

УДК 378.180.6

Трофимов К.В.

САМООРГАНИЗАЦИЯ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА КАК ФАКТОР ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ИХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧЕБНОЙ И ВНЕУЧЕБНОЙ РАБОТЕ

Ключевые слова: самоорганизация, жизнедеятельность, студенты младших курсов педагогического вуза, самоменеджмент.

Обучение молодого человека в вузе – один из самых важных периодов его жизни, связанный с личностным и профессиональным становлением, окончательным определением своих жизненных планов. Новая для первокурсника социально-образовательная среда, в которую он попадает, требует коренного изменения привычных форм его жизнедеятельности и всего образа жизни, что зачастую затрудняет социализацию молодого человека.

Все это образует предпосылки для становления субъектной позиции студента в организации собственной жизнедеятельности и вместе с тем необходимости педагогической поддержки в процессе ее формирования, потому что процесс социализации личности студентов младших курсов связан с различными затруднениями (например, с ресоциализацией).

Исследователи В.В. Горшкова и В.В. Костецкий справедливо утверждают, что студенчество характеризуется противоречивостью: по физическому развитию и политическим правам – это взрослый человек, но по образу жизни и поведению – зачастую ребенок (Горшкова, Костецкий, 2010).

Вместе с тем основной целью профессионального образования является подготовка высококвалифицированных кадров по всем направлениям общественно полезной деятельности, углубление и расширение квалификации студента в процессе обучения (Федеральный закон..., <http://273-фз.рф>) для осуществления его нормальной жизнедеятельности в условиях постоянной социально-экономической и политической трансформации за счет реализации его способности к самоорганизации.

Важное значение приобретает решение проблемы адекватной организации жизнедеятельности студентов

младших курсов образовательных организаций высшего образования, в том числе и за счет сокращения объема времени, потраченного ими на неспецифическую деятельность (обустройство быта в общежитии, приготовление пищи, стирка белья и т.д.). В этих условиях первостепенной задачей представляется формирование у студента младшего курса способности к самоорганизации собственной жизнедеятельности.

Сущность понятия «самоорганизация» раскрывается в литературе как «управляемый изнутри процесс изменения структуры отношений отдельных элементов системы или их групп, сопровождающийся качественными изменениями самих элементов» (Афанасьева, 2008, с. 60).

Отталкиваясь от вышеприведенной трактовки, можно выделить некоторые признаки самоорганизации: субъектность, системность, изменение свойств системы за счет трансформации связей между ее элементами и, как следствие, качественное преобразование сущности самих элементов. Автор, размышляя над содержанием понятия «самоорганизация студента в учебной деятельности», приходит к выводу, что данный феномен «представляет собой упорядоченную совокупность целей и мотивов саморазвития, навыков самоконтроля и саморегуляции психических состояний, способностей к самоанализу и адекватной самооценке, преимущественно самостоятельно и целенаправленно сформированную и развиваемую в процессе обучения в вузе» (там же, с. 61). Несмотря на некоторую размытость данной формулировки («преимущественно самостоятельно»), мы берем ее за основу в нашем исследовании.

Условием результативности процесса самоорганизации студентов В.И. За-

гвязинский и Р. Атаханов называют самостоятельный контроль, адекватную оценку собственных учебных действий, прочность полученных знаний, умение как можно меньше полагаться на преподавателя (Загвязинский, Атаханов, 2003, с. 106). Вместе с тем самоорганизация студентов предполагает контроль со стороны педагога.

Готовность студентов-гуманитариев к формированию навыков самоорганизации подтверждают результаты эмпирического исследования их личностных качеств, которое осуществил М.В. Башкин. Так, автор выявил, что у студентов-гуманитариев явно выражены такие личностные качества, как готовность к решению сложных задач, общий самоконтроль, настойчивость, мотивация избегания неудач, самообладание, общая эмоциональность. Наименее же выраженными качествами у них являются склонность к риску, мотивация стремления к успеху, воображение, общий уровень креативности, стремление к уходу от конфликтных ситуаций. В базовых качествах доминируют волевые личностные качества (общий самоконтроль, наличие у них робости сочетается с мотивацией избегания неудач) (Башкин, 2009, с. 130). Как видим, исследования показали довольно противоречивую картину личностных характеристик студентов-гуманитариев. С одной стороны, присутствуют волевые качества, с другой – конформизм и пугливость в деятельности.

