

УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ КАК ФАКТОР АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

Молокова О.А.

ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный лингвистический университет», Иркутск, Россия (664025, г. Иркутск, ул. Ленина, 8), e-mail: omolokova@mail.ru

В статье обоснована актуальность проблемы управления временем для оптимизации процесса адаптации студентов к обучению в вузе. Управление временем в связи с этим предлагается рассматривать в двух аспектах: как распределение своего времени в соответствии с психогигиеническими требованиями к обеспечению высокой умственной работоспособности студента, а также в более широком смысле – как планирование жизненной перспективы. Представлены результаты собственных исследований, показывающие динамику отношения к распоряжению своим временем в течение первого года обучения и позитивное влияние целенаправленной работы по развитию способности управлять временем на критерии адаптации. Управление временем представлено как компонент культуры здоровья и образовательной культуры, условием формирования которого является сочетание междисциплинарного, рефлексивного и субъектного подходов. Способность личности управлять временем предлагается рассматривать в качестве критерия успешности адаптации.

Ключевые слова: управление временем, адаптация, умственная работоспособность, жизненные планы.

TIME MANAGEMENT AS A FACTOR OF ADAPTATION IN INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION

Molokova O.A.

"Irkutsk State Linguistic University", Irkutsk, Russia (664025, Irkutsk, Lenina str., 8), e-mail: omolokova@mail.ru

The importance of the problem of time management to optimize the adaptation of students to study in institute of higher education is grounded in the article. Time management is regarded in two aspects: the distribution of time in accordance with the psycho-hygiene requirements, to ensure high mental capacity of the student, as well as in the broader sense as planning life perspectives. The results of own researches are presented, they show the dynamics of the relationship to the order of their time during the first year of learning and positive impact of focused work on developing the ability to manage time on the criteria of adaptation. Time management is presented as a component of health culture and educational culture, which condition of the formation is a combination of interdisciplinary, reflexive and subjective approaches. An individual's ability to manage time is proposed to be regarded as a criterion for successful adaptation.

Keywords: time management, adaptation, mental capacity for work, life plans.

Традиционность исследований процесса адаптации студентов младших курсов к обучению в вузе может создавать представление об изученности данного вопроса, хотя сложность и междисциплинарный характер этого явления заставляет обращаться к новым его сторонам. В частности, относительно мало изучено то, какую роль в адаптации к обучению в вузе играет способность личности управлять собственным временем.

Человек постоянно существует во временном масштабе, который определяется как биологическими, так и социальными факторами. Таким образом, одним из неизменных компонентов адаптации становится время. Овладение же временем является «одной из главных среди разумных целей человека» [7, с. 107]. При совершенствовании способов управления временем оно может стать «движущей силой» развития субъекта времени, в противном же случае – тормозом и источником стрессов [2].

Если рассматривать в качестве важнейших критериев адаптированности к обучению успешность учебной деятельности, обусловленную высокой умственной работоспособностью обучающегося, и сохранение его психического и физического здоровья, то умение управлять временем является фактором, прямо или косвенно влияющим на эти показатели. Управление временем при этом выступает в качестве особого вида управления, обеспечивающего личности рациональное планирование, саморегуляцию и самоконтроль времени на основе осознания субъективной ценности времени и сформированности мотивации к данному виду деятельности [8].

Проблему управления временем в связи с адаптацией к обучению в высшей школе, на наш взгляд, необходимо рассматривать, во-первых, в более широком смысле – как способность выстраивать временную перспективу жизни на определенное достаточно длительное время; во-вторых, в более узком смысле – как способность организовать свою жизнь и деятельность в данный момент времени в соответствии с новыми условиями учебной деятельности, требующей поддержания высокой умственной работоспособности обучающегося.

