

Дементьева К.С. Формирование и развитие навыков управления временем у студентов // Академия педагогических идей «Новация». – 2019. – №1 (январь). – АРТ 11-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

УДК 37.032

Дементьева Ксения Сергеевна
преподаватель английского языка
ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж»
студентка 2 курса магистратуры
НГПУ им.К.Минина
г.Нижний Новгород, Российская Федерация
e-mail: kseniyadementeva2312@gmail.com

**ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ УПРАВЛЕНИЯ
ВРЕМЕНЕМ У СТУДЕНТОВ**

Аннотация: в статье раскрыты основные причины нехватки времени у студентов и факторы, влияющие на их нежелание пользоваться методиками тайм-менеджмента. Автором приведены некоторые методики, позволяющие планировать и приоритизировать задачи. Акцентируется важность формирования у студентов навыков управления временем для улучшения результатов в учебной и профессиональной деятельности.

Ключевые слова: тайм-менеджмент, дефицит времени, планирование, приоритизация, личностная эффективность.

Dementyeva Kseniya Sergeevna

teacher of Pedagogical college of Dzershinsk,
master student of the 2nd course of Minin University,
Nizhny Novgorod, Russian Federation

STUDENTS' TIME MANAGEMENT SKILLS FORMATION AND DEVELOPMENT

Abstract: the article reveals the main reasons for students' lack of time and the factors influencing their unwillingness to utilize time management methods. The author presents some techniques that allow to plan and prioritize tasks. The importance of the formation of students' time management skills for improving the results in educational and professional spheres is accentuated.

Key words: time management, time deficit, planning, prioritization, personal efficiency.

Период студенчества без сомнения играет важнейшую роль в становлении личности человека, когда молодые люди находят новые пути самореализации и саморазвития, в том числе и в профессиональном плане. Возрастает и учебная нагрузка, существенная часть которой в системе бакалавриата и магистратуры, заключается в самостоятельной работе по каждой дисциплине, прохождении дистанционных тестов, лекций и курсов, научная исследовательская работа. Кроме того, студенты не только заочного, но и очного отделения старших курсов многих специальностей совмещают учебную и профессиональную деятельность. Успешность результатов в каждой из этих сфер во многом зависит от умения студентов распоряжаться своим временем.

Примечательно, что количество студентов, которые стараются упорядочить и отрегулировать распорядок своего дня, недели, месяца, года и более длительных промежутков времени, значительно уступает количеству учащихся, предпочитающих «плыть по течению», поддаваться прокрастинации и выполнять задания перед самым окончанием срока сдачи. Рассмотрим основные причины, препятствующие проявлению интереса к организации своей жизни и применению методик тайм-менеджмента.

Одной из основных причин, мешающих студентам распланировать свое время, является лень. С этой причиной тесно связано отсутствие мотивации и желания вносить изменения в ритм жизни. Многие учащиеся высших учебных заведений отмечают, что им не хватает времени на то, чтобы составить списки дел. Другие признаются, что не видят в этом большой необходимости, либо отказались от этой идеи, так как у них не получилось следовать намеченному плану, или ими была выбрана не подходящая им технология организации времени. Незрелость в профессиональном и личностном плане может преобладать над необходимостью структурировать свое учебное, рабочее и личное время [2, с.302].

Исходя из вышеперечисленных причин, важно подчеркнуть, что откладывание приоритетных задач и отсутствие организованности и порядка в жизни связаны с дефицитом свободного времени. Главными «пожирателями» времени для молодых людей становятся компьютерные игры, практически круглосуточное общение и просмотр новостного контента в социальных сетях (Instagram, Telegram, V Kontakte, Twitter), мессенджерах (WhatsApp, Viber), серфинг сайтов, не относящихся к работе и учебе, просмотр фильмов и сериалов. Нехватка времени также может быть обусловлена слишком большим количеством текущих задач, что ведет к

перегрузке физических сил организма, психоэмоциональному перенапряжению и снижению стрессоустойчивости.