Поэтому в рамках реализации программы преобразования студенческой жизнедеятельности в учебной и внеучебной работе нами был организован и проведен спецкурс «Самоорганизация студентов младших курсов в социально-образовательной среде вуза».

Цель спецкурса: сформировать у студентов первого курса умение организовывать собственную жизне-

деятельность так, чтобы сделать ее максимально содержательной. Важно было изучение понятия бюджета времени студентов и возможности его корректировки. Студентам для этого необходимо овладеть навыками целеполагания, планирования, анализа (учета) собственного времени на основе самонаблюдения и рефлексии.

При изучении и дальнейшей структурной коррекции бюджета времени студентов младших курсов мы использовали такие методы, как хронометраж, опрос, беседа и т.д. Как мы выявили ранее, жизнедеятельность студентов организована недостаточно рационально, что выражается в нарушениях оптимального бюджета времени (увеличение объема учебного времени за счет сокращения времени, отведенного для сна и досуга). Поэтому мы решили начать с организации учебного времени студентов. Опираясь на исследования Н.А. Гридиной, Л.Д. Константиновского, В.В. Небесной (Константиновский, 1997; Небесная, Гридин, 2008), мы определили оптимальный объем времени на учебную и внеучебную деятельность студентов. Он составляет 9–11 часов. Цель самоорганизации: максимально использовать свои возможности для рациональной организации собственной жизнедеятельности.

Задачи спецкурса:

- способствовать формированию у студентов первого курса знаний о предназначении самоорганизации, ее значении в жизнедеятельности и ее структурных компонентах;
- помочь студентам младших курсов усвоить методики анализа и учета времени, его нормирования и планирования в теоретическом аспекте;
- помочь студентам овладеть навыками соблюдения режима работы

и отдыха, планирования и жесткой реализации собственного режима дня в прикладном аспекте, в процессе реализации собственной жизнедеятельности;

- оценить уровень сформированности у студентов умения организовывать собственную жизнь после прохождения спецкурса.

В процессе преподавания спецкурса мы использовали как традиционные методы аудиторных занятий, так и активные методы: обучающие и деловые игры, метод «мозгового штурма», педагогическое проектирование и моделирование, различные тренинги.

Результаты опытно-экспериментальной работы показали, что спецкурс «Самоорганизация студентов младших курсов в социально-образовательной среде вуза», преподававшийся студентам первого курса педагогического вуза, проявил себя как одна из эффективных форм формирования у студентов умения рационально организовывать собственную жизнедеятельность.

Практико-ориентированный спецкурс включал в себя теоретический и практический разделы. В содержание спецкурса вошло несколько модулей: когнитивный, актуализационно-деятельностный и контрольный. Выделенные модули соотносятся с определенными структурами личности.

В ходе вводного занятия на начальном этапе царила атмосфера отчужденности. По-видимому, это обусловлено недоверием студентов к созидательному потенциалу предложенного проектирования. Первичное обследование студентов экспериментальной и контрольной групп показало низкий уровень информированности студентов о понятии «жизнедеятельность» и возможностях в плане согласования основных его сфер. Однако после вводной беседы, направленной на актуа-

лизацию проекта, студенты проявляли заинтересованность в участие в проекте, задавали вопросы относительно тематики спецкурса.

Когнитивный модуль направлен на освоение студентами теоретических основ самоорганизации, усвоение знаний как основы умений в сфере целеполагания, учета и планирования собственной жизнедеятельности.

Особое внимание мы уделяли самостоятельной работе студентов при подготовке к зачетам, экзаменам и т.д. Мы исходили из того, что в структуре современного образования увеличивается доля самостоятельной работы. Поэтому оптимально организованная самостоятельная работа позволит увеличить объем времени на полноценный отдых и содержательный досуг.

Актуализационно-деятельностный модуль предусматривает развитие усвоенных знаний студентов о самоорганизации в процессе собственной жизнедеятельности, обогащает в этом смысле жизненный опыт личности студента. В ходе реализации данного модуля мы применяли механизм самоорганизации – тайм-менеджмент. Предусматривалось три этапа: анализ собственного времени, его учет на основе самонаблюдения (ведение хронометража, ведение дневника); нормирование времени на собственную жизнедеятельность; планирование времени.

Контрольный модуль направлен на организацию рефлексии мониторинга достижений студента в практике самоорганизации собственной жизнедеятельности.

