

## ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ И ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА К ЛИЧНОМУ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ

**Введение.** В современном динамично развивающемся обществе возрастают требования к профессиональной компетентности специалиста, поэтому актуализируется подготовка в учреждениях высшего образования активной, творческой, целеустремленной и стратегически мыслящей личности, способной к быстрой адаптации к новым социокультурным условиям. Успешность студента не только в учебной деятельности, но и последующей профессиональной, обеспечивается его способностью к самоорганизации, сформированным умением планировать и рационально использовать собственное время.

Неотъемлемым помощником студента в организации времени может стать тайм-менеджмент как технология упорядочения времени, направленная на результативное его использование, как целостная система управления личной деятельностью, включающая инструменты проработки личной стратегии, повышения личной эффективности, управления личными ресурсами (деньгами, временем, информацией и т. д.) [1—3]. Готовность студентов к применению основных принципов, методов, приемов тайм-менеджмента, а также поиск и разработка продуктивных педагогических средств приобщения обучающихся к освоению данной технологии является, по нашему мнению, актуальной задачей.

Объект исследования — тайм-менеджмент как технология управления временем, предмет исследования — тайм-менеджмент студентов университета.

Цель нашего исследования — выявить отношение и готовность студентов университета к личному тайм-менеджменту.

Задачи исследования: 1) раскрыть сущность технологии тайм-менеджмента; 2) разработать и частично апробировать систему тренинговых занятий «Тайм-менеджмент студента университета»; 3) оценить результативность эмпирического исследования.

**Основная часть.** В 20-х годах XX века директор центрального института труда А. К. Гастев начал развивать идею о личной эффективности человека и эффективном использовании времени. В начале 70-х годов появился первый метод под названием «Хронометраж», позволяющий управлять личным временем. Стремительное развитие данной идеи привело к внедрению ее в различные сферы деятельности, и вскоре тайм-менеджмент выделился в самостоятельное направление. Тайм-менеджмент подразумевает действие или совокупность действий по тренировке осознанного контроля над количеством времени, которое затрачивается на определенные виды деятельности и посредством которого можно существенно увеличивать свою продуктивность и результативность. Тайм-менеджмент включает в себя целеполагание, планирование и распределение времени, приоритизацию, анализ временных затрат и т. д.

Практика реализации образовательного процесса в университете свидетельствует о том, что большинство обучающихся не умеют планировать собственное время, а также рационально использовать его при подготовке к текущим занятиям, зачетно-экзаменационной сессии. Особенно тяжело новоиспеченным студентам-первокурсникам — большое количество теоретических дисциплин, длительный рабочий день, насыщенная рабочая неделя, переход от школьной организации к университетской [2—4].

Теоретической основой нашего исследования стали научные работы, посвященные педагогическим аспектам приобщения личности к ценностям времени, изучению сущностных характеристик тайм-менеджмента (А. В. Кирьякова, Н. Д. Никандров, Т. Н. Козловская, Г. А. Архангельский, М. А. Реунова, И. И. Стрекалова и др.). Для решения поставленных задач использовались методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных психолого-педагогической литературы по изучаемой проблеме, анкетирование, наблюдение.

Эмпирическое исследование проводилось на базе Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина. В анкетировании приняли участие обучающиеся первого курса физико-математического факультета (94 человека, юноши — 63%, девушки — 37%). Возраст респондентов — от 17 до 20 лет.

Приведем некоторые результаты исследования. На вопрос «Планируете ли свой день?» 15,9% студентов ответили утвердительно, 57,4% думают о том, что нужно сделать завтра, остальные респонденты не считают необходимым планировать свой день (26,7%), 37,2% студентов знают, что такое «тайм-менеджмент», остальные либо «слышали, но точно не знают, что это такое», либо вообще «без понятия».

Только 42,6% участников анкетирования успевают за день выполнить запланированное, остальные 57,4% признались, что либо что-то не успевают доделать, либо вообще ничего не успевают. Результаты первокурсников за первую зачетно-экзаменационную сессию демонстрируют кардинальное снижение их успеваемости по сравнению со школой. Большей частью данное обстоятельство связано с отсутствием у молодых людей умений продуктивного планирования и рационального использования своего времени.

Тем не менее только 29,8% участников анкетирования хотят научиться грамотно и рационально организовывать свое время, хотя далеко не всех устраивают результаты их учебной деятельности (53,2%). Более 30% респондентов не удовлетворены своим образом жизни и времяпрепровождением.

