

УДК 378:005.32

Максименко Ю.В.,
магістрантка спеціальності 053 «Психологія»
Житомирський інститут ПрАТ «ВНЗ «МАУП»
м. Житомир
Семенюк Т.В.
к. пед. н., професор
Житомирський інститут ПрАТ «ВНЗ «МАУП»
м. Житомир

ВИКОРИСТАННЯ РЕСУРСУ ЧАСУ ТА НАВИЧОК ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ В САМООРГАНІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ

Самоорганізація в контексті професійної підготовки студента – це сукупність процесів або дій студента, що спрямовані на розвиток та впорядкування власних умінь і якостей особистості, необхідних для ефективної підготовки до майбутньої професійної діяльності [3].

Тайм-менеджмент в професійній підготовці студентів, на думку М. А. Реунової, спрямований на послідовне і цілеспрямоване використання певної техніки організації особистої і навчальної діяльності в повсякденній практиці з метою оптимального використання свого часу [4].

Час, на думку дослідників (А. О. Горбачев, Г. А. Архангельський та ін.), є явищем безповоротним і швидкоплинним. У зв'язку з чим особове усвідомлення цінності часу повинно відбуватися завдяки раціональній організації власної діяльності, шанобливому ставленню до власного часу і часу оточення, виробленню позитивних звичок, побудові чітких короткострокових і довгострокових планів. Таким чином, ціннісне відношення до часу з боку студента можливо за умови дотримання таких компонентів як планування, раціональний розподіл розумового і фізичного навантаження впродовж дня, контроль і оцінка результатів діяльності і обов'язкова корекція

власної життєдіяльності [1; 2; 4].

В сучасних умовах життя людина все частіше опиняється в ситуації дефіциту часу. Режим дефіциту часу, створюючи емпіричну напруженість, вступає в конфлікт з емоційним переживанням, що веде до дезорганізації діяльності. Час сьогодні – цінність. Тому наскільки студент уміє організувати свій навчальний і особистий час, залежить його успішність в життєдіяльності [3].

Задля діагностики використання часового ресурсу та рівня сформованості навичок тайм-менеджменту проведено дослідно-експериментальну роботу, що демонструє проблему ціннісного відношення студентів до часу. Метою діагностики є виявлення справжнього відношення студентів до часу, оцінка об'єму вільного часу, з'ясування причин відсутності вільного часу. А також отримання інформації про те, чи вважають студенти себе організованими, чи уміють правильно і ефективно використати свій час, чи володіють навичками тайм-менеджменту, і якщо володіють, то наскільки вони сформовані. Для зіставлення і виявлення необхідних кількісних характеристик проведено опитування. Одним з основних принципів тайм-менеджменту є орієнтація на час, як на життєво важливу цінність, тому використано наступні методики для з'ясування відношення студентів до поняття «час»: авторський опитувальник добового розподілу часового ресурсу та опитувальник рівня сформованості навичок тайм-менеджменту.

Використання опитувальника для аналізування добових витрат часу студентів на різні види діяльності протягом робочого тижня дозволило визначити розпорядок дня студентів, кількість часу, що відводиться на різні види учбової і позаучбової діяльності, розподіл часу на некорисні «поглиначі». Опитування передбачало 21 питання з відкритою відповіддю.

Як показує аналіз часового ресурсу тижня студентів, в середньому загальний об'єм часу складає 168 годин, з яких 56 годин відводиться на сон (8 годин на день), 24 години – аудиторні заняття, 15 годин – самостійна навчальна діяльність і 73 годин

витрачаються на особистий вільний час.

В результаті опитування отримані такі відповіді студентів, на яку корисну діяльність, крім навчальної, хотілося їм більше мати часу: на спілкування з друзями –30%, на заняття улюбленими хобі 30%, на заняття спортом 30%, на перегляд кінофільмів та багатосерійних серіалів 18%, на читання художньої літератури 16%. А також 2% студентів бажають мати більше часу на нічний сон.

Щодо витрат на корисну діяльність, 58% опитаних витрачає на заняття спортом менше години на добу, 14% більше години, а 28% не займається спортом взагалі.

На самостійну навчальну діяльність за комп'ютером (виконання завдань, підготовка презентацій, рефератів тощо) 36% витрачає більше 4 годин на день, 30% 3-4 години, 18% 2-3 години, 10% до 2-х годин, і 6% витрачає менше години. На заняття улюбленим хобі 36% студентів витрачає менше години на день, 30% – 1-2 години, 10% – 3 години, 4% – більше трьох годин, а 20% студентів відзначає, що не має часу на цей вид діяльності.

Маємо таку статистику щодо витрат часу на спілкування в соціальних мережах та месенджерах: 36% опитаних витрачає на цю діяльність не менше двох годин щодня, 26% – до трьох годин, 24% – менше години, 8% – не менше чотирьох годин, а 6% займається цим більше 6 годин на день.