Перед реализацией спецкурса мы определили ряд целевых направлений. Таковыми стали следующие виды деятельности: выявление актуальных затруднений у студентов первого курса в сфере самоорганизации собственной

жизнедеятельности; отбор теоретического материала, его осмысление и классификация; практическая реализация студентами полученных знаний о самоорганизации, ценности времени в практике собственной жизнедеятельности, поиск оптимальных направлений корректировки собственной жизнедеятельности; формирование опыта самоорганизации.

Освоение актуализационно-деятельностного модуля дает возможность определять приоритетные направления собственной жизнедеятельности (достижение успеха в обучении, профессиональной деятельности, содержательного досуга в сочетании с полноценным отдыхом и т.д.), способность применять полученные теоретические знания, техники самоорганизации в образовательном процессе вуза и в повседневной жизни.

Контрольный модуль дает студентам возможность сформировать следующие умения и навыки: вести строгий учет собственного времени, потраченного на различные дела, анализировать и планировать собственную жизнедеятельность с целью уменьшения количества времени, отводимого на неспецифическую деятельность студента (ремонт и уборка комнаты в общежитии, стирка и глажка белья, одежды, приготовление пищи, время на прибытие в университет и т.д.). Также немаловажное значение имеет сокращение до минимума поглотителей времени (разговоры по телефону с друзьями, бесцельное хождение по торговым и развлекательным центрам и т.д.). Для более наглядного представления содержания спецкурса мы представили его тематический план в таблице.

Как видно из таблицы, в содержании спецкурса предусмотрено 12 академических часов лекционных занятий. Мы исходили из того, что лекция

**Тематический план спецкурса «Самоорганизация студентов младших курсов
в социально-образовательной среде вуза»**

Наименование темы	Количество часов		
	лекции	практические занятия	всего
Основные категории самоорганизации	2	–	2
Способность к самоорганизации как ресурс собственной жизнедеятельности	2	–	2
Факторы, способствующие успешной самоорганизации: феномен «пустого времени»	1	1	2
Взаимосвязь целеполагания и самоорганизации	1	1	2
Техника тайм-менеджмента	1	1	2
Планирование как проектирование собственной жизнедеятельности и его применение в самоорганизации	1	1	2
Проектирование жизнедеятельности на основе собственных ресурсов	1	1	2
Понятие контроля и самоконтроля в процессе самоорганизации жизнедеятельности	1	1	2
Подведение итогов спецкурса	2	2	4
Итого	12	8	20

как форма обучения позволяет транслировать значительный объем информации (основные принципы, функции самоорганизации и т.д.) за сравнительно небольшой объем времени. На первом вводном теоретическом занятии студенты были ознакомлены со структурой спецкурса, содержанием его основных тем, ролью самоорганизации в рациональной организации их жизнедеятельности.

Вместе с тем практические занятия способствовали формированию у студентов умений самоорганизации, освоению ими соответствующих техник и технологий. Практические умения самоорганизации жизнедеятельности формировались в процессе тренингов с привязкой к актуальным для студентов жизненным ситуациям в ходе обучения и в повседневной жизни.

Итогом обучения стало создание и реализация педагогических проектов по проблеме самоорганизации студентами собственной жизнедеятельности.

Основной же работой по педагогическому проектированию жизнедеятельности студентов младших курсов педагогического вуза стала реализация различных методик тайм-менеджмента. Именно тайм-менеджмент помогает студентам использовать собственные ресурсы для организации такой жизнедеятельности, которая позволила бы успешно согласовывать учебу с содержательным и насыщенным досугом, осваивать будущую профессию и развиваться в личностном плане. Сегодня от специалиста требуется не только владение профессиональными компетенциями, но и умение рационально организовывать свою жизнедеятельность, а значит, эффективно распоряжаться своим временем, сокращая до минимума объемы времени, отведенного на неспецифическую деятельность.

Исходя из этого, способность к самоорганизации собственной жизнедеятельности является критерием

субъектности личности студента, выраженной в умении осуществлять целеполагание, анализировать свою жизнедеятельность, вести учет потраченного времени и планировать будущую жизнедеятельность.

Так, А.Д. Ишков экспериментальным путем выявил взаимосвязь между хорошей успеваемостью студентов и их способностью к самоорганизации. Более того, исследователь установил, что положительная динамика в сфере академической успеваемости студентов коррелирует с их успешной самоорганизацией собственной жизнедеятельности (Ишков, 2004, с. 165). Что, впрочем, характерно для любого вида человеческой деятельности, основанной на системности и целеполагании.

