

УДК 371:37.01
DOI 10.17513/snt.40539

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПЕРСОНАЛЬНОГО МЕНЕДЖМЕНТА В КОНТЕКСТЕ ЛИЧНОСТНЫХ ДЕФИЦИТОВ ПОДРОСТКОВ

Воскрекасенко О.А., Фрольцова В.В.

*ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет»,
Россия, Пенза, e-mail: fveronikav@inbox.ru*

В статье обосновывается значимость формирования навыков персонального менеджмента у подростков, как одного из вариантов разрешения противоречия между их стремлением к взрослым моделям поведения и отсутствием навыков эффективной самоорганизации деятельности. Цель статьи – выявить уровень осведомленности подростков о навыках персонального менеджмента, а также определить условия их формирования в образовательном процессе школы. В качестве методов исследования использовали анализ научной литературы и результатов опроса обучающихся общеобразовательной школы подросткового возраста. Эмпирическое исследование проводилось на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения многопрофильной гимназии № 4 «Ступени» (Пенза). В опросе приняли участие 56 обучающихся 6–7 классов. Исследование показало, что значимая часть подростков не обладает знаниями в области персонального менеджмента, не владеет навыками целеполагания и планирования и не может объективно оценить развитость своих навыков в этой области. Проведенный анализ полученных в ходе эмпирического исследования данных позволил определить ряд причин, негативно влияющих на формирование навыков персонального менеджмента у подростков, а также сформулировать условия, направленные на более эффективное формирование данных навыков у обучающихся подросткового возраста в образовательном процессе школы.

Ключевые слова: подростки, персональный менеджмент, навыки, персональная эффективность, формирование навыков персонального менеджмента, самоорганизация, целеполагание, планирование

THE PROBLEM OF PERSONAL MANAGEMENT SKILLS FORMATION IN THE CONTEXT OF ADOLESCENT PERSONALITY DEFICITS

Voskrekasenko O.A., Froltsova V.V.

Penza State University, Russia, Penza, e-mail: fveronikav@inbox.ru

The article substantiates the importance of developing personal management skills in adolescents as one of the options for resolving the contradiction between their desire for adult behavior patterns and the lack of skills for effective self-organization of activities. The purpose of the article is to identify the level of adolescent awareness of personal management skills, as well as to determine the conditions for their development in the educational process of the school. The research methods used were the analysis of scientific literature and the results of a survey of adolescent students of a comprehensive school. The empirical study was conducted at the Municipal Budgetary General Education Institution Multidisciplinary Gymnasium No. 4 "Steps" (Penza). 56 students of grades 6-7 took part in the survey. The study showed that a significant portion of adolescents do not have knowledge in the field of personal management, do not have goal-setting and planning skills and cannot objectively assess the development of their skills in this area. The conducted analysis of the data obtained during the empirical study allowed us to identify a number of reasons that negatively affect the formation of personal management skills in adolescents, as well as to formulate conditions aimed at more effective formation of these skills in adolescent students in the educational process of the school.

Keywords: teenagers, personal management, skills, personal effectiveness, development of personal management skills, self-organization, goal setting, planning

Введение

В условиях современного общества всё более значимую роль приобретает способность личности к максимально продуктивному использованию своих возможностей посредством сознательного управления собственной жизнью и преодоления внешних препятствий на пути достижения поставленных целей. Независимо от сферы профессиональной деятельности каждому человеку необходима система знаний и представлений об управлении карьерой, планировании дел и последовательности их выполнения, алгоритме принятия опти-

мальных решений, организации личного труда и рабочего места, а также создании собственного имиджа. Ответы на эти вопросы составляют содержание науки о самоорганизации и самоуправления человека – персонального менеджмента [1-3].

Интенсивное формирование навыков персонального менеджмента относится к подростковому возрасту с его стремлением к самостоятельности, самореализации и самоутверждению, а также использованию моделей поведения взрослого человека [4; 5]. Отсутствие у подростка навыков персонального менеджмента крайне отрица-

тельно сказывается на его эмоциональном благополучии и эффективности деятельности [6; 7]. Несформированность умений ставить цели, планировать собственную деятельность и организовывать её для решения поставленных задач, неумение эффективно распоряжаться временем, боязнь ответственности за собственные действия в сочетании со страхом самопрезентации становятся одной из причин внутриличностных конфликтов.

Цель исследования – выявить уровень осведомлённости подростков о навыках персонального менеджмента, а также определить условия их формирования в образовательном процессе школы.

