**УДК 378**

**Использование технологии тайм-менеджмента**

 **в учебно-познавательной организации жизнедеятельности студентов**

Барышева Е.В.

кандидат психологических наук,

заместитель директора по учебно воспитательной работе Образовательного центра «Нива»,

 г.Сергиев Посад

***Аннотация.*** *В данной статье рассматриваются основные теоретические основы технологии тайм-менеджмента в процессе обучения студентов в вузе. Приводятся рекомендации по принципам планирования рабочего времени студентов с целью профилактики дезадаптации студентов в учебном процессе, а также подробно освещаются причины потери времени студентов в процессе их самоорганизации. Исследование содержит анализ эмпирических данных по заявленной проблематике.*

***Ключевые слова:*** *организационная и учебная деятельность студентов вуза, студенческий тайм-менеджмент, способы управления временем, хронофаги.*

**USING THE TIME MANAGEMENT METHODOLOGY**

**IN THE EDUCATIONAL AND COGNITIVE ORGANIZATION**

 **OF STUDENTS' LIFE**

*Barysheva E.V.*

*Candidate of Psychological Sciences,*

*Deputy Director for educational work*

 *of the Educational Center "Niva",*

 *Sergiev Posad*

***Abstract.****This article discusses the main theoretical provisions and methodology of time management in the student's educational activities. Recommendations on planning, methods of organizing plans, and ways to reduce inefficient time expenditures are given. An empirical study of the level of self-organization of students is conducted.*

***Keywords:*** *educational activity, time management, time management, planning, chronophages.*

Нельзя переоценить понятие познавательной деятельности для всеобщего развития студентов и формирования их личности. Под воздействием познавательного процесса развиваются все процессы сознания. Знание требует эффективной работы всех мыслительных процессов. Учебная деятельность в вузе способствует обучению тех интеллектуальных людей, которые отвечают потребностям общества, разрешают задачи научно-технического прогресса, расширяют духовные ценности нации.

Современная технология модульного образования и оценка личности студента через компетентностный подход предъявляет важные требования с студентам на протяжении всего их периода обучения. Важный навык планирования и организации вей образовательно-учебной деятельности зависит от многих волевых и регулятивных качеств личности, что, несомненно, влияет на всю дальнейшую профессиональную и личностную сферы жизнедеятельности будущего специалиста. Характерно, что есть молодые люди не способны к самоорганизации. Нерациональное использование времени приводит к переутомлению и снижению работоспособности. Первым помощником студента в организованном и структурном подходе к своей деятельности- ее вариативные способы регуляции через технологию тайм-менеджмента.

Технология тайм-менеджмента (англ. time management), применение большого количества методов структурного регулирования и самоупорядочивания времени и сил с целью его эффективного и рационального использования для повышения всех качеств своей жизнедеятельности [3].

В данном случае важен процесс управления временем и его качественного контроля и фиксации полезных способов времяпрепровождения в студенческой жизни, учет важного и значимого потока информации при одновременном отказе от всего малозначимого и социально неодобряемого. Тайм-менеджмент- направление менеджмента, помогающее решить проблему нерационального использования времени. Главная задача данного направления, как можно больше успевать за одну единицу времени с меньшими затратами ресурсов. Чтобы правильно распределить рабочую нагрузку студент должен систематически использовать комплекс освоенных техник по самоорганизации. С помощью тайм-менеджмента студент может без труда планировать свой день, определять главные и второстепенные задачи, устанавливать дедлайны. Среди преимуществ технологии тайм-менеджмента можно выделить: уменьшение стресса, лучшая организация учебного процесса, меньшая загруженность учебой, выполнение работы с меньшими временными и энергетическими затратами, увеличение мотивации труда.

**Принципы планирования учебной деятельности студента.** Планирование должно начинаться с осознание того, насколько студент готов к дисциплине. Разовые попытки создать оптимальный режим работы ощутимого эффекта не дадут.

Независимо от формы обучения план рабочего дня студента должен основываться на 8 базовых принципах:

1.Реалистичность планирования. В план должно быть заложено то количество дел, которое студент действительно сможет выполнить за отведенное время.

