

Тайм-менеджмент как средство развития саморегуляции студентов

Степанова Любовь Николаевна¹

¹Новосибирский государственный педагогический университет,
Куйбышевский филиал, Куйбышев, Россия

Аннотация. Введение. В современном образовательном пространстве, характеризующемся высокой учебной нагрузкой и динамичностью, способность студентов эффективно управлять собой, своим временем и внутренними ресурсами приобретает первостепенное значение. *Методология.* Саморегуляция личности рассматривается как комплекс сознательных и бессознательных психических процессов, обеспечивающих целенаправленное управление человеком своим поведением, эмоциональными состояниями и когнитивными функциями. Тайм-менеджмент как совокупность методов и практик, направленных на эффективное планирование, организацию и контроль времени для достижения поставленных целей, может рассматриваться как эффективное средство развития саморегуляции студентов. *Результаты исследования.* В ходе эмпирического исследования, целью которого было внедрение программы по тайм-менеджменту для студентов, подтвердилась положительная динамика показателей саморегуляции студентов и ее отдельных компонентов, таких как общая волевая саморегуляция, настойчивость, самообладание, самоконтроль. *Заключение.* Изучение и понимание роли инструментов тайм-менеджмента в развитии саморегуляции студентов позволит разработать более эффективные образовательные программы и методы профессиональной подготовки, направленные на повышение академической успеваемости и качества образования.

Ключевые слова: саморегуляция; самоконтроль; самообладание; тайм-менеджмент

Для цитирования: Степанова Л. Н. Тайм-менеджмент как средство развития саморегуляции студентов // Конструктивные педагогические заметки. – 2026. – № 2 (30). – С. 102–109.

Scientific article

Time management as a means of developing students' self-regulation

Stepanova Lyubov Nikolaevna¹

¹Novosibirsk State Pedagogical University,
Kuibyshev branch, Kuibyshev, Russia

Abstract. Introduction. In today's educational environment, characterized by high academic load and dynamism, students' ability to effectively manage themselves, their time, and internal resources becomes of utmost importance. *Methodology.* Self-regulation of personality is considered as a complex of conscious and unconscious mental processes that enable individuals to purposefully manage their behavior, emotional states, and cognitive

functions. Time management, as a set of methods and practices aimed at effectively planning, organizing, and controlling time to achieve specific goals, can be considered an effective means of developing students' self-regulation. *Research results.* In an empirical study aimed at implementing a time management program for students, positive dynamics were observed in terms of students' self-regulation and its individual components, such as general volitional self-regulation. *Conclusion.* Studying and understanding the role of time management tools in the development of students' self-regulation will allow for the creation of more effective educational programs and training methods aimed at improving academic performance and the quality of education.

Keywords: self-regulation; self-control; self-possession; time management

For citation: Stepanova L. N. Time management as a means of developing students' self-regulation. *Constructive pedagogical notes*, 2026, no. 2 (30), pp. 102–109.

Введение. Современные условия быстро развивающегося общества требуют от человека способности гибко адаптироваться к постоянным изменениям, планировать и осуществлять профессиональный рост, овладевать новыми видами деятельности, решать нестандартные задачи, быстро действовать в ситуации неопределенности. Все эти навыки тесно связаны с общей способностью к саморегуляции личности, которая проявляется в осознанности при выборе пути достижения цели, учете внешних условий в любом виде деятельности и собственных возможностей человека. Эффективность любого вида деятельности, в том числе учебной деятельности, обусловлена умением субъекта этой деятельности организовывать свой график, справляться с психологическими нагрузками, регулировать свое поведение.

В современном образовательном процессе студенты вузов сталкиваются с возрастающим объемом информации и множеством задач, требующих эффективного управления временем и ресурсами. В связи с этим способность к планированию, организации и контролю собственных действий является ключевым фактором успешной адаптации и обучения в высших учебных заведениях. Недостаточный уровень саморегуляции может приводить к прокрастинации, стрессу и снижению академической успеваемости.

Анализ специальной литературы демонстрирует, что в современной психологической науке достаточно хорошо разработано понятие саморегуляции, выделены различные стили, техники, приемы, методы саморегуляции. При этом недостаточно исследованы инструменты развития саморегуляции в юношеском возрасте в период профессиональной подготовки.

Одним из эффективных инструментов, способных повысить уровень саморегуляции студентов, является тайм-менеджмент. Навыки эффективного планирования и использования времени позволяют студентам более осознанно подходить к выполнению задач, распределять нагрузку и избегать переутомления. В связи с этим целью данной статьи является выявление возможностей тайм-менеджмента в развитии саморегуляции студентов.

