

**Таблица 1.** Распределение признаков, характеризующих наличие сложностей прохождения промежуточной аттестации у студентов с разным уровнем умений управления своим временем  
**Table 1.** Distribution of signs characterizing the presence of difficulties in passing the intermediate certification for students with different levels of abilities in managing their time

Название переменной	Трудности в управлении своим временем		Критерий $\chi^2$ Pearson	p	
	«Нет» (n=213)	«Да» (n=86)			
Сложности в прохождении промежуточной аттестации	«Нет» (n=245)	190 (63,5 %)	55 (18,5 %)	26,391	<b>0,000</b>
	«Да» (n=54)	23 (7,6 %)	31 (10,4 %)		



**Рис. 1.** Распределение личностных качеств и способностей, приобретенных (сформированных) в прошедшем учебном году  
**Fig. 1.** Distribution of personal qualities and abilities acquired (formed) in the past academic year

**Примечание:** 1 – «Коммуникабельность», 2 – «Навыки самопрезентации», 3 – «Умение владеть собой», 4 – «Умение работать в команде», 5 – «Ответственность», 6 – «Стратегическое мышление», 7 – «Способность рисковать при необходимости», 8 – «Умение формировать команду», 9 – «Умение мотивировать и вдохновлять», 10 – «Целеустремленность», 11 – «Работоспособность», 12 – «Стрессоустойчивость», 13 – «Организованность», 14 – «Серьезность», 15 – «Исполнительность», 16 – «Самостоятельность», 17 – «Умение управлять собственным временем».

**Таблица 2.** Сравнительный анализ показателей индивидуальных личностных особенностей и способностей у студентов с разным уровнем умений управления своим временем  
**Table 2.** Comparative analysis of indicators of individual personal characteristics and abilities of students with different levels of time management skills

Название переменной	Трудности в управлении своим временем		Критерий $\chi^2$ Pearson	p	
	«Нет» (n=213)	«Да» (n=86)			
Ответственность	«Нет» (n=143)	93 (63,5 %)	50 (18,5 %)	5,146	<b>0,016</b>
	«Да» (n=156)	120 (7,6 %)	36 (10,4 %)		
Целеустремленность	«Нет» (n=169)	112 (37,5 %)	57 (19 %)	4,637	<b>0,039</b>
	«Да» (n=130)	101 (33,8 %)	29 (9,7 %)		

показателями адаптированности молодых людей к обучению в вузе (Дубовицкая, Крылова, 2010). В ходе исследования студентам было предложено оценить первый учебный

год, и вновь они с разным уровнем умений управления своим временем оценили прошедший учебный год по-разному (табл. 3).

**Таблица 3.** Сравнительный анализ показателей оценки первого года обучения в вузе у студентов с разным уровнем умений управления своим временем  
**Table 3.** Comparative analysis of the evaluation indicators of the first year of study at the university for students with different levels of time management skills

Название переменной		Трудности в управлении своим временем		Критерий $\chi^2$ Pearson	p
		«Нет» (n=213)	«Да» (n=86)		
Учебный год оказался насыщенным и интересным	«Нет» (n=121)	77 (25,7 %)	44 (14,7 %)	5,731	<b>0,012</b>
	«Да» (n=178)	136 (45,6 %)	42 (14 %)		
Учебный год оказался трудным	«Нет» (n=214)	173 (57,8 %)	41 (13,7 %)	33,885	<b>0,000</b>
	«Да» (n=85)	40 (13,4 %)	45 (15,1 %)		

Результаты сравнительного анализа указывают на то, что студенты, которые в первый год обучения не испытывали трудности управления своим временем, чаще оценивают прошедший учебный год как насыщенный и интересный ( $\chi^2 = 5,731$ ;  $p=0,012$ ). При этом первый год обучения в вузе оказался трудным для достаточного числа первокурсников, но чаще на это указывают те, которые отмечают, что управлять своим временем для них задача нелегкая ( $\chi^2 = 33,885$ ;  $p=0,000$ ).

Интерпретируя полученные результаты можно предположить, что эффективно управляя временем, первокурсникам удастся спланировать свою деятельность таким образом, что появляется возможность сосредоточиться не только на учебных занятиях и подготовку к ним, но и посещать различные мероприятия внеучебной направленности, знакомиться и общаться с другими студентами вуза, раскрывать свой личностный потенциал и пр. Именно внеучебная жизнь в вузе чаще всего наполняет студенческие годы энергией, жизнерадостностью и позитивом, что и дает возможность в дальнейшем оценивать годы обучения в вузе, как «насыщенные и интересные».

