

**Курденко Анна Николаевна**

*студентка 3 курса магистратуры факультета психологии по программе «Девиянтология», Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия, Kurdenko\_ann@mail.ru*

## **ВРЕМЕННАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ, СКЛОННЫХ К АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ**

*Аннотация.* В статье освещаются вопросы изучения психологического времени. Особое внимание уделяется такому структурному компоненту психологического времени, как временная компетентность. Представлен анализ подходов к определению указанного термина, раскрыта содержательная сторона понятия. Рассмотрен феномен прокрастинации в контексте временных отношений личности. Приведен краткий обзор исследований взаимосвязи академической прокрастинации и особенностей личностной организации времени у студентов вуза.

*Ключевые слова:* психологическое время, временная компетентность, академическая прокрастинация, прокрастинация, временная перспектива, студенческий возраст.

**Kurdenko Anna Nikolaevna**

*3rd year graduate student of the faculty of psychology, according to the Deviantology program, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, Kurdenko\_ann@mail.ru*

## **TEMPORAL COMPETENCE IN THE STRUCTURE OF PERSONALITY OF STUDENTS WITH ACADEMIC PROCRASTINATION**

*Abstract.* The article reveals the study of psychological time. Particular attention is paid to such a structural component of psychological time as temporary competence. The analysis of approaches to the definition of this term is presented. The structure of the concept is revealed. The phenomenon of procrastination in the context of temporary relationships of personality is considered. A review of studies on the relationship of academic procrastination and the characteristics of the personal organization of time among university students is presented.

*Keywords:* psychological time, temporary competence, academic procrastination, procrastination, time perspective, student age.

На протяжении столетий одной из центральных тем философской рефлексии является *время* и его особый статус в жизни человека. Познание временной категории и овладение ей – задачи, успешное решение которых имеет первостепенное значение для развития отдельного индивида, общества и человеческой культуры в целом.

Современные достижения науки дают человечеству возможность все более точного измерения времени, однако не каждый развернутый во времени процесс может быть изучен лишь с позиции универсальной хронологии. Прежде всего, это относится к времени жизни человека, которое не просто определяет границы его индивидуального бытия. В сознании и поведении человека время приобретает конкретное психологическое содержание, становясь одним из элементов структуры личности.



Этот «личностный хронотоп» обеспечивает адекватную реакцию индивида на свой персональный путь во времени и объективную оценку себя во всех сферах жизни. Ориентация личности во времени обуславливает регуляцию человеком своего поведения, деятельности, что является основой для становления субъектности и реализации жизненных сил.

В процессе возрастного развития темпоральная категория, неизменно присутствующая в сознании каждого человека, укрепляется, образуя устойчивую индивидуальную концепцию времени. Поэтапно развиваясь в познании и практической деятельности, она интегрирует все многообразие временных переживаний и суждений, встраивая их в систему представлений индивида о прошлом, настоящем и будущем.

Теоретико-методологической базой исследования психологического времени как в биографическом, так и в историческом масштабе способны стать принципы детерминизма, развития, единства сознания и деятельности, нашедшие свое отражение в рамках культурно-исторической школы Л. С. Выготского и работах С. Л. Рубинштейна.

Так, по мнению С. Л. Рубинштейна, *субъективно переживаемое время* – это отнесенное время жизни человека, объективно отражающее его планы. Комплексное исследование психологии личности неизменно должно осуществляться через призму пространственно-временной картины человеческого бытия, составной частью которой является субъективное восприятие категории времени и эмоционально-ценностное отношение к нему [12].

Логическое продолжение и развитие представленных С. Л. Рубинштейном идей мы наблюдаем в работах, посвященных психологическому времени как комплексной научной проблеме.

А. Аарелайд рассматривает психологическое время как «сложное системное образование, включающее в качестве высшего уровня концептуальное, личностное время, которое формируется на основе осознанного отражения времени, позволяющего человеку осуществлять целесообразное управление собственной деятельностью в ее временной упорядоченности» [1, с. 77].

В отличие от А. Аарелайда, К. А. Абульханова-Славская прежде всего связывает способность индивида к освоению времени не с прошлым, а с будущим. Попытка определения специфики временной структуры сознания осуществляется автором через категорию временной транспективы (способности к осознанной ориентации в системе собственного индивидуального бытия) [2]. Психологическое время, по сути, представляет собой субъективную картину жизненного пути.

В. С. Мухина объединяет психологическое время с понятием психологического возраста, определяя его как «индивидуальное переживание своего физического и духовного изменения в течение времени, представленного прошлым, настоящим и будущим в отрезке объективного времени жизни» [11, с. 203].

Таким образом, теоретическая постановка проблемы психологического времени позволяет сделать вывод о том, что любая активность личности, как и вся совокупность ее отношений, находит свое выражение в индивидуальной временной концепции (временной организации и временных изменениях).

