

Доказательные рассуждения студента раскрывают его творческий потенциал, показывают глубокое понимание сути эксперимента, позволяют ему расти в профессиональном плане.

УДК 37.09

Шандрок Ю.И.

О МЕТОДАХ ЛАЙФ-МЕНЕДЖМЕНТА И ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ СО ВРЕМЕНЕМ

БелГУТ, Гомель

Одной из самых глобальных проблем в системе профессионального образования является неспособность учащихся правильно организовывать свое время в соответствии с целями обучения и объемами учебной нагрузки, равно как и неспособность выделять время для качественного восстановления и отдыха в свободное время.

Вопросами управления времени в настоящее время занимается тайм-менеджмент. Хотя само определение по своей сути является неточным. Человек не способен оказывать влияние на ход времени, не может управлять им напрямую, как транспортным средством. Более точным, в отличие от традиционного, может быть определение лайф-менеджмент – искусство управления собственной жизнью на основе глубочайших ценностей личности в отведенное для этой жизни время. Исходя из этого определения можно сделать важный вывод – лишь осознанная организация собственного времени в соответствии со своими жизненными целями и ценностями позволит не тратить свое время на неперспективные задачи и будет стимулировать к исполнению важных дел, позволит отказаться от прокрастинации в пользу реактивного управления собственной жизнью.

Как показывает практика, искусство управления собственной жизнью, целеполаганию и мотивации себя к работе не обучают в достаточном уровне ни на одном из уровней образования. Полученная в школьные годы практика управления учебным временем с помощью ведения дневника не переходит в привычку и игнорируется учащимися при получении среднего или высшего образования, а чаще всего и на протяжении всей оставшейся жизни. В результате неспособность правильно оценивать объем порученных к исполнению задач, отсутствие чувства времени и неспособность критической

оценки эффективности методов ведения собственной работы приводит к выгоранию личности, вызывает у человека мысли о собственной несостоятельности и неспособности вовремя справиться с поставленными задачами. Однако, чаще всего люди не осознают, как происходит процесс работы над задачей на самом деле. Рассмотрим его подробнее.

Поиск подходящего решения любой задачи задействует мышление человека. Согласно модели, разработанной Дэниелом Канеманом, мышление включает в себе две системы: Систему 1 и Систему 2. От органов чувств информация попадает в мозг, а затем в Систему 1. Она в свою очередь, работает практически без энергетических затрат. Автоматически Система 1 обрабатывает информацию, формирует решение и отправляет его в Систему 2. Система 2 – это медленное, но умное мышление человека, способное, в отличие от Системы 1, решать сложные задачи. Получив от Системы 1 определенный вариант решения, Система 2 может заменить его на другое, а может выдать как окончательное, отправляя его в качестве нервных импульсов, которые заставят тело выполнять определенные движения, а сознание воспринимать информацию в определенном свете.

Обе системы расходуют энергетические ресурсы организма. Однако, Система 1 практически их не потребляет, в то время как сосредоточенная работа Системы 2 потребляет их в огромном количестве. Можно говорить о том, что эти энергетические ресурсы у человека ограничены и не одинаковы от индивида к индивиду. Однако, все сталкивались с состоянием, когда после утомительной работы способности принимать сложные решения и думать исчерпаны. Состояние, когда запасы этого ресурса истощены, активно изучается в современной науке. В научной литературе оно получило название «истощение эго» (ego depletion).

Поскольку влиять на ход времени не в силах человека, а попытки изменить объемы запасов энергии, которые возможно затратить на функционирование Систем 1 и 2 может привести к психическим изменениям, то наиболее рациональным решением можно считать развитие способности человека к равномерному использованию имеющихся запасов «мыслетоплива» на решение задач в течении дня и всей жизни в целом.

Стоит отметить, что рабочая память человека устроена таким образом, что даже сам процесс запоминания происходит через мышление, и приводит к расходу энергии в большом количестве.

Какие шаги следует предпринять, чтобы расход энергии на мышление был осознанным и рациональным?

Начать стоит с того, что все решения о действии и бездействии следует принимать осознанно, обдуманно. Только после этого стоит приступить к решению задачи.

Для того, чтобы иметь возможность объективно оценить время, которое необходимо затратить на решение задачи, ее важность и возможность выполнения в тот или иной временной промежуток необходимо соотнести ее с другими задачами, в процессе решения которых вы находитесь.

Поскольку весь перечень задач чаще всего находится в рабочей памяти, его в обязательном порядке стоит перенести на материальный источник (в электронном виде в программу или на бумажный носитель). Таким образом, происходит разгрузка рабочей памяти, снижается нагрузка на Системы мышления, резко сокращается расход энергетических затрат на работу мозга. После выполнения этих указаний большинство людей чувствует облегчение и прилив энергии, энтузиазма для решения поставленных задач.

