

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА
СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖЬЮ
(THE EFFECTIVENESS OF USING TIME MANAGEMENT BY MODERN
STUDENT YOUTH)**

<https://doi.org/10.2891/zenodo.20063674>

Турсуматов Дилмурод Махаматкаримович

Место работы

Аннотация

Данная статья посвящена изучению проблемы использования тайм-менеджмента студентами в возрасте от 16 до 30 лет, обучающимися в высших учебных заведениях республики. В статье приведен анализ распределения и использования времени студентами, как одного из важных факторов физического и умственного благосостояния данной социальной группы.

Abstract

This article is devoted to the study of the problem of using the time budget by students aged 16 to 30 studying in higher educational institutions of the republic. The article analyzes the distribution and use of time by students as one of the important factors of the physical and mental well-being of this social group.

Ключевые слова

Студенческая молодежь, бюджет времени, рабочее время, свободное время, тайм-менеджмент

Key words

Student youth, time budget, working hours, free time, time management

Введение

Проблема эффективного использования времени особенно остро находит свое проявление в студенческой молодежной среде, которая имея в распоряжении значительное количество времени, не всегда способна им правильно распоряжаться, а ведь именно в студенческие годы формируются определенные навыки, характер, компетентность и приобретаются необходимые знания, которые в будущем послужат благополучной жизни индивида в социуме. В свою очередь, бюджет времени играет роль своего рода «модели личности», так как он характеризует условия и образ жизни, поведение студентов как отдельной социальной группы.

Рациональное использование своего времени, а именно правильное распределение режимных моментов в суточном бюджете времени способствуют объективному распределению студентами своих как физических, так и умственных возможностей в течение учебного дня. Кроме того, стоит упомянуть, что суточный ритм контролирует более 300 процессов, протекающих в организме человека, следовательно, изменение, отклонение биоритмов от нормы препятствуют ведению нормальной жизнедеятельности вследствие нарушения работы функций и систем организма. [1]

Актуальность

Термин «тайм-менеджмент» появился в XX веке и получил свое быстрое и бурное развитие, а на сегодняшний день можно без сомнения утверждать, что время – это подлинная валюта XXI века. Согласно результатам международного исследования Ричарда Вайзмана, профессора психологии британского Университета Хертфордшира, проведенного им еще в 2007 году, показатель общего темпа жизни в городах вырос на 10% за последние десять лет, то есть на 1% в год. [2] Непрерывное развитие научно-технического прогресса, постоянный динамический рост темпа жизни человечества в буквальном смысле «наваливают» на общество огромное количество информации, которую необходимо обработать, усвоить и использовать в правильном и нужном направлении.

В нашей стране вопрос организации времени поднимается уже и на государственный уровень, что можно увидеть на примере Постановления Президента Республики Узбекистан от 09.12.2019 г. № ПП-4546 «О мерах по дальнейшему сокращению бюрократических барьеров и внедрению современных управленческих принципов в деятельность государственных органов и организаций», в соответствии с которым Академия государственного управления при президенте должна разработать для работников и руководителей государственных органов **учебную программу по технологиям организации времени и повышения эффективности его использования (time management)**. [3]

В связи с этим изучение бюджета времени студентов, которые являются стратегически важной социальной (демографической) группой является актуальным и позволит разработать пути по улучшению организации их времени.

Результаты исследования

В данной статье представлены данные об эффективности использования временного бюджета студентами, что позволит учащимся высших учебных

заведений прибегнуть к соответствующим путям по улучшению их тайм-менеджмента.

Посредством настоящего исследования, проведенного в форме опроса через социальные сети с помощью анонимного анкетирования, был изучен бюджет времени у 112 учащихся университетов города Ташкента в возрасте 16-30 лет, среди которых представителей мужского пола было 52 человека, а женского – 60 человек. Респонденты из филиалов зарубежных ВУЗов проявили большую активность и рвение при ответе на вопросы анкетирования, составив 66% (74 человека) от общего числа всех студентов, принявших участие в опросе.

Гипотеза проведенного исследования была сформирована следующим образом: «Большинство студентов нерационально используют свое время, главным образом, вследствие отсутствия у них хороших навыков тайм-менеджмента».

В первую очередь были изучены ответы студентов о том, придерживаются ли они определенного режима дня, который по сути призван обеспечивать оптимальное соотношение работы и отдыха, а также положительно сказываться на состоянии здоровья, работоспособности производительности труда (рисунок 1).



Рисунок 1- Соблюдение режима дня студентами

Согласно полученным ответам лишь у 24 человек (21,4%) есть строго установленный режим дня, а у довольно значительной части – 41 человек, т.е. 36,6%, нет определенного режима дня.

В свою очередь 43,8% опрошенных студентов проводят 3-4 часа в университете, почти треть – 5-6 часов, и 8,9% - 7-8 часов. При этом на самостоятельную работу, как показали результаты опроса, 42% студентов тратят 3-4 часа, столько же тратит 1-2 часа, и лишь 12,5% тратят 5-6 часов, несмотря на то, что самостоятельная работа должна занимать больше

времени, чем сама учебная деятельность в ВУЗе, или по крайней мере, столько же времени, сколько составляет время учебы в университете.

