

Михнева Анастасия Владимировна, студент,
Воронежский государственный педагогический университет, г. Воронеж

Лактионов Василий Викторович,
научный руководитель, канд. исторических наук, доцент кафедры философии,
экономики и социально-гуманитарных дисциплин, гуманитарный факультет,
Воронежский государственный педагогический университет, г. Воронеж

ОПТИМИЗАЦИЯ БЮДЖЕТА ВРЕМЕНИ ВОРОНЕЖСКОГО СТУДЕНТА (НА МАТЕРИАЛАХ РАЗВЕДЫВАТЕЛЬНОГО СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ)

Аннотация. В настоящей статье рассматриваются теоретические особенности изучения бюджета времени студенческой молодежи, анализируется структура и составляющие компоненты. По результатам собственного исследования было выявлено, что основные временные затраты воронежских студентов приходятся на подготовку к учебе, самообразование и общение с друзьями, при этом Интернет поглощает значительную часть свободного времени.

Ключевые слова: бюджет времени, учебное время, свободное время, планирование, тайм-менеджмент.

В условиях стремительного развития современного общества вопрос о рациональном использовании времени становится наиболее актуальным. Понятие «время» приобретает особый статус, оно считается «одной из форм богатства человека, социальной группы и общества» [8, с. 370]. Знания об эффективном использовании времени являются значимыми не только для работающего населения, но и для учащихся высших учебных заведений, поскольку для них бюджет времени – один из ключевых показателей условий жизни. Студенты постоянно сталкиваются с проблемой нехватки времени. На это влияет непрерывный рост темпа жизни человечества в целом, поскольку на учащихся постоянно «сваливается» огромное количество информации, которую необходимо обработать и усвоить. Бюджет времени студентов требует особого «учета, изучения и контроля за его распределением и использованием» [8, с. 372]. Студенчеству следует научиться грамотно распределять свое время, поскольку от этого напрямую зависит общая успеваемость, физическое развитие и творческая активность будущих специалистов.

В отечественных научных работах термин «бюджет времени» впервые был использован социологом П. А. Сорокиным в 1921 году. Данное понятие исследователь рассматривал, как «метод получения количественной информации о повседневной деятельности» [3, с. 107]. С помощью количественной информации можно точно определить ориентиры развития студента, поскольку она служит основой для определения эффективности его деятельности.

Наиболее весомый вклад в исследования о бюджетах времени внес российский социолог В. Д. Патрушев. Под руководством ученого, на протяжении пятидесяти лет сектор изучения повседневной деятельности и бюджета времени проводил множество социологических исследований по данной теме. По мнению В. Д. Патрушева, исследования бюджетов времени — это «изучение повседневной жизни различных социальных слоев, поскольку с помощью показателей распределения занятий во времени мы получаем возможность фиксировать и далее анализировать поведение людей в сферах труда, быта, образования и отдыха» [8, с. 370]. Мы разделяем точку зрения исследователя, поскольку структуризация времени позволяет наиболее детально проанализировать временные затраты деятельности и выявить проблемы гибкого построения распорядка дня, распределения видов деятельности, проведения досуга.



Анализируя социологические данные, которые свидетельствуют о многоплановости временных процессов, мы выявили, что на данный момент в разработках не представлена единая структура бюджета времени. Приведем несколько примеров российских исследователей по составлению структуры бюджета времени. В трудах российского социолога В.Д. Патрушева выделено четыре вида деятельности, входящих в структуру бюджета времени. Наиболее значимой деятельностью, по мнению исследователя, является работа. В нашем случае под этим понятием подразумевается не только оплачиваемая работа или подработка, но и учебная деятельность студента. В структуру бюджета времени входит удовлетворение материально-бытовых потребностей: домашние обязанности, покупки, услуги коммунально-бытовых предприятий, воспитание детей, работа в личном подсобном хозяйстве; удовлетворение физиологических потребностей: гигиенические процедуры, заботу о других, приемы пищи, сон. Как отдельную структуру социолог выделяет категорию «свободного времени», под этим подразумевается удовлетворение физических, культурных и социальных потребностей [6, с. 47]. Социолог В.И. Болгов рассматривает общий бюджет времени как многоуровневую систему. Первый уровень структуры бюджета времени состоит из рабочего и вне рабочего времени. На втором уровне группы затрат времени разделены на подвиды в рамках каждой категории. Например, повышение уровня профессиональных компетенций, саморазвитие, воспитание детей. На третьем уровне выделяются составляющие из второго уровня.

Проанализировав данные структуры, мы считаем, что понятие «бюджет времени студента» следует рассмотреть в контексте двух составляющих – рабочего и свободного времени [5, с. 47].

Стоит учитывать тот факт, что формирование личности студента зависит от различных факторов и обстоятельств, в первую очередь, учебной деятельности. В университете организация учебного процесса отличается от школьного обучения загруженностью и напряженностью [4, с. 184]. Учебное время современного студента состоит из нескольких компонентов: аудиторной нагрузки (50% от общего объема учебного процесса); времени на выполнение СРС; время, затрачиваемое на чтение рекомендованной литературы и составление конспектов; время, необходимое для подготовки письменных работ; время, отведенное на подготовку к экзаменам. Система высшего учебного заведения предполагает изучение больших объемов информации. Учебный процесс более насыщен и учащимся приходится выделять большое количество времени для поиска недостающего материала. Отношение студентов к самоорганизации учебного процесса неоднородно, поскольку он требует гибкости и самодисциплины. По результатам опроса, проведенного исследователем А. В. Лахачевой, около 45% студентов не придают большого значения изучению нормативов и рабочих программ. Важно отметить, что учащиеся информированы о научно-исследовательской работе на выпускающей кафедре. При этом около 47,5% учащихся принимает участие в написании научных статей и выступает на студенческих конференциях [4, с. 185]. Следовательно, для студентов время необходимо, чтобы получить качественные знания, особенно в условиях реализации подхода «образование через всю жизнь».

