

*ФОТИНА Ксения Владимировна
ассистент,
Российский университет
транспорта, Москва, Россия
ks-fotina@yandex.ru*

*FOTINA Ksenia Vladimirovna
assistant, Russian University of
Transport, Moscow, Russia
ks-fotina@yandex.ru*

*ИВАНОВ Леонид Дмитриевич
студент, Российский универси-
тет транспорта, Москва, Россия
ivanovleonid2005@mail.ru*

*IVANOV Leonid Dmitrievich
Student, Russian University of
Transport, Moscow, Russia
ivanovleonid2005@mail.ru*

Анализ уровня сформированности навыков тайм-менеджмента у подростков на примере учеников Московской детской железной дороги/ Analysis of the level of development of time management skills in adolescents using the example of students of the Moscow Children's Railway

Аннотация

Формирование и развитие навыков тайм-менеджмента у подростков является актуальной задачей, значимость которой только возрастает в настоящее время, поскольку спецификой данного возраста является возникновение многозадачности в деятельности молодых людей и становится особенно важным овладеть навыками эффективного планирования времени, а также приоритизации целей и задач.

Ключевые слова

Тайм – менеджмент; управление временем; подростки; мотивация; цели.

Abstract

The formation and development of time management skills in adolescents is a pressing issue, the importance of which is only increasing at the present time, since the specificity of this age is the emergence of multitasking in the activities of young people and it becomes especially important to master the skills of effective time planning, as well as prioritization of goals and objectives.

Keywords

Time management; time management; teenagers; motivation; goals..

Ни для кого не секрет, что время представляет собой один из ценнейших и невозполнимых ресурсов. Нынешний век – это эпоха быстро развивающихся технологий, глобализации и информатизации, в которой человеку необходимо успевать выполнять несколько задач одновременно.

Поэтому наиболее эффективным инструментом для обучения навыкам управления временем является метод «тайм-менеджмент».

«Тайм-менеджмент» или управление временем, представляет собой методику организации времени и увеличения его эффективного использования¹. К основным целям тайм-менеджмента обычно относят²:

- мониторинг успешного выполнения промежуточных задач на пути к основной цели;
- эффективная организация труда со значительным улучшением качества результатов;
- повышение самодисциплины и мотивации.

Управление временем включает в себя несколько ключевых задач:

- анализ временных затрат на выполнение конкретных задач;
- разработка плана для достижения целей и определение приоритетов;
- учёт времени с использованием хронометража.

Люди, которые хорошо владеют навыками тайм-менеджмента, эффективнее справляются с поставленными задачами, быстрее и качественнее достигают своих целей.

Эффективная организация личного времени является основой успеха во всех аспектах жизни человека, что позволяет ему уверенно контролировать ситуацию и успешно преодолевать возникающие трудности.

Какова же роль тайм-менеджмента для старшеклассников? В современном мире способность эффективно управлять своим свободным и рабочим временем становится ключевой частью жизни каждого человека. Тайм-менеджмент включает в себя методы и подходы, которые способствуют рациональному распределению и оптимальному использованию личного времени. Эффективное управление свободным временем приносит множество преимуществ, способствуя успешному развитию личности.

Современные подростки имеют очень насыщенную жизнь: учёба в школе, хобби и увлечения после уроков, а в старших классах появляются занятия с репетиторами для подготовки к экзаменам. К любому делу нужна тщательная подготовка и качественная работа. Перед подростками встает необходимость решать множество задач и справляться с большим количеством дел.

К примеру, среднестатистический подросток, обучающаяся 9 класса обычной МБОУ СОШ, посещает учебные занятия в школе, затем успевает на занятия в танцевальном коллективе, а вечером на занятия с репетитором по подготовке к Основному Государственному

¹ Практикум по самоорганизации: Учебное пособие. – М.: академия базовой подготовки РУТ (МИИТ), 2024.- С.201.

² Архангельский Г.А. Тайм-менеджмент. Полный курс/ Глеб Архангельский.: Альпина Паблишер, 2021. –С.73-76.

Экзамену. И только потом удастся начать выполнение домашних заданий по основной школьной программе.

Помимо этого, подросткам хочется проводить время с друзьями, гулять и отдыхать между делами. А для этого тоже необходимо выделить личное время.

