

УДК 378.1+316.612

Актуализация темпоральных особенностей как элемент самоменеджмента студентов вузов при дистанционном формате обучения

О. Н. Асютина, Т. А. Костюкова

Томский государственный университет, г. Томск

Аннотация.

Введение. В статье рассмотрена проблема самоменеджмента студентов при дистанционном формате обучения.

Материалы и методы. Представлены результаты исследования, проведённого на базе факультета психологии Томского государственного университета, целью которого являлось выявление особенностей студенческого самоменеджмента, возникших при переходе на дистанционный формат обучения, и определение специфики временной организации студентов.

Обзор литературы был направлен на уточнение основных понятий и установление тезауруса исследования.

Результаты исследования. Были выявлены наиболее типичные трудности самоменеджмента студентов при дистанционном формате обучения. На основе чего был разработан вариативный образовательный маршрут, учитывающий индивидуальные особенности восприятия времени студентами, направленный на актуализацию субъективного когнитивного пространства.

Заключение. Описаны выявленные трудности в самоменеджменте, влияющие на освоение образовательной программы в условиях социальных ограничений, а также представлены результаты эмпирического исследования.

Ключевые

слова:

самоменеджмент студентов, темпоральность, дистанционное обучение, социальные ограничения.

Для

цитирования:

Асютина О. Н., Костюкова Т. А. Актуализация темпоральных особенностей как элемент самоменеджмента студентов вузов при дистанционном формате обучения // Педагогический ИМИДЖ. 2021. Т. 15. № 2 (51). С. 130–138.
DOI: 10.32343/2409-5052-2021-15-2-130-138

Дата поступления
статьи в редакцию:
5 апреля 2021 г.

Введение

Модернизация образовательного процесса делает развитие навыков самостоятельной работы одним из ключевых факторов успешного освоения студентами учебной программы. Последнее поколение федеральных государственных образовательных

стандартов предусматривает не только значительное количество дисциплин по выбору, но и регулярное прохождение студентами различных учебных и производственных практик, что накладывает дополнительную ответственность за грамотное выстраивание своей индивидуальной образовательной траектории, актуализированную в связи с сокращением контактной работы с преподавателем, выстраиваемой на принципах персонификации через развитие личностных особенностей студентов (интеллектуальных, волевых, эмоциональных, коммуникативных); взаимодействия традиционных и инновационных технологий образования; гибкости образовательных форм; саморазвития личности студента в условиях увеличения доли самостоятельной учебной деятельности. Данный вид деятельности является одним из сложнейших аспектов организации процесса обучения в открытом образовательном пространстве вуза и требует пристального изучения.

Материалы и методы

Настоящая статья посвящена анализу результатов исследования, проведённого авторами в сентябре – декабре 2020 года на факультете психологии Национального исследовательского Томского государственного университета с целью изучения особенностей студенческого самоменеджмента в формате смешанного и дистанционного обучения. В исследовании приняли участие 55 студентов бакалавриата (направление подготовки «Организация работы с молодёжью», профиль «Социально-гуманитарные технологии сопровождения молодёжных инициатив») с первого по четвёртый курс включительно.

Ведущими методами стали тематические тесты, индивидуальные опросы, письменные и устные рефлексии, направленные на изучение восприятия времени студентами и выявление уровня их самоменеджмента в открытом образовательном пространстве вуза в условиях социальных ограничений.

Материалы исследования позволили предположить, что качественное развитие навыков самоменеджмента студентов является приоритетным условием успешного обучения, причём особенно остро данная задача проявляется как раз при доминировании формата обучения с применением преимущественно дистанционных технологий. В силу целого ряда причин всё активнее внедряемый дистанционный формат делает ведущей формой обучения самостоятельную работу, что требует от преподавателей изменения организационно-педагогических условий, корректировки содержания педагогических моделей и технологий, а от студентов – чёткой ориентации в специфике изучаемого курса и адаптации к изменяющимся условиям образовательной деятельности через повышение навыков самоменеджмента.