Вышеизложенное подчеркивает необходимость обстоятельного рассмотрения вопроса о совмещении учебной и внеучебной деятельности студентов, поскольку периодическое чередование различных видов деятельности положительно влияет на трудоспособность и общее психологическое состояние учащегося. По результатам исследования, проведенного на базе Первого МГМУ им. И.М. Сеченова, было установлено, что значимую роль на успеваемость студентов влияет степень отдыха [2, с. 42]. Грамотное распределение рабочего времени позволяет студентам не только заниматься учебой, но и развиваться в интересных для них сферах. Стоит учесть тот факт, что каждый учащийся самостоятельно определяет составляющие свободного времени, поэтому данный вопрос мы рассмотрим ниже.

Проблеме исследования свободного времени посвящено множество работ в социологической науке. Такие ученые как, Б.А. Грушин, Г.Е. Зборовский, Д. Маркович, В.Д. Патрушев, С.Г. Струмилин, разработали основные положения к изучению содержания



понятия «свободного времени». Между специалистами существуют значительные расхождения в толковании понятия свободного времени, его структуры и основных функций. Например, культуролог С.Н. Иконникова рассматривает понятие «свободное время», как отдельную составляющую бюджета времени, считая его эквивалентом понятия «досуг». Наряду с этим советский социолог Б.А. Грушин предлагает следующую дефиницию: свободное время – часть времени, «свободное от исполнения разного рода неотложных обязанностей».

Анализируя понятия, указанные выше, мы считаем, что свободное время непосредственно влияет на учебную деятельность студента и формирует его личность. Использование свободного времени отражает культуру, духовные потребности и интересы обучающихся, являясь индикатором их индивидуальности [5, с. 48].

Нельзя не отметить, что современные студенты недооценивают значимость свободного времени и относятся к нему пренебрежительно. Исследователи столкнулись с феноменом «примитивизации свободного времени», который указывает на преобладание визуально-пассивных форм проведения свободного времени. Данную проблему исследователи обнаружили, проводя социологическое исследование среди студентов МГУ им. Н. П. Огарева в марте и ноябре 2015 г. Сбор данных производился с помощью методики самофотографии бюджетов суточного времени, которая была предложена Г. А. Пруденским [6, с. 12]. Учащиеся больше всего времени тратят на социальные сети, они «находятся в них» даже на учебе, работе и в общественных местах [5, с. 49].

Анализ фактического материала доказал, что эффективное использование как свободного времени, так и рабочего времени прежде всего зависит от его упорядоченности. Для этой цели существует особая технология организации и оптимизации времени – тайм-менеджмент. Само слово «тайм-менеджмент» (time management) переводится с английского как «управление временем». Мы считаем, что сам термин не совсем точный, поскольку самим временем управлять невозможно: человек может только научиться рационально его использовать. Отечественный социолог Бараева Н.Б. употребляет более подходящее по смыслу выражение, как «самоменеджмент», «персональный менеджмент» [1, с. 128].

Принято считать, что главным требованием в тайм-менеджменте является постановка конкретной цели. С помощью целеполагания студент сможет повысить эффективность своей деятельности и реализовать свои потребности за короткий промежуток времени. Обратим внимание, что учащийся должен самостоятельно определить причины дефицита времени. Приведем несколько примеров отсутствия времени для выполнения важных задач: постоянная спешка, нагромождение работ, переутомление, суетливость, материальная составляющая [7, с. 33].

Для решения этих проблем особое значение приобретает планирование, как наиболее прогрессивный метод контроля времени учащегося.

Задачи проектирования времени помогают с помощью плана развить у студента способность разграничить приоритетность задач, а именно делегирование проблем на первостепенные, второстепенные и т.д. Может показаться, что время, затраченное на планирование, наоборот, может привести к его сокращению, но практика показывает обратное. Планирование собственного дня приводит к экономии времени в целом, уделяя данному процессу от 10 минут в день, студент может сэкономить около 2-х часов. При этом стоит помнить, что «у времени, как у многих других процессов, когда-то наступает оптимум, после которого дальнейшее планирование не имеет смысла» [7, с. 34].

Для достижения результата планирования рабочего времени выведена формула 60:40. Ее принцип заключается в следующем: «та часть рабочего времени, которую вы планируете, не должна превышать 60 % от общего времени работы, а оставшиеся 40 % времени необходимо разделить на 2 части, первая – это резервное время для незапланированной работы, а оставшиеся 20 % отводят для коллективной работы».

Опираясь на вышеизложенный материал, мы провели собственное социологическое исследование, с помощью которого мы выявили особенности эффективной организации



бюджета времени воронежских студентов. Перед нами стояла цель – определить ключевые факторы временного распределения на различные формы занятости обучающихся. Сбор социологических данных проводился по следующим блокам: учебная деятельность, свободное время, досуг, самообразование. Нами было опрошено 104 студента 1 – 4 курсов, из которых 46 % юношей и 54 % девушек.

Мы считаем, что анализ бюджета времени воронежского студента целесообразно начать с распределения временных ресурсов на учебную деятельность. Выбирая учебную программу и ориентируясь на перспективу, большинство учащихся отметили следующие положения: приобретение новых знаний и навыков, саморазвитие (57%), повышение уровня профессиональной компетентности (42%), карьерный рост (40%). Наряду с этим необходимо отметить следующее – 45% обучающихся немаловажным