Психологической особенностью юношеского возраста, в котором в основном и находятся студенты-первокурсники, является устремленность в будущее. Л.С. Выготский считал, что жизненные планы – это показатель овладения личностью своим внутренним миром, а также рассматривал их как систему приспособления к действительности [4]. «Решение жизненных, также как и задач собственного развития, предполагает предвидение, ориентацию на будущее и степень его возможного воплощения... Это можно сформулировать достаточно жестко: надо только знать, что хочешь увидеть в будущем. Тогда настоящее будет конкретной ступенькой, шагом к нему» [1, с. 577]. В этом возрасте приобретаются навыки организации своего времени и постановки целей, а также возрастает значимость достижения этих целей [10]. Общество выработало своеобразную временную модель, в ее основе – принцип своевременности: в какое время надо что-то сделать, чтобы социально «успеть» [2]. Студенты университета, несомненно, социально «успели», но у них должно быть осознание того, каковы их цели на будущее, как их достичь и какие объективные и субъективные ресурсы для этого имеются. Этот подход к управлению временем в большей мере связан с определением жизненной стратегии, которая всегда имеет временные ориентиры.

В более узком смысле проблема управления временем связана с умением человека организовать свое время в соответствии с социальными требованиями и личностными интересами. Обучение в вузе предполагает выделение значительного времени для аудиторной и внеаудиторной учебной деятельности, но относительная свобода в распоряжении своим временем позволяет студенту самому устанавливать режим жизни и деятельности. При этом управление временем становится важным фактором адаптации к

обучению, позволяя поддерживать высокую умственную работоспособность человека или препятствуя этому. Недостаточное внимание к временной организации умственного труда наносит серьезный ущерб здоровью и отрицательно сказывается на учебных достижениях студента. Учебная деятельность в период адаптации – напряженная деятельность, требующая полноценного вегетативного обеспечения организма. Его расстройства отражаются, прежде всего, на адекватном приспособительном поведении. В структуре заболеваемости первокурсников ИГЛУ в последние годы вегетососудистая дистония определяется у каждого пятого студента [6], что является существенным фактором риска дезадаптации. Пренебрежение же к режиму умственного труда негативно влияет на работоспособность и учебные достижения даже здорового студента. Поэтому исследование путей оптимизации адаптационных процессов в вузе без изучения временной организации жизни человека будет неполным и лишится важного практического аспекта.

Лабораторией социально-психологических проблем образования Иркутского государственного лингвистического университета более десяти лет изучаются различные аспекты адаптации к обучению, в том числе и связанные с соблюдением рационального режима труда и отдыха, с развитием умения управлять своим временем. В исследованиях процесса адаптации в 2010–2012 гг. приняли участие 230 студентов-первокурсников направлений подготовки «Лингвистика», «Педагогическое образование» и «Конфликтология». Часть из них (100 студентов теперь уже второго курса) вновь участвовала в исследовании. Это студенты, успеваемость которых по большинству учебных дисциплин во время текущего и промежуточного контроля была отличной и /или хорошей. Таким образом, мы рассматривали их в качестве контингента, относительно адаптировавшегося к вузовскому обучению.

Исследование адаптации первокурсников проводилось в три этапа: на второй неделе обучения в вузе (сентябрь) определялись с помощью анкетирования особенности учебной деятельности в школе, включающие умение организовывать свое время; мотивация обучения в вузе; представления о будущей профессии. Тесты-задания, выполнение которых требует определенного уровня развития рефлексивных умений, позволяли узнать самооценку здоровья и умственной работоспособности, четырехлетний план жизни студента и программу достижения этих планов, а также цели, которых студент хочет достичь на первом году обучения. На втором этапе (ноябрь) исследование дополнялось анкетированием, включающим блоки вопросов, посвященных изучению учебного, социально-психологического и психогигиенического аспектов адаптации. Выявлялись особенности распределения времени (реальный и желательный распорядок дня), а также трудности, возникающие на данном этапе обучения. Третий этап исследования (апрель) был связан с

изучением удовлетворенности выбором направления подготовки и процессом обучения, а также самооценки изменения здоровья и умственной работоспособности. Вновь рассматривались наличие и структура режима дня и планирование будущего. В течение всего исследования анализировались результаты текущего межсессионного и промежуточного контроля успеваемости студентов по дисциплинам учебных планов подготовки бакалавров указанных направлений.