Обобщая некоторые представленные сегодня подходы к определению понятия, можно выделить следующие структурные элементы психологического времени.

– *Суждения о времени* – индивидуализированное понимание феномена времени. Личные представления индивида о жизни, смерти, бессмертии, а также о связи



собственной жизни с жизнью предшествующих и последующих поколений семьи, общества, человечества.

– *Эмоционально-оценочное восприятие категории времени* – личное отношение к нему, субъективная оценка его течения, сжатости или растянутости, прерывности или непрерывности, ограниченности или беспредельности.

– *Временная транспектива и перспектива личности* – способность «сквозного видения» индивидом течения времени собственной жизни в любом направлении, возможность анализа и оценки своего прошлого, будущего и настоящего, интеграция этих элементов в сознании и подсознании.

– *Осознание возраста (психологический возраст)*.

– *Управление личным временным ресурсом*, включающее в себя навык ориентации во времени без измерительных приборов (оценка временных отрезков), а также способность к *адекватной оценке* последовательности, длительности, скорости протекания различных событий жизни.

Таким образом, можно заметить, что одним из главных компонентов психологического времени является способность личности к организации собственного времени жизни. Она проявляется в отражении объективного времени, умении регулировать и грамотно организовывать временной континуум вокруг себя, задавать определенный темп деятельности, а также увеличивать его в соответствующих обстоятельствах. По мнению О. В. Погожевой, отсутствие подобной временной координаты в самосознании человека способно разрушить процесс становления его личностной идентичности и оформления ценностно-смысловых ориентиров, замедлить или остановить личностный рост [12].

Способность эффективно управлять собой и своей активностью во времени получила название *временной компетентности*. Это психологическое образование позволяет личности интегрировать биологическое (природное), социальное и индивидуальное время в некую единую систему.

Содержательная сторона временной компетентности рассматривается психологами в рамках различных теоретических направлений.

Осуществляя анализ термина с позиции *личностного подхода*, А. Маслоу относит временную компетентность к категории важнейших личностных ценностей. По мнению Маслоу, уровень компетенции во времени должен определяться способностью человека акцентировать внимание на настоящем моменте, проживая его «здесь и сейчас», не концентрируясь на событиях прошлого или будущего [10].

Отечественные исследователи традиционно рассматривают временную компетентность в рамках *деятельностного подхода*, представляя ее как набор личностных характеристик, необходимых для успешной реализации любой организованной активности. А. К. Болотова делает попытку определения содержания временной компетентности, рассматривая в качестве основных ее составляющих такие компоненты, как навык ориентации во времени, способность эффективного планирования и организации временного ресурса, а также умение оценивать длительность протекания различных процессов и рационально распределять временные лимиты [3].

И. С. Калинин рассматривает временную компетентность через фактор осознанности, выделяя в структуре понятия следующие элементы:

– способность к структурированию личных целей;

– умение согласовывать личные цели с целями близких людей и целями организации;



– регулярное планирование собственного временного ресурса (в том числе времени отдыха);

– умение делегировать;

– совершенствование навыков самоорганизации;

– развитие самоконтроля [6].

О. В. Кузьмина полагает, что временная компетентность представляет собой отдельный вид общей компетентности, вследствие чего ее структура может быть изучена в рамках *компетентностного подхода*. Автором выделены следующие структурные составляющие компетентности личности во времени [8].

– *Ценностно-смысловой компонент* включает в себя эмоционально-ценностное отношение личности к временному конструкту, осознание его ресурсного потенциала.

– *Мотивационный компонент* отражает стремление личности к эффективной организации собственного временного континуума, потребность рационального использования временного ресурса в рамках конкретной практической деятельности.

– *Познавательный компонент* предполагает когнитивное усвоение личностью конкретных технологий тайм-менеджмента, совмещенное с высоким уровнем интереса к вопросам временной организации деятельности.

– *Операционально-технологический компонент* раскрывается через индивидуальный стиль деятельности, уровень выносливости и работоспособности индивида, включает в себя оптимальный для конкретной личности набор технологий временной организации.

– *Рефлексивный компонент* включает в себя прогностические способности и способность личности к адекватной оценке уровня собственной временной компетентности, а также навыки самоконтроля.

Следует отметить, что описанные нами компоненты временной компетентности взаимосвязаны и, по сути, представляют собой целостное образование, целевым предназначением которого служит регуляция взаимоотношений в системе «человек – мир».

У каждой конкретной личности временная компетентность проявляется на уровне осознания (ценностно-смысловой и мотивационный компонент) и уровне практической реализации (познавательный и операционально-технический компонент). В зависимости от выраженности тех или иных компонентов в структуре личности каждого конкретного индивида О. В. Кузьмина выделяет четыре типа, имеющие специфические особенности [8].

