

Бондарчук Тетяна Петрівна

студентка групи ПСм1-15-2.0д, 6 курс, спеціальність «Психологія»
tpbondarchuk.il15@kubg.edu.ua

Науковий керівник

Канюка Інна Олександрівна

кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка
i.tsybulko@kubg.edu.ua

САМОМЕНЕДЖМЕНТ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. Розглянуто поняття «самоменеджмент» як ключова компетенція учнівської молоді. Здійснено аналіз психологічних підходів до вивчення поняття «самоменеджмент» та виокремлено авторське трактування вищезазначеного терміну. Розкрито та досліджено рівень компонентів самоменеджменту учнівської молоді: самоорганізації, цілепокладання, планування, самодисципліни, самоконтролю, знань технік організації особистої роботи. До чинників самоменеджменту віднесені: когнітивний, емоційно-вольовий та мотиваційний. Розроблено та успішно апробовано авторську програму розвитку самоменеджменту «Be in time». Розкрито її структуру та очікувані результати.

Ключові слова: самоменеджмент; самоменеджмент учнівської молоді; професійне самовизначення; самоорганізація; цілепокладання; самоконтроль.

Актуальність та доцільність дослідження. Дослідження проблеми самоменеджменту учнівської молоді актуальне тим, що здатність до самоорганізації необхідна як на етапі професійного самовизначення, так і під час адаптації до умов навчальної діяльності та в умовах здобуття освіти в університеті. Незалежно від територіальних та соціально-економічних умов, сучасний ринок праці, який відповідає євроінтеграційним освітнім процесам, потребує конкурентоспроможності від фахівця, сформованості креативної та ініціативної особистості з високим рівнем мотивації до діяльності та самоменеджменту. Одним із найсприятливіших вікових періодів формування навичок самоменеджменту є юнацький вік, зокрема у період навчальної діяльності в школі.

Аналіз останніх публікацій. Дослідженню проблеми визначення сутності поняття «самоменеджмент» присвячені численні праці науковців. Поняття «самоменеджмент» запропоновано на початку 90-х років ХХ століття Лотаром Зайвертом як «послідовне і цілеспрямоване використання випробуваних методів роботи в повсякденній практиці для того, щоб оптимально і зі змістом

використовувати свій час» [2, 18], а також як «управління собою і активне формування особистого стилю життя або лідерство» [3, 9]. Т. Бенді і К. Мур вважають, що самоменеджмент відноситься до здатності індивіда регулювати його емоції та поведінку таким чином, щоб вони відповідали вимогам суспільства [6]. Серед українських дослідників цього феномену варто відмітити О. Штепу, яка зазначає: «самоменеджмент – це вміння бути успішним» [5, 226].

Існуючі визначення зводяться до спільного визначення самоменеджменту, як самоорганізації людини, шляхом управління власними ресурсами. Але існують неоднозначні підходи до самоменеджменту, які містять різні ідеї: 1) ідея управління часом (Л. Зайверт) [2]; 2) ідея подолання власних обмежень (М. Вудкок і Д. Френсіс) [4]; 3) ідея досягнення особистого ділового успіху (Бербель і Хайнц Швальбе) [4]; 4) ідея саморозвитку особистості (В. Андрєєв) [4]; 5) підвищення особистої культури ділового життя (А.Т. Хроленко) [4]; 6) ідея контролю емоцій і дій, заснованих на емоціях (Т. Бенді, К. Мур) [6]; 7) ідея можливості бути успішним (О. Штепа) [5]. Аналітичний огляд концепцій самоменеджменту дозволив зробити такі висновки. У поняття самоменеджменту включені самоосвіта, самоконтроль, самоорганізація, самомотивація, досягнення цілей, самореалізація в житті, регуляція емоцій, самодисципліна.

Метою статті є визначення поняття «самоменеджмент учнівської молоді», дослідження рівня компонентів самоменеджменту учнівської молоді, розроблення і впровадження в систему учнівської діяльності авторської програми розвитку самоменеджменту «Be in time».