Материалы и методы исследования

В качестве способов достижения цели исследования использовались: анализ и обобщение научной литературы по проблеме сформированности навыков персонального менеджмента у подростков, а также анализ результатов опроса обучающихся общеобразовательной школы подросткового возраста. Исследование проводилось на базе МБОУ МГ № 4 «Ступени» (г. Пенза). В опросе приняли участие 56 школьников 6–7 классов.

Результаты исследования и их обсуждение

Проблема развития навыков персонального менеджмента у взрослых людей, специалистов, сотрудников и руководителей, как средства эффективной профессиональной деятельности и личностной самореализации, представлена в работах Н.М. Горяиновой, В.Н. Горяинова, К.Б. Сафонова и др. [8; 9]. Однако, как и любые другие навыки, навыки персонального менеджмента требуют системной поэтапной наработки, и осваивать их необходимо не на этапе построения карьеры, а гораздо раньше, в период перехода из детства во взрослую жизнь, то есть в подростковом возрасте [10]. Именно тогда человек учится быть взрослым, и необходимо с самого начала взросления закладывать навыки успешной самоорганизованной личности [11].

В связи с этим в целом ряде научных исследований нашли своё отражение различные аспекты проблемы формирования у подростков навыков персонального менеджмента. Так, в работах Н.П. Засмолиной и Т.А. Ромм раскрывается значимость формирования культуры самоорганизации у обучающихся подросткового возраста, а также обосновывается положение о необходимости организации специальной педагогической деятельности, способствующей

повышению уровня самоорганизации личности школьника [4]. Роль в этом процессе рефлексии представлена в исследовании А.К. Осницкий и А.К. Беданоква [12]. Особенности саморегуляции подростков, связанные со спецификой данной возрастной группы, а также гендерными различиями, представлены в исследовании Я.А. Быковой и Е.Г. Денисова [13]. Обоснованию необходимости развития временной компетенции (тайм-менеджмента) как средства самоорганизации подростков во внеурочной деятельности посвящено исследование А.В. Роминой [14]. Специфика самоменеджмента и его формирования в образовательной среде у данной категории обучающихся нашла отражение в работе А.А. Рыбиной [15].

Анализ научной литературы показал, что различные аспекты персонального менеджмента (самоорганизация, целеполагание, тайм-менеджмент) относительно подростков рассматриваются достаточно давно. Однако отсутствие единой системы в развитии навыков персонального менеджмента у подростков формирует проблему педагогического управления становлением самоорганизации подростков в процессе обучения и внеурочной деятельности.

На основе анализа вышеизложенной научной литературы [1; 5; 8] можно говорить о навыках персонального менеджмента как о способности управлять и организовывать свою деятельность, ставить цели, планировать дела и время, уметь договариваться с партнёрами, управлять своим имиджем.

Одной из весомых причин формирования навыков персонального менеджмента именно в период перехода от детства к взрослости становится стремление подростков к знаниям, умениям и навыкам взрослой самоорганизованной личности, однако дефициты в этой области приводят подростков к внутриличностным и межличностным конфликтам, что может повлечь стресс и депрессию.

С целью определения сформированности навыков персонального менеджмента в контексте личностных дефицитов подростков была разработана авторская анкета и проведён опрос обучающихся на базе МБОУ МГ № 4 «Ступени». В опросе приняли участие 56 школьников подросткового возраста 6–7 классов. Результаты опроса представлены в таблице. Проведённое анкетирование позволило выявить проблемы сформированности навыков персонального менеджмента и личностные потребности подростков, не нашедшие на данный момент отражения в других научных исследованиях.

Результаты опроса подростков о сформированности
навыков персонального менеджмента

№	Вопрос	Вариант ответа (%)		
		Да	Нет	Отчасти/ иногда
1	Я эффективно использую свои способности	61	2	37
2	Я эффективно использую своё время	48	29	23
3	Я ставлю себе цели на год	68	32	0
4	Я прописываю свои годовые цели и задачи	2	86	12
5	Я составляю план достижения поставленных на год целей и задач	18	73	9
6	Я составляю план на день	20	43	37
7	У меня получается придерживаться составленного на день плана	16	47	37
8	Я сталкиваюсь с проблемой мотивации (знаю, что нужно сделать то или иное дело, но по разным причинам не делаю этого)	50	20	30
9	У меня получается справиться с отсутствием мотивации самостоятельно (без помощи родителей/педагогов)	64	9	27
10	Я испытываю потребность в самореализации (желание проявить себя, свои способности)	54	18	28
11	Я удовлетворён своей самореализованностью	47	11	42
12	Мне хватает времени на все важные дела и остаётся время на отдых, игры и общение с друзьями	15	65	20
13	Я умею расставлять приоритеты (выделять важные и срочные дела)	83	2	15
14	Я испытываю трудности в общении со сверстниками	12	57	31
15	Я испытываю сильное волнение/стресс	27	20	53
16	У меня получается преодолеть волнение/стресс самостоятельно	54	12	34
17	Я испытываю потребность заниматься своим имиджем	52	20	28
18	Меня устраивает мой имидж на данный момент	66	12	22

