

Павлова Анна Михайловна

кандидат психологических наук,
доцент кафедры «Философия и история»
Уральского государственного университета
путей сообщения

ИЗУЧЕНИЕ СУБЪЕКТИВНЫХ ФАКТОРОВ, ПРИВОДЯЩИХ К ЗНАЧИТЕЛЬНЫМ ПОТЕРЯМ ВРЕМЕНИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Аннотация:

Работа посвящена рассмотрению проблемы дефицита времени у студентов первого курса. Показано, что эта проблема является актуальной в педагогической практике высших учебных учреждений. В результате проведенного исследования установлено, что подвыборка студентов с низким уровнем самоорганизации учебной деятельности количественно преобладает. Испытуемые данной группы характеризуются низкой мотивацией к учебной деятельности, неустойчивостью познавательных интересов, низкой осведомленностью о способах временной организации, недостаточно сформированными компонентами регуляции деятельности. Выявлены следующие дезорганизаторы времени: синдром откладывания; компьютерные игры, чаты, форумы; телевизор, просмотр фильмов; несоблюдение режима дня; недосыпание; неспособность отказаться другим людям; непоследовательность действий; неспособность долгое время сосредоточиваться на проблеме. Привлечение студентов к процессу установления факторов, приводящих к значительным потерям времени, позволяет им выявлять его нецелое и неэффективное использование, высвободить дополнительные временные ресурсы и направлять его на реализацию значимых целей.

Ключевые слова:

обучение в вузе; дефицит времени; низкий уровень самоорганизации; дезорганизаторы времени; временные ресурсы; факторы, приводящие к значительным потерям времени; синдром откладывания; способы временной организации; тайм-менеджмент; студенты первого курса.

Pavlova Anna Mikhaylovna

PhD in Psychology,
Assistant Professor,
Department of Philosophy and History,
Ural State University of Railway Transport

THE STUDY OF SUBJECTIVE FACTORS LEADING TO SIGNIFICANT LOSS OF TIME FOR FIRST-YEAR STUDENTS

Summary:

The article deals with the shortage of time of first-year students. The paper shows the relevance of this problem for the pedagogical practice of higher educational institutions. The study reveals that the sub-sample of students with low self-organization of educational activity is quantitatively predominant. The research participants are characterized by low motivation for learning activity, instability of cognitive interests, low awareness of time management methods, and lack of components of activity regulation. The author identifies that time mismanagement includes the procrastination syndrome; computer games, chats, forums; TV, watching movies; non-observance of daily routine; lack of sleep; inability to deny other people; inconsistent actions; inability to focus on the problem for a long time. The involvement of students in the process of determining the factors that lead to significant loss of time allows them to reveal the inappropriate and inefficient use of time, release additional time and use it to implement the goals.

Keywords:

study at the university, shortage of time, low self-organization, time mismanagement, temporary resources, factors leading to significant loss of time, procrastination syndrome, time management methods, time management, first-year students.

Быстрая смена задач и основного содержания деятельности становится все более характерной чертой профессиональной деятельности в самых разных отраслях. Сокращение временных отрезков между появлением новых технологий, высокая динамика условий внешней среды и соответствующие им новые производственные задачи смещают акценты в содержании подготовки современных выпускников вуза. Главными становятся скорость и качество освоения новых знаний и компетенций, позволяющих не только в совершенстве владеть задачами текущей деятельности, но и быстро адаптироваться к постоянно появляющимся новым задачам и условиям деятельности.

Способность организовывать свою учебную деятельность и время обеспечивает ориентировку личности в ситуациях неопределенности и многозадачности, детерминирует расстановку временных приоритетов и становится очевидной необходимостью современной системы высшего образования. Для студентов управление временем имеет ключевое значение, так как их деятельность лимитирована временными рамками обучения в вузе. Не владеющий методами организации личного времени студент не сможет не только полноценно учиться, но и стать конкурентоспособным участником рынка труда. Серьезной проблемой является отсутствие у многих студентов стратегии жизни, формирование которой представляет собой один из важнейших элементов системы личного тайм-менеджмента. Таким образом, проблема самоорганизации времени студентов вуза является актуальной в педагогической практике высших учебных учреждений и требует поиска эффективных путей и способов ее решения.

Наиболее распространенным инструментом обучения студентов навыкам организации своей деятельности является технология обучения управлению временем (time management), которая сформировалась на стыке науки и практики и на современном этапе представляет собой комплексную систему управления невозобновимыми временными ресурсами в различных сферах и отраслях человеческой жизнедеятельности [1].

Целесообразно обучать тайм-менеджменту первокурсников, имеющих недостаточный опыт самоорганизации учебной деятельности в связи со сформировавшимся у них многолетним стереотипом классно-урочной организации учебной деятельности в школе с преобладанием элементов внешнего контроля.

Систематическое несоблюдение сроков выполнения поставленных задач приводит к рассогласованию учебного и личного времени, что влечет за собой снижение продуктивности деятельности студентов и негативно влияет на их психологическое благополучие. В связи с этим представляется крайне важным исследование возможных причин потерь времени у студентов первого курса с целью оптимизации образовательного процесса, выявления групп риска, организации учебно-воспитательной и психологической работы со студентами, имеющими трудности в обучении.

Для сбора эмпирических данных использовались опросник А.Д. Ишкова «Диагностика особенностей самоорганизации» [2], разработанная нами анкета, позволяющая выявить субъективную удовлетворенность студентов количеством имеющегося в их распоряжении времени. Анализ дезорганизаторов времени (поглотителей, ловушек времени, хронофагов) проводился на основе заполнения студентами «Листка дневных помех». Эмпирической базой исследования стал Уральский государственный университет путей сообщения (Екатеринбург). В исследовании приняли участие 58 студентов первого курса очной формы обучения в возрасте от 18 до 19 лет.