Виклад основного матеріалу дослідження. Сьогодні ключовою технікою ефективного використання часу, ресурсів, покращення організації праці, зниження стресу, підвищення мотивації до діяльності є самоменеджмент (self-management). Сучасний ринок праці потребує конкурентоспроможності від фахівця з високим рівнем самоменеджменту. Саме тому в закладах освіти мають бути створені умови для формування та розвитку уміння правильно

розподіляти свої ресурси, організувати свою діяльність. Проте проблема організації самоменеджменту учнівською молоддю малодосліджена у психологічній та педагогічній науці [1]. Жодне представлене до сьогодні дослідження не дає чіткого уявлення про структурні компоненти самоменеджменту учнівської молоді, відсутні програми для розвитку самоменеджменту учнів.

У нашому дослідженні сформульовано авторське визначення самоменеджменту учнівської молоді, як уміння здійснювати усвідомлений вибір професії та застосовувати набір знань, умінь, навичок задля успішної самоадаптації у вищому навчальному закладі. Визначено, що структурними компонентами самоменеджменту учнівської молоді є: самоорганізація, цілепокладання, планування, самодисципліна, самоконтроль, знання технік організації особистої роботи (табл. 1).

Таблиця 1. Структурні компоненти самоменеджменту старшокласника

№	Структурні компоненти	Зміст компонента
1	Самоорганізація	Уміння самостійно організувати процес підготовки до навчального процесу; самоорганізація часу та простору для виконання домашніх завдань; уміння приймати рішення незалежно від думки оточуючих
2	Цілепокладання; планування	Уміння співвідносити власні інтереси, професійно-важливі якості з вимогами майбутньої професії; уміння формулювати життєві цілі, будувати плани, проявляти техніки реалізації планів, застосовувати техніку рефлексії
3	Самодисципліна	Уміння керувати поведінкою в особистому житті та під час навчання
4	Самоконтроль	Уміння постійно контролювати процеси своєї діяльності та її результати; здатність до усвідомлення власних емоцій та їх подальшого контролю
5	Знання технік організації особистої роботи	Уміння користуватися техніками організації особистої роботи

До чинників розвитку самоменеджменту включені: когнітивний, мотиваційний та емоційно-вольовий. Когнітивним чинником обґрунтовано роль прогностичності мислення і рефлексії у здійсненні самоменеджменту, розвиток

яких забезпечує можливість організувати власну діяльність з мінімальними труднощами. Мотиваційний чинник виступає основою цілеспрямованої діяльності. Емоційно-вольовий чинник самоменеджменту є умовою становлення суб'єктної позиції особистості.

Було проведено емпіричне дослідження серед 44 учнів 9 та 10 класів Немішаєвської загальноосвітньої школи №2, віком від 14 до 16 років з метою визначення рівня розвитку структурних компонентів самоменеджменту. Для дослідження було застосовано авторську анкету «Самоменеджмент у шкільному середовищі» та методики: для діагностики рівня самоорганізації учня – тест-опитувальник самоорганізації діяльності (Є. Мандрикова), шкала самооцінки рівня самоменеджменту (О. Штепа); для визначення когнітивного чинника самоменеджменту – методика діагностики рівня розвитку рефлексивності (А. Карпова), тест антиципаційної спроможності (В. Менделевича); з метою діагностики мотиваційного чинника – тест досягнення успіху і уникнення невдачі (А. Реана); для діагностики емоційно-вольового чинника самоменеджменту – шкала «Активність – оптимізм» (адаптований варіант Н. Водоп'янової, М. Штейна).

Виявлено рівень компонентів самоменеджменту учнівської молоді: більша частина учнівської молоді (72,72%) має середній рівень самоменеджменту та бажає підвищити його (93,18%), має середній рівень загальної самоорганізації діяльності (86,36%), має низький рівень рефлексивності (54%). Більшість учнівської молоді має низький (34,09%) і середній (65,9 %) рівень загальної антиципаційної спроможності, має мотивацію на успіх (45%), відноситься до психологічного типу активний оптиміст (54,5%) і реаліст (27,2%).