Источник: составлено авторами.

Так, 68% обучающихся, принявших участие в опросе, считают, что ставят годовые цели, при этом прописывают их всего 2% опрошенных. Однако цель, не зафиксированная письменно, не отвечает параметрам целеполагания: конкретность, ясность формулировки, измеримость, реалистичность. Таким образом, можно говорить о том, что подавляющее большинство подростков не обладает знаниями о целеполагании и не может корректно определять свои цели.

Для успешной реализации своих целей следующим этапом после постановки цели следует прописать план по достижению этой цели. Как показал опрос, 73% опрошенных подростков план не составляют, 9% составляют иногда/отчасти, и 18% составляют план по достижению цели. При этом, как уже было показано, прописывают цели всего 2%, а составление плана – это следующий этап после постановки цели. После того, как поставлена цель и составлен план по её достижению, можно составлять план на день, который будет включать в себя как текущие дела, так и дела для достиже-

ния годовой цели. План на день прописывает 20% подростков, а придерживаться этого плана получается всего у 16% опрошенных. Важно отметить, что 14% опрошенных школьников-подростков подтвердили, что составляют план на день, однако на вопрос «Получается ли придерживаться плана на день?» их ответ был: «Нет плана на день». Таким образом, можно говорить о том, что подростки не обладают знаниями и пониманием в области персонального менеджмента и не могут объективно оценить развистость своих навыков в этой области.

Причин того, что подростки не обладают навыками целеполагания и планирования, может быть несколько: подростки не понимают важности этих навыков, и у них отсутствует наставник, который может донести ценность и важность таких навыков для успешной самореализации; отсутствие знаний о том, как правильно ставить цели и план по достижению этих целей, а также отсутствие взрослого (родителя, педагога, наставника), который может поделиться этими знаниями и привить обучающимся

соответствующий навык; зачастую родители и педагоги ставят цели и планируют деятельность подростка самостоятельно, не давая возможности делать это самому подростку; отсутствие должной мотивации.

С проблемой мотивации, как показал опрос, сталкивается 50% опрошенных, и ещё 30% отчасти/иногда, и всего 20% не испытывают такую проблему. Мотивация и целеполагание тесно связаны. Для достижения цели необходима мотивация, желание на пути к её достижению, также и сама цель является мотивом для преодоления трудностей и нежелания предпринимать действия. 64% опрошенных подростков считают, что могут справиться с отсутствием мотивации самостоятельно. Однако родительский и педагогический контроль, постановка дедлайнов при выполнении домашних заданий и домашних дел, отчетности в формате тестирований, контрольных работ и экзаменов являются средствами мотивации, которые подростки не всегда осознают и имеют положительное к ним отношение. С учетом того, что подростки корректно не ставят себе годовые цели и не прописывают план по их достижению, трудно сказать, справляются ли они с проблемой мотивации самостоятельно, без помощи родителей и педагогов, которые во многом ставят цели, план за подростков и контролируют их деятельность. Важно отметить, что по результатам опроса выявлено отсутствие проблем с мотивацией у тех подростков, кто не испытывает потребности в самореализации. Можно говорить о том, что проблема с мотивацией у этих подростков не отсутствует, а, наоборот, у них в корне отсутствует сам мотив – потребность в самопроявлении.