При обучении в старших классах школы по результатам опроса четкий и постоянный распорядок дня имели 58% первокурсников: у одних режим отвечал основным психогигиеническим требованиям (31%), у других в режиме дня допускалось регулярное выполнение домашних заданий после 23 часов и по воскресным дням (27%). Не было определенного режима дня при обучении в школе у 42% первокурсников. На данном этапе исследования считали, что умеют правильно распоряжаться своим временем 72% опрошенных студентов первого курса. Таким образом, в представлениях первокурсников управление временем не всегда связывается с четким и систематическим его планированием.

Через два месяца обучения в вузе 30% студентов-первокурсников отметили, что именно неорганизованность и неумение планировать свое время мешают им достичь успехов в учебной деятельности. Уменьшилось число первокурсников, которые уверены, что умеют распоряжаться своим временем, до 50%. При этом отношение к организации своего времени изменилось в основном у тех студентов, которые считают, что их жизнь изменилась существенно с началом обучения в вузе. Основные изменения они видят в отличном от школьного распорядке дня, в частности в уменьшении количества свободного времени. На этом этапе исследования, испытав отличия обучения в вузе от школьного, 75% опрошенных студентов находят необходимым управлять своим временем, в том числе соблюдая режим дня: из них у 45% был четкий режим дня при обучении в школе, у остальных относительно постоянный распорядок дня появился при обучении в вузе. Однако наличие и следование режиму дня не всегда дает возможность правильно организовать свое время. Если студент не может рационально определять очередность решения задач с учетом их актуальности, возможности управления временем снижаются. Кроме того, в новый распорядок дня переносятся и те погрешности режима, которые сформировались при обучении в старших классах школы.

У 44% опрошенных студентов, руководствующихся определенным режимом дня, желательный режим полностью совпал с реальным, что может свидетельствовать об удовлетворенности на данном этапе обучения умением распоряжаться своим временем. 31% из тех, кто соблюдает распорядок дня, хотел бы видеть его несколько другим. Описывая свой желательный режим дня, студенты первого курса в основном изменяют время отдыха, сна и

учебной работы, корректируя их продолжительность в сторону увеличения или уменьшения. Для выявления трудностей адаптации представляет интерес анализ изменений идеального режима дня по отношению к реальному. Они отражают значимые для студента структурные компоненты распорядка дня, указывающие как на существенные трудности в учебной деятельности (например, увеличивается время выполнения внеаудиторной самостоятельной работы за счет личного времени или сна), так и на возможное появление утомления (из режима дня полностью исчезает или существенно уменьшается время учебной деятельности). При этом на прямой вопрос о наличии усталости в данный момент времени студент может отвечать отрицательно.

Согласно результатам исследования, большинство (80%) студентов первого курса затрачивают на выполнение самостоятельной работы от 2 до 4 часов в день, что соответствует гигиеническим нормам. Столько же времени они уделяли подготовке домашних заданий в школе. Однако выполнение этой работы происходит в том числе и в ночное время: если в 2006 году постоянно занимался по ночам каждый третий студент-первокурсник, в 2009 – каждый второй, то в 2011 году о ночной учебной работе заявили 64% студентов, из которых 20% делают это эпизодически, а остальные – регулярно. При этом 95% из тех, кто выполняет самостоятельную работу по ночам, независимо от продолжительности сна, не чувствуют себя утром отдохнувшими в связи с нарушением режима сна. По воскресным дням занимаются 90% студентов-первокурсников, принимавших участие в исследовании, а это также выше показателей 2005–2008 гг., когда в воскресные дни выполняли учебные задания около 60% учащихся. При этом 47% из них не чувствуют себя отдохнувшими в понедельник утром. У них наблюдается легкой степени переутомление: появляется усталость при усиленной нагрузке.

