

УДК 378.4

## ВОПРОСЫ САМООРГАНИЗАЦИИ ВРЕМЕНИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА КУЗГТУ

Витязева К.М., студентка гр. ЭКб-191, 1 курс

Соколова Ю.С., студентка гр. ЭКб-191, 1 курс

Научный руководитель: Жигалова И.А., д.п.н., профессор, профессор кафедры теории и технологий управления

Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева, г. Кемерово

Всех студентов интересует ответ на вопрос: «Как успевать жить и заниматься учебой, спортом и другими важными делами?» Проблема организации времени волнует не только студентов, но и большинство людей в наши дни.

Для современного общества характерны быстрая смена новых технологий, внешних условий жизни человека, что порождает чувство зависимости от времени, необходимости его планировать. В настоящее время главными для студента становятся скорость и качество получения новых компетенций, умение адаптироваться к постоянно меняющимся задачам, способность организовывать и планировать свою учебную деятельность и время.

По итогам проведенного в феврале 2020 года в Кузбасском государственном техническом университете имени Т.Ф. Горбачева (далее КузГТУ) анкетирования 317 (48,6%) из 659 студентов, принявших участие в анкетировании, отметили, что для успешного трудоустройства по специальности необходима способность самостоятельно организовывать и планировать свою деятельность. 175 человек (27,3%) из опрошенных считают, что в данный момент такой способностью не обладают.

Нехватка времени и неумение планировать рабочий день стала всеобщей проблемой современных студентов, особенно студентов-первокурсников. Главная проблема студентов-первокурсников состоит в неподготовленности к вузовскому формату обучения. В итоге возрастают стресс, ощущение беспомощности перед лавиной неотложных дел, спешка и торопливость, еще более усугубляющих положение.

Таким образом, проблема самоорганизации и управления своим временем имеет большое практическое значение для студента.

Исходя из обозначенной проблемы в статье исследованы и проанализированы вопросы самоорганизации времени студентов первого курса КузГТУ.

В ходе исследования нами были использованы следующие методы:

- изучение и теоретический анализ научной литературы по вопросам рационального управления временем;
- анкетирование;
- обобщение и систематизация материала.

Теоретический анализ проблемы показал, что проблема нехватки времени волновала человечество с древних времен. Так, римский философ Луций Сенека, итальянский ученый и писатель Альберти, американский политик и ученый Бенджамин Франклайн и многие другие разрабатывали свои концепции планирования и управления временем.

Понятие «управление временем» (тайм-менеджмент) возникло в 70-е годы XX века. С точки зрения российского теоретика и практика тайм-менеджмента Г.А. Архангельского «управление временем – управление человеком собственной деятельностью, организацией выполнения задач и распределением всех ресурсов. Современный тайм-менеджмент не просто набор приемов из области «как укладываться в сроки» или «как правильно проводить совещания». Это система управления собой и своей деятельностью» [1, с.11].

В управлении временем, по мнению Г. Архангельского, важное значение имеют: целеполагание, планирование, умение выстраивать приоритеты в соответствии с личностными ценностями, мотивация, поглотители времени, рациональное использования времени [2].

Технология тайм-менеджмента является, на наш взгляд, очень важным инструментом обучения студентов навыкам самоорганизации. Студент, грамотно планирующий свое время и получающий эффективные результаты в учебной и внеучебной деятельности, имеет такие преимущества перед ровесниками, как более высокая самооценка, стрессоустойчивость, уверенность в себе.

Для быстрой адаптации в вузе целесообразно, с нашей точки зрения, обучать тайм-менеджменту в первую очередь первокурсников, так как они имеют недостаточный опыт самоорганизации учебной деятельности, испытывают трудности перехода от стереотипов классно-урочной организации учебной деятельности в школе с преобладанием элементов внешнего контроля к университетской системе обучения [3].

Для того чтобы выявить отношение студентов-первокурсников ко времени как к ценному ресурсу и определить значимость и умение использовать тайм-менеджмент, нами было проведено выборочное исследование. В нем приняли участие 72 студента-первокурсника очной формы обучения строительного института КузГТУ.

Для сбора эмпирических данных использовались: разработанная нами анкета, позволяющая выявить субъективную удовлетворенность студентов количеством имеющегося в их распоряжении времени. Анализ дезорганизаторов времени (поглотителей, ловушек времени, хронофагов) проводился на основе заполнения студентами «Листка дневных помех».

Проведенное анкетирование студентов-первокурсников позволило определить способность студентов распределять свое время, примерные ежедневные затраты времени на учебу в сравнении с затратами на компьютерный досуг и интернет (таблица 1).