В ходе опроса школьников-подростков была определена проблема нехватки времени на все важные дела, а также на отдых и общение со сверстниками. Только 15% опрошенных подростков хватает времени на все важные для них дела. Нехватка времени является значимой проблемой для 85% подростков, принявших участие в опросе. Вместе с тем 83% подростков утверждают, что способны расставлять приоритеты, отделяя важные дела от неважных, срочные от несрочных. Остальные 15% опрошенных подростков, по их собственному утверждению, способны решать эти проблемы отчасти/иногда. Лишь 2% отдают себе отчет в том, что не умеют этого делать. Подобного рода расстановка приоритетов во многом позволяет грамотно использовать время и избежать проблемы нехватки времени. Однако, прежде чем расставлять приоритеты, должна быть поставлена цель и составлен план для её реализации. В корне проблемы недостаточности времени подрост-

ков, которая была выявлена в ходе опроса, лежит отсутствие грамотных знаний у подростков в сфере персонального менеджмента, что не позволяет им объективно провести рефлексию своей деятельности.

Проведённое анкетирование показало, что подростки зачастую сталкиваются с волнением и стрессом. Так, 27% испытывают сильное волнение/стресс, 53% испытывают стресс отчасти/иногда, и только 20% не сталкивается с этой проблемой. Рациональное использование своего времени с помощью планирования и организации своей деятельности повышает результаты труда, избавляет от спешки, дает возможность освободить время для личных дел и интересов, повышая уверенность в себе и избавляя от стресса.

Как показал опрос, дети в подростковом возрасте испытывают активный интерес к самореализации. 54% опрошенных испытывают желание проявить себя и свои способности, ещё 28% частично испытывают такую потребность. И только 18% не имеют желания к самопроявлению. Для успешной самореализации необходимы знания: как управлять собственными возможностями, грамотно распределяя время, чтобы за его минимальный промежуток выполнять больше дел, не теряя качества выполненной работы; как не позволять волнению помешать реализации важных дел и не растеряться при выполнении ответственных задач; а также как проявлять себя через внутренние качества и через свой внешний имидж.

В ходе опроса было выявлено, что подростков интересует не только проявление внутренних качеств, но и внешний имидж. Так, 52% опрошенных всерьез задумываются о своём имидже, 28% отчасти испытывают потребность им заниматься, и только 20% подростков не интересуются самопроявлением через внешний имидж. Достаточно высокий показатель заинтересованности во внешнем проявлении (суммарно 80% опрошенных), даёт положительную статистику. Имидж, являясь проявлением внутреннего через внешнее, влияет на уверенность и спокойствие, а, соответственно, способствует снижению волнения и стресса.

Проведённый анализ позволил определить ряд причин, негативно влияющих на формирование навыков персонального менеджмента у подростков: отсутствие знаний, значения и грамотной трактовки навыков в области персонального менеджмента; отсутствие понимания значимости навыков персонального менеджмента для успешного развития и самореализации человека; отсутствие условий для формирования навыков персонального менеджмента в подростковом возрасте (родители и педагоги

отчасти возлагают на подростков ответственность, но самостоятельно ставят цели, составляют план и систему контроля).

В настоящее время персональный менеджмент как предмет не входит в школьную программу. Вместе с тем на основе анализа результатов анкетирования можно сформулировать ряд условий, реализация которых будет способствовать формированию у подростков навыков персонального менеджмента. Среди них:

- постановка учителем стратегических и тактических целей (на год, на четверть, на урок) совместно с учениками;

- планирование урока, распределение времени и совместный с учениками его контроль в ходе занятия относительно поставленного плана;

- применение примера взрослого (учителя, классного руководителя, родителей) в рациональном планировании и использовании времени, а также культуре выражения и проживания эмоций;

- обучение подростков техникам, способствующим снижению стресса (медитация, дыхательная гимнастика, визуализация, аутотренинг и др.);

- ознакомление учеников с приёмами и техниками тайм-менеджмента («Хронометраж», «Съешь лягушку», «Помидор», «Фотография рабочего дня» и др.);

- применение технологии «совместно разделённой деятельности», позволяющей подросткам осваивать новую для себя деятельность совместно со взрослым, постепенно принимая на себя роль субъекта;

- поддержка взрослыми подростками в их хобби, поощрение усилий в деятельности, вызывающей положительные эмоции и способствующей творческой самореализации личности.

Заключение

Таким образом, дети подросткового возраста имеют потребность в самореализации, стремятся к целеполаганию, планированию и организации своего времени, что говорит о мотивационной готовности подростков к освоению навыков персонального менеджмента. Однако они не владеют знаниями в области персонального менеджмента, из-за чего формируют неверное представление и некорректный анализ своей деятельности с точки зрения самоменеджмента. В связи с этим подростки не добиваются желаемого результата в деятельности, сталкиваются с разочарованием, приводящим к стрессу, что подтверждает необходимость внедрения методов для ос-

воения навыков персонального менеджмента в обучающую деятельность подростков.