2.Системность планирования. Организация рабочего времени должна осуществляться на постоянной основе с учетом того, что каждое дело должно доводится до конца.

 3.Резервирование времени. Обязательно нужно учитывать появление в течение дня непредвиденных обстоятельств, поэтому стоит 60-70 % оставлять на плановые задачи, а 30-40 % оставлять в резерве.

 4.Установление приоритетов. В плане должны быть выделены наиболее важные дела. Их нужно выполнять в первую очередь, тратя на них наибольшее количество времени.

5.Ориентация на результаты. При организации рабочего времени нужно ориентироваться на конечные цели и результаты.

6.Делегирование. Следует определить какую работу выполнять самому, а какую перепоручить.

7.Сроки выполнения. Установление четких временных рамок позволяет студенту не откладывать запланированные дела.

8.Отдых. Нельзя учиться и работать до полного изнеможения, нужно обязательно выделять часть времени на отдых. Используя данные принципы, студент без труда сможет эффективно планировать свой рабочий день и повышать свою продуктивность.

**Методы планирования учебной деятельности студента.** В тайм-менеджменте существуют методы, которые помогут студенту удачно организовать свой учебный процесс. Самыми эффективными методами являются: письменная фиксация, Pomodoro, 90/30, 52/17, матрица Эйзенхауэра.

**1.Метод письменной фиксации.** Данный метод предполагает обязательное составление списка задач в письменной форме и постоянное просматривание его в течение дня. Это потребует немного времени, но позволит контролировать все задачи. Уменьшается вероятность что-то забыть**.**

**2.Метод Pomodoro.** Подходит для обучающихся, которые легко отвлекаются. Учебный процесс делится на 4 периода по полчаса. Эти 30 минут делятся по принципу 25+5 (25 минут учащийся полностью сосредотачивается на работе, а 5 минут отдыхает). После четвертого периода берет тайм-аут на полчаса, а затем может вновь приступать к работе.

**3.Метод 90/30.** Здесь периоды работы и отдыха чередуются следующим образом: полтора часа студент интенсивно работает, потом полчаса отдыхает. При этом сначала берется за самое важное дело. Основан этот метод на мнении специалистов о том, что 90 минут являются оптимальными для максимальной концентрации на задаче, а 30 минут позволяют полностью перезагрузить мозг.

**4.Метод 52/17.** Подходит тем студентам, которым не хватает усердия работать полтора часа подряд. Позволяет сохранять продолжительную продуктивность без переутомления.

**5.Метод Эйзенхауэра.** (Табл.1)«Матрица Эйзенхауэра» - одна из самых простых и эффективных техник расставления приоритетов. Смысл данной матрицы заключается в том, чтобы научится грамотно распределять дела. Задачи в списке оцениваются по двум критериям- важность и срочность дела. Эйзенхауэр выделил 4 категории задач по критериям: I. Срочные и важные, II. Важные, но не срочные, III. Срочные, но не важные, IV. Несрочные и неважные[1].

Таблица 1

Матрица Эйзенхауэра

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| компоненты | Категория срочных дел | Категория дел, которые можно перенести, отложить |
| Важные /оперативныедела | Необходимый зафиксированный список событий и дел, которые нельзя перенести или сделать потом, так как они требуют четкого решения на данный момент. | Категория планов у дел, у которых сроки вариативны и зависят от многих факторов. Данные плановые мероприятия растянуты во времени. |
| Неважные /отсроченныедела | Список дел и событий, которые могут быть делегированы другим или также выполнены самостоятельно, но несколько позже. | Рутинные дела, «пожиратели» времени. |

**Причины потери времени студента.** После составления плана, студент приступает к его реализации. Однако тут могут возникнуть факторы, которые вынуждают его отклоняться от запланированного. Одной из функций тайм-менеджмента является выявление таких факторов и уменьшение их влияния. Каждый студент сталкивался с такой ситуацией, что время «уходит неизвестно куда». На самой деле огромное количество времени отбирают поглотители (хронофаги).Поглотители времени (хронофаги)- один из терминов управления временем, обозначающий любые объекты, мешающие и отвлекающие от основной деятельности (работы и других запланированных дел). Хронофаги могут быть внешними и внутренними. К внешним относятся: телефонные звонки, телевизор, электронные игры, виртуальное общение, новости и т.п.