По мнению М. А. Реуновой, в настоящее время невозможно быть педагогически грамотным специалистом без изучения всего обширного арсенала инновационных образовательных технологий. Такими можно считать приемы тайм-менеджмента («матрица Эйзенхауэра», «пирамида Франклина», «принцип Парето», «семь Я тайм-менеджмента», использование «краеугольного времени», большое количество различных упражнений по эффективному использованию времени и, конечно, компьютерные и интернет технологии), майнд-менеджмента (интеллект-карты) и самоменеджмента (ежедневники, тесты, опросы, исследования, портфолио, индивидуальный образовательный маршрут) [5].

Результаты нашего анкетирования продемонстрировали недостаточную осведомленность респондентов о конкретных принципах, методах, приемах тайм-менеджмента. Поэтому нами разработана и частично реализована система тренинговых занятий «Тайм-менеджмент студента университета» для студентов первого курса физико-математического факультета. Так, основная цель апробированного тренингового занятия заключалась в создании условий для формирования основных знаний и умений эффективной организации личного и учебного времени студента на первом курсе, развития умений и навыков постановки жизненных и стратегических целей.

На начальном этапе тренинга были приняты принципы и правила групповой работы («здесь и сейчас», «искренность и открытость», «принцип Я», «правило обращения», «правило конфиденциальности»). В основной части со студентами помимо мини-лекции «Методики тайм-менеджмента» проведены упражнения «Стоп-кадр», «Оценка внутреннего будильника», «Жизненные цели», «Приоритеты», «Антивремя», «Жесткие и гибкие». Неподдельный интерес вызвала у студентов характеристика следующих приемов и рекомендаций по «управлению временем»: «Съедайте лягушку на завтрак», «Бифштекс из слона», «Научитесь говорить “нет”», «Стремитесь к автоматизации», «Выполняйте похожие дела подряд» и др..

Участники поработали в микрогруппах, выполняя задание по поиску «пожирателей времени» студентов. Участники определили и охарактеризовали основные «хронофаги» в студенческие годы: социальные сети, компьютерные игры, звонки по мобильному телефону, «пустые» разговоры и другие). Кроме внешних «пожирателей времени» студенты привели примеры и внутренних помех: привычка хвататься одновременно за все дела сразу; отсутствие ежедневника и привычка вести необходимые записи; природная лень; отсутствие умения расставлять приоритеты; рассеянность; чрезмерная коммуникабельность, привычка откладывать выполнение необходимых дел на более поздний срок («в последний момент») и т. д.

Диагностика с помощью анкеты Остберга позволила каждому студенту определить свой хронотип (утренний, индифферентный, вечерний), а затем попытаться спланировать свой день с учетом так называемых биологических часов. На заключительном этапе студенты составили «Советы успешного первокурсника».

При подведении итогов тренинга (рефлексия) студенты отметили важность и полезность предложенных упражнений, высказали желание продолжить подобные занятия.

**Заключение.** Внедрение технологии тайм-менеджмента в образовательный процесс университета следует рассматривать как перспективное инвестиционное направление, которое позволит повысить результативность практикоориентированной профессиональной подготовки будущего специалиста. Одной из важных задач при этом выступает создание условий для формирования мотивации обучающихся к освоению разнообразных технологических приемов тайм-менеджмента. Позитивным и действенным стимулом может и должен стать пример использования тайм-менеджмента преподавателями университета.

#### Список цитируемых источников

1. Храпай, Е. В. Тайм-менеджмент как инструмент адаптации студентов к обучению в высшем медицинском учебном заведении / Е. В. Храпай, Т. В. Козицкая, О. И. Ильченко // Личность, семья и общество : вопросы педагогики и психологии : сб. ст. по материалам XIV Междунар. науч.-практ. конф. — Новосибирск : Сибак, 2012. — 136 с.
2. Тайм-менеджмент как основа успешного обучения в учреждении высшего образования (информационный материал для студентов) [Электронный ресурс]. — Режим доступа : [https://www.bsuir.by/m/12\\_100229\\_1\\_91317.pdf](https://www.bsuir.by/m/12_100229_1_91317.pdf) . — Дата доступа: 10.02.2017.
3. Архангельский, Г. А. Тайм-менеджмент в ВУЗе: социальный заказ, исследование потребности, методика внедрения [Электронный ресурс] / Г. А. Архангельский, А. В. Матрунич. — Режим доступа : <http://www.improvement.ru/bibliot/tmvuz/tmvuz03.shtm>. — Дата доступа: 10.01.2017.
4. Кузнецова, Т. И. Педагогический потенциал технологии «тайм-менеджмент» в профессиональном и личностном развитии студентов / Т. И. Кузнецова // Молодой ученый. — 2015. — № 8. — С. 966—969.
5. Реунова, М. А. Педагогическая технология «тайм-менеджмент» как средство самоорганизации учебной деятельности студента университета : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / М. А. Реунова. — Оренбург, 2013. — 222 с.