– *Первый тип* (высокий уровень осознания и практической реализации) всегда старается выполнить работу к сроку, остро осознает необходимость упорядочивания времени жизни и собственных дел, владеет технологиями планирования, ставит перед собой стратегические цели.

– *Второй тип* (высокий уровень осознания, низкий уровень практической реализации) характеризуется осознанностью в отношении организации времени, однако его планы не всегда проработаны, а опоздание является приемлемым явлением.

– *Третий тип* (низкий уровень осознанности при высокой мотивации и желании практической реализации) не выстраивает перспективных планов, но при этом стремится выполнять все оперативные дела к сроку.

– *Четвертый тип* (низкий уровень осознания и практической реализации) никак не организует свое время, опирается на везение и случай. Своевременность не является для него показателем успешности.



Необходимо отметить, что временная компетентность не просто позволяет с максимальной эффективностью реализовать ту или иную практическую деятельность, развернутую во времени. Помимо сугубо утилитарных целей, она имеет для личности и смысловое значение, позволяет вскрывать глубинные переживания, формировать индивидуальную систему ценностей.

Современный социум предъявляет повышенные требования к временной организации личности. Ускорение темпов общественной жизни диктует новую модель успеха, который зачастую определяется высокой производительностью и способностью выполнять текущие задачи в условиях дефицита времени.

По мнению М. И. Кошеновой и В. И. Волоховой, временная компетентность взаимообусловлена с понятием успешности. С одной стороны, успех личности напрямую сопряжен с темпоральной компетентностью. В то же время комплекс жизненных событий, личностные преобразования, рост или стагнация определяют способность к дальнейшей эффективной организации времени жизни [7].

Условия повышенной конкуренции и возросший темп жизни делают уязвимой определенную категорию лиц, порождают спектр новых поведенческих отклонений. Отказ от активных действий, от конструирования собственного будущего, девальвация личного успеха – довольно частые современные явления. И как это ни парадоксально, частота их встречаемости растет среди самого энергичного и перспективного слоя населения – студенческой молодежи.

По мнению Л. П. Еньковой, на этапе профессионального образования временная компетентность лишь формируется, в связи с чем многие студенты не обладают навыками эффективного распределения времени. При этом процесс профессионального образования предъявляет высокие требования к временной организации [5].

Как и любая другая активность, учебная деятельность представляет собой процесс, протяженный во времени. Время служит для нее важным и подчас невосполнимым ресурсом. В ходе учебного процесса студенты часто сталкиваются с проблемой рассогласованности объективных (обозначенных учебным планом) и субъективных (лично-значимых) временных отношений в рамках решения учебных задач. На поведенческом уровне эта проблема может проявляться в виде откладывания выполнения актуальных дел «на потом», т. е. в виде академической прокрастинации.

Теоретический обзор определений феномена прокрастинации, представленный О. А. Шамшиковой и И. Н. Кормачевой, позволяет сделать вывод о многогранности изучаемого явления и разноуровневости его проявления в различных аспектах деятельности. Прокрастинация может быть определена как сугубо внешнее проявление, при котором реализация необходимых дел по необъяснимым причинам откладывается до наступления дедлайна. Причем стратегия откладывания способна быть как ситуативной, так и выступать в роли устойчивого поведенческого паттерна. Существует и более глубинный подход к такому концепту, связывающий прокрастинацию с защитной стратегией личности, ведущей борьбу с тревогой и перфекционизмом [15].

Неадекватность соотношения объективного и субъективного времени, свойственная прокрастинаторам, так или иначе отражается на процессе реализации деятельности, в том числе определяет ее качество и эффективность. Помимо прочего, прокрастинация часто влечет за собой психологический дистресс. Эти симптомы особенно разрушительны для личности в процессе получения ею профессионального образования. Вследствие чего исследование академической прокрастинации заслуживает особого внимания.





Наиболее значимым блоком для изучения, на наш взгляд, является совокупность психологических коррелятов прокрастинации, среди которых мы особо отмечаем несформированность навыков учебной деятельности, включающую в себя сбой целеполагания, процессов планирования и низкий уровень временной компетентности.

На основании данных исследования А. А. Чеврениди можно сделать вывод о том, что в студенческой выборке существует значимая взаимосвязь между прокрастинацией и спецификой временной перспективы. Студенты, обладающие высокими показателями академической прокрастинации, ориентированы на негативное прошлое, в то время как их сверстники, для которых не характерна стратегия промедления, в большинстве своем нацелены на будущее [14]. Обнаруживается связь прокрастинации не только с ориентацией в глобальном времени собственной жизни, но и с ситуационной темпоральной грамотностью. У студентов с высоким уровнем прокрастинации практически отсутствуют навыки временной организации собственной деятельности, в том числе академической, не выражены способности к преодолению неблагоприятных факторов, способствующих нерациональным временным потерям. Таким образом, по мнению Чеврениди, нарушение технической стороны деятельности, неумение студентов грамотно использовать временные лимиты, несформированность навыков системного планирования приводят к непоследовательности, бессистемности их действий и могут служить источниками академической прокрастинации [14].