Визначено ступінь впливу психологічних чинників на розвиток самоменеджменту: особистості з високим рівнем самоменеджменту володіють високим загальним рівнем самоорганізації, особливо високо розвинутою планомірністю, а також мають високу просторову, часову і особистісно-ситуативну антиципаційну спроможність.

Була розроблена та апробована авторська програма «Be in time», метою якої було сприяння розвитку самоменеджменту учнів 9-10 класів Немішаєвської ЗОШ № 2 I - III ступенів.

Авторське бачення вирішення проблеми таке: розробка авторської програми розвитку самоменеджменту «Be in time» може сприяти усвідомленому вибору професії та успішній адаптації учнівської молоді на першому курсі, а потім становленню суб'єктної позиції протягом навчання в університеті. Майбутній студент зможе орієнтуватися на тенденції європейської інтеграції і краще розподілити свій час для навчання, відвідування вебінарів, ворк-шопів, онлайн-конференцій, здійснення онлайн-освіти, у нього сформується готовність до участі у міжнародних проектах, грантових заявках, навчанні та стажуванні закордоном, створенні спільних проектів з іноземними студентами.

Очікувані результати програми: вміння організувати власний час; рефлексія власних можливостей, внутрішніх сильних, слабких сторін, зовнішніх загроз; розвиток аналітичного мислення, прогностичних здібностей; актуалізація потреби у самовизначенні та усвідомлений вибір професії; розвиток уміння контролювати емоції; ефективна адаптація до навчального процесу у вищому навчальному закладі.

Програма розроблена з урахуванням виділених чинників самоменеджменту та відповідним чином розділена на три блоки: когнітивний, поведінковий і емоційно-вольовий. Програма розрахована на 9 годин, передбачає 7 занять. Термін реалізації програми: 2 місяці.

Авторська програма розвитку самоменеджменту «Be in time» складається з трьох етапів. Перший етап програми спрямований на ознайомлення учнів з структурою програми, поняттям «самоменеджмент», актуалізацією знань про самоменеджмент, інформуванням про важливість здійснення самоменеджменту.

Другий етап програми спрямований на когнітивний, поведінковий,

емоційно-вольовий чинники розвитку самоменеджменту, які були виділені відповідно до виявлених нами психологічних чинників самоменеджменту. Когнітивний блок пов'язаний з оволодінням психологічними знаннями, практичними навиками з самоменеджменту, освоєнням методів та інструментів досягнення цілей, визначенням пріоритетів, плануванням, організацією часу. Когнітивний блок програми передбачає, в першу чергу, розвиток таких здібностей і умінь учнівської молоді, як: знання способів регуляції своєї діяльності, включаючи аналіз, цілепокладання, планування, контроль і корекцію; здійснення професійного самовизначення; уміння правильно формулювати життєві цілі, будувати плани; знання технік організації особистої роботи; застосування рефлексивного аналізу власної особистісної та професійної відповідності вимогам обраної професії; творчість мислення (логічного, прогностичного). Поведінковий блок передбачає набуття навичок самоменеджменту в умовах навчання і особистого життя та включає такі здібності майбутнього фахівця, як: уміння застосовувати техніки самоменеджменту на практиці; уміння постійно контролювати процеси своєї діяльності і її результати; суб'єктна позиція учня по відношенню до процесу навчально-професійної діяльності. Емоційно-вольовий блок передбачає розвиток вольових якостей, рефлексії, здійснення самоконтролю емоцій та поведінки. Молоді важливо сприймати та оцінювати як власний внутрішній світ, так і внутрішній світ іншої людини зі збереженням емоційного спокою, вольового самоконтролю. Емоційно-вольовий чинник включає: уміння регулювати емоції та поведінку; уміння контролювати негативні емоції; позитивне ставлення до людей; зібраність у стресових ситуаціях.