На основе использования опросника А.Д. Ишкова установлено, что подвыборка студентов с низким уровнем самоорганизации учебной деятельности (32 чел.) количественно преобладает (табл. 1). Испытуемые данной группы характеризуются низкой мотивацией к учебной деятельности, неустойчивостью познавательных интересов, низкой осведомленностью о способах временной организации, а также недостаточно сформированными компонентами регуляции деятельности.

Таблица 1 – Результаты диагностики уровня самоорганизации учебной деятельности

Шкала	Подвыборка с низким уровнем самоорганизации (n = 32)	Подвыборка со средним уровнем самоорганизации (n = 16)	Подвыборка с высоким уровнем самоорганизации (n = 10)
целеполагание	43,2	59,4	78,5
анализ ситуации	32,6	56,7	71,8
планирование	34,7	57,7	68,1
самоконтроль	29,8	55,6	77,1
волевые усилия	33,7	50,7	68,9
уровень самоорганизации	34,8	56,3	75,8

Согласно результатам анкетирования, 94 % студентов ценят свое время и определяют его как бесценный ресурс, 11 % студентов удовлетворены количеством имеющегося в их распоряжении времени, не хватает времени 62 % студентов. Полученные результаты опроса говорят об общей тенденции дефицита времени.

В «Листке дневных помех» студенты указали факторы, приводящие к значительным потерям времени. Обработка данных «Листков...» позволила выявить следующие дезорганизаторы времени: синдром откладывания (34 %), компьютерные игры, чаты, форумы (22), телевизор, просмотр фильмов (18), несоблюдение режима дня (15), недосыпание (14; хотя примерный режим есть почти у 44 % студентов), неспособность отказать (сказать «нет») другим людям (12), непоследовательность действий (8), неспособность долгое время сосредоточиваться на проблеме (6 %) (табл. 2).

Таблица 2 – Факторы, приводящие к значительным потерям времени у студентов первого курса

Дезорганизатор времени	% от общего числа респондентов
компьютерные игры, чаты, форумы	22
телевизор, просмотр фильмов	18
недосыпание	14
неспособность отказать (сказать «нет») другим людям	12
несоблюдение режима дня	15
синдром откладывания	34
непоследовательность действий	8
неспособность долгое время сосредоточиваться на проблеме	6

Таким образом, проблема дефицита времени у студентов действительно стоит очень остро, волнует большинство опрошенных и приводит к нежелательным последствиям. Большинство студентов (63 %) ответили, что они хотели бы больше знать о методах самоорганизации времени.

Режим дефицита времени, создавая эмоциональную напряженность, ведет к дезорганизации деятельности вплоть до угрозы обвального падения работоспособности. Поэтому возникает необходимость включения в образовательный процесс различных семинаров и тренингов по тайм-менеджменту, направленных на формирование рациональных методов временной регуляции деятельности и освоение способов и правил организации времени. К последним могут быть отнесены:

- целеполагание (формулирование цели, постановка SMART-цели);
- расстановка приоритетов (матрица Эйзенхауэра, АБВ-анализ);
- стратегии планирования и резервирования времени (принципы временного менеджмента, пирамида Франклина, результат-ориентированное, контекстное планирование, ведение ежедневника);
- использование личных пиков эффективной работы на основе учета индивидуальных биоритмов;
- самоконтроль, анализ, коррекция (сравнение замысла с результатом, контроль достижения поставленных целей, промежуточных результатов, коррекция ошибочных действий);
- отдых (ритмичность, максимальное переключение и смена контекста);
- самомотивация (самостимулирование);
- применение приемов рациональной работы с информацией (рациональное чтение и др.).

Использование методов оптимизации временных затрат позволит студентам управлять рабочим временем, расставлять приоритеты и укладываться в сроки, осуществлять временную навигацию самостоятельной работы, рационализировать время жизни в соответствии с личными и учебными целями и ценностями, использовать инструменты управления временем для реализации индивидуального образовательного маршрута.

Привлечение студентов к процессу установления факторов, приводящих к значительным потерям времени, позволяет им выявлять его нецелое и неэффективное использование, высвободить дополнительные временные ресурсы и направлять их на реализацию значимых целей.

Ссылки:

1. Архангельский Г.А. Организация времени: от личной эффективности к развитию фирмы. 2-е изд. СПб., 2008. 425 с. ; Берд П. Тайм-менеджмент: планирование и контроль времени. М., 2004. 288 с. ; Захаренко Г. Тайм-менеджмент. СПб., 2004. 128 с. ; Калинин С.И. Тайм-менеджмент: практикум по управлению временем. СПб., 2006. 371 с. ; Tangney J.P., Baumeister R.F., Boone A.L. High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success // *Journal of Personality*. 2004. Vol. 72, no. 2. P. 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>.
2. Ишков А.Д. Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности : монография. М., 2004. 224 с.

References:

- Arkhangelsky, GA 2008, *Time management: from personal effectiveness to the company development*, 2nd ed., St. Petersburg, 425 p., (in Russian).
- Bird, P 2004, *Improve your time management: teach yourself*, Moscow, 288 p., (in Russian).
- Ishkov, AD 2004 *Student educational activity: psychological factors of success*, monograph, Moscow, 224 p.
- Kalinin, SI 2006, *Workshop on time management*, St. Petersburg, 371 p., (in Russian).
- Tangney, JP, Baumeister, RF & Boone, AL 2004, 'High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success', *Journal of Personality*, vol. 72, no. 2, pp. 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>.
- Zakharenko, G 2004, *Time management*, St. Petersburg, 128 p., (in Russian).