На перегляд соціальних мереж та розважальних сайтів відзначимо таку градацію витрат часового ресурсу: 50% витрачає до двох годин щодня, 18% – 3-4 години, 16% – не менше трьох годин, та 8% на одну категорію, що витрачає більше 6 годин на день та стільки ж на другу категорію, що займається цим менше години на день. За результатами опитування наступний розподіл часу на перегляд кінофільмів та серіалів: щодня витрачають більше години 32% студентів, 2-3 години 18%, 3-4 години 12%, менше години 28%, не займаються цим 8% студентів.

Спостерігається наступний розподіл часу на читання літератури: 50% опитуваних займається цим менше години на

Актуальні проблеми та стратегії розвитку України як держави, країни і суспільства

день, 26% – до двох годин, 2% – більше трьох годин, 22% – не читають художню літературу взагалі.

Витрати часового ресурсу на комп'ютерні ігри та розважальні мобільні додатки становлять такий розподіл: 18% витрачає до години на день, 10% до трьох годин, 6% більше чотирьох годин, 2% більше 6 годин, 64% стверджують, що ніколи цим не займаються.

Аналіз отриманих результатів опитування показав, що 96% студентів незадоволені використанням власного часового ресурсу.

За опитувальником рівня сформованості навичок тайм-менеджменту отримано наступні результати.

Термін «тайм-менеджмент» знайомий 70% опитуваних. З них 58% поверхнево розуміє сутність тайм-менеджменту, 32% не знають взагалі, 10% студентів стверджує, що користуються навичками тайм-менеджменту.

Пріоритет виконання певних дій визначає їх порядкову послідовність виконання в часовому просторі. Перш ніж приступити до певної діяльності, пріоритетність її виконання оцінюють 88% опитуваних, 12% не задумуються. Щодо цілеспрямованості, то 82% вважають себе цілеспрямованими, 18% – ні.

Органайзер є корисним засобом керування власним часом. Попереднє планування справ допомагає підвищити продуктивність та ефективність будь-якої діяльності, дозволяє ефективно використати свій час, грамотно розподіляючи його, вивільняти тимчасові ресурси та виявляти «поглиначі часу». Органайзерами користуються 92% студентів з опитаних, 8% – тримають інформацію щодо цілей та планування самоорганізації «в голові».

Отримані дані щодо видів органайзерів, якими користуються студенти.

Рукописним блокнотом або щотижневиком з чіткою структурою записів користуються 48% студентів, мобільними додатками – 30%, канцелярськими стікерами без особливої

Актуальні проблеми та стратегії розвитку України як держави, країни і суспільства

системи – 8%, файлами формату Word або Excel – 2%, поєднують декілька видів органайзерів – 12%.

Щодо особистих безглузких «поглиначів» часу, студентами відмічені такі види діяльності: переписка у месенджерах (Viber, Skype, Facebook Messenger, Telegram) – 70%, переглядання відеороликів в мобільному додатку соцмедійної мережі TikTok – 68%, фотографування та спілкування в Instagram – 55%, інші соціальні мережі – (Facebook, Pinterest, Twitter, Tumblr) – 52%, перегляд відеороликів на YouTube – 23%, перегляд багатосерійних розважальних серіалів – 14%, беззмисловні довгі розмови, балачки з друзями – 7%, комп'ютерні ігри та ігрові мобільні додатки – 2%.

Емоційний дискомфорт відчувають 96% опитаних, коли не встигають закінчити певну діяльність вчасно. Звичка затягувати виконання завдань притаманна 52% студентів, одразу виконують роботу 28%, решта залежить від обставин.

Щодо вміння поділяти свої справи на термінові і важливі, важливі і нетермінові, термінові і неважливі, нетермінові і неважливі, то 84% студентів користуються таким поділом, 14% – не користуються, і 2% не впевнені.

Навчитися ефективно керувати власним часом бажають 94%, інші не впевнені. Оволодіти навичками тайм-менеджменту бажають 98% опитаних.

Проведене опитування було спрямоване на з'ясування використання тайм-менеджмента в самоорганізації студенти. В більшості своїй опитувані відмічають, що не мають теоретичних знань і практичних навичок, які сприяли б використанню тайм-менеджмента. Студенти в навчальній діяльності більше орієнтовані на тайм-менеджмент з боку викладачів. Вони мають досить нечітке уявлення про обирання засобів і методів, спрямованих на інтенсифікацію навчальної діяльності та ефективне використання свого вільного часу.

Результати констатуючого експерименту свідчить, що більше 60% студентів відчувають в організації своєї діяльності дефіцит часу, що створює напруженість, емоційний дискомфорт,

нервозність. Від того, наскільки вони уміють організувати свій навчальний і вільний час, від ціннісно-сміислової спрямованості на його ефективне використання залежатиме їх успішність в навчанні, а згодом і в професійній діяльності.

Список використаних джерел

1. Архангельский Г. А. Тайм-драйв: Как успевать жить и работать. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2011. 272 с.
2. Горбачев А. О. Тайм-менеджмент в два счета. СПб : Питер, 2009. 256 с.
3. Ишков А. Д. Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности: монографія. М. : АСВ, 2004. 224 с.
4. Реунова М.А. Тайм-менеджмент студента университета: учебное пособие. Оренбург : ОГУ, 2012. 103 с.