Таким образом, желание и способность управлять своим временем, проявляющиеся в наличии постоянного распорядка дня, является благоприятным фактором адаптации, но лишь в том случае, если в нем заведомо не заложены предпосылки дезадаптации. Таковыми являются нарушения сна (не только по его длительности, но и по времени отхода ко сну и его непрерывности), выполнение в ночное время учебных заданий, отсутствие времени, отводимого на отдых, в том числе и активный. Для 20% представленных студентами режимов дня вообще отсутствует указание сна и отдыха как компонентов временной организации жизни. Если не обращать внимания на такие особенности распоряжения своим временем, подобный стереотип поведения станет существенным фактором риска дезадаптации.

На начальном этапе адаптации у большинства студентов первого курса отсутствует понимание взаимосвязи успешности учебной деятельности с состоянием здоровья. Их

резервы здоровья (при отсутствии хронических заболеваний) значительны, а потому нарушения во временной организации труда и отдыха не будут сказываться достаточно долго на уровне работоспособности и достижениях учебной деятельности. Именно на втором-третьем месяце обучения в вузе необходимо акцентировать внимание студентов на проблеме управления временем, в том числе на негативных явлениях в организации дня, связанных с режимом умственного труда и отдыха. Однако единичные мероприятия редко приводят к необходимому изменению поведения. Управление временем является важным компонентом культуры здоровья, если оно рассматривается в контексте соблюдения требований к организации умственной деятельности. Высокая умственная работоспособность обусловлена в значительной мере соблюдением режима сна, отдыха, а также двигательной активности студента. В таком случае оптимизация процесса адаптации с точки зрения управления временем будет связана с формированием культуры здоровья студента. Для этого проблема управления временем должна включаться в систему педагогически адаптированных знаний о здоровье, которая может создаваться на основе межпредметных связей [3]. Если вопросам управления временем, психогигиены умственной деятельности уделяется внимание на занятиях по основам здорового образа жизни, возрастной анатомии, физиологии и гигиены, психологии, иностранного языка [9] и т.д., при систематической работе можно получить результат, превосходящий практические задачи успешной адаптации к обучению, здоровьесбережения, и даже более значимые – формирования культуры здоровья. В адаптационных процессах заложены широкие возможности саморазвития личности, связанные в большой мере с умением управлять своим временем. Однако их реализация возможна лишь при системном, рефлексивном и субъектном подходах к формированию умения управлять своим временем [8].

В отношении данного компонента культуры здоровья не существует особой проблемы формирования мотивации. Сама формулировка проблемы – управление своим временем – вызывает неизменный интерес: нехватку времени, неумение его распределить между разными видами деятельности отмечает более трети студентов младших курсов. Так как дефицит времени для современного человека является одним из основных стрессоров, умение управлять временем становится профессионально важным. В связи с этим в ИГЛУ для направлений подготовки бакалавров «Конфликтология» и «Педагогическое образование» в вариативную часть учебных планов введены такие учебные дисциплины, как «Технологии стресс-менеджмента» и «Управление временем». Интерактивный характер обучения и ориентация на развитие практических умений управления своим психическим состоянием и временем создают предпосылки для формирования необходимых

профессиональных компетенций бакалавра, а также для сохранения здоровья будущего профессионала.