С целью минимизировать присутствие «пожирателей» времени в жизни студентов и сформировать у них навыки тайм-менеджмента и упорядочивания рабочего/учебного пространства; включить знакомство с подобными методиками и приемами в один из курсов, преподаваемых для каждой специальности (например, в курс психологии). Очевидно, что включение курсов такого типа в учебный план или существующую учебную дисциплину достаточно проблематично, потому как программы подготовки будущих специалистов очень насыщены и порой с трудом вмещают весь необходимый практический и теоретический материал. В такой ситуации, любой преподаватель, куратор группы, представитель администрации высшего учебного заведения может проявить инициативу и разместить ссылки и материалы по организации и управлению временем на сайте вуза (в качестве отдельной страницы) или в разделе своего блога, на страничке в социальной сети и т.д. Далее, приведем некоторые сведения, а также методики, которые могут оказаться полезны и эффективны для оптимальной организации дня и планирования целей.

Для начала, следует принимать во внимание так называемое правило шести «П», которое расшифровывается как Правильное Предварительное Планирование Предотвращает Плохие Показатели. Это означает, распределять и выделять задачи нужно учетом их срочности и приоритета. Для решения какой-либо сложной задачи нужно выстроить дерево решений, где каждое ответвление будет направлено на решение более мелких подзадач, которых не должно быть слишком много. При этом важно не отходить от решения главной задачи [1, с.185].

Следующий результативный метод организации времени – метод «лягушек» и «слонов». «Лягушками» называют мелкие неприятные дела, которые постоянно откладываются. «Съесть лягушку» – значит сделать дело без промедления, желательно, поставив его первым в списке (например, на утро). Выполнив такую задачу, человек чувствует гордость, прилив сил и работоспособности, так как завершение дел способствует выработке дофамина (нейротрансмиттера, связанного с мотивацией и желаниями). «Слоны» – большие задачи, выполнение которых может откладываться из-за масштабности, сложности и трудоемкости. «Слона» лучше разделить на «бифштексы», то есть более конкретные и менее крупные задачи, выполняемые за определенные промежутки времени [1, с.185].

Для составления списка дел на день существует метод под названием «Альпы» [1, с.186]. Пять стадий помогут добраться до поставленных целей («горных вершин»). На первой стадии осуществляется создание списка заданий на день; на второй – определение их длительности; на третьей – добавление запасного времени для выполнения каждой задачи; на четвертой – приоритизация задач, сокращение времени для маловажных дел, делегирование. На пятой стадии проводится контроль выполненных задач и перенос незавершенных дел на следующий день или другую дату.

Подбор наиболее эффективных методик зависит от личностных особенностей каждого студента, персональных предпочтений и специфики режима учебы и работы. Желание структурировать и упорядочить текущие задачи, применение и чередование различных приемов тайм-менеджмента в конечном итоге принесут положительные результаты и улучшение качества учебной и профессиональной деятельности.

Список использованной литературы:

1. Дырина Е. Н. Проблема отсутствия способности рационального использования времени у студентов / Е. Н. Дырина, А. В. Тонеева ; науч. рук. И. Е. Никулина // Экономика России в XXI веке : сборник научных трудов XI Международной научно-практической конференции "Экономические науки и прикладные исследования: фундаментальные проблемы модернизации экономики России", посвященной 110-летию экономического образования в Томском политехническом университете, г. Томск, 18-22 ноября 2014 г. : в 2 т. — Томск : Изд-во ТПУ, 2014. — Т. 2. — [С. 181-188].

2. Колбина Т. Ю., Сушанский А. С. Анализ использования инструментальных средств тайм-менеджмента как фактора повышения эффективности учебной деятельности бакалавров, обучающихся по направлению подготовки "Государственное и муниципальное управление" //Современные проблемы права и управления. – 2017. – С. 298-303.

Дата поступления в редакцию: 08.01.2019 г.

Опубликовано: 15.01.2019 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2019

© Дементьева К.С., 2019