

# УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ УСПЕШНОСТИ СТУДЕНТА

Д. Н. Жданов, Ю. А. Авраменко

ГОУ ВПО «Алтайский государственный технический университет им. И. И. Ползунова»  
г. Барнаул

Одной из важнейших задач высшего профессионального образования сегодня является подготовка высококвалифицированных специалистов и компетентных личностей, ориентированных на созидательную деятельность.

Квалификация человека в большей степени определяется содержанием и качеством учебной деятельности. На личностный рост человека больше влияет межличностное общение, деятельность по интересам, которую человек выполняет по велению сердца (посещение театра, участие в празднике, самостоятельное изучение чего-либо, чтение книг и пр.). Таким образом, личностью является человек с широким кругозором, интересными взглядами на жизнь и успешный в различных сферах человеческой жизни.

Давно замечено, что успешность студента в широком смысле определяется не количеством времени, проводимым за учебниками, а качественным наполнением рабочего дня. Студент-активист, загруженный общественной работой, занимающийся спортом или творческой самодеятельностью, уделяющий внимание учёбе времени не больше обычного студента, тем не менее, умудряется учиться лучше последнего. Попробуем разобраться, отчего это происходит и как сделать так, чтобы успеха в учебном процессе мог достичь каждый желающий.

Очевидно, что ключевым моментом большинства проблем в жизни является «нехватка времени», на которую всегда все ссылаются и прикрывают все свои неудачи. Поскольку временные рамки в жизни определены весьма строго самой природой, то возникает несколько вопросов: «Как успеть много за ограниченное время?», «Как выполнить запланированное?» и «Почему одни студенты более успешны, чем другие?». Отвечая на данные вопросы, каждый человек уже приближает себя к успеху.

Существует статистика того, куда тратит время среднестатистический человек в течении жизни (рисунок 1). Данные приближенные по источникам интернет-изданий, но даже они показывают неоднозначность траты

времени. Однако, из диаграммы абсолютно не просматривается качественная сторона процесса жизнедеятельности и удовлетворённость от выполненной работы.

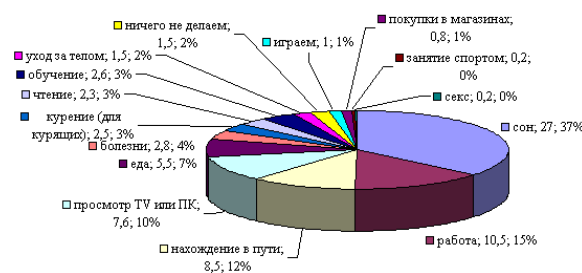


Рисунок 1 – Трата времени в течении жизни в годах и в процентах по видам деятельности среднестатистического человека

Для оценки удовлетворённости и успешности человека можно выделить следующие сферы жизни:

- работа (профессиональная деятельность);
- финансы;
- смысл жизни и духовная деятельность;
- здоровье;
- семья;
- отношения с людьми;
- эмоции.

Данное деление условно и каждый вправе дополнить и изменить данный список тем, что для него важно в жизни. Главное понятие следующее успешность человека определяется не только его профессиональными достижениями, а полным спектром жизненных процессов, которыми необходимо уметь управлять.

Именно в сферах жизни кроется главная загадка, почему люди что-то не успевают сделать. Они просто увлекаются чем-то другим. Редкий студент действительно бездельничает, большинство вместо учёбы подрабатывают, «дружат», играют на ПК, проводят время с друзьями и т.д., т. е. занимаются тем, что им хочется делать.

Отсюда возникает важнейшая цель воспитательной работы в ВУЗе вообще и кураторов академических групп в частности нау-

чить студента эффективно распоряжаться собственным временем без ущерба для его интересов. Студенты, особенно младших курсов, сами желают знать, что нужно делать, чтобы быть успешным как минимум в обучении, как максимум вообще в жизни.

Существует множество временных инструментов, позволяющих наполнить день, но для начала нужно обрести «компас», помогающий понять куда идти, чтобы достичь того, чего Ты хочешь. Как часто бывает так, что, экономя минуты, мы теряем годы, двигаясь в направлении чуждом нам. Поэтому искусство руководить своим временем – это искусство управлять жизнью.

Планированием осознанным или неосознанным, так или иначе, занимается большинство людей, прикидывая вечером дела завтрашнего дня. Некоторые ведут ежедневники или составляют перечень для напоминаний. Однако многое из запланированного человек забывает и переносит на другой день, отсюда наблюдается хроническое невыполнение задуманного.

Некоторые составляют план по минутам, расписывая всё предельно строго, тогда всё выполняется, но человек становится заложником плана. А ведь он должен помогать, а не стеснять человека в действиях.

Невыполнение плана связано довольно с банальной истиной – «невозможно всё предусмотреть», обязательно найдутся «непредвиденные ситуации» выбивающие из собственного ритма жизни.

При этом, насыщая свою жизнь, человек не всегда задумывается о качестве своей жизни. Появляются два ключевых понятия: срочность и важность.