Этот факт представляется важным аргументом в развитии профессиональной и прагматической мотивации студентов к самоорганизации собственной жизнедеятельности, формировании ценностного отношения к феномену времени. Рациональное, бережное отношение к времени, отведенному человеку на его жизнедеятельность, выступает одним из важнейших факторов, позволяющих успешно совмещать деловую сферу жизни, во многом предназначенную для обеспечения основных, базовых человеческих потребностей, с реализацией экзистенциальных и идеальных (духовных) потребностей личности. Например, удовлетворение потребностей, связанных с досугом, позволяет сделать свою жизнь более содержательной.

Именно для рациональной организации жизнедеятельности мы привлекаем потенциал технологии тайм-менеджмента. Тайм-менеджмент позволяет овладеть умением вести учет собственного времени, потраченного студентом на определенную сферу

деятельности. В свою очередь, это умение позволяет гибко регулировать объем времени, отведенного на продуктивную деятельность, и сокращать объемы поглотителей времени, отведенного на основную деятельность, т.е. времени, потраченного на неспецифическую деятельность.

Предполагаемые эффекты самоорганизации жизнедеятельности посредством технологии тайм-менеджмента, представленные в литературе, следующие. Выполнение работы с меньшими затратами, более рациональная организация учебного времени, деятельность по ранее составленному плану приводят к уменьшению нервозности и суеты, обучение приносит положительные эмоции, приходит осмысленное желание работать, объем учебной нагрузки, рационально распределенный во времени, уже не кажется огромным, отсутствие постоянной спешки и нервозности приводит к устранению несоответствий, допущенных при осуществлении учебной работы, снижение объема учебной загруженности за счет рационального распределения и сбережения времени способствует личностной и профессиональной самореализации (Реунова, 2012; Forster, 2006; Seiwert, 1989). Поэтому технология тайм-менеджмента выступает эффективным средством для проектирования организации жизнедеятельности студентов младших курсов педагогического вуза.

Структура технологии тайм-менеджмента представлена следующими компонентами: учет и анализ потраченного времени за день, неделю, месяц и т.д., целеполагание и дальнейшее планирование жизнедеятельности на день, неделю и т.д. Фиксация факта потраченного времени на неосновную деятельность (поглотители времени), выявление причин появления време-

ни, отведенного на неспецифическую деятельность, и определение приемов для устранения поглотителей либо сокращения их до минимума.

Целеполагание в структуре тайм-менеджмента как основополагающий компонент данной технологии предполагает формирование образа желаемого будущего, определение для себя конечного результата осуществляемой деятельности. Студент младшего курса должен определить значение для себя организации собственной жизнедеятельности и возможность ее самоорганизации посредством технологии тайм-менеджмента. Осуществление целеполагания способствует корректному выбору адекватных методов и средств согласования основных видов жизнедеятельности студентов и сокращению времени, потраченного на неспецифическую деятельность. Постановка точной цели во многом определяет успех самоорганизации жизнедеятельности, задает кратчайшую траекторию для достижения успеха, позволяет избежать лишних временных и физических затрат.

Постановка цели, установка даты ее реализации, формализация цели в дневнике студента позволяют осуществлять планирование, в процессе которого происходит декомпозиция цели на ряд конкретных задач, подлежащих исполнению в определенный срок и с необходимой точностью (что и предполагает технология). Профессор Л. Зайверт утверждал: «Кто регулярно в течение десяти минут подготавливает свой рабочий день, тот сможет ежедневно сэкономить два часа, а также вернее и лучше справиться с важными делами» (Зайверт, 2007, с. 182).

Следовательно, основная функция планирования – адекватное распределение основного объема времени, что дает студенту возможность высво-

бодить и использовать определенные его объемы для реализации профессиональных либо личных интересов (содержательного, культурного досуга).

Условиями, способствующими успешному планированию рабочего дня, выступают: представление студента о бюджете времени, сформированность списка дел и выделение из него самых неотложных, выявление поглотителей времени и определение возможности сократить их объем до минимума. Однако при планировании необходимо учитывать индивидуальные особенности студентов, формировать резерв времени на неспецифическую деятельность (поглотители времени, предназначенного на основную деятельность). Так, например, практически невозможно точно запланировать объем времени на такую неспецифическую деятельность, как разговоры по телефону с друзьями, родителями, решение непредвиденных бытовых проблем (дорога до университета, шумная вечеринка у соседей, которая мешает осуществлять самостоятельную работу) либо проблем, связанных с физическим здоровьем студента, и т.д. Необходимо фиксировать достигнутые результаты в дневнике студента.

