

Панчук Екатерина Юрьевна,
к.п.с.н., доцент, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: epanchuk05@mail.ru

Марченко Дмитрий Александрович,
обучающийся, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: d.mch@rambler.ru

ЭФФЕКТИВНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ МЕЖДУ УЧЕБОЙ, РАБОТОЙ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНЬЮ У СТУДЕНТОВ

Panchuk E.Yu., Marchenko D.A.

EFFECTIVE DISTRIBUTION OF TIME BETWEEN STUDENTS' STUDY, WORK AND PERSONAL LIFE

Аннотация. В статье рассматривается проблема эффективного распределения времени студентами, факторы, влияющие на управление временем, стратегии оптимизации распределения времени. Приводятся результаты практического исследования распределения времени студентами университета.

Ключевые слова: управление временем, распределение времени, индивидуальный подход, приоритезация, балансирование.

Abstract. The article discusses the problem of effective time management by students, factors influencing time management, strategies for optimizing time allocation. The results of a practical study of time distribution by university students are presented.

Keywords: time management, time distribution, individual approach, prioritization, balancing.

Современная студенческая жизнь часто представляет собой сложную смесь учебы, работы и личных обязанностей, требующих эффективного управления временем. Этот баланс является ключевым фактором для достижения успеха в учебе, развития профессиональной карьеры и поддержания здоровых отношений в личной жизни. Однако, современные студенты сталкиваются с многочисленными вызовами при попытке распределить свое время между учебой, работой и личными интересами. Таким образом, изучение тайм-менеджмента как инструмента формирования профессиональных навыков у студентов является актуальным и важным направлением исследований для повышения эффективности образовательного процесса и подготовки молодежи к современным вызовам и требованиям рынка труда.

Цель данной статьи – рассмотреть проблему эффективного распределения времени студентами и исследовать различные подходы к решению этой проблемы. Обзор литературы позволит выявить основные факторы, влияющие на управление временем студентами, и сравнить различные стратегии оптимизации распределения времени.

Современная образовательная среда характеризуется высокой степенью конкуренции, большим объемом информации и разнообразными задачами. Студенты сталкиваются с рядом вызовов и стрессов, связанных с учебой, работой, личной жизнью и другими обязанностями. Умение управлять своим време-

нем может снизить уровень стресса, улучшить концентрацию и повысить общую продуктивность.

Успешное управление временем является ключевым фактором для достижения успеха в учебе и карьере. Студенты, которые обладают навыками эффективного тайм-менеджмента, имеют больше шансов достичь высоких результатов в учебе и достигнуть профессионального успеха, так как формирование профессиональных навыков также включает в себя умение планировать, организовывать рабочий процесс, выполнять задачи в срок. Тайм-менеджмент помогает студентам развивать эти навыки и готовиться к успешной карьере после окончания учебы [1].

Исследования в области эффективного распределения времени у студентов обнаруживают ряд факторов, влияющих на успешное управление временем. Одним из ключевых факторов является учебная нагрузка. Проведенные исследования показывают, что студенты с более высокой учебной нагрузкой имеют тенденцию к чрезмерному напряжению и стрессу, что может снижать их способность эффективно управлять временем [2].

Другим важным аспектом является работа. Многие студенты работают параллельно с учебой, чтобы поддерживать себя финансово. Исследования управления временем у работающих студентов показывают, что эффективное распределение времени между работой и учебой может значительно повлиять на успех студента. Применение стратегий управления временем, таких как планирование задач, установка приоритетов, использование календарей и т. д., помогает студентам более эффективно использовать свое время и достигать лучших результатов как в учебе, так и на работе. Такие исследования также показывают, что осознанное использование времени способствует снижению стресса, повышению продуктивности и общего благополучия работающих студентов. Однако, работа может создавать дополнительные вызовы при планировании времени и влиять на академическую успеваемость. Исследования показывают, что студенты, работающие больше 20 часов в неделю, имеют более низкую оценку успеваемости по сравнению со студентами, не работающими или работающими менее чем 20 часов в неделю [3].

Кроме того, социальные обязанности и личные интересы также могут конкурировать за время студентов. Исследования показывают, что активное участие в социальной жизни и занятиях вне университета может повысить уровень удовлетворенности и благополучия студентов, но при этом требует дополнительного времени [4].

Следовательно, эффективное управление временем у студентов требует балансирования учебной нагрузки, работы и личных интересов. Дальнейшие исследования должны сосредоточиться на разработке стратегий и подходов, которые помогут студентам достичь этого баланса и повысить их успех и благополучие.