А. В. Былина также подтверждает факт наличия связи между временной компетентностью и академической прокрастинацией в студенческой выборке. На основе проведенного автором исследования можно сделать вывод, что прокрастинация имеет связи с компетентностью во времени и умением организовать свою деятельность: чем выше развиты эти навыки, тем меньше личность страдает проблемой «прокрастинация» [4].

Е. В. Лебедевой были изучены особенности организации времени у студентов с высоким уровнем академической прокрастинации. Согласно данным автора, у лиц с высокими показателями студенческой прокрастинации наблюдается неспособность к организации технической стороны деятельности (неумение планировать, рассчитывать длительность основных этапов деятельности, слабое владение технологиями тайм-менеджмента), т. е. нарушение технической стороны деятельности служит одним из основных проявлений студенческой прокрастинации. Справедливо и обратное утверждение: прокрастинация может быть обусловлена низким уровнем временной компетентности в процессе организации учебной деятельности [9].

Таким образом, проблема времени и временная детерминация – неотъемлемый элемент самосознания личности и показатель «человека развивающегося». Значимую роль в структуре психологического времени занимает временная компетентность. Однако, способность к рациональному распределению временного ресурса характерна далеко не для каждого – в современном социуме человек все чаще сталкивается с явлением прокрастинации.

Данные нашего теоретического исследования указывают на необходимость дальнейшего рассмотрения феномена академической прокрастинации в его взаимосвязи с субъективным временем жизни. Подобного рода анализ позволит создать необходимую теоретическую базу для оптимизации технической стороны учебной деятельности, а также разработки развивающих программ, направленных на повышение личностной готовности студентов к эффективной самоорганизации.



## Список литературы

1. *Аарелайд А.* Категория времени в современной науке и проблема человеческого времени // Известия АН ЭССР. Общественные науки. 1978. Т. 27, № 3. С. 268–280.
2. *Абульханова К. А., Березина Т. Н.* Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001. 304 с.
3. *Болотова А. К.* Психология организации времени: учебное пособие для студентов вузов. М.: Аспект Пресс, 2006. 254 с.
4. *Былина А. В.* Особенности академической прокрастинации у студентов // Студенческий электронный журнал СтРИЖ. 2018. № 5 (22). С. 62–65.
5. *Енькова Л. П.* Структура и содержание временной компетентности в контексте психолого-педагогического образования // Вектор науки ТГУ. 2011. № 4 (7). С. 97–99.
6. *Калинин С. И.* Тайм-менеджмент: практикум по управлению временем. СПб.: Речь, 2006. 371 с.
7. *Кошенова М. И., Волохова В. И.* К вопросу о взаимосвязи темпоральной компетентности и психологических границ личности // Сибирский педагогический журнал. 2016. № 6. С. 96–100.
8. *Кузьмина О. В.* Типологические особенности временной компетентности личности // Вестник удмуртского университета. Философия. Социология. Психология. Педагогика. 2012. № 1. С. 30–36.
9. *Лебедева Е. В.* Академическая прокрастинация и особенности личностной организации времени у студентов вуза // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2016. № 1-4. С. 139–143.
10. *Маслоу А.* Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2003. 351 с.
11. *Мухина В. С., Хвостов А.* Феноменология развития и бытия личности // Развитие личности. 2010. № 3. С. 193–237.
12. *Погожева О. В.* Концепция психологического континуума жизнедеятельности подростков с непатологическим девиантным поведением: монография. М.: Илекса, 2010. 167 с.
13. *Рубинштейн С. Л.* Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1973. 424 с.
14. *Чеврениди А. А.* Исследование взаимосвязи уровня академической прокрастинации с особенностями личностной организации времени у студентов вуза // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. 2016. № 4(27). С. 48–52.
15. *Шамшикова О. А., Кормачева И. Н.* К вопросу о психологическом феномене «прокрастинации» // Развитие человека в современном мире: материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2014. С. 253–270.

Научный консультант

*Кошенова Марина Ивановна* – канд. психол. наук, доц.,  
 зав. кафедрой социальной психологии  
 и виктимологии факультета психологии,  
 Новосибирский государственный педагогический университет,  
 Новосибирск, Россия

Scientific consultant

*Koshenova Marina Ivanovna* – Ph.D in Psychology, Associate Professor,  
 Head of the Department of Social Psychology and Victimology,  
 Novosibirsk State Pedagogical University,  
 Novosibirsk, Russia