К внутренним относятся: привычка хвататься за все и сразу, природная рассеянность, синдром «откладывания», природная медлительность, отсутствие самодисциплины и т.п. Хронофаги наносят большой ущерб студенту, поэтому с ними необходимо бороться. В тайм-менеджменте существуют основные методы борьбы с поглотителями времени: строгая дисциплина и работа над ленью, четкое определение временных рамок на выполнение поставленных задач, деление сложных задач на более простые и их поэтапное выполнение, мотивация. Студент должен определить вредные привычки, которые тормозят его на пути к цели, а затем начать борьбу с ними.

Для того, чтобы понять, насколько студенты грамотно организуют свою учебную деятельность, проанализируем исследование доцента Оренбургского государственного медицинского университета (ОрГМУ) Неволиной В.В и ее ассистента Щегловой М.И. [2].

В качестве респондентов в исследовании участвовали около 100 студентов 1 и 2 курсов лечебного, педиатрического, фармацевтического, стоматологического факультетов Оренбургского государственного медицинского университета. Исследование проводилось с помощью методики «Опросник самоорганизации деятельности» Е.Ю.Мадриковой. Данный опросник отражает степень самоорганизации студента и включает в себя следующие шкалы: «Планомерность» измеряет степень вовлеченности субъекта в ежедневное планирование по определенным принципам, «Целеустремленность» измеряет чувство цели, способность субъекта на ней сконцентрироваться, «Настойчивость» измеряет склонность субъекта к приложению волевых усилий для завершения начатого дела., «Фиксация» измеряет склонность субъекта к фиксации на заранее запланированной структуре организации событий во времени, его привязанность к четкому расписанию, «Самоорганизация» измеряет склонность субъекта к использованию внешних средств организации деятельности, «Ориентация на настоящее» измеряет временную ориентацию на настоящее.

Результаты проведенного исследования характеризуют способности студентов ОрГМУ к планированию и целеполаганию. 21% выборки набрали высокий суммарный балл. Такие студенты обладают высоким уровнем самоорганизации. Они последовательно реализовывают поставленные цели. Для 39 % исследуемой выборки характерен средний общий суммарный балл. Данные студенты склонны умеренно разрабатывать четкие планы и следовать им. Для 40 % выборки характерен балл ниже среднего. Данная категория студентов не всегда доводит до завершения начатое и следует плану. Они легко отвлекаются на посторонние дела [2].

Сравнительный анализ исследуемых выборок студентов показал, что незначительная часть студентов обладает высоким уровнем самоорганизации. Почти в равной степени распределились показатели среднего и ниже среднего уровня овладения данным навыком. Это говорит о необходимости корректирующих мероприятий для обучения студентов навыкам тайм-менеджмента. Организация обучения в вузе с учетом познавательной активности студента позволит направить динамичность студентов в ходе обучения – оказать волевое влияние, активное состояние, которому присуще глубочайшее внимание к обучению, увеличению инициативы и познавательной самостоятельности, назначение интеллектуальных умственных сил для достижения поставленной в процессе обучения познавательной задачи в освоении профессиональной деятельности.

**Список литературы:**

1. Зайцева, Н.А. Научно-практические аспекты применения тайм-менеджмента для повышения профессиональной конкурентоспособности выпускников вузов// Российские регионы: взгляд в будущее. Выпуск 3 (8). – 2016. – С.33-49.
2. Неволина, В.В., Щеглова М.И. Исследование особенности самоорганизации как сущностной характеристики тайм-менеджмента студента//Творческий научный обозреватель. – 2016-№ 9 (14)- С.47-49.
3. Тайм-менеджмент как основа успешного обучения в учреждение высшего образования: информационный материал для студентов / Н.Л.Кучинаская; Белорусский гос. университет информатики и радиоэлектроники. – Минск, 2015. – С.37.
4. Тайм-менеджмент студента университета: учебное пособие / М.А. Реунова; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2012. – 103с.