Методология. В современной психологии проблема саморегуляции деятельности – предмет пристального внимания ряда исследователей, чьи работы внесли значительный вклад в понимание данного феномена. Так, О. А. Конопкин разработал концепцию осознанного саморегулирования произвольной активности человека, рассматривая ее как ключевой механизм достижения поставленных целей в различных видах деятельности [5]. В рамках данной концепции акцент делается на осознанном построении и реализации планов, а также на контроле и коррекции действий в процессе их выполнения.

В. И. Моросанова развила концепцию индивидуального стиля саморегуляции, подчеркивая, что различия в эффективности саморегуляции могут быть обусловлены индивидуальными особенностями личности и предпочтительными стратегиями управления собственной деятельностью [6; 7]. Изучение индивидуальных стилей саморегуляции позволяет глубже понять причины устойчивых различий в успешности достижения целей у разных людей.

К. А. Абульханова-Славская рассматривает личность как субъекта, активно преобразующего действительность и себя самого, и определяет саморегуляцию как координатора разномодальных личностных качеств, обеспечивающего целостность и устойчивость личности во времени и пространстве [1]. Саморегуляция в таком понимании является центральным механизмом самоопределения и самореализации личности.

Обобщая современные исследования и имеющиеся публикации, можно определить саморегуляцию как сложный психический процесс, регулирующий самоорганизацию различных видов психической активности человека. Этот процесс играет ключевую роль в обеспечении целостности индивидуальности и способствует становлению бытия личности. Саморегуляция позволяет индивиду осознанно и целенаправленно управлять своими действиями, эмоциями и мыслями, адаптироваться к изменяющимся условиям среды и достигать поставленных целей. Она является центральным механизмом, лежащим в основе успешной адаптации, обучения, профессиональной деятельности и формирования личности в целом.

По мнению Г. С. Никифорова, А. К. Осницкого, Е. А. Черкевич, И. В. Шаповаленко в студенческом возрасте на уровень саморегуляции оказывают влияние как внутренние, так и внешние факторы, взаимодействие которых определяет успешность адаптации и обучения [8–10; 12].

К внутренним факторам можно отнести личностные особенности (характер, темперамент, locus контроля и др.), особенности мотивации, самооценки и уровня притязаний, эмоциональную устойчивость, когнитивные способности. К внешним факторам, влияющим на специфику саморегуляции студентов, относят: особенности учебной среды и организации учебного процесса, социальная поддержка со стороны семьи, друзей, одноклассников и преподавателей, социально-экономические условия, культурные нормы и ценности.

Тайм-менеджмент также можно рассматривать как один из значимых инструментов, способствующих повышению уровня саморегуляции студентов. В широком смысле тайм-менеджмент представляет собой совокупность техник и стратегий, направленных на эффективное использование времени для достижения поставленных целей. Включает в себя планирование, расстановку приоритетов, организацию рабочего пространства, контроль над отвлекающими факторами и рациональное использование времени для выполнения задач.

В узком понимании тайм-менеджмент – управленческий процесс, направленный на оптимизацию использования времени как ресурса для достижения максимальной производительности и эффективности. По мнению Г. А. Архангельского, тайм-менеджмент – «это технология, которая позволяет использовать невосполнимое время жизни в соответствии с целями и ценностями человека» [3, с. 12].

Применительно к студенческой среде тайм-менеджмент подразумевает умение распределять учебные часы, рационально планировать подготовку к занятиям и экзаменам, эффективно использовать время для отдыха и восстановления, а также

находить баланс между учебой и другими сферами жизни.

Исследования М. А. Хачатрян демонстрирует, что целенаправленное применение технологий тайм-менеджмента в вузе оказывает положительное влияние на уровень саморегуляции студентов [11]. Кроме того, работы М. А. Хачатрян подчеркивают, что навыки тайм-менеджмента имеют особое значение для будущих педагогов, поскольку успешное управление временем является неотъемлемой частью профессиональной деятельности учителя [11]. Умение планировать уроки, организовывать учебный процесс, эффективно использовать время на занятиях и находить баланс между работой и личной жизнью необходимо для поддержания высокой профессиональной эффективности и предотвращения эмоционального выгорания.

По мнению исследователя Е. Н. Агранович, технология тайм-менеджмента ориентирована на развитие не только навыков самоорганизации, но и саморегуляции в целом, способности управлять собственным учебным и профессиональным становлением будущих педагогов. В содержательном контексте данная технология выступает и как способ деятельности, и как принцип и регулятор процесса деятельности, и как сам процесс обучения, приобретения педагогических компетенций [2].

