

БЮДЖЕТ ВРЕМЕНИ КАК ИНДИКАТОР СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ TIME BUDGET AS AN INDICATOR OF STUDENTS HEALTH STATUS

Ю.К. Соколовский, И.А. Стрельченок

Y.K. Sokolovsky, I.A. Strelchenok

*Белорусский государственный педагогический
университет им. М. Танка (г. Минск)*

Науч. рук. – Т.Н. Шушунова,

кандидат социологических наук

Аннотация: в статье рассматривается категория «бюджет времени» как индикатор состояния здоровья студентов, его влияние на здоровье студентов, как негативно сказывается недостаток свободного времени на физическом и эмоциональном состоянии здоровья студентов.

Annotation: the article considers the category “time budget” as an indicator of the state of health of students, its impact on the health of student, how the lack of free time negatively affects the physical and emotional state of health of student.

Ключевые слова: время, студент, здоровье, физическое и эмоциональное состояние.

Key words: time, student, health, physical and emotional state.

В последнее время общество все чаще сталкивается с проблемой нехватки свободного времени. Это связано с непрерывным ростом темпа жизни человечества, развитием науки, нанотехнологий, и на общество «сваливается» огромное количество информации, которую нужно обработать, усвоить и правильно воспользоваться. Студенты вузов составляют многочисленную группу лиц умственного труда, деятельность которой сопряжена с рядом особенностей. Ими являются значительные временные затраты на учебный процесс, необходимость изучить большое количество дисциплин за короткий срок, отсутствие своевременного питания, что приводит к выраженному нервно-эмоциональному напряжению и снижению резервов здоровья. В последнее время проблеме состояния здоровья студентов уделяется всё больше и больше внимания. Ухудшение здоровья студентов в период обучения в вузе в большей степени связано с неблагоприятным воздействием социально-гигиенических факторов среды и наследственно генетической предрасположенностью. Известно, что при поступлении в вуз у большей части студентов происходит изменение привычных жизненных стереотипов, смена места проживания, изменение условий самостоятельной работы, смена режима [1].

В настоящее время изучение проблем бюджета времени ведется довольно интенсивно. В результате, это может привести к тому, что студенты из-за плохого усвоения материала не смогут стать высококвалифицированными специалистами, которые очень нужны в наше время. Для этого необходимо внимательно подойти к вопросу об организации учебного процесса и формировании бюджета времени студента. На этот вопрос трудно ответить сразу, так как он включает в себя множество факторов, в которых нам придется разобраться. И цель для нас состоит в том, чтобы выяснить, как завясят между собой организация учебного процесса и бюджет времени студента, а также выработать наилучшие рекомендации по их улучшению и эффективности использования.

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что в настоящее время современные студенты испытывают недостаток свободного времени, что негативно сказывается на их физическом и эмоциональном состоянии. Что в последующем может привести к тому, что

здоровье студентов ухудшится и соответственно студенты из-за плохого усвоения материала не смогут стать высококвалифицированными специалистами, которые очень нужны в наше время.

С целью изучения возможных причин возникновения нехватки бюджета времени, его нерационального распределения и как сказывается оно на физическом и эмоциональном состоянии студентов в студенческой среде было проведено разведывательное социологическое исследование в рамках студенческого научного проекта. В качестве метода сбора первичной социологической информации был выбран анкетный вопрос. Общий объём выборочной совокупности составил 50 человек.

Результаты.

Анализ полученных данных показывает, что у студентов есть свободное время в течение дня, но его количество удовлетворяет только 28 % опрошенных, все же подавляющему большинству, а это чуть больше половины студентов (52%), имеющегося свободного времени недостаточно, а еще 16 % признались, что им бы хотелось, чтобы его было чуть больше.

На вопрос о том, как, по мнению студентов, недостаток свободного времени сказывается на *их физическом состоянии*, чуть меньше половины опрошенных (48%) признались, что *«чаще утомляются»*, треть опрошенных (36%) *«хотят спать»*, и 6% молодых людей заметили, что их *«внешний физический вид ухудшился»* в связи с нехваткой свободного времени на себя. Когда молодых людей попросили назвать примерное количество часов ночного сна, то чуть меньше половины опрошенных (42%) отметили 6-7 часов; 38% спят по 4-6 часов и только 12% студентов спят от 7 до 8 часов в сутки. Это при том, что абсолютным большинством исследований доказана нормированность здорового сна взрослого человека порядка 8 часов[2]. Получается, что большая часть опрошенных молодых людей хронически недосыпают, неудивительно, что многие из них признаются в этой проблеме.

