

Использование приемов тайм-менеджмента как ресурс повышения учебной успешности у студентов

Научный руководитель – Широкая Марина Юрьевна

Краснова Татьяна Сергеевна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра психологии образования и педагогики, Москва, Россия

E-mail: t.kras0@mail.ru

Управление временем при выполнении различных рабочих задач профессионалом или тайм-менеджмент — это стратегии и тактики, направленные на достижение эффективного планирования, контроля и использования рабочего времени для повышения эффективности труда и сохранения баланса между работой и личной жизнью. Не только в трудовой деятельности, но и в учебной, применение правил ТМ помогает студентам быть эффективными в достижении высокой академической успешности, а также – в будущей профессиональной деятельности.

Современные исследования показали, что ТМ играет важную роль в жизни и учебе студентов и обеспечивает [1,2]:

(1) эффективное управление времени позволяет студентам лучше организовывать учебный процесс, что приводит к улучшению успеваемости и более глубокому освоению материала; (2) умение планировать учебные задачи и распределять время жизни и деятельности помогает избежать перегрузок и стресса, что способствует благополучию студентов: ТМ «помогает» находить время для отдыха, хобби и общения с друзьями; (3) формирование у студентов ответственности, самоконтроль и саморегуляцию в условиях высоких временных нагрузок.

Учебная деятельность отличается насыщенными сроками, студенты испытывают дефицит времени [3]. Он играет важную роль при достижении академической успешности: одни студенты могут справляться с временными трудностями, другие – нет. Изучение связи академической успешности с субъективной оценкой учебного времени показало, что повышение самоорганизации учебной деятельности студентов достигается через повышение целеустремленности, умения фиксироваться на отдельной учебной задаче, необходимости придерживаться учебного расписания и использовать разнообразные внешние инструменты для самоорганизации [3].

Актуальность нашего исследования обусловлена значительной временной и когнитивной нагрузкой у современных студентов факультета психологии, многие из которых помимо учебы имеют дополнительную работу, хотят иметь время на саморазвитие и общение с друзьями и пр.

Цель нашего исследования – изучение использования принципов тайм-менеджмента как средства самоорганизации учебной деятельности студентов.

Метод исследования: структурированный опрос.

Выборка: 84 студента (52 девушки, 32 юноши; возраст 17-26 лет) факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова.

Результаты исследования.

Нами было выявлено, что:

1. у около 47% студентов отметили, что их успеваемость связана с организацией собственного времени, 25% дали ответы о частичной связи успеваемости и организацией времени;

2. у 50% студентов часто выполняют задание в срок, а 17,9% - всегда.

3. у около 40% знают основные принципы тайм-менеджмента и примерно столько же знают, но частично; 1/5 опрошенных студентов не знакомы с ними;

4. у 53% опрошенных студентов предпринимали попытки улучшить самоорганизацию собственного времени;

5. у значительное большинство студентов (85%) хотели бы эффективнее управлять своим учебным и свободным временем.

Сопоставительный анализ результатов исследования С. Кови, А. Лакейна, Т.Н. Козловской (2005) и проведенного опроса показал, что самоорганизация студентов значительно снизилась: доля распоряжающихся своим временем эффективно упала с 32 % до 2,4 %.

Наш опрос показал, что проблема эффективного самоуправления своим временем является чрезвычайно актуальным для современных студентов.

Таким образом, задача развития навыков эффективного самоуправления временем учебной деятельности имеет актуальную перспективу: способствует обнаружению дополнительных ресурсов в повышении академической успешности, развитию саморегуляции в условиях высоких временных нагрузок.

Источники и литература

- 1) Петрова А.С. Обучение студентов принципам тайм-менеджмента // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2017ю - № 4. – С. 124-127.
- 2) Реунова М.А. Тайм-менеджмент студента университета: учебное пособие/ М.А. Реунова – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2012. – 103 с.
- 3) Широкая М.Ю. Временная саморегуляция учебной деятельности у студентов с разным уровнем академической успешности в условиях дефицита времени. В сб.: Психология саморегуляции в контексте актуальных задач образования. М., ПИ РАО. с. 136-143.