Третій етап програми є завершальним і передбачає підведення підсумків, обговорення щоденника самоменеджменту, проведення повторного дослідження розвитку самоменеджменту, презентації результатів емпіричного дослідження. Учасники ділилися власними враженнями, які вони отримали в процесі участі, розповіли про зміни, які відбулися в їхньому житті, що вони

готові і далі застосовувати технології самоменеджменту для кращої організації часу і у деяких учасників відбулося професійне самовзначення. А найголовнішим результатом програми є те, що в учнів виникло бажання стати успішним і конкурентоспроможним сучасним фахівцем.

Після проведення програми була проведена повторна діагностика. Аналіз результатів за Т-критерієм Стюдента до і після тренінгу показав, що в експериментальній групі після проведення програми змінилися такі показники компонентів самоменеджменту: підвищився рівень самоменеджменту, самоорганізації, антиципаційної спроможності, активності і оптимізму. Результати представлені на рис. 1.

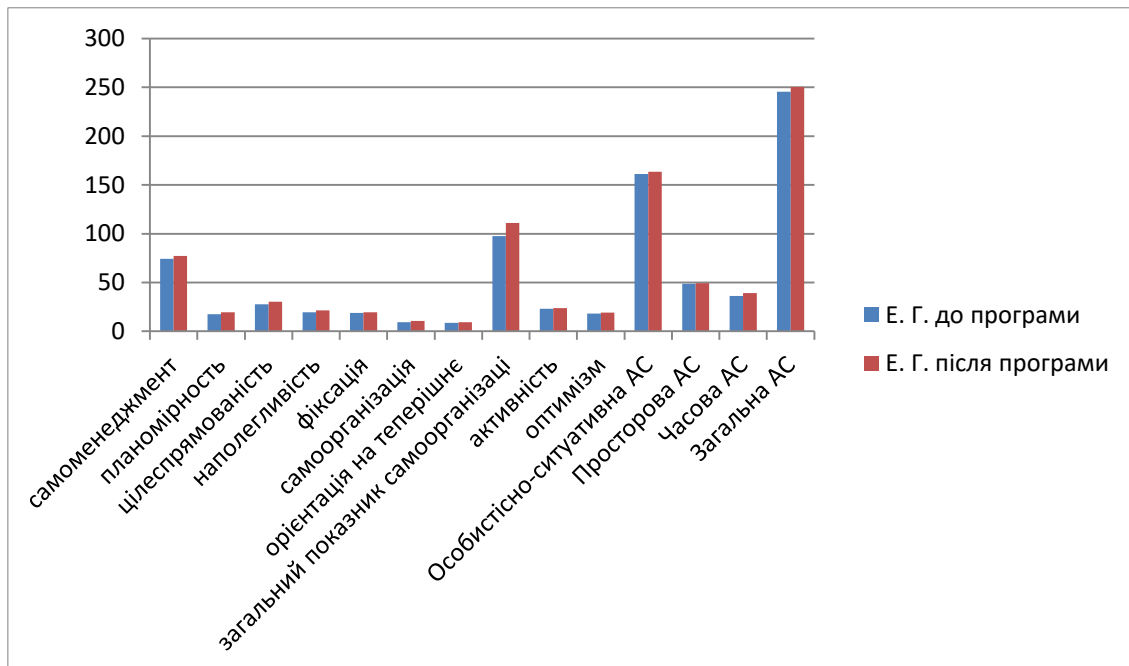


Рис.1. Середні значення показників Е. Г. до і після проведення програми

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень. Таким чином, мусимо зауважити, що процес підготовки учнів у школах повинен бути спрямований не лише на оволодіння предметними компетентностями, а й на оволодіння навичками самоменеджменту, які сприятимуть самовдосконаленню та самоосвіті учнівської молоді, що є основними вимогами та потребами сучасної освіти України. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблематики самоменеджменту, особливо серед учнівської молоді. Розроблена