Обзор литературы

Теоретический этап исследования показал, что при увеличивающейся значимости данной проблемы и высоком интересе к ней со стороны учёных она остаётся одним из сложнейших аспектов организации учебного процесса с неокончательно установленным тезаурусом. Отсюда первым шагом нашего исследования стало уточнение основных понятий. Ключевым в исследовании является развитие навыков самоменеджмента, изучению которого посвятили свои труды многие отечественные (Г. Г. Архангельский, А. Н. Леонтьев, Л. С. Рубинштейн, А. А. Симонова, Л. В. Шалагинова и пр.) и зарубежные (А. Бишоф, П. Берд, П. Друкер, Л. Зайверт, А. Лакейн и пр.) исследователи. При этом необходимо подчеркнуть, что в настоящее время нет единого подхода к определению понятия самоменеджмента, не выделены и специфические особенности студенческого самоменеджмента. Так, согласно концепции Л. Зайверта, одного из основоположников данного направления, под самоменеджментом понимается последовательное применение методов работы в повседневной практике для осмысленного использования своего времени с целью сознательного управления течением жизни

при максимальном использовании личностных возможностей и лучшей организации труда при меньшей загруженности [6]. Основой концепции М. Вудкока и Д. Френсиса является идея ограничений, а точнее – изучение, осознание и устранение препятствий на пути к профессиональному и личностному росту [3]. Т. В. Майданова определяет самоменеджмент как умение управлять собой, самоорганизацию в широком смысле (в общении, пространстве, во времени и пр.). Основной целью самоменеджмента автор называет максимальное использование собственных возможностей для преодоления внешних обстоятельств и оптимизацию своего времени, поэтому отдельно выделяет тайм-менеджмент как технику управления своей деятельностью [9]. В. А. Дегтерев определяет самоменеджмент как ключевую компетенцию личности, которая состоит из способности управлять своим временем, развитием и саморазвитием, что в целом позволяет сформировать в человеке компетенции инновационной деятельности, т.е. способности к критическому мышлению, готовности к непрерывному образованию, профессиональной мобильности, умению самостоятельно выстраивать свою работу, находясь в высококонкурентной среде [6]. О. О. Моргун и Т. Е. Одаренко, говоря о самоменеджменте, выделяют умение личности принимать решения, направленные на достижение поставленных целей и задач [10]. Методом контент-анализа мы установили понятие самоменеджмента как когнитивное управление личности собой и своим развитием, основанное на самоопределении, тайм-менеджменте, самомотивации и самоконтроле.

Известно, что приоритетным компонентом изучения самоменеджмента является способность управлять личным временем, его темпоральность с точки зрения восприятия и организации времени, от чего зависит ориентация на выполнение субъектами различной деятельности.

Темпоральность в переводе с английского языка означает временность или временные особенности. Как длительность протяжённость психологического времени является предметом исследования многих учёных (М. Хайдеггер, Ж. Пиаже, Н. А. Бердяев и пр.). Согласно О. О. Андронниковой и В. И. Волоховой темпоральность характеризуется протяжённостью во времени и отличается пространственной структурой и событийной сложностью. Д. А. Леонтьев полагал, что восприятие времени человеком происходит через его субъективное осмысление. С. Грондин рассматривает циркадные ритмы, или внутренние биологические часы, отвечающие за оценку времени, как основной механизм восприятия времени человеком. Отмечается, что точность временных решений зависит от способности синхронизировать внутренний ритм человека с внешним, предлагаемым окружающей средой [11]. Е. И. Головаха временные особенности и в целом восприятие времени определял в качестве индивидуального внутреннего плана жизни, в структуру которого включены различные события, акты, возраст, переживаемая продолжительность явлений и др. Автор использует понятие «жизненная перспектива» для представления о будущем времени и указывает, что мотивация достижения, контроль, способность к социализации способны повлиять на формирование представлений человека о будущем, что важно как для профессиональной, так и для социальной сферы жизни индивида [5]. Т. Н. Горобец выделяет межличностные контакты, влияющие на восприятие социального времени, формирование временной перспективы, социальный опыт др. [4]. Наше исследование созвучно с мнением К. А. Абульхановой, согласно которому темпоральность – это способность к организации жизни во времени, восприятие времени как потенциала для личностного развития; способность к его организации и регуляции как ключевые составляющие здоровой, гармоничной личности [1].