Исследование, выполненное в 2020 г. Р. К. Гаджимурадовой и К. С. Шалагиной, показало, что применение технологий тайм-менеджмента оказывает положительное влияние на уровень самоорганизации студентов, повышает эффективность управления личным временем и отдыхом [4]. Установлено, что внедрение указанных методик способствует улучшению ряда ключевых показателей, среди которых способность к прогнозированию собственных действий, постановка четких целей, рациональное планирование временных ресурсов, эффективное осуществление самоконтроля и своевременная коррекция собственной деятельности. Следовательно, полученные результаты подтверждают эффективность методов тайм-менеджмента для формирования у обучающихся устойчивых навыков эффективного распределения личного времени и повышения общей продуктивности учебно-познавательной деятельности.

Результаты исследования, обсуждение. Полученные в ходе теоретического анализа выводы легли в основу рабочей гипотезы, базирующейся на предположении о том, что целенаправленное применение технологии тайм-менеджмента способствует развитию саморегуляции студентов.

Эмпирическое исследование проводилось в 2024/25 учебном году на базе КФ ФГБОУ ВО «НГПУ». В исследовании приняли участие 15 респондентов, обучающиеся 2–3 курсов.

Исследование включало реализацию ряда этапов.

1. Констатирующий этап. Подразумевал проведение первичной диагностики уровня развития саморегуляции студентов. В качестве диагностического инструментария использовались методики: опросник «Исследование волевой саморегуляции» А. В. Зверькова и Е. В. Эйсмана и «Проба на внимание и самоконтроль» П. Я. Гальперина и С. Л. Кабыльницкой.

2. Формирующий этап. Включал разработку и апробацию авторской программы использования технологии тайм-менеджмента. Цель программы заключалась в создании психологических условий для развития саморегуляции студентов с использованием технологий тайм-менеджмента. Задачи программы: знакомство с понятиями «тайм-менеджмент», «планирование», «время», «поглотители времени»; формирование представления о времени как о ценном невозполнимом ресурсе, которым

можно управлять; формирование навыков целеполагания; формирование навыков планирования; развитие рефлексивных способностей студентов.

3. Контрольный этап. Подразумевал повторную диагностику уровня развития саморегуляции студентов, сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов.

Обратимся к анализу результатов исследования, полученных в ходе статистической обработки эмпирических данных по методике «Исследование волевой саморегуляции» А. В. Зверькова и Е. В. Эйсмана.

По итогам реализации развивающей программы, количество студентов с высоким уровнем волевой саморегуляции повысилось с 33 до 58 %. Также выросли показатели настойчивости с 44 до 52 % и самообладания с 38 до 45 % (рис.).

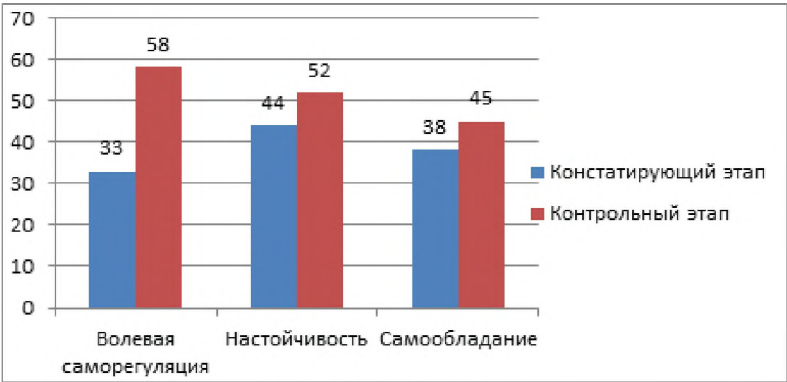


Рис. Результаты диагностики показателей саморегуляции студентов по методике «Исследование волевой саморегуляции» А. В. Зверькова и Е. В. Эйсмана на констатирующем и контрольном этапах

Рост показателей саморегуляции подтвердился в результате использования метода математической статистики *t*-критерия Стьюдента (табл. 1).

