

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНЧЕСТВА TIME-MANAGEMENT IN THE LIFE OF MODERN STUDENTS

*А.В. Хмыз, П.А. Фалей,
Я.А. Малаховская, Д.П. Щая-Зубров
A.V. Khmyz, P.A. Falei,
Y.A. Malakhovskaya, D.P. Shchaya-Zubrov
Белорусский государственный педагогический
университет им. М. Танка (г. Минск)
Научн. рук. – Т.Н. Шушунова,
кандидат социологических наук*

Аннотация: в статье рассматривается тайм-менеджмент как инструмент повышения самоорганизации. Представлены результаты социологического исследования, проведенного методом анкетного опроса по выявлению потребности у студентов информации о рациональном распределении своего времени.

Annotation: the article examines time management as a tool for increasing self-organization. The article presents the results of a sociological study conducted by the method of a questionnaire survey to identify the students' need for information about the rational distribution of their time.

Ключевые слова: тайм-менеджмент, самооценка, самоорганизация, организация учебной деятельности, свободное время.

Key words: time management, self-esteem, self-organization, organization of educational activities, free time.

Долгие века в философии и науке ведутся споры о природе времени, соотношении в нём объективного и субъективного. И. Кант, дав толчок к решению этой проблемы, указал, что время есть категория субъективная, некая априорная форма восприятия действительности. В этом определении синтезируется двойственный характер исследуемой проблемы. Французский философ первой половины XX в., А. Бергсон, высказал мысль о том, что внутреннее ощущение времени и есть подлинная область изысканий хронометража. Так или иначе, споров не вызывает ценность времени. Ещё греческий философ Сенека в первом «Письме нравственности» писал: «Одно лишь время следует беречь. Не дай его украсть минутам неги, пустым мгновеньям бесполезных встреч» [1].

Инструмент, позволяющий на практике рассматривать время как ресурс, появился в 70-х гг. XX в., когда возник термин «тайм-менеджмент». В это же время стали появляться тренинги, обучающие программы, получили широкое распространение ежедневники. Тайм-менеджмент может помочь студенту планомерно, без потери работоспособности, достигать поставленных перед ним целей. Но управление временем студентом может быть эффективно при параллельном развитии навыка самоорганизации. В «Словаре духовной культуры» даётся следующее определение самоорганизации: «...[это] деятельность личности по четкой упорядоченности своей жизнедеятельности; способность и умение организовать себя. Проявляется самоорганизация в целеустремленности, самоанализе и жестком самоконтроле, самооценке, самоограничении себя во всем. Самоорганизующаяся личность умеет планировать время и работу, быстро принимать решения и выполнять их, экономно тратить силы и средства. Самоорганизованная личность работает над собой, своим характером, особенно эмоционально-волевой сферой. Это личность с высоким чувством долга, с высокоразвитым личным достоинством» [3].

Свободное время, являясь основным источником развития личности, привлекало внимание как отечественных, так и зарубежных исследователей. В социологической науке исследования феномена свободного времени представлены трудами таких ученых, как Б.А. Грушин, Г.Е. Зборовский, Д. Маркович, В.Д. Патрушев, С.Г. Струмилин, которые заложили основные подходы к изучению категории «свободного времени». Значимость разработок С.Г. Струмилина заключается в том, что они позволили решить вопрос методики изучения бюджета времени: осуществить классификацию затрат времени, построение научно обоснованной схемы деления фонда времени на его основные структурные части (труд, отдых, сон) [2]. Неотъемлемым помощником в организации времени студента может стать тайм-менеджмент – отдельное направление менеджмента, направленное именно на решение проблем организации времени и установления приоритетов при его использовании.

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что умение организовывать учебное и личное время студентом является ключевым фактором в профессиональном и личностном становлении будущего специалиста. Потребность в оптимизации временных затрат возрастает в период адаптации студентов первого курса к учебному процессу. Развитие профессиональных и личностных качеств современного человека невозможно представить без навыков эффективной организации, экономии и оптимального использования времени. В современной студенческой среде существует проблема нехватки времени, что связано с информатизацией, быстро растущими темпами жизни человека и т.д. Поскольку учебная деятельность студентов связана с умственным трудом, то им необходимо обрабатывать, усваивать огромные потоки информации, что требует больших временных затрат. В этих условиях время становится дефицитным. С целью изучения потребности студенческой молодежи в специальном знании о различных способах рационального распределения своего времени, в феврале-марте было проведено студенческое социологическое исследование. Методом сбора первичной информации был выбран анкетный онлайн-опрос, объем выборочной совокупности составил 90 человек.

Результаты.

Анализ полученных данных показывает, что треть студентов студентов (39,6 %) постоянно ощущают отсутствие свободного времени, а другая треть (37,4%) – чувствуют себя “как белка в колесе” и подобные ощущения их тревожат. Т.е. если объединить эти две группы студентов, то мы можем утверждать, что данная проблема характерна для большинства опрошенных. И только 8,8 % опрошенных показали себя как самоорганизованные личности и признались, что “нет, у меня с этим все нормально”. Это говорит о том, что чувствовать себя “как белка в колесе”, испытывать нехватку свободного времени узнаваемо и характерно для современного студенчества.