Возникает вопрос, как нехватка свободного времени в жизни студентов влияет на *их эмоциональное состояние*, потому как сложно иметь хорошее расположение духа, когда у тебя проблемы с личным временем. По результатам исследований тут тоже есть проблемы: так, *«ухудшение своего эмоционального состояния»* отметило 38% опрошенных, а *«частую утомляемость»* – 36%, 18% молодых людей признались, что *«испытывают проблемы с памятью»*. Известно, что на эмоциональное состояние человека влияет его личная способность к расслаблению и восстановлению сил. Эмоциональное состояние зависит от отношения человека к действительности, от его внутреннего баланса. Для того, чтобы выяснить испытывают ли молодые люди, находящиеся в процессе получения высшего образования, состояния тревожности, использовался вопрос анкеты: *«Чувствуете ли вы напряженность в течение дня или неспособность расслабиться?»*, на который мы получаем следующие данные: 36% испытывают напряженность *«иногда»*, 18% – *«часто»*, 14% – *«постоянно»*, и только 22% выбрали вариант ответа *«редко»*. Таким образом мы имеем подавляющее большинство молодых людей, который в разной степени подвержены тревожным состояниям. Это подтверждает тезис о том, что период учебы в высшем учебном заведении является одним из этапов жизни людей, на котором происходит максимальная потеря здоровья [3].

Но данные результаты не стоит связывать с конкретным ВУЗом, поскольку опрошенные молодые люди отмечали, что их поступление в выбранное учебное заведение в большинстве своем было обусловлено *«желанием работать по специальности»* (54%) и *«хорошим образованием, которое предоставляет ВУЗ»* (16%); так же 2/3 опрошенных отметили что им *«интересно учиться в выбранном учебном заведении»*; и что ВУЗ *«предоставляет все возможности для развития творческих способностей»* (54%); психологический климат в Вузе *«полностью способствует»* личностному развитию для

40% опрошенных и 30% считают, что психологический климат «скорее способствует, чем нет» личностному развитию.

Однако, результаты исследования показали, что опрошенные молодые люди действительно много времени тратят на дорогу до своего учебного заведения и обратно: от 3 до 5 часов – 20%, от 2 до 3 часов – 28%, от 1 до 2 часов – 36 %. Длительные ежедневные передвижения студентов, сопровождающиеся ранними подъемами, являются изматывающим моментом, негативно сказывающимся на общем самочувствии молодых людей. Принимая во внимание дорогу, а также тот факт, что есть учёба, которая занимает основное время дня и необходимость подготовки к ней, что в общей сложности составляет от двух до четырех часов в зависимости от индивидуальных способностей студентов (2–3 часа – 28%, 3–4 часа – 26%, более 4 часов – 24 %); домашние дела, которым также необходимо уделять время (1–3 часа – 36%, более 4 часов – 16 %), неудивительно, что студенты, принимавшие участие в этом исследовании мечтают отувеличении своего свободного времени. Так, «оптимальным количеством времени для себя» по мнению разных групп опрашиваемых является «более 5 часов» – 36% и «3-5 часов» – 36%, остальным достаточно «до 3х часов» на себя, чтобы не испытывать проблемы со своим физическим и эмоциональным здоровьем. На вопрос о том, какие увлечения характерны для молодых людей, которым бы они уделили внимание при увеличении количества свободного времени, молодые люди называли: «музыку» – 40%, литературу – 28% и спорт – 10%.

Заключение

На основании проанализированных данных было выявлено, что отсутствие достаточного количества времени на себя в жизни студентов негативно влияет на их физическое и эмоциональное состояние. Результаты исследований показали, что дорога и учебный процесс, который не всегда пропорционален, адекватен, изобилует недочетами к расписанию занятий, занимают значительную часть общего времени в режиме дня опрошенных, что находит отражение в усталости, тревожности и хроническом недосыпании.

Выявленная закономерность требует серьезного переосмысления режима учебного процесса в жизни студентов, поиска возможностей активного использования достижений цифровизации в образовательном процессе и формированию навыков рационального распределения своего времени, что крайне необходимо для формирования здорового поколения.

Литература:

1. Семенова, Н. В., Ляпин, В. А., Амиржанова, Д. З., Игнатъева, Д. В., Елохова, Ю. А. Бюджет времени студента // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6.
2. Здоровый сон: сколько часов надо спать и чем опасно недосыпание [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://med-expert.com.ua/journals/news/zdorovyj-son-skolko-chasov-nado-spat-chem-opasno-nedosypanie/> – Дата доступа : 10.03.2021.
3. Шушунова, Т. Н. Самоохранительное поведение студенческой молодежи: социологический анализ (на примере минских вузов) / Т. Н. Шушунова; БГПУ им. М.Танка. – Минск: Право и экономика, 2010. – 184 с.