Таблица 1

Результаты расчета *t*-критерия Стьюдента на констатирующем и контрольном этапах по опроснику А. В. Зверькова и Е. В. Эйсмана

Показатели	X	Y	$t_{\text{эмп}}$	Уровень значимости
Общая волевая саморегуляция	0,36	0,77	2,79*	0,05
Настойчивость	0,42	0,67	2,62	Тенденция
Самообладание	0,67	1,33	2,68	Тенденция

Примечание: X – результаты констатирующего этапа, Y – результаты контрольного этапа.
 $t_{кр} = 2,78$, при $p \leq 0,05^*$,
 $t_{кр} = 4,6$, при $p \leq 0,01^{**}$ при $n = 15$

Следовательно, реализация авторской программы по тайм-менеджменту способствовала формированию устойчивых навыков осознанного управления своим поведением, действиями и эмоциональным состоянием. Студенты научились выделять приоритетные задачи, концентрировать внимание на важном в данный момент, фокусируясь на необходимости выполнить приоритетные учебные дела. Научились

более самостоятельно выстраивать линию своего поведения, сознательно регулировать свою деятельность, преодолевать внутренние и внешние трудности с целью достижения поставленных целей. Внедрение инструментов тайм-менеджмента, нацеленных на формирование умений, связанных с руководством временем: установление сроков, контроль за временем труда и отдыха, четкое планирование и распределение времени также способствовали росту показателей настойчивости и самообладания студентов, подразумевающих способность сохранять целеустремленность, спокойствие и рациональность несмотря на внешние и внутренние трудности.

Полученные навыки не только способствуют поддержанию внутренней мотивации учебной деятельности студентов, но и позволяют избегать прокрастинации, становиться более настойчивым в достижении целей, владеть собственными эмоциями в процессе выполнения той или иной деятельности и общения.

Выявлена положительная динамика показателей саморегуляции студентов по методике «Проба на внимание и самоконтроль» П. Я. Гальперина и С. Л. Кабыльничкой.

Подвергнув полученные результаты статистической обработке, также получено частичное подтверждение предположений, касающихся эффективности программы (табл. 2).

Таблица 2

Результаты расчета t-критерия Стьюдента на констатирующем и контрольном этапах по методике П. Я. Гальперина и С. Л. Кабыльничкой

Показатели	X	Y	$t_{\text{эмп}}$	Уровень значимости
Внимание	0,39	3,25	2,58	Тенденция
Самоконтроль	0,28	4,65	2,49	Тенденция

Примечание: X – результаты констатирующего этапа, Y – результаты контрольного этапа.

$t_{\text{кр}} = 2,78$ при $p \leq 0,05^*$,

$t_{\text{кр}} = 4,6$ при $p \leq 0,01^{**}$ при $n = 15$

Как видно из таблицы 2, на уровне тенденции выросли показатели самоконтроля и произвольного внимания студентов. Следовательно, можно отметить устойчивую тенденцию роста способности обучающихся к сознательному управлению своими мыслями и эмоциями, готовности отказаться от сиюминутных удовольствий ради достижения более значимых будущих результатов, умения ставить цели и разрабатывать шаги для их достижения. Совершенствование показателей внимания говорит о росте способности студентов выбирать, на что направлять внимание, и фильтровать ненужную информацию, сохранять и сосредотачивать внимание, несмотря на усталость или внешние раздражители.

Следует отметить, что эффективное планирование невозможно без систематической рефлексии, поэтому, пользуясь, например, упражнением «Матрица Эйзенхауэра» при распределении дел на важные и срочные / неважные, студенты организуют систему наблюдений за своей деятельностью, самостоятельную проверку собственных действий, осуществляют воздействие на собственную личность с целью регулирования своего поведения.

Рост обозначенных показателей свидетельствует о положительных личностных и когнитивных изменениях, которые могут значительно повышать академическую

успеваемость, стрессоустойчивость, личную эффективность и общее психологическое благополучие студентов.

Развитие саморегуляции студентов связано с целенаправленной самоорганизацией в учебной деятельности и активизацией их внутренних возможностей, для этого необходимо, чтобы молодые люди учились осмысленно выбирать средства и способы регуляции собственной деятельности с опорой на внутреннюю мотивацию и самоконтроль.

Заключение. Таким образом, анализ результатов исследования позволяет установить, что тайм-менеджмент выступает эффективным средством развития саморегуляции студентов. Апробация авторской программы тайм-менеджмента продемонстрировала рост саморегуляции студентов в целом, а также отдельных ее показателей, таких как настойчивость, самообладание, внимание и самоконтроль. Следовательно, овладение навыками тайм-менеджмента существенно повышает уровень личностной эффективности обучающихся. Грамотное и осознанное управление временем способствует более продуктивному подходу к планированию и организации учебной деятельности, что приводит к снижению уровня стресса, переутомления, повышению академической успеваемости и развитию ключевых навыков саморегуляции.

Перспективы дальнейших научных исследований могут быть связаны с расширением выборки испытуемых, а также с использованием цифровых технологий: различных приложений, онлайн-платформ и других инновационных инструментов тайм-менеджмента для повышения саморегуляции студентов и их адаптации к современным условиям обучения.

