

Тайм-менеджмент в жизни современного студента: социологический анализ

Научный руководитель – Кузеванова Ангелина Леонидовна

Клетина Дарья Александровна

Студент (бакалавр)

Волгоградский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной
службы, Волгоград, Россия
E-mail: kletina_darya@mail.ru

На современном этапе в студенческой среде фиксируется низкий уровень владения методиками тайм-менеджмента. По данным исследования Невониной В.В. и Щегловой М.И., лишь 21% студентов свойственно планировать свою деятельность, проявляя волевые качества личности, настойчивость [2]. Из-за низкого уровня владения методиками тайм-менеджмента у студентов нарушается режим дня и питания. Кроме того, по данным исследования «Коррекция уровня экзаменационного стресса у студентов как фактор улучшения их здоровья», 25% студентов констатируют у себя нарушение сна в период сессии [3]. При недосыпании у студентов умственная работоспособность снижается на 7-15%. Гигиеной сна предусматривается отход и подъем в одно и то же время, с незначительной разницей во времени [1]. Поэтому студентам необходимо правильно распределять время, чтобы им легче удавалось соблюдать режима питания и сна.

Изучение влияния тайм-менеджмента на жизнь современного студента осуществлялось нами на основе данных социологического исследования, проведенного с применением метода глубинного интервью в ноябре 2017 г. среди студентов 1-4 курсов, обучающихся по направлениям «Государственное и муниципальное управление», «Юриспруденция» и «Экономика» в Волгоградском институте управления РАНХиГС при Президенте РФ (N=15, тип выборки- 8-оконная модель выборки Штейнберга).

В качестве первого пункта исследования студентам был задан вопрос о том, какую роль тайм-менеджмент играет в их жизни. Большая часть респондентов не организуют своё время. «Сложно сказать, какую роль тайм-менеджмент играет в моей жизни. Ну, я думаю, что не очень большую, потому что я не умею им пользоваться» (юноша, 1 курс).

«В моей жизни тайм-менеджмент скорее отсутствует, чем присутствует, что вызывает массу неудобств» (девушка, 2 курс).

Однако большинство респондентов признают важность тайм-менеджмента. «Вообще, мне кажется, если ты всё правильно распланировал, то у тебя всё идёт так, как надо. Поэтому я считаю, что тайм-менеджмент нужен» (девушка, 4 курс) «Он координирует мою деятельность. Если меня друг зовёт куда-нибудь, я человеку сразу смогу ответить, когда мы сможем встретиться. Так что тайм-менеджмент важен в жизни человека» (девушка 2 курс).

Было выявлено, что большинство опрошенных студентов не соблюдают режим дня. «Режим дня не соблюдаю. Могу лечь спать поздно. Могу в 11 вечера, могу в 4 утра, могу вообще не лечь» (юноша, 3 курс). «Я спать ложусь в 3-4 часа ночи обычно. Я не высыпаюсь, я знаю, что нормально в сутки спать 7-8 часов, но у меня не получается на сон выделить столько времени» (девушка, 1 курс)

Респондентам было предложено оценить влияние планирования на жизнь студента. Большая часть опрошенных считают, что жизнь студента изменится в лучшую сторону, если он будет планировать время. «Его жизнь изменится в зависимости от того, какие цели он себе поставит. Когда он начнет планировать свой день, он может, например, поставить себе цель сдать долги за короткий срок или же устроиться на работу, совмещать учёбу и

работу. Эффективность деятельности студента повысится, если он будет организовывать время» (девушка, 2 курс). «Возможно, жизнь его изменится в лучшую сторону. Он уже будет точно знать, что ему сегодня нужно сделать. А когда ты знаешь, что у тебя много дел и тебе порой даже страшно за них садиться» (девушка, 3 курс).

В ходе исследования было установлено, что самая известная и применяемая респондентами методика организации времени - это расстановка приоритетов. Также респонденты знакомы с письменным планированием времени. С другими методиками большинство респондентов не знакомо. «Я немного знаком с методиками организации времени, но в более общем плане. Планирование времени подразумевает создание графика, а также применение методики приоритетов» (юноша, 3 курс). «Чтобы грамотно организовывать время, в первую очередь нужно правильно расставлять приоритеты. Нужно выявить, на что уходит большая часть времени. Я считаю, что следует записывать, какие дела нужно сделать. И потом можно будет определить, как можно временные затраты оптимизировать» (девушка, 2 курс).

Большинство опрошенных не анализирует свою деятельность. «Нет, честно говоря, я не занимаюсь анализом деятельности. Я считаю, что если всё правильно распланировать, то всё будет хорошо» (девушка, 3 курс). «Так напрямую, наверное, я не анализирую. Но я понимаю, что не всё время у меня задействовано эффективно» (девушка, 4 курс).

Преобладающая часть респондентов откладывают важные дела на последний момент. Это говорит о высоком уровне прокрастинации в жизни респондентов. «Бывает такое, что я откладываю дело, если нужно сделать работу, и эта работа очень трудная» (девушка, 3 курс). «Да, есть плохая привычка откладывать все на последний момент. Многие считают, что они и так всё успеют сделать, но наступает тот самый последний момент и начинается паника» (девушка, 2 курс).

Таким образом, мы приходим к выводу о том, что студенты не уделяют должного внимания планированию времени. Респонденты не анализируют, насколько эффективно используют время. Студенты плохо осведомлены и недостаточно хорошо владеют методиками тайм-менеджмента. Однако студенты осознают его важность в жизни человека. Согласно результатам исследования, в ВУЗах рекомендуется чаще проводить тренинги по тайм-менеджменту.

Источники и литература

- 1) Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов / Под. общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко: Учебное пособие. СПб.: СПбГУИТМО, 2005. С. 124
- 2) Неволина В.В., Щеглова М.И. Исследование особенности самоорганизации как сущностной характеристики тайм-менеджмента студента // Таврический научный обозреватель. 2016. №9 (14). С.47-49
- 3) Фаустов А.С., Щербатых Ю.В. Коррекция уровня экзаменационного стресса у студентов как фактор улучшения их здоровья // Здоровоохранение Российской Федерации. 2001. №4. С.38-39