Результаты исследования

Проведённое исследование доказало, что восприятие времени не имеет единого ха-

рактера для всех индивидов, человек сам устанавливает его рамки и координаты, отсюда равный фактический интервал времени может восприниматься по-разному: для кого-то как быстрый, для кого-то, наоборот, как медленный. В целом восприятие времени зависит от множества факторов: может находиться под влиянием физиологического состояния, знаний, личностных особенностей и пр., что особенно остро ощущается у молодых людей, поэтому образовательная успеваемость студентов и адаптация в открытом образовательном пространстве вуза не в последнюю очередь зависит от продуктивности временного компонента.

В условиях обучения с соблюдением социальных ограничений задача студентов в управлении учебным и внеучебным временем усложняется и требует высокого уровня самоменеджмента. На пилотном этапе исследования мы выявили, что студенты сталкиваются с целым рядом проблем, вызванных неумением чётко выстраивать цели обучения, определять приоритетность выполнения задач, грамотно планировать деятельность. Установлено, что студенты испытывают трудности при выстраивании своей индивидуальной образовательной траектории в условиях дистанционного обучения, при этом алгоритм самоменеджмента сбивается, искажается восприятие времени, особенно это касается методов планирования и распределения времени на учёбу и внеучебную деятельность. Поэтому так важно внедрять в жизнь вузов технологии, направленные на повышение уровня самоменеджмента.

Отсюда вытекает необходимость применения студентами технологии тайм-менеджмента для рациональной организации учебного и внеучебного времени и повышения эффективности ключевых его компонентов: целеполагания, планирования и самомотивации.

На формирующем этапе исследования студентам было предложено пройти самообследование темпоральных особенностей когнитивной деятельности. Цель данного этапа заключалась в изучении интуитивных представлений студентов о своём времени для составления картины временного пространства, визуализации механизмов индивидуальной темпоральной организации. Для диагностики в исследовании применялся тест «Субъективная минута», предложенный С. И. Калининым и направленный на интуитивное восприятие времени [7]. Использование данной методики помогло понять, соответствует ли физическое время субъективному его восприятию студентами, что способствует в перспективе развитию умения так распределять время, чтобы каждый индивидуально мог успевать выполнять весь объём задач в течение как короткого, так и длительного его промежутка. По результатам этого вида диагностики были выделены три группы студентов: в первой – субъективное время воспринималось студентами медленнее, чем физическое (23 человека), во второй – быстрее (18 человек), в третьей – физическое и субъективное время практически совпадало (12 человек). Исходя из полученных результатов, студентам предлагались различные техники и рекомендации, применение которых позволяет выполнять объём учебных заданий качественно и в срок.

Например, для студентов с ускоренным восприятием времени характерно наименьшее количество «накладок» в выполнении дел, так как они чаще всего выполняют работу быстрее, чем планировали ранее. При этом чётко обозначенные дедлайны являются дополнительным активизирующим фактором, помогающим повысить работоспособность, но при этом качество работы при скором её выполнении не всегда было высоким. Основываясь на понимании данной особенности восприятия времени, мы предлагали студентам по завершении работы раньше срока возвращаться к проверке для повышения её качества.