Срочность определяется импульсами данного момента, зависящего, как правило, от других людей или ситуаций. Поэтому можно определить, что цена срочности – это потеря важности. Мы можем сделать многое, но не видеть для себя никакой смысловой выгоды. Поэтому, занимаясь чем-либо, нужно уметь разделять КПД и эффективность собственной деятельности.

Коэффициент полезного действия (КПД) – это стремление делать все наилучшим образом в определённом смысле (с минимальными временными затратами, с максимальной прибылью, с минимальными физическими нагрузками и т.д.).

Эффективность – это стремление задуматься о смысле жизни или деятельности, потому что можно очень быстро взбираться по лестнице, но позже выяснится, что она

приставлена не к той стене, соответственно, выполненная работа окажется выполненной напрасно.

Таким образом, в своей деятельности необходимо учитывать и КПД, и эффективность. Делать нужно то, что важно для тебя. Никогда скорость движения не должна быть важнее направления, в котором мы движемся.

Итак, мы подошли к тому, что необходимо каким-то образом упорядочивать собственную деятельность и расставлять приоритеты для выполнения каждого дела.

Мы выяснили, что дела бывают срочные и несрочные, а также важные и неважные. В соответствии с этим можно представить следующий квадрат деятельности (рисунок 2).



Рисунок 2 – Квадрат деятельности

Рассмотрим каждую группу дел. Нахождение в квадрате А вынужденное или по собственному желанию связано с первоочередными делами, на которые необходимо быстро реагировать. Как правило, к этой группе относятся дела, являющиеся нашими обязательствами перед другими людьми или самим собой, это основные дела профессиональной деятельности (работы, учёбы).

Секрет успешности состоит в том, что можно искусственно сделать важные дела чрезвычайно срочными, выполняя которые человек будет получать дополнительные положительные эмоции, так как он сделал досрочно что-то для себя очень важное.

В противоположность преуспевающим людям существуют «волокиетки», которые постоянно ищут отговорки и оправдания своему бездействию. Типичные студенты, не желающие ритмично учиться в семестре, имеют проблемы на сессии. Они сдают все контрольные точки по дисциплине в полном объёме, но при этом они находятся в постоянном стрессе из-за неопределённости своей временной сдачи и угрозы отчисления.

Дела квадрата В – это любимые занятия (хобби), деятельность, выполнение которой

влечёт за собой достижение определенного ожидаемого результата. Люди, выполняющие дела из данного квадрата, украшают свою жизнь, повышают её качество и находятся в постоянном творческом развитии.

Правда для выполнения дел данного сегмента необходимо знать, чего Вы хотите, задумываться о смысле жизни и своей миссии. Если у Вас с этим проблемы, то попробуйте воспользоваться советами мудрецов, сформулировавшими свой смысл жизни.

Лао Цзы: «Кто умер, но не забыт, тот бессмертен».

Алишер Навои: «Не могут люди вечно быть живыми, но счастлив тот, чьё помненье будет имя».

Стивен Кевин: «Смысл жизни – любовь, учение и стать легендой».

Таким образом, предложенный вариант миссии говорит о том, что нужно жить так, чтобы плоды собственной деятельности были полезны другим, а по делам и судить будут о конкретном человеке.

Дела из квадрата С – это «наркотик», «таблетка». «Сделал много, толку мало» – вод девиз тех, кто пребывает в данном сегменте. Это «рутинная работа», так называемая текучка, навязываемая текущими обстоятельствами, но не имеющая никакого смысла и ценности. Как правило, людей в данный сегмент деятельности вводят обстоятельства или другие люди, перекладывая на другого человека работу, в результатах которой сами заинтересованы.

И, наконец, дела из квадрата D – ненужная трата времени – это дела, невыполнение которых не влечёт за собой срыва поставленных целей (нахождение в чате, в сети Интернет и т. д.).

Таким образом, разбив все свои текущие дела по квадратам можно увидеть, насколько эффективно используется время. При проверке оказывается, что большинство студентов находится в сегментах С и D, меньше в А и практически не находится в квадрате В, что и обуславливает относительные неудачи в обучении – неправильная организация собственного времени.

А. Эйнштейн как-то сказал: «Проблемы, которые перед нами встают, не могут быть разрешены на том же уровне, на котором они возникли», нужно учиться выходить за пределы собственных желаний и объективно оценивать текущее положение дел, если, действительно, желаешь достичь цели.

Некоторые не желают планировать будущее, так как обладают страхом перед тем,

что будет потом. Постоянное планирование и движение вперёд это цель человека, ориентированного на успех. Как говорится: «Жизнь слишком коротка, чтобы делать вещи, которые нам не нужны».

Счастье ли это, если вы ведёте жизнь успешного человека, притягиваете к себе деньги, необходимый результат?

Следующим шагом необходимо понять, каким образом осуществлять планирование во всех сферах жизни, чтобы добиться желаемого.

Ежедневное планирование порождает узкий взгляд на вещи, планирование на неделю позволяет выстраивать стратегию. Поэтому лучше всего определять цель на год, семестр и планомерно выстраивать стратегию подчинённую главной идее.