Безусловно, трудности, возникающие в процессе обучения в вузе, нельзя рассматривать как исключительно негативный фактор адаптации обучения, т. к. преодолевая их, происходит развитие личности, в том числе и профессиональное. В тоже время, оценка первого года обучения как «Учебный год оказался трудным» указывает на то, что

обучение в организации высшего образования задача не из легких. Минимизировать адаптационные трудности для первокурсников становится возможным опять же благодаря их умению управлять своим временем, т. к. именно студенты, не испытывающие с этим сложности, чаще всего отмечали, что первый курс не стал для них слишком сложным периодом в их жизни.

### Заключение

В ситуации поиска путей успешной адаптации к обучению в вузе необходимо обратить внимание на развитие у студентов умений управления собственным временем. Студенты первого курса в условиях адаптации к качественно другому ритму жизнедеятельности вынуждены максимально мобилизовать индивидуальные личностные возможности, что часто становится сложной задачей. Условием решения первокурсниками учебно-профессиональных задач на начальном этапе профессиональной подготовки могут стать навыки применения технологий тайм-менеджмента, которые позволят не только минимизировать трудности, связанные с прохождением промежуточной аттестации и снизить неудовлетворенность от учебно-профессиональной деятельности, но и реализовать на практике технологию организации, создания структуры деятельности, оперирующую такими понятиями как цель, план, поиск и ресурсов для достижения желаемого.