**Таблица 1 – Ежедневные затраты на учебу, компьютер и интернет**

Количество часов	Учеба в вузе	Учеба дома	Компьютерные игры, социальные сети
1-3 часа	5,5%	69,4%	47,2%
3-5 часов	19,4%	27,7%	41,6%
5-8 часов	75%	8,3%	2,7%
Более 8 часов	0%	0%	8,3%

75% ответивших студентов уделяют учебе в вузе 5-8 часов в день, не считая выходных, 19,4% тратят на учебу в вузе 3-5 часов, еще 5,5% от 1 до 3 часов, а вот тех, кто тратит на учебу более 8 часов, не оказалось совсем.

69,4% респондентов тратит от 1 до 3 часов на обучение дома, 27,7% - от 3 до 5 часов и 8,3% - от 5 до 8 часов. Более 8 часов на обучение дома не тратит никто. 47,2% опрашиваемых 1-3 часа в день тратит на социальные сети и компьютерные игры, 41,6% - 3-5 часов, 2,7% - 5-8 часов и у 8,3% опрашиваемых уходит на соцсети и компьютер более 8 часов.

На вопрос «Считаете ли вы хронофагом время, проведенное за телефоном или компьютером», 69,4% опрашиваемых ответили, что да, они считают это время хронофагом. 25% посчитали, что их время, проведенное за телефоном или компьютером, не считается хронофагом и 5,5% указали, что иногда считают это время хронофагом.

Нам стало интересно, чем занимаются студенты 1-го курса в свободное время, и вот что нам удалось выяснить (таблица 2).

**Таблица 2 – Занятие в свободное время**

Спорт	24,6%
Музыка	18,8%
Чтение различной литературы	26%
Танцы	7,2%
Изучение языков	2,8%
Вязание	1,4%
Другое	18,8%

Можно сделать вывод о том, что большинство студентов (26%) любит в свободное время читать различную литературу, 24,6% респондентов занимаются спортом, 18,8% респондентов слушают, либо занимаются музыкой, 7,2% - занимаются танцами, 2,8% ответивших занимаются изучением иностранных языков, 1,4% в свободное время вяжет.

У оставшихся опрашиваемых (18,8%) либо нет хобби, либо присутствуют другие интересы, такие как: рисование, занятие добровольческой деятельностью, есть студенты, которые входят в различные объединения КузГТУ.

В результате анкетирования мы выяснили также, что большая часть студентов-первокурсников строительного института (52,7%) принимают участие во внеучебных мероприятиях университета, остальные же занимаются либо своими делами, либо им просто лень и неинтересно.

На вопрос «Есть ли у студентов 1-го курса ежедневники, планируют ли они свой день и вообще умеют ли это делать» 37,5% респондентов ответили положительно, 45% - отрицательно, оставшиеся 17,5% опрашиваемых ответили, что только иногда планируют свое время (либо когда день насыщен различными делами, либо когда нужно что-то срочно записать).

В целом можно сделать вывод, что большая часть студентов не умеет грамотно планировать свое время, либо просто не хотят этим заниматься. Что, на самом деле, зря. Ведь когда мы умеем планировать свое время, его становится больше, например, на отдых или же на любимое занятие.

Кроме того, когда мы планируем день, и вечером, когда анализируем то, что мы успели сделать, возникает чувство удовлетворения, что именно в этот день ты чувствуешь себя на 100% продуктивным. Из общего количества опрашиваемых только 13,5% считают, что их день проходит на 80-100% продуктивно. Остальные же отметили, что их день продуктивен на 50-80% (48,6%), на 30-50% (21,6%) и 16,2% опрашиваемых считают, что их день продуктивен на 10-30% (таблица 3).

**Таблица 3 - Продуктивность за день.**

10-30%	16,2%
30-50%	21,6%
50-80%	48,6%
80-100%	13,5%

Причем только 25% респондентов анализируют прошедший день, 22,2% делает это иногда, а 52,7% не делают этого вообще.

Говоря о распределении времени, 63,8% студентов-первокурсников ответили, что совсем не испытывают трудностей в обучении в университете, 16,6% - испытывают трудности в обучении, а у остальных (7%) трудности возникают лишь иногда, в зависимости от предмета и преподавателя.

В итоге можно сделать вывод, что большая часть студентов справляется со своим распределением дел по времени. Причины, по которым студенты испытывают трудности в обучении представлены в таблице 4.

**Таблица 4 – Причины, из-за которых студенты испытывают трудности в обучении.**

Большой объем информации	23%
Сложность изучаемого материала	33,3%
Недостаточное количество времени на подготовку	7,6%
Нерациональная организация труда и отдыха	15,3%
Непривычный распорядок дня студентов университета	12,8%
другое	7,6%

Как видно из содержания таблицы на первом месте среди причин студенты указали сложность изучаемого материала (33,3%) и большой объем информации (23,0%).