Деятельность, нацеленная на практический результат, требует контроля. В процессе планирования и осуществления жизнедеятельности необходимо соотносить поставленные задачи со своим реальным физическим здоровьем, настроением и т.д. В ходе выполнения ежедневных работ имеет смысл сравнивать достигнутые результаты с запланированными и осуществлять необходимую и своевременную коррекцию своих действий. В связи с этим появится возможность выявлять поглотители времени, предназначенного на основную деятельность, и сокращать их объем. Контроль жизнедеятель-

ности целесообразно осуществлять в конце рабочего дня, после решения намеченных задач.

В качестве метода, способствующего устранению либо сокращению объема времени, отведенного на неспецифическую деятельность (поглотителей времени, отведенного на обучение), самоорганизации жизнедеятельности студента, мы применяли хронометраж. Хронометраж позволяет осуществлять учет и ревизию рабочего времени студента младшего курса, выявить его плотность и раскрыть объемы поглотителей времени, отведенного на учебу. Это выражается в отношении рационально использованного студентом времени к общему объему рабочего времени. Хронометраж ведется студентом самостоятельно в процессе собственной жизнедеятельности. Технологически это выражается в постоянном учете и фиксации времени, отведенного на различные дела. Хронометраж проводится студентом в течение рабочего и нерабочего времени. Студент аккуратно фиксирует любое переключение на другое дело. Процедура хронометража предусматривает обязательное ведение протокола. Хронометраж проводился в течение месяца, затем тщательно анализировался с целью выявления нехватки времени у студентов на наиболее важную деятельность (подготовка к занятиям, зачетам, экзаменам и т.д.). В ходе анализа хронометража составлялись таблицы поглотителей времени, отведенного на основную деятельность, и фиксировалась их динамика. Далее совместно с педагогом обсуждались варианты ликвидации либо максимально возможного сокращения объемов поглотителей времени, отведенного на основные виды работ, для достижения рациональной организации жизнедеятельности студентов.

Итак, после этапа контроля мы ввели этап рефлексии. Рефлексивный этап был введен нами не случайно, так как рефлексия позволяла студенту осмыслить свою жизнедеятельность в ходе ее организации, осознать в ней свою роль, ценность проделанной работы.

Эксперимент показал, что на начальной стадии реализации программы студенты использовали только предлагаемые им алгоритмы действий по самоорганизации жизнедеятельности. Вместе с тем по мере осознания им профессиональной и личностной ценности проектирования рациональной организации собственной жизнедеятельности они расширяли содержание предлагаемых им методик с целью усиления их результативности в аспекте самоорганизации рабочего времени и времени, отведенного на неспецифическую деятельность.

В ходе реализации спецкурса на консультациях, семинарских занятиях студентам давались задания, способствующие формированию у них ценностного отношения к собственной жизни, к времени, отведенному на профессиональную подготовку, что способствовало правильной расстановке жизненных приоритетов, корректной постановке целей, выявлению поглотителей времени.

К таким заданиям относились следующие: «Составьте для себя план работы на день, неделю, месяц», «Какие действия вы будете предпринимать для осуществления плана?», «Постарайтесь выявить и дать характеристику внешним обстоятельствам, которые создают препятствия для организации рациональной жизнедеятельности», «Вам необходимо составить иерархию личностных и профессиональных качеств, которыми должен обладать педагог; определите, какое место в данной иерархии занимает способ-

ность к самоорганизации собственной жизнедеятельности», «Какую роль в самоорганизации собственной жизнедеятельности играет ежедневник, компьютер, портфолио?», «Постарайтесь выделить и зафиксировать в ежедневнике приоритетные направления вашей жизнедеятельности и поставить соответствующие им цели», «Как вы понимаете пословицу: “Порядок на рабочем месте – порядок в голове”?», «Какие методы организации рабочего места вы знаете и какие применяете в собственной жизнедеятельности?», «Как вы проводите свой досуг и способствует ли он восстановлению после рабочего дня?», «Какие вы знаете поглотители времени, отведенного на основную деятельность, и какие из них фиксируете в собственной жизнедеятельности?», «Стараетесь ли вы сократить время разговора по телефону, просмотра телевизора, сети Интернет?».