Большинство респондентов отметили что приоритетом при распределении времени является образование – 57,1%. Было отмечено, что на учебный процесс респонденты тратят около 8 часов, а это достаточно большое количество времени. Вторым важным пунктом при распределении своего времени студенты назвали “отдых, время на себя”, например, сон, чтение 25,3%. В той или иной мере при распределении времени молодые люди учитывают и развлечение, и домашние дела, и работу. При том, что почти половина опрошенных студентов не могут сказать что полноценный здоровый сон для них норма (42,9%). Вариант “скорее да, чем нет” выбрали 24,2%, и только 20,9% молодых людей оценивать свой сон как здоровый и полноценный. А что касается “развлечений”, то именно в этой сфере молодые люди действуют в большей степени спонтанно, чем во всех остальных, так ответили 45,1% студентов.

Студенты со школы привыкли к расписанию, тем самым они могут распределять свое время опираясь на расписание учебных занятий, но когда речь заходит про распределении всего своего времени, например на день, то тут возникают вопросы. “Постоянно меняют свои планы” в течение дня 35,2% опрошенных, что, с одной стороны, характеризует их как

мобильных людей с хорошей адаптационной функцией, но, с другой стороны, это негативно отражается на общей целеустремленности молодых людей. При том, что большинство респондентов считают себя *целеустремленными* людьми 36,3%, и *“скорее целеустремленными, чем нет”* – почти половина (44%). Это говорит нам о том что большинство молодых людей имеют завышенную самооценку. *“Иногда меняют свои планы”* почти половина опрошенных студентов (52,7 %) , и только 12,1% *“меняют свои планы, но редко”*. Резюмируя вышесказанное, можно сделать вывод, что большинство студентов так или иначе меняют свои планы. В связи с этим они могут испытывать стресс, тревогу, усталость, что в свою очередь может отразиться на учебном процессе, работе, отношениях с близкими, а также к понижению собственной самооценки.

Проблема распределения времени и заключается в том что студент со школы помнит как распределять время на учебу, но не знает как распределить оставшее время. Подавляющее большинство молодых людей (57,1 %) не фиксируют сколько времени они проводят в социальных сетях, им это вообще не интересно, тем самым они не знают сколько времени у них уходит на подобную форму общения в интернете. Принимая во внимание, доступность и легкость общения посредством социальных сетей, молодые люди не учитывают факт того, что интернет является мощным отвлекающим фактором, который для привлечения внимания использует все возможные доступные ему средства: когда приходит уведомление на телефоне включается звук, вибрация, загорается экран и т.д.

Многие респонденты используют при организации свободного времени блокнот и ежедневники – 63,8%. И ничего не используют 24,2%. Можно сделать вывод, что студенты при распределении времени имеют ассоциацию со школой виде дневника заменяя его ежедневником или блокнотом. Больше половины опрошенных (61,5%) считают, что *“планирование времени облегчает жизнь, делает ее понятной и помогает достигать целей”*, 26,4 молодых людей также склонны *“скорее согласиться с этим утверждением, чем нет”*. Но, есть и те молодые люди (12,1 % опрошенных), которые не согласны с тем, что планирование времени облегчает жизнь.

Важно отметить, что большинство студентов пошли бы на бесплатные обучающие курсы по рациональному распределению времени 69,2%, а половина опрошенных студентов (50,5%) даже ничего не знают о специальных техниках и методах рационального распределения времени, облегчающих жизнь людей, кроме как ведение блокнотов и ежедневников.

Заключение

В результате проведенного социологического исследования было выявлено, что в большинстве своем студенты не обладают необходимыми для учебы и жизни методами и навыками самоорганизации вследствие чего испытывают нехватку времени. Организация учебного процесса является проблемой, от решения которой зависит успеваемость в учебе и в дальнейшем, карьера будущего специалиста, не говоря уже о полноценной жизнедеятельности. Студенты не фиксируют свое время в социальных сетях, что показывает, что они не знают, куда и на что уходит их личное время. Единственный выявленный и доступный способ организации своего времени – это введение ежедневника. При этом мы хотим отметить, что у студентов существует запрос на данную тему, они осознают важность эффективного распределения времени и считают эту информацию необходимой для себя, поскольку большинство молодых людей не планируют свой день или делают это нерационально. Следовательно, было бы полезно для студентов и преподавателей в рамках кураторских часов, классных часов и т.д. организовать и провести работу по информированию студентов, учащихся, школьников о тайм-менеджменте и его возможностях. А специализированный мастер-класс по рациональному распределению времени был бы востребованным и успешным проектом в любом образовательном учреждении.

Литература:

1. Луций Анней Сенека. Нравственные письма к Луцилию / Перевод, статья и примечания С. А. Ошерова. Ответственный редактор М. Л. Гаспаров. (Серия «Литературные памятники»). – М.: Наука, 1977. – 384 с.
2. Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога) /В. С. Безрукова. – Екатеринбург, 2000.
3. Струмилин, С. Г. Проблемы свободного времени. – «Внерабочее время трудящихся». – Новосибирск, 1961. – С. 154.