Для проведения практического исследования был использован метод сбора данных, включающий опрос студентов университетов. Общее число участников опроса составило 100 студентов различных факультетов и курсов. Опрос проводился онлайн и включал вопросы о распределении времени между учебой, работой и личной жизнью, а также о восприятии уровня стресса и удовлетворенности собственным временным распорядком.

Анализ данных показал, что более 70% студентов испытывают затруднения с управлением временем из-за высокой учебной нагрузки и дополнительных обязанностей, таких как работа или участие во внеуниверситетских активностях. Более половины опрошенных студентов (55%) сообщили о чувстве стресса, вызванного нехваткой времени на выполнение всех задач. Кроме того, результаты показали, что студенты, занимающиеся работой параллельно с учебой, имеют более низкие оценки успеваемости по сравнению со студентами, не работающими вовсе. Результаты опроса подтвердили данные, полученные ранее другими исследователями. Все это указывает на то, что работа может оказывать негативное влияние на академическую успеваемость и общее благополучие студентов.

Сравнительный анализ также выявил различия в распределении времени между студентами разных курсов и факультетов. Например, студенты гуманитарных специальностей склонны тратить больше времени на личные интересы и социальные активности, в то время как студенты естественнонаучного направления уделяют больше времени учебе и подготовке к экзаменам.

В целом, результаты исследования подчеркивают важность разработки персонализированных подходов к управлению временем для студентов с учетом их индивидуальных потребностей и обстоятельств.

На основе результатов исследования мы можем предложить следующие практические рекомендации для студентов образовательных учреждений:

1. Поддержка и консультации. Университеты и колледжи должны предоставлять студентам доступ к консультациям и поддержке по вопросам управления временем. Это может включать в себя тренинги по планированию времени, сессии коучинга и ресурсы для эффективного управления стрессом.

2. Индивидуальный подход. Студенты должны осознать свои индивидуальные потребности и обстоятельства и разработать персонализированные стратегии управления временем, учитывающие их учебную и рабочую нагрузку, а также личные интересы и обязанности.

3. Балансирование. Важно научиться находить баланс между учебой, работой и личной жизнью. Студенты должны выделить время не только на учебу и работу, но и на отдых, релаксацию и социальные взаимодействия, чтобы поддерживать свое физическое и эмоциональное благополучие.

4. Приоритезация. Студенты должны научиться эффективно приоритезировать свои задачи и обязанности, чтобы избежать чрезмерной нагрузки и стресса. Студентам необходимо концентрироваться на самом важном, работать по плану и не отвлекаться на ненужные занятия или действия. Это может включать в себя использование методов планирования, таких как создание ежедневных списков дел или использование технологических приложений для управления задачами [5].

Один из ключевых факторов достижения успеха в распределении времени – это правильное планирование времени. Студентам следует составить расписание на каждую неделю, определив время на занятия, перерывы, общение с друзьями, спорт и другие занятия. Это поможет контролировать своё время и избегать ситуаций, когда всё нужно сделать в последний момент.

Также студентам следует быть любознательными и использовать возможности своего учебного заведения. Многие университеты предлагают программы и ресурсы для организации времени и достижения успеха в учёбе.

Наконец, студентам следует ставить перед собой реалистичные цели и активно отдыхать. Это поможет сохранить баланс между учёбой и личной жизнью и достичь успеха во всех сферах жизни.

В целом, эффективное управление временем является ключевым аспектом успеха и благополучия студентов. Предложенные рекомендации могут помочь студентам развить навыки управления временем и достичь более сбалансированного и продуктивного образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Гринин, Л. Е.** Управление временем как фактор повышения личной эффективности / Л. Е. Гринин. – Текст: непосредственный // Вестник Московского университета. – Серия 12: Психология. – 2019.

2. **Кузьмина, Т. Н.** Организация управления временем у студентов / Т. Н. Кузьмина. – Текст: непосредственный // Педагогика и психология. – 2018.

3. **Носова, А. Ю.** Методика управления временем и ее роль в активизации познавательной деятельности студентов / А. Ю. Носова. – Текст: непосредственный // Вестник Томского государственного университета. Философия. Социология. Политология. – 2020.

4. **Поташник, М. В.** Организация учебно-воспитательного процесса как фактор формирования у студентов навыков управления временем / М. В. Поташник – Текст: непосредственный // Инновации в образовании. – 2017.

5. **Рубин, В. И.** Организация управления временем в учебной деятельности студентов в условиях современного вуза / В. И. Рубин. – Текст: непосредственный // Информатика и образование. – 2019.