Нам представляется, что выполнение подобных заданий позволило студентам поразмышлять о собственной жизни, о ценности времени, отведенного им на профессиональное становление. Это позволило им приобрести социальный опыт в аспекте организации собственной жизнедеятельности, в ходе которой при осуществлении педагогической поддержки студент осваивал роль педагога как организатора жизнедеятельности обучающихся и своей собственной. За счет объективации, абстрагирования от собственных представлений о ценности самоорганизации студентам в процессе выполнения данных упражнений удавалось осуществлять учет собственного времени, фиксировать его поглотители и совместно с педагогом проводить коррекционную работу.

Ценностное самоопределение студентов младших курсов в аспекте решения проблем, связанных с орга-

низацией собственной жизнедеятельности, помогло руководителям проекта мотивировать их к участию в этой деятельности в роли самостоятельных строителей и организаторов своей жизнедеятельности в социально-образовательной среде вуза.

Литература

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ. URL: <http://273-фз.рф>.
2. Афанасьева Н.А. Самоорганизация - фактор успешности учебной деятельности // Фундаментальные исследования. 2008. № 2. С. 60-61.
3. Башкин М.В. Структурно-функциональные характеристики конфликтной компетентности студентов // Ярославский педагогический вестник. 2009. № 1. С. 130-131.
4. Горшкова В.В., Костецкий В.В. Образование взрослых: Смена парадигмы на рубеже тысячелетий // Педагогика. 2009. № 5. С. 41-47.
5. Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования: учеб. пособие. М.: Академия, 2003.
6. Зайверт Л. Если спешишь - не торопись: новый тайм-менеджмент в ускорившемся мире: семь шагов к эффективности и независимости в использовании времени. М.: АСТ: Астрель, 2007.
7. Ишков А.Д. Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности. М.: АСВ, 2004.
8. Константиновский Д.Л. Молодежь в системе образования: динамика неравенства // Социологический журнал. 1997. № 3. С. 92-123.
9. Небесная В.В., Гридина Н.А. Исследование бюджета рабочего времени студентов высших учебных заведений // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2008. № 6. С. 57-59.
10. Реунова М.А. Тайм-менеджмент студента университета: учеб. пособие. Оренбург: Оренбург. гос. ун-т, 2012.
11. Forster, M., 2006. Do It Tomorrow and Other Secrets of Time Management. London: Hodder & Stoughton.
12. Seiwert, L., 1989. Managing Your Time. London: Kogan Page.

References

1. Federal Law of December 29, 2012, No. 273-FZ «On Education in the Russian Federation». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (08/09/2017). (rus)
2. Afanasyeva, N.A., 2008. Self-organization as a factor in the success of learning activity. Fundamental Research, 2: 60-61. (rus)

3. *Bashkin, M.V.*, 2009. Structural and functional characteristics of students' conflict competence. *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, 1: 130-131. (rus)
4. *Gorshkova, V.V.* and *V.V. Kostetsky*, 2009. Adult Education: Changing the Paradigm at the Turn of the Millennium. *Pedagogy*, 5: 41-47. (rus)
5. *Zagvyazinsky, V.I.* and *R. Atakhanov*, 2003. Methodology and methods of psychological and pedagogical research. Moscow: Academia. (rus)
6. *Seiwert, L.*, 2007. If you are in a hurry do not rush: the new time management in the accelerated world: seven steps towards efficiency and independence in the use of time. Moscow: AST: Astrel. (rus)
7. *Ishkov, A.D.*, 2004. Learning activity of a student: psychological factors of success: Monograph. Moscow: ASV. (rus)
8. *Konstantinovskiy D.L.*, 1997. Youth in the Educational System: inequality dynamics. *Journal of Sociology*, 3: 92-123. (rus)
9. *Nebesnaya, V.V.* and *N.A. Gridina*, 2008. Investigation of the Higher School Students' Working-Time Budget. *Pedagogy, Psychology and Medical-and-Biological Problems of Physical Education and Sport*, 6: 57-59. (rus)
10. *Reunova, M.A.*, 2012. Time management of a university student: textbook. Orenburg State University. (rus)
11. *Forster, M.*, 2006. Do It Tomorrow and Other Secrets of Time Management. London: Hodder & Stoughton.
12. *Seiwert, L.*, 1989. Managing Your Time. London: Kogan Page.