Стоит отметить несколько правил, руководствуясь которыми полезный эффект от «выгрузки» задач из рабочей памяти можно повысить. Для начала, все задачи стоит хранить в виде списка, размещаемого на одном носителе, доступном для обозрения в любом месте и в любое время. Наиболее желательно использование бумажного носителя (ежедневника, блокнота, тетради для записей), поскольку использование мобильных и программных приложений, синхронизируемых между устройствами посредством сети интернет, часто приводит к рассеиванию внимания пользователя. Это происходит из-за многочисленных уведомлений, приходящих на телефон, переключения фокуса внимания при выходе в интернет с основной задачи на поиск новой информации и впечатлений. Попытки удержать фокус в рабочей зоне расходует энергетический запас, используемый системой мышления. А значит, использование списков задач отчасти теряет свою актуальность.

Следующим важным моментом является формирование списка задач формулировками, описывающими первое действие, которое необходимо совершить для ее решения. Сама формулировка должна начинаться с использования глагола в неопределенной форме или повелительном наклонении, мотивировать к действию. Таким образом, единожды обдуманная и точная формулировка задачи, записанная в общий список, позволит приступить к ее выполнению без дополнительной нагрузки на рабочую память или Систему 2 мышления.

Помимо создания списка задач следует создать инструмент планирования своего времени. Наиболее простым решением можно считать использование ежедневника, предоставляющего возможности детального планирования времени в течении дня.

Для создания расписания на день следует изучить список задач и внести в расписание жесткие задачи – те, для решения которых указано конкретное время начала работы и, возможно, ее окончания. Таким образом, полученное расписание позволит оценить возможности решения гибких задач – не привязанных ко времени, но требующих своевременной реакции. Кроме этого, созданное расписание позволит изменить планы в течении дня в случае форс-мажорных или новых, неучтенных обстоятельств, использовать даже небольшие промежутки свободного времени, которые чаще всего игнорируются, для решения простых задач, не требующих больших отрезков времени.

Как показывает практика, использование даже этих простых советов и соблюдение правил их использования, позволяет почувствовать себя спокойнее, осознать происходящее, свои ошибки в распоряжении своим временем, своей жизнью. Эти техники являются базовыми. В случае использования их в совокупности с более продвинутыми приемами, к примеру, с использованием целеполагания в выборе приоритетных для разрешения задач, эффективность применяемых методов только возрастает.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дорофеев, М. Джедайские техники. Как воспитать свою обезьяну, опустошить инбокс и сберечь мыслетопливо / М. Дорофеев. – Москва: Издательство «МИФ», 2017. – 352 с.

2. Архангельский, А.А. Тайм-драйв. Как успевать жить и работать / А.А. Архангельский. – Москва: Издательство «МИФ», 2014. – 272 с.

УДК 378

Шандрак Ю.И.

О ПРИЧИНАХ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ ГАДЖЕТОВ НА ВНИМАНИЕ УЧАЩИХСЯ

БелГУТ, Гомель

Ни для кого не секрет, что технологии глубоко внедрились в жизнь современного человека. С каждым годом их разнообразие растет, а вместе с тем, увеличивается их влияние как на рабочие процессы, так и на способы и формы межличностной коммуникации. Широкое распространение технологий обусловлено тем, что они позволяют автоматизировать процессы, сделать их проще, легче в освоении, технологии позволяют человеку быть более эффективным. Однако, так должно быть в теории, но на практике дела зачастую обстоят иначе.

В своей практической работе педагоги вынуждены бороться за внимание обучаемых с разного рода устройствами. В большинстве случаев отсутствие сосредоточенности на излагаемом преподавателем материале негативно сказывается на успеваемости обучаемых и приводит к переутомлению и нервному истощению как наставников, так и учащихся. Но в чем кроется секрет победы технологий и как можно с ними бороться?

В среднем человек проверяет свой телефон 150 раз в день. Столь частое обращение к гаджету обусловлено устройством дофаминовой системы человеческого организма. Как показывают последние исследования, выброс в организме дофамина приводит к повышению общего уровня возбуждения и вызывает поведение, направленное на поиск и исследование. С эволюционной точки зрения дофаминовая система помогает поддерживать мотивацию, учиться и выживать. Нам становятся интересны новые идеи, появляется желание для поиска информации.

Выработку дофамина стимулирует непредсказуемость и неопределенность. Она активизируется, когда происходит то, чего мы не ожидали. Дофаминовая система работает максимально интенсивно в