Цели – это слуги, а не господа. Нужно управлять ими и осуществлять контроль их достижения. При этом все цели должны быть сопоставлены и не противоречить друг другу в разных областях. Также важно помнить, что ваша жизнь уникальна и не является копией чего-то существующего. Хотя некоторые, к сожалению, для них, руководствуются «социальным зеркалом», принимают массовое за образец. В результате живут по чужому ритму жизни и отдаляются от собственной мечты.

Поэтому нужно стремиться делать правильное, на правильной основе и правильным способом.

Мы уже упоминали о 7 сферах жизни, которые составляют единое целое, что весьма важно для достижения, действительно, счастливой и успешной жизни. Однако большинство людей рассуждает примерно так, если одна сфера жизни выигрывает (ей уделяется внимание), то другая обязательно должна проигрывать. Именно подобным образом формируется сначала у детей, у подростков, а потом и взрослых людей менталитет недостатка «Победа – поражение». Человек постоянно создаёт конкуренцию с самим собой, не имеющую ни какого смысла.

Как часто приходится слышать от студентов: «Я плохо учусь, потому что я помогаю дома, если я буду учиться хорошо, я не смогу ничем помочь родителям» и другие общеизвестные байки. При этом преподаватель либо соглашается с приведённым аргументом и закрывает долги студенту, либо его вообще не интересует данное объяснение и заставляет всё сдать, да к тому же снижает итоговую оценку. Однако и в первом, и во втором случаях ошибочность суждения очевидна: идёт либо противопоставление, либо

представление о независимом развитии двух сфер жизни «семьи» и «работы/учёбы». Данная ситуация возникает из-за неправильного подхода к данному вопросу.

М. Ганди весьма точно описал верное поведение: «Человек не может правильно поступать в одной сфере жизни, если он неправильно поступает в других. Жизнь неделимое целое».

Таким образом, мышление «Победа – поражения», в основе которого девиз: нельзя успеть везде, необходимо менять на мышление «Победа – победа», построенное на убеждённости в изобилии возможностей. Если у меня нормально всё в семье, то и в учёбе я легко справлюсь с любыми задачами.

Представим вариант планирования 7 сфер жизни, направленных на достижение одной цели, например, сдачи сессии в срок.

Задачи в сфере основной деятельности:

- равномерное распределение учебной нагрузки по неделям. Для этого нужно задания по разным дисциплинам выполнять в разное время, а не в одно (аттестационная или зачётная неделя);

- минимизировать пропуски занятий, чтобы их потом не отрабатывать;

- сложные задания начинать делать раньше, чем простые, а не наоборот;

– и т. д.

Задачи в сфере финансов:

- тратить меньше, чем зарабатываешь, таким образом, всегда будут деньги и не будет необходимости в подработке;

- дополнительный заработок можно искать в свободное время, когда всё сдано;

- успешная сдача сессии позволит получать стипендию, т. е. будет гарантированный доход;

– и т. д.

Задачи, связанные со смыслом жизни и духовной деятельностью: я представляю, каким образом я буду использовать полученные знания и куда развиваться как личность.

Задачи в сфере здоровья:

- своевременное питание;

- посещение спортивной секции, тренажёра, фитнес-центра и др. для поддержания себя в хорошей физической форме;

- релаксация после университета, например, прослушивание любимой музыки и т. д.;

- поддержание режима сон/бодрствование постоянным;

– и т. д.

Задачи в сфере семья:

- не менее 3 раз в неделю встретиться с любимым человеком;

- раз в неделю помочь родителям;

– и т. д.

Задачи в сфере отношений:

- корректное поведение с преподавателями для установления хороших отношений;

- внимательное отношение ко всем близким, выполнять 75% их просьб;

- всех друзей не забыть поздравить со всеми праздниками и днями рождений;

- не отвечать на грубость грубостью, чтобы не портить себе настроение

– и т. д.

Задачи в сфере эмоции:

- в случае выполнения поставленной задачи в срок или с опережением срока получить «придуманное поощрение» ...;

- выбрать день безделья, к которому ничего не делать, кроме того, что нравиться;

- сходить в театр, кино, клуб, ...

– и т. д.

Далее представленные укрупнённые задачи на семестр расписываем для каждой недели в соответствии с целесообразностью каждой. При этом день лучше заполнять на 50% плановыми мероприятиями, а 50% времени заполнится само собой.

При этом видно, что все задачи не являются конкурирующими и направлены на максимизацию позитивных эмоций при их достижении.

Таким образом, в фокусе нашего внимания находятся дела только квадратов А и В. Конечно время на дела С и D, также будет тратиться, но значительно меньше. И чем больше человек применяет подобную технологию, тем эффективнее он тратит своё время.

Надо понять, что человек сам определяет качество собственной жизни и никто другой. Нужно постоянно учиться, и расти, чтобы добиваться успеха. И чаще всего то, чего мы добьёмся в жизни это результат не везения, а собственной, работы, планирования, подготовки, действий, выдержки и оценки.

Важность рассмотренного вопроса в данной работе заключается в попытке максимально быстро адаптировать студента к обучению в вузе и дальнейшей жизни, помочь ему совместить выполнение должного и желаемого, стать более успешным в жизни.