Выявлено, что подростки склонны к переоценке временных интервалов. В возрасте до 15 лет эта переоценка может достигать 175%. Это, в свою очередь, в сочетании с трудностями в правильном определении приоритетов между задачами, приводит к нехватке времени для выполнения наиболее значимых дел.

Чтобы успевать всё и не погружаться в хаос в условиях большого объёма работы, необходимо развивать навыки тайм-менеджмента.

Подкрепим утверждение о необходимости развития навыков тайм-менеджмента у подростков небольшим проведенным исследованием.

В рамках преподавания курса «Руководитель единой смены юных железнодорожников Московской детской железной дороги» было дано задание: провести хронометраж нескольких рабочих дней и подсчитать эффективно и неэффективно затрачиваемое время. Таким образом, можно было сделать вывод об уровне сформированности навыков тайм-менеджмента у юных железнодорожников МДЖД.

Результаты исследования «Хронометраж» до прочтения курса тайм-менеджмента представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Первоначальные результаты исследования «Хронометраж»

На основании полученных результатов можно уверенно сказать, что не все подростки умеют грамотно распределять личное время.

Затем, для юных железнодорожников МДЖД был прочитан теоретико-практический курс тайм-менеджмента. В рамках данного курса были даны базовые понятия, касающиеся технологии управления временем. С помощью известной методики SMART учились правильно

ставить цели¹. Также ознакомились с методикой приоритизации задач – матрицей Эйзенхауэра, в которой задачи приоритизируются по критериям «важность» и «срочность»². Разобрали интересную для подростков классификацию задач в тайм- менеджменте – задачи: лягушки, слоны, мамонты, единороги³. И уделили внимание очень актуальной для старшеклассников теме «Хронофаги»⁴.

После завершения курса было дано задание вновь провести хронометраж нескольких рабочих дней.

Результаты исследования «Хронометраж» после прослушивания курса тайм-менеджмента представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 – Итоговые результаты исследования «Хронометраж»

После обработки результатов удалось сделать вывод, что общий коэффициент неэффективно затрачиваемого времени снизился на 41% относительно первого проведенного хронометража.

Молодые специалисты детской железной дороги – это прототип будущих руководителей. А поскольку для любого руководителя навыки тайм-менеджмента имеют очень большое значение, то разумным будет начать формировать и развивать данные навыки как можно раньше.

В заключение стоит сказать, что развитие временной компетентности в подростковом возрасте играет важную роль, так как именно в этот период начинается осознанное восприятие будущего. В этом возрасте часто наблюдается неадекватная оценка времени и недостаточная способность правильно расставлять приоритеты между различными задачами, что может приводить к трудностям в учебе и самореализации.

Тайм-менеджмент – это не просто применение ежедневников,

¹ Практикум по самоорганизации: Учебное пособие. – М.: Академия базовой подготовки РУТ (МИИТ), 2024.- С.216-217.

² Там же С.238-240.

³ Там же С.209-213.

⁴ Там же С.234-238.

планеров и установка дедлайнов. Это целая система, которая помогает рационализировать временные затраты в соответствии с жизненными целями и ценностями. Не так важно какой тип планирования будет выбран в качестве основного, будут ли использованы технические средства или же блокнот – все это второстепенно. Главным будет осознание жизненных целей и в соответствии с ними организация времени. Поскольку очень важно, чтобы временной невосполнимый ресурс тратился действительно на значимые дела.

Тайм-менеджмент является важным аспектом, которому следует уделять внимание ежедневно. Этот навык не формируется мгновенно, его необходимо постоянно развивать и тренировать до тех пор, как бы высокопарно это не звучало, пока тайм-менеджмент не станет образом жизни.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Архангельский Г.А. Тайм-менеджмент. Полный курс/ Глеб Архангельский.: Альпина Паблишер, 2021. – 311 с.
2. Практикум по самоорганизации: Учебное пособие. – М.: Академия базовой подготовки РУТ (МИИТ), 2024.-256 с.

REFERENCES

1. Arkhangelsky G.A. Time management. Full course [*Tajm-menedzhment. Polnyj kurs*]/ Gleb Arkhangelsky.: Alpina Publisher, 2021. – 311 p.
2. Workshop on self-organization: A textbook. [*Praktikum po samoorganizacii: Uchebnoe posobie*] – M.: Academy of basic training of RUT (MIIT), 2024.-256 p.