### Библиографический список / References

- Архангельский Г.А. Тайм-менеджмент. М.: Альпина Паблишер, 2012. 311 с.  
Arkhangel'skii G.A. (2012) Time management. Moscow: Alpina Publisher. 311 p. (In Russ.)
- Горячева С.А., Сироткин А.С., Жукова В.Б. Тайм-менеджмент как средство успешного обучения студентов // Управление устойчивым развитием. 2018. № 1 (14). С. 83–89.  
Goryacheva S.A., Sirotkin A.S., Zhukova V.B. (2018) Time management as a means of successful training of students. *Upravlenie ustoichivym razvitiem = Managing Sustainable Development*. No. 1 (14). P. 83-89. (In Russ.)
- Данкова Ж.Ю., Орешкова В.В. Тайм-менеджмент как эффективный инструмент адаптации студентов к обучению в академии гражданской защиты МЧС России // ГосРег: государственное регулирование общественных отношений. 2017. № 3 (21). С. 11.  
Dankova Zh.Yu., Oreshkova V.V. (2017) Time management as an effective tool for adapting students to training at the Civil Protection Academy of the Ministry of Emergencies of Russia. *GosReg: gosudarstvennoe regulirovanie obshchestvennykh otnoshenii = GosReg: State Regulation of Public Relations*. No. 3 (21). P. 11. (In Russ.)
- Дубовицкая Т.Д., Крылова А.В. Методика исследования адаптированности студентов в вузе // Психологическая наука и образование. 2010. № 2.  
Dubovitskaya T.D., Krylova A.V. (2010) Research methodology of students' adaptability in the university. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*. No. 2. (In Russ.)
- Емельянова И.Н. Стратегические приоритеты классического университета // Университетское управление: практика и анализ. 2016. № 105 (5). С. 4–14.  
Emel'yanova I.N. (2016) Strategic priorities of the classical university. *Universitetskoe upravlenie: praktika i analiz = Journal University Management: Practice and Analysis*. No. 105 (5). P. 4-14. (In Russ.)
- Зайверт Л. Если спешишь – не торопись: новый тайм-менеджмент в ускорившемся мире: семь шагов к эффективности и независимости в использовании времени: пер. с нем. М.: АСТ; Астрель. 2007. 255 с.  
Zaivert L. (2007) If you are in a hurry, take your time: new time management in an accelerated world: seven steps to efficiency and independence in the use of time: trans. with him. Moscow: AST; Astrel. 255 p. (In Russ.)
- Зеер Э.Ф. Психология профессионального развития. М.: Академия, 2006. 240 с.  
Zeer E.F. (2006). Psychology of professional development. Moscow: Academia. 240 c. (In Russ.)
- Кови Стивен Р. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности. М.: Альпина Паблишер, 2017.  
Kovi Steven R. (2017) The Seven Habits of Highly Effective People: Powerful Personal Development Tools. Moscow: Alpina Publisher. (In Russ.)
- Лепилин С.В. Время как ресурс: От Платона и Аристотеля к Л. Альберти и Н. Трубникову // Актуальные проблемы и перспективы развития экономики: российский и зарубежный опыт. 2017. № 10. С. 41–49.  
Lepilin S.V. (2017) Time as a resource: From Plato and Aristotle to L. Alberti and N. Trubnikov. *Aktual'nye problemy i perspektivy razvitiya ekonomiki: rossiiskii i zarubezhnyi opyt = Actual problems and prospects for the development of the economy: Russian and foreign experience*. No. 10. P. 41-49. (In Russ.)
- Мамбаева С.К. Обучение в вузе в свете Болонского процесса // Вестник Бишкекского гуманитарного университета. 2014. № 1 (27). С. 107–110.  
Mambaeva S.K. (2014) University education in the light of the Bologna process. *Vestnik Bishkekского гуманитарного университета. = Bulletin of the Bishkek Humanitarian University*. No. 1 (27). P. 107-110. (In Russ.)
- Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. СПб.: Речь, 2008. 392 с.  
Nasledov A.D. (2008) Mathematical methods of psychological research. Analysis and interpretation of data. Saint Petersburg: Rech'. 392 p. (In Russ.)
- Сими́на Т.Е., Залыгина Т.А. Тайм-менеджмент как эффективное средство управления временем работника образовательной организации // Вестник Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова. 2018. № 2 (98). С. 115–121.  
Simina T.E., Zalygina T.A. (2018) Time management as an effective means of managing the time of an employee of an educational organization. *Vestnik Rossiiskogo ekonomicheskogo universiteta imeni G.V. Plekhanova = Vestnik of the Plekhanov Russian university of economics*. No. 2 (98). P. 115-121. (In Russ.)
- Черемискина Н.П. Профессиональная подготовка студентов: особенности структуры // Проблемы современной науки и образования. 2016. №26 (68). С. 111–115.  
Cheremiskina N.P. (2016) Professional training of students: features of the structure. *Problemy sovremennoi nauki i obrazovaniya = Problems of modern science and education*. No. 26 (68). P. 111-115. (In Russ.)
- Шафранов-Куцев Г.Ф. Место системы профессионального образования в формировании конкурентоспособности выпускников // Образование и наука. 2019. Т. 21 № 4. С. 139–161.  
Shafranov-Kutsev G.F. (2019) The place of the vocational education system in the formation of the competitiveness of graduates. *Obrazovanie i nauka = Education and Science Journal*. Vol. 21. No. 4. P. 139-161. (In Russ.)

### Информация об авторе

**Светлана Анатольевна Лысуенко**, кандидат психологических наук, директор Центра тестирования и профориентации, Филиал Российского государственного профессионально-педагогического университета «Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт», 622031, г. Нижний Тагил, ул. Красногвардейская, 57, Россия, slysuenko@rambler.ru

### Вклад автора

Светлана Анатольевна Лысуенко выполнила исследовательскую работу, на основании полученных результатов провела обобщение, подготовила рукопись к печати.

### Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

*Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи.*

### Информация о статье

Статья поступила в редакцию 15.08.2021; одобрена после рецензирования 25.08.2021; принята к публикации 02.09.2021.

### Information about the author

**Svetlana A. Lysuenko**, Cand. Sci. (Psychology), Director of Testing and Career Guidance Centre, Branch of the Russian State Vocational Pedagogical University "Nizhny Tagil State Social and Pedagogical Institute", 57 Krasnogvardeyskaya Street, Nizhny Tagil, 622031, Russia, slysuenko@rambler.ru

### Contribution of the author

Svetlana A. Lysuenko performed the research, made a generalization on the basis of the results obtained and prepared the copyright for publication.

### Conflict of interest

The author declares no conflict of interest.

*The final manuscript has been read and approved by the author.*

### Information about the article

The article was submitted 15.08.2021; approved after reviewing 25.08.2021; accepted for publication 02.09.2021.