Для студентов, чьё восприятие времени замедлено, характерно постепенное, неспешное включение в работу, откладывание выполнения заданий на последний момент перед сдачей. При этом работа, которая не требует от студента спешки, с высокой долей вероятности выполняется им качественно. Как показали опросы, знание данных

личностных особенностей позволило студентам более грамотно распределять время для выполнения нескольких заданий.

В исследовании также использовался метод «Дневник на неделю», основной целью которого было определение эффективности времяпрепровождения студентов. Задачей было фиксировать всё, что делалось в течение дня на протяжении недели, а в конце – проанализировать, на что тратится больше всего времени и насколько в целом эффективно используются учебные и свободные часы.

Этот метод был направлен на выявление наиболее продуктивного времени в течение дня и определение часов наименьшей эффективности для рационального использования периодов с учётом пиков подъёма и спадов. Рефлексия на данном этапе была направлена на выяснение того, что занимает больше всего времени в течение недели, как деятельность соотносится с целями, которые студенты ставят перед собой. Так как для анализа использовался метод рефлексии, это позволило участникам исследования глубоко проработать результаты с учётом своих ценностей, текущих приоритетов и целей, а не давать социально полезные ответы, которые часто характерны для стандартизированных тестов. Метод «Дневник на неделю» позволил студентам определить «пики продуктивности» времени, в которые они наиболее работоспособны и активны, а также понять, в какое время их продуктивность понижена и с какими внешними и внутренними факторами это связано. Согласно отзывам студентов выявленные индивидуальные особенности позволили им планировать свою учебную и внеучебную деятельность таким образом, чтобы наиболее сложные и ответственные задачи приходились на время, когда когнитивные функции находятся на пике.

На заключительном этапе исследования были выявлены наиболее типичные хронофаги (поглотители времени). Для 83 % студентов типично проведение большей части свободного времени в социальных сетях и веб-серфинг; для 68 % характерна нечёткая постановка целей и, соответственно, плохое распределение приоритетов при выполнении задач; частую смену дел, отвлечение и потерю интереса при когнитивной деятельности отмечают 75 % опрошенных.

Особенно усугубилась эта ситуация при переходе на дистанционный формат обучения. 79 % студентов отмечают, что, находясь практически всё время дома, стали испытывать трудности в концентрации на учебной деятельности, т. к. появилось много отвлекающих факторов, которых не было в аудиторной обстановке, в целом снизился уровень мотивации к учебной деятельности.

Ещё одной из причин снижения качества обучения 43 % студентов называют неудобства, связанные с длительным нахождением перед экранами компьютеров и смартфонов, отмечают общую физическую усталость организма, которая мешает им погружаться в учебную деятельность. Помимо прочего, у 72 % студентов было выявлено отсутствие понимания чёткой структуры и последовательности действий в образовательной среде в новых для них условиях обучения.

Таким образом в ходе исследования был выявлен перечень наиболее типичных трудностей самоменеджмента студентов при дистанционном формате работы, активно влияющих на уровень самоорганизации, самоконтроля и мотивации студентов в условиях социальных ограничений.

С опорой на результаты проведённого исследования для студентов был разработан вариативный образовательный маршрут, учитывающий индивидуальные особенности восприятия времени и направленный на актуализацию субъективного когнитивного пространства, отвечающего запросам обучающихся, применимый как при очном, так и при дистанционном формате обучения. Важным компонентом данного этапа была регулярная письменная рефлексия студентов, которая помогла не только выявить трудности в самоменеджменте, но и определить мотивы образовательной деятельности, чётко

выстроить цели и стремления для максимальной её результативности при опоре на рационально и продуктивно распределённое время.