Список источников

1. Абульханова-Славская К. А. Социально-философская и психологическая проблема субъекта // Мир психологии. – 2019. – № 2. – С. 262–275.
2. Агранович Е. Н. Технология тайм-менеджмент как средство самоорганизации учебной деятельности студентов: дис. ... доктора философии. Алматы, 2020. – 212 с.
3. Архангельский Г. А. Тайм-менеджмент. Полный курс. – М.: Альпина Паблишер, 2023. – 311с
4. Гаджимурадова Р. К., Шалагинова К. С. Теоретико-методическое обоснование построения модели самоорганизации студентов с использованием технологии тайм-менеджмент // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – № 7 (97). – С. 55–58.
5. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. – М.: Стереотип, 2018. – 320 с.
6. Моросанова В. И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Московского университета (Психология) – 2019. – № 1. – С. 36–46.
7. Моросанова В. И., Аронова Е. А. Саморегуляция и самосознание субъекта // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29, № 1. – С. 14–22.
8. Никифоров Г. С. Психология самоконтроля. – СПб.: Скифия, 2020. – 232 с.
9. Осницкий А. К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активной личности. – М.: Логос, 2010. – 206 с.
10. Черкевич Е. А. Формирование саморегуляции психических состояний подростков. – Омск: ОмГПУ, 2007. – 187 с.
11. Хачатрян М. А. Тайм-менеджмент как успешное средство подготовки студентов к педагогической деятельности в современном мире [Электронный ресурс] // МНКО. – 2023. – № 5 (102). – URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/taym-menedzhment-](https://cyberleninka.ru/article/n/taym-menedzhment)

kak-uspeshnoe-sredstvo-podgotovki-studentov-k-pedagogicheskoy-deyatelnosti-v-sovremennom-mire (дата обращения 18.11.2025).

12. Шаповаленко И. В. Возрастная психология. – М.: Гардарики, 2019. – 349 с.

References

1. Abulkhanova-Slavskaya K. A. The Social-Philosophical and Psychological Problem of the Subject. *World of Psychology*, 2019, no. 2, pp. 262–275. (In Russian)
2. Agranovich E. N. *Time Management Technology as a Means of Self-Organization of Students' Educational Activities*: diss. ... Doctor of Philosophy. Almaty, 2020, 212 p. (In Russian)
3. Arkhangel'sky G. A. *Time Management. Full Course*. Moscow: Alpina Publ., 2023, 311 p. (In Russian)
4. Gadzhimuradova R K., Shalaginova K. S. Theoretic and methodological substantiation of building a model of self-organization of students using time management technology. *International Research Journal*, 2020, no. 7(97), pp. 55–58. (In Russian)
5. Konopkin O. A. *Psychological mechanisms of activity regulation*. Moscow: Stereotype Publ., 2018, 320 p. (In Russian)
6. Morosanova V. I. Individual features of conscious self-regulation of human voluntary activity. *Bulletin of Moscow University (Psychology)*, 2019, no. 1, pp. 36–46. (In Russian)
7. Morosanova V. I., Aronova E. A. Self-regulation and self-awareness of the subject. *Psychological Journal*, 2008, vol. 29, no. 1, pp. 14–22. (In Russian)
8. Nikiforov G. S. *Psychology of Self-Control*. Saint Petersburg: Scythia Publ., 2020, 232 p. (In Russian)
9. Osnitsky A. K. *Self-regulation of a student's activity and the formation of an active personality*. Moscow: Logos Publ., 2010, 206 p. (In Russian)
10. Cherevich E. A. *Formation of self-regulation of mental states in adolescents*. Omsk: OmGPU, 2007, 187 p. (In Russian)
11. Khachatryan M. A. Time Management as a Successful Means of Preparing Students for Pedagogical Activities in the Modern World. *MNKO*, 2023, no. 5 (102). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/taym-menedzhment-kak-uspeshnoe-sredstvo-podgotovki-studentov-k-pedagogicheskoy-deyatelnosti-v-sovremennom-mire> (accessed 18.11.2025) (In Russian)
12. Shapovalenko I. V. *Age Psychology*. Moscow: Gardariki Publ., 2019, 349 p. (In Russian)

Информация об авторе

Л. Н. Степанова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики, Новосибирский государственный педагогический университет, Куйбышевский филиал, Куйбышев, Россия.

Information about the author

L. N. Stepanova, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Novosibirsk State Pedagogical University, Kuibyshev Branch, Kuibyshev, Russia.

Поступила: 23.02.2026

Одобрена после рецензирования: 23.03.2026

Принята к публикации: 23.04.2026

Received: 23.02.2026

Approved after review: 23.03.2026

Accepted for publication: 23.04.2026