Было установлено, что учащиеся ВУЗов выделяют самостоятельной проработке материалов такое количество времени с связи с причинами, отраженными на рисунке 2. Так, большинство (32,1%) считает, что на сбор и анализ информации уходит много времени, 27,7% мешает лень, а 10,2% отмечают, что причина кроется в большом количестве задаваемых заданий.

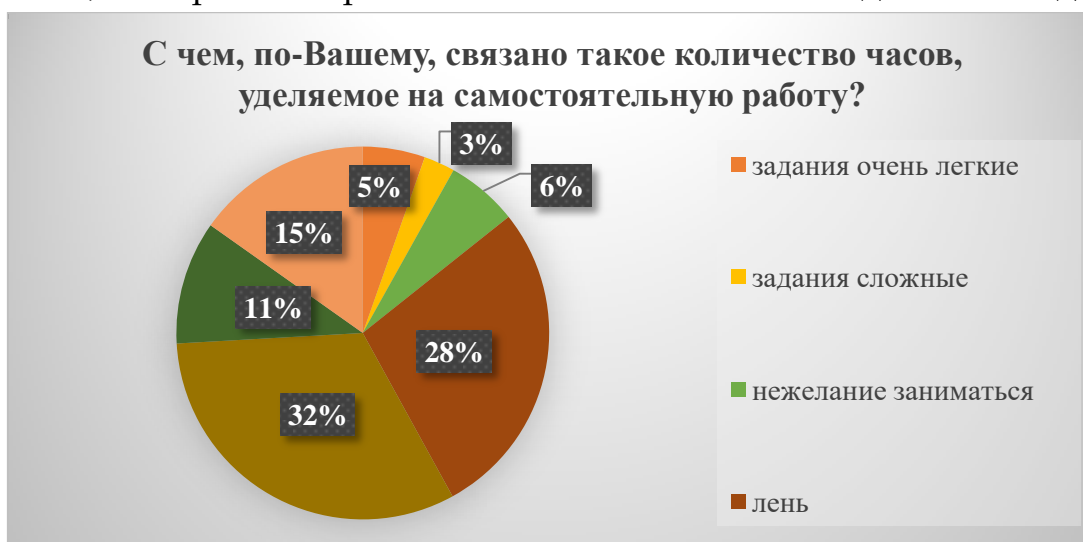


Рисунок 2 – Причины уделения определенного количества времени для самостоятельной работы

На вопрос о том, сколько времени студенты тратят на сон, были получены следующие результаты: подавляющее большинство – 44 человек, 39,3% спит в среднем 5-6 часов, 36,6% придерживаются нормы в 7-8 часов, а 20,5% - отводят для сна лишь 3-4 часа. При анализе времени, уделяемого на досуг, было выявлено, что 47,3% респондентов уделяет лишь 1-2 часа своего суточного времени, 29,5% тратит 3-4 часа, и также здесь стоит выделить 13,4%, которые тратят на досуг более 8 часов. Однако стоит отметить, что наиболее важным в распределении свободного времени является не сколько продолжительности времени на отдых и досуг, сколько его правильная организация.

Анализируя полученные результаты на вопрос о форме организации досуга студентами, был сделан вывод о том, что их досуг носит так называемый «домашний характер», так как пассивные формы досуга преобладают над активными. Половина респондентов проводит свободное время за просмотром фильмов, сериалов и различных видеороликов, 14,3% занимаются чтением книг, журналов и газет, и только 9,8% занимаются активным видом деятельности, спортом. При этом раздел «другое», куда

входит времяпрепровождение в социальных сетях, занимает также достаточно времени, так как 13,4% проводят свое время так.

В свою очередь, из всех опрошенных 42% ответило, что они помимо учебы, работают.

На вопрос об осведомленности таким термином, как бюджет времени, 32,1% опрошенных ответили положительно, а 48,2% отметили, что не знакомы с таким термином. Кроме того, более половины студентов, а именно 52,7% не принимает никаких мер по совершенствованию организации рабочего времени, и 12,5% респондентов посещали курсы тайм-менеджмента.

В целом гипотеза, выдвинутая в исследовании, подтвердилась. Большинство студентов не следуют и не имеют четко сформулированного распределения времени, у них отсутствуют навыки тайм-менеджмента, которые способствовали бы более продуктивной деятельности. Поэтому по полученным результатам, можно привести для студентов следующие рекомендации:

- изучить основные принципы тайм-менеджмента;
- использовать современные методики эффективной организации времени;
- рассмотреть методы улучшения работы со сбором и анализом информации;
- принимать участие в семинарах, мастер-классах, где успешные люди делятся своим опытом организации времени;
- следить за режимом сна, питания и организацией досуга, акцентируя внимание, на активных формах проведения свободного времени.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Тимченко А. Н. Основы биоритмологии: учебно-методическое пособие / А. Н. Тимченко. – Х.: ХНУ имени В. Н. Каразина, 2012. – 148 с.
2. В мегаполисах темп жизни горожан растёт на один процент в год [Электронный ресурс] // Gtmarket.ru, 2007. – Режим доступа: <https://gtmarket.ru/news/culture/2007/05/03/878>
3. Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему сокращению бюрократических барьеров и внедрению современных управленческих принципов в деятельность государственных органов и организаций» от 09.12.2019 г. № ПП-4546// [Электронный ресурс] Lex.uz, 2020. – Режим доступа: <https://lex.uz/ru/docs/4634625>