Список литературы

1. Понуждаев Э.А. Персональный менеджмент и самоменеджмент как общее и особенное, целое и часть // Менеджмент в России и за рубежом. 2024. № 1. С. 3-11. URL: <https://www.mevriz.ru/annotations/2024/1/> (дата обращения: 15.05.2025).
2. Винсковская Л.А., Кобозева Н.Г., Богатырева О.В., Лобанова В.В. Новый концепт персонального менеджмента: проблемы и пути их решения в условиях новой реальности // Экономика устойчивого развития. 2023. № 4 (56). С. 396-398. <http://www.economdevelopment.ru/wp-content/uploads/2023-4-56.pdf> (дата обращения: 09.08.2025).
3. Ванян М.Н., Джинчарадзе Л.З., Агба М.К., Барчо М.Х. Управление трудом молодых специалистов в системе персонального менеджмента: Особенности и трансформация в условиях ограничений // Экономика устойчивого развития. 2022. № 2 (50). С. 203-206. DOI: 10.37124/20799136_2022_2_50_203.
4. Засмолина Н.П., Ромм Т.А. Культура самоорганизации подростков: становление в воспитании // Сибирский педагогический журнал. 2023. № 2. С. 26-34. DOI: 10.15293/1813-4718.2302.03.
5. Петрова О.С., Чекина Л.Ф. Развитие саморегуляции личности подростков старшего школьного возраста // Universum: психология и образование. 2022. № 10 (100). С. 28-31. URL: <https://universum.com/ru/psy/archive/item/14365> (дата обращения: 15.05.2025).
6. Мерикова М.А. Особенности возрастных изменений академической мотивации подростков при разных формах обучения // Вестник практической психологии образования. 2025. Т. 22. № 1. С. 21-32. DOI: 10.17759/bppe.2025220103.
7. Отамуратов Р.У. Возрастные и гендерные особенности эмоционального интеллекта подростков, склонных к интернет-зависимости // Живая психология. 2024. Т. 11. № 6 (54). С. 18-28. DOI: 10.58551/24136522_2024_11_6_18. EDN: GZYXDM.
8. Горяйнова Н.М., Горяйнов В.Н. Модель персональных качеств в технологии самоменеджмента // Управление в современных системах. 2022. № 3 (35). С. 59-67. DOI: 10.24412/2311-1313-35-59-67.
9. Сафонов К.Б. О некоторых аспектах персонального менеджмента современного учителя // Глобальный научный потенциал. 2021. № 9 (126). С. 24-26. URL: [https://globaljournals.ru/assets/files/journals/global-scientific-potential/126/g-np-9\(126\)-main.pdf](https://globaljournals.ru/assets/files/journals/global-scientific-potential/126/g-np-9(126)-main.pdf) (дата обращения 09.08.2025).
10. Ральникова И.А., О.С. Гурова, Е.А. Ипполитова Профессиональные перспективы современных подростков // Научно-педагогическое обозрение. 2023. № 6 (52). С. 186-193. DOI: 10.23951/2307-6127-2023-6-186-193.
11. Самоорганизация детей и взрослых как ответ на вызов неопределенности: коллективная монография / под ред. М.Р. Мирошкиной, Е.Б. Евладовой. М.: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2020. 144 с.
12. Осницкий А.К., Беданова А.К. Рефлексия как условие самоорганизации учащихся // Развитие человека в современном мире. 2023. № 1. С. 72-89. URL: <https://rch-journal.ru/article/view/457> (дата обращения: 09.08.2025).
13. Денисова Е.Г., Быкова Я.А. Исследование способов совладания в связи с показателями саморегуляции подростков: возрастные и гендерные особенности // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. 2021. Т. 4. № 5. С. 60-78. DOI: 10.23947/2658-7165-2021-4-5-60-78.
14. Ромина А.В. Технология тайм-менеджмента как средство самоорганизации подростков во внеурочной воспитательной среде // Научный альманах. 2021. № 9-1 (83). С. 128-133. URL: <https://ukonf.com/doc/na.2021.09.01.pdf> (дата обращения: 09.08.2025).
15. Рыбина А.А. Особенности самоменеджмента в образовательной среде // Трибуна ученого. 2021. № 2. С. 66-69. URL: https://tribune-scientists.ru/media/pdf/022021_JQtDF1.pdf (дата обращения: 09.08.2025).

Конфликт интересов: Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest: The authors declare that there is no conflict of interest.