В «Листке дневных помех» студенты указали следующие основные личные поглотители времени (таблица 5).

**Таблица 5 – Основные поглотители времени**

№	Основные поглотители времени	% от общего числа респондентов
1.	Откладывание	77,1%
2.	Отсутствие цели или нечеткая постановка цели, отсутствие приоритетов в делах	65,7%
3.	Компьютерные игры, чаты, форумы в социальных сетях	51,4%
4.	Отвлечение	40,0%
5.	Неспособность сказать «нет»	20,0%
6.	Спешка	20,0%
7.	Длительные ожидания, дорога в университет	14,3%
8.	Незапланированные дела	11,4%

77,1% опрошенных студентов ответили, что откладывание является основным поглотителем их личного времени. 65,7% респондентов считают отсутствие цели и приоритетов фактором, приводящим к потере времени. 51,4% расходуют время на коммуникации через интернет, мессенджеры и социальные сети, гаджеты, планшеты. По мнению 40,0% студентов они очень легко отвлекаются от важных дел, зависимы от электронных гаджетов, более торопливы. Спешка является хронофагом по мнению 20,0% студентов.

Респонденты также указали, что ожидание транспорта (14,3%) и незапланированные дела (11,4%) являются основными поглотителями времени. По мнению 20,0% респондентов причиной незапланированных встреч и дел является их неумение сказать «нет» и отказать в просьбе.

Таким образом, проблема нерационального использования времени у студентов действительно стоит очень остро.

Среди причин, приводящих к значительным потерям времени, студенты-первокурсники (82,9%) на первое место поставили лень, отсутствие мотивации и недисциплинированность (таблица 6).

**Таблица 6 – Причины, приводящие к значительным потерям времени у студентов первого курса**

<b>Причины, приводящие к значительным потерям времени у студентов первого курса</b>		<b>% от общего числа респондентов</b>
1.	Лень, отсутствие мотивации, недисциплинированность	82,9%
2.	Очень легко отвлекаюсь	45,7%
3.	Не могу отделить важное от второстепенного	40,0%
4.	Не планирую день	25,7%
5.	Повышенный интерес к соцсетям и общению в телефоне	25,7%
6.	Трудно отказать «нет»	20,0%

В целом можно сделать вывод о том, что респонденты признают, что немалую часть времени они проводят непродуктивно, очень легко отвлекаются (45,7%). Как правило, причины потери времени связаны не только с отсутствием самодисциплины у студентов, но и из-за неспособности отделить важное от второстепенного (40,0%), неосведомленности в вопросе планирования времени (25,7%).

Говоря о мерах по устранению потерь времени большинство студентов (54,3%) отметили, что они хотели бы больше знать о методах планирования времени (таблица 7).

**Таблица 7 – Меры по устраниению потерь времени у студентов первого курса**

<b>Меры по устраниению потерь времени</b>		<b>% от общего числа респондентов</b>
1.	Планировать время	54,3%
2.	Усиление самомотивации и самодисциплины	45,7%
3.	Выделить отдельное время для телефона и компьютера в день	40,0%
4.	Расставить приоритеты	40,0%
5.	Развивать умение концентрироваться на одном деле	34,3%
6.	Изучить методы постановки цели, самоменеджмента	21,1%
7.	Научиться отказывать	20,0%

Таким образом, по итогам исследования, можно прийти к выводу о том, что студенты-первокурсники КузГТУ понимают важность рационального использования времени, необходимость его планирования. В то же время по мнению студентов-первокурсников лень, отсутствие мотивации и недисциплинированность приводят к значительным потерям времени. К основным поглотителям личного времени студенты отнесли: откладывание, отсутствие цели и приоритетов, зависимость от электронных гаджетов.

Говоря о мерах по устранению потерь времени большинство студентов отметили, что они хотели бы больше знать о методах самоменеджмента, постановки цели, планирования времени, расстановки приоритетов и усиления самомотивации.

В связи с этим возникает необходимость включения в образовательный и воспитательный процесс различных семинаров и тренингов по тайм-менеджменту, направленных на формирование рациональных методов и освоение способов и правил управления временем: методы целеполагания (SMART-технология), планирования (матрица Эйзенхауэра, пирамида Франклина), контроля и самоконтроля достижения целей, самомотивации.

#### **Список литературы**

1. Архангельский Г. А. Тайм-менеджмент. Полный курс. М.: Альпина Диджитал, 2008. С. 11.
2. Архангельский Г. А. Корпоративный тайм-менеджмент: Энциклопедия решений. М.: Альпина Паблишер, 2015. 211 с.
3. Давыдова О.И. Тайм-менеджмент в работе образовательных учреждений. М.: ТЦ Сфера, 2012. 128 с.