програма потребує поглиблення технології розвитку рефлексії, антиципаційної спроможності, мотивації учнів. Тому перспективами для наступних наукових досліджень є розробка нового проекту з розвитку самоменеджменту, який буде спрямований на підвищення мотивації, рефлексії і антиципаційної спроможності учнів. До проекту можна буде залучити представників Міністерства освіти і науки України. Через три роки коли учні стануть студентами було б доцільно провести повторну діагностику рівню самоменеджменту і перевірити чи змінилися показники, якщо змінилися, проаналізувати чому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бордовский Г. А. Управление качеством образовательного процесса: монография / Г. А. Бордовский, А. А. Нестеров, С. Ю. Трапицын. – М. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2001. – 358с.
2. Зайверт Л. Й. Ваше время – в ваших руках: советы руководителям, как эффективно использовать рабочее время / Л. Й. Зайверт ; [пер. с нем. Л. И. Цедилина ; предисл. В. М. Шепеля ; ред. Б. А. Дружинин]. – М. : Экономика, 1990. – 231 с.
3. Зайверт Л. Й. Если спешишь – не торопись: новый тайм-менеджмент в ускорившемся мире: семь шагов к эффективности и независимости в использовании времени. / Л. Й. Зайверт; [пер. с нем. Н.С. Сироткина]. – М.: АСТ; Астрель, 2007. – 255 с.
4. Кирий С. Л. Концепція самоменеджменту як управлінська філософія / С. Л. Кирий // Теорія та практика державного управління: Зб. наук. пр. Харків. регіональний ін-т держ. упр. Нац. акад. держ. упр. при Президентові України. – Харків: Магістр, 2014. – Вип. 3. – С. 209-216.
5. Штепа О. С. Самоменеджмент: процесуальна та диспозиційна характеристика / О. С. Штепа // Соціогуманітарні проблеми людини, 2010. – №4. – С. 224-235.
6. Bandy T. Assessing self-regulation: A guide for out-of-school time program practitioners. / T. Bandy, K. Moore // Results-to-Research Brief. – 2010. – Vol. 23. – P. 1-8.

САМОМЕНЕДЖМЕНТ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Бондарчук Татьяна Петровна

студентка группы ПСм1-15-2.0д, 6 курс, специальность «Психология»

tpbondarchuk.il15@kubg.edu.ua

Научный руководитель

Канюка Инна Александровна

кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры общей, возрастной и педагогической психологии Института человека Киевского университета имени Бориса Гринченко

i.tsybulko@kubg.edu.ua

Аннотация. Рассмотрено понятие «самоменеджмент» как ключевая компетенция учащейся молодежи. Осуществлен анализ психологических подходов к изучению понятия «самоменеджмент» и выделена авторская трактовка вышеуказанного понятия. Раскрыто и исследовано уровень компонентов самоменеджмента учащейся молодежи: самоорганизации, целеполагания, планирования, самодисциплины, самоконтроля, знаний техник организации

личной работы. К факторам самоменеджмента отнесены: когнитивный, эмоционально-волевой и мотивационный. Разработана и успешно апробирована авторская программа развития самоменеджмента «Be in time». Раскрыта ее структура и ожидаемые результаты.

Ключевые слова: самоменеджмент; самоменеджмент учащейся молодежи; профессиональное самоопределение; самоорганизация; целеполагание; самоконтроль.

SCHOOL YOUTH SELF-MANAGEMENT

Tatiana P. Bondarchuk

group PSm1-15-2.0d, 6 course,
tpbondarchuk.il15@kubg.edu.ua

Scientific adviser

Inna O. Kaniuka

PhD in education, Senior Lecturer of General, Developmental and Educational Psychology of
Institute of Human Sciences of Borys Grinchenko Kyiv University
i.tsybulko@kubg.edu.ua

Abstract. The concept of «self-management» as a key competence of students was examined in this research. The analysis of psychological approaches to studying the concept of «self-management» was done and the author's interpretation of the above mentioned term was singled out. There was exposed and investigated the level of self-management components of youth: self-organization, goal-setting, planning, self-discipline, self-knowledge techniques of personal organization. The factors of self-management include: cognitive, emotional and volitional and motivational components. There was developed and successfully tested the author's self-management program «Be in time». Its structure and expected results were revealed.

Key words: self-management; school youth self-management; professional self-determination; self-organization; goal-setting; self-control.