Исследование управления временем в широком смысле, как построение жизненных планов и перспектив личности, показало, что определение трех главных целей в предстоящем учебном году оказывается сложным для 30% первокурсников в первом исследовании (сентябрь). Цели либо не представляются вообще, либо формулируются очень широко: «устроиться в жизни»; «получить образование»; «упорство»; «стать независимым» и т.п. Определение пяти целей, которых студенты хотели бы добиться за ближайшие четыре года, представляло для них еще большую трудность. Эти цели могут приобретать очень общий характер пожелания к своей будущей жизни: «стать счастливым человеком»; «сделать свою жизнь более спокойной»; «учиться, учиться и еще раз учиться»; шутливый «сделать счастливыми сто человек и всех своих родных», или же вообще отрицается необходимость планировать что-либо в своей жизни: «я не хочу/не люблю что-то планировать». Однако они не отрицают наличие ежедневного планирования жизнедеятельности. У 25% студентов первого курса перспективы и планы определены, но недостаточно четко. Цели на предстоящий год и на четыре ближайших года являются одинаковыми, например приобретение высшего образования или поступление в магистратуру. Таким образом, для этих групп проявляется особенность юношеской рефлексии, создающей трудности совмещения ближней временной перспективы, охватывающей сегодняшнюю и завтрашнюю деятельность и цели, и дальней, включающей долгосрочные жизненные планы [5]. К концу первого учебного года у части студентов (6%), которые «не видят» достаточно ясно свои отдаленные перспективы и не хотят планировать свою ежедневную жизнедеятельность, наблюдаются некоторые сомнения в правильности профессионального выбора, мотивация учебной деятельности снижается.

Однако у 45% студентов эти цели очень четко определены и связаны: с получением высшего образования, устройством на работу, языковой практикой, в том числе за рубежом, с дальнейшим обучением в магистратуре или аспирантуре, обретением собственной семьи, рождением детей, с покупкой жилья и т.п. Именно они лучше видят свои возможности и резервы и знают, что надо уже сейчас делать для достижения этих целей. Достижение желаемого связывается с успешной учебой, с активным участием в жизни университета, с «полезными» знакомствами, с правильным использованием времени и необходимостью самосовершенствования.

Особого внимания заслуживает немногочисленная группа студентов (около 10%), которые выделяются с первых дней обучения в вузе успешностью учебной деятельности, но при этом отрицают наличие в своей жизни четкого распорядка дня. Однако почти все из них умеют выявлять главные и второстепенные дела, направлять усилия в одном направлении. Именно

у этих студентов очень четкое видение своего будущего, стройная система жизненных планов и понимание того, как можно эти планы воплотить в жизнь. Они отмечают, что обдумыванию своих дел и распределению времени уделяют ежедневно до 30 минут. Таким образом, управление временем имеет индивидуальный стиль, обусловленный, вероятно, особенностями мышления, и не всегда его эффективность определяется скрупулезностью планирования.

72% студентов второго курса, которые адаптировались к обучению в вузе (успешность их учебной деятельности достаточно высока), утверждают, что постоянно придерживаются режима дня. Однако считают, что умеют управлять своим временем, лишь 57%. Их отношение к этой своей способности становится более дифференцированным. Для большинства управление своим временем означает планирование дня, строгое выполнение намеченного, несмотря на обстоятельства. Кроме того, под управлением временем подразумевается его эффективное распределение; выполнение дел по степени важности; «наличие времени для всего, что важно, и для того, что хочется». Указывается также на то, что время – это ценность не только самого человека, но и тех, кто его окружает, и с этим надо считаться. Отношение ко времени изменяется и в том, что распорядок дня приобретает черты большей индивидуальности по сравнению с режимом дня на первом курсе. Больше времени тратится на увлечения (хореография, занятия музыкой, чтение книг, КВН, занятия спортом и т.п.), а также в режиме дня запланировано время на получение второго образования (24%) и работу (19%). Появление резерва времени связано с ранним утренним подъемом, сокращением времени на отдых, с тем, что «более правильно стали находить жизненные приоритеты».

Около 80% студентов второго курса могут четко представить свои жизненные планы на текущий год и на ближайшие четыре года, описывая их достаточно подробно, указывая то, какими резервами, необходимыми для реализации этих планов, они обладают. Таким образом, существует определенная взаимосвязь между тем, стремится ли (и может) человек определить свои отдаленные цели, и тем, как он распоряжается временем в ближней перспективе своей жизни. Вероятно, управление временем – единый процесс, говорим ли мы о перспективах отдаленного будущего или сегодняшнего дня.