Заключение

В ходе исследования определены особенности временной самоорганизации студентов в условиях дистанционного обучения. Выявлено, что характеристики обучения индивидуализированы для каждого учащегося, в связи с чем одно и то же задание зачастую требует разных временных затрат на его выполнение, несмотря на то что перечень факторов, влияющих на самоконтроль и мотивацию, для большинства реципиентов во многом был схож. Исследование помогло углубить понимание темпоральных особенностей личности и их взаимосвязи с самоменеджментом студентов, оптимизировать их временные затраты и повысить академическую эффективность. Высокий уровень саморефлексии дал возможность студентам увеличить уровень концентрации на учебной деятельности, поставить чёткие образовательные цели и сократить с 83 % до 42 % непродуктивное времяпрепровождение, а также повысить способность обучающихся к планированию своего учебного и внеучебного времени в условиях социальных ограничений.

Заявленный вклад авторов

Асютина О. Н.: идея статьи, анализ литературы, разработка исследования, проведение исследования и обработка результатов, заключение и выводы, подготовка материалов статьи к публикации.

Костокова Т. А.: научное руководство, идея статьи, проведение критического анализа теоретических и эмпирических материалов исследования, заключение и выводы.

Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

Список литературы

1. Абульханова К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. СПб. : Алетей, 2001. 304 с.
2. Андронникова О. О., Волохова В. И. Теоретический обзор подходов к определению темпоральной компетентности в профессиональной деятельности // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 52-7. С. 532–538.
3. Вудкок М., Френсис Д. Раскрепощенный менеджер: Для руководителя-практика; пер. с англ. М. : Дело, 1994. 319 с.
4. Горобец Т. Н. Индивидуальное восприятие ритмов и циклов времени в контексте их социальной обусловленности // Мир психологии. 2011. № 3 (67). 160–168 с.
5. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. М. : Смысл, 2008. 267 с.
6. Дегтерев В. А. Самоменеджмент как ключевая компетенция развития личности студента // Педагогическое образование в России. 2015. № 3. С. 64–71.
7. Зайверт Л. Ваше время – в Ваших руках; пер. с нем. М. : Экономика, 1991. 232 с.
8. Калинин С. И. Тайм-менеджмент: Практикум по управлению временем. СПб. : Речь, 2006. С. 371.
9. Майданова Т. В. Самоменеджмент как условие самореализации студентов // Педагогическое образование в России. 2013. № 2. С. 27–30.
10. Моргун О. О., Одаренко Т. Е. Роль самоменеджмента в жизни и обучении студентов // Таврический научный обозреватель. 2016. № 12 (17). С. 82–84.

11. Grondin S. Timing and time perception: a review of recent behavioral and neuroscience findings and theoretical directions // *Attention Perception & Psychophysics*. 2010. № 72 (3). Pp. 561–582. DOI:10.3758/APP.72.3.561

References

1. Abul'khanova K. A., Berezina T. N. *Vremya lichnosti i vremya zhizni* [Personality time and life time]. Saint Petersburg, Aleteiya, 2001, 304 p. (in Russian).
2. Andronnikova O. O., Volokhova V. I. *Teoreticheskiy obzor podkhodov k opredeleniyu temporal'noi kompetentnosti v professional'noi deyatelnosti* [Theoretical review of approaches to the definition of temporal competence in professional activity]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of Modern Teacher Education]. 2018, no. 52-7, pp. 532-538. (in Russian).
3. Woodcock M., Francis D. *Raskrepostshchennyi menedzher: Dlya rukovoditelya-praktika; per. s angl. [Liberated manager: For the leader-practitioner/transl. from Engl.]*. Moscow, Delo Publishing House, 1994, 319 p. (in Russian).
4. Gorobets T. N. *Individual'noe vospriyatie ritmov i tsiklov vremeni v kontekste ikh sotsial'noi obuslovlennosti* [Individual perception of rhythms and time cycles in the context of their social conditioning]. *Mir psikhologii* [World of Psychology]. 2011, no. 3, pp. 160-168. (in Russian).
5. Golovakha E. I., Kronik A. A. *Psikhologicheskoe vremya lichnosti* [Psychological time of the individual]. Kiev, Publishing House Naukova Dumka, 1984, 209 p. (in Russian).
6. Degtarev V. A. *Samomenedzhment kak klyuchevaya kompetentsiya razvitiya lichnosti studenta* [Self-management as a key competence of student personality development]. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii* [Pedagogical Education in Russia.]. 2015, no. 3, pp. 64-71. (in Russian).
7. Zaivert L. *Vashe vremya – v Vashikh rukakh; per. s nem. [Your time is in your hands]*. Moscow, Ekonomika Publishers, 1991, 232 p. (in Russian).
8. Kalinin S. I. *Taim-menedzhment: Praktikum po upravleniyu vremenem. [Time management: A workshop on time management]*. Saint Petersburg, Rech Publishers, 2006, 371 p. (in Russian).
9. Majdanova T. V. *Samomenedzhment kak uslovie samorealizatsii studentov* [Self-management as a condition for self-realization of students]. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii* [Pedagogical Education in Russia.]. 2013, no. 2, pp. 27-30. (in Russian).
10. Morgun O. O., Odarenko T. E. *Rol' samomenedzhmenta v zhizni i obuchenii studentov* [The role of self-management in student life and learning]. *Tavrisheskii nauchnyi obozrevatel'* [Tavrishesky Scientific Observer]. 2016, no. 12 (17), pp. 82-84. (in Russian).
11. Grondin S. Timing and time perception: a review of recent behavioral and neuroscience findings and theoretical directions // *Attention, Perception, Psychophysics*. 2010. No. 72 (3), pp. 561-582

Actualization of Temporal Features as An Element of Self-Management of University Students in A Distance Learning Format

Oksana N. Asyutina, Tat'yana A. Kostyukova
Tomsk State University, Tomsk

Abstract.

Introduction. The paper seeks to address the issue of student self-management in a distance learning format.

Materials and methods. The paper presents the results of a study conducted at the Faculty of Psychology of Tomsk State University. The study aims to identify the student self-management features due to the transition to a distance-learning format and determine the specifics of time management in students.

The literature review aimed to clarify the basic concepts and establish the thesaurus of the study.

Research results. The most typical difficulties of student self-management in a distance learning format have been identified, based on which a variable educational route has been developed. The route takes into account individual characteristics of time perception by students and is intended to update subjective cognitive space.

Conclusion. The paper has defined the self-management difficulties that affect the assimilation of an educational program in the context of social constraints and has presented the results of empirical research.

Keywords: self-management of students, temporality, distance learning, social constraints.

Оксана Николаевна
Асютина

аспирант факультета психологии

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4909-447X>

Томский государственный
университет

634050, Россия, г. Томск, пр. Ленина,
36

тел.: +7 (3822) 529720
e-mail: asyutina55@mail.ru

Oksana N.
Asyutina

Postgraduate at the Faculty of
Psychology

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4909-447X>

Tomsk State University

36 Pr. Lenina, Tomsk, Russia, 634050

tel.: +7 (3822) 529720
e-mail: asyutina55@mail.ru



**Татьяна Анатольевна
Костюкова**

*доктор педагогических наук, профессор
кафедры общей и педагогической
психологии, факультет психологии*

*ORCID: [https://orcid.org/
0000-0001-5999-0246](https://orcid.org/0000-0001-5999-0246)*

*Томский государственный
университет*

*634050, Россия, г. Томск, пр. Ленина,
36*

*тел.: +7 (3822) 529720
e-mail: kostykova@inbox.ru*

**Tat'yana A.
Kostyukova**

*Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor
of the Department of General and
Educational Psychology, Faculty of
Psychology*

*ORCID: [https://orcid.org/
0000-0001-5999-0246](https://orcid.org/0000-0001-5999-0246)*

Tomsk State University

36 Pr. Lenina, Tomsk, Russia, 634050

*tel.: +7 (3822) 529720
e-mail: kostykova@inbox.ru*