Таким образом, на эффективность адаптации студента первого курса к обучению в вузе влияет такой фактор, как умение управлять своим временем. Для прогноза успешности адаптации первокурсника к обучению в вузе с этой точки зрения значимыми являются:

- 1) наличие режима дня при обучении в старших классах школы, исключая регулярное использование ночного времени и воскресных дней для подготовки домашних заданий;
- 2) развитые рефлексивные умения, позволяющие оценить нехватку времени для учебной

деятельности и личных дел, как неспособность им правильно управлять; 3) желание совершенствовать временные характеристики своей жизни различными способами, имеющими индивидуальные особенности (строгое планирование дня; отсутствие четкого постоянного режима при умении намечать наиболее важные дела и т.п.); 4) способность оценить изменения во времени состояния своего здоровья и умственной работоспособности и понимание взаимосвязи между этими явлениями; 5) умение определять свои ближние и более отдаленные жизненные перспективы, а также резервы и действия, позволяющие их достигнуть.

В качестве показателя эффективной адаптации к обучению в вузе наряду с успешностью учебной деятельности, сохранением здоровья и удовлетворенностью системой отношений в студенческой группе может рассматриваться появление в жизненных планах студента целей, связанных не только с учебной деятельностью, но и с широким кругом личных интересов и увлечений, а также умение находить ресурсы времени для этих занятий без ущерба для учебной деятельности.

Педагогическим условием повышения эффективности адаптации является систематическая деятельность, направленная на диагностику темпоральных (с точки зрения управления временем) особенностей адаптации и формирование умения распоряжаться временем. Процесс адаптации нуждается в способности личности овладеть собственным временем, что означает не «стремление к пустому бытию, к продолжительности времени, могущему быть наделенным любым содержанием, а к жизни, содержащей полноту всех осуществленных возможностей» [7, с. 229]. Сама же адаптация при подобном подходе приобретает для личности развивающий характер, связанный с построением жизненных планов, направленных на самоактуализацию.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология : учебное пособие для студентов вузов. – М. : Издательский центр «Академия» ; Раритет, 1997. – 704 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М : Мысль, 1991. – 298 с.
3. Андреева И.Г. Здоровье человека в содержании образования // Педагогика. – 2011. – № 10. – С. 26-33.
4. Выготский Л.С. Педология подростка // Л.С. Выготский [под ред. Д.Б. Эльконина]. Собрание сочинений в 6 т. – М. : Педагогика, 1984. – Т. 4. – 432 с.
5. Дубровина И.В. Рабочая книга школьного психолога / И.В. Дубровина, М.К. Акимова, Е.М. Борисова и др. [под ред. И.В. Дубровиной]. – М. : Просвещение, 1991. – 303 с.

6. Житницкая Э.А. Психогигиенические и валеологические проблемы адаптации к обучению студентов младших курсов / Э.А. Житницкая [и др.] // Проблемы образовательной и социально-психологической адаптации молодежи в городе Иркутске : материалы научно-практической конференции. – Иркутск : Изд-во ИГЛУ, 2010. – С. 26-32.
7. Муравьев В.Н. Овладение временем как основная задача организации труда // Овладение временем. Избранные философские и публицистические произведения. – М. : РОССПЭН, 1998. – С. 93-238.
8. Родчиков А.А. Савва Л.И. Модель развития готовности учеников старших классов к управлению своим временем [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. Педагогические науки. – 2012. – № 1.
9. Шерстеникина В.А. Торунова Н.А., Житницкая Э.А. Воспитание культуры здоровья у студентов и учащихся старших классов в процессе обучения иноязычному общению: учебное пособие. – Иркутск : Изд-во ИГЛУ, 2005. – 238 с.
10. Эриксон Э. Детство и общество. – СПб. : ИТД Летний сад, 2000. – 416 с.

Рецензенты

Белобородова Алла Евгеньевна, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики воспитательной работы Института повышения квалификации работников образования, г. Иркутск.

Подлиняев Олег Леонидович, доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики Восточно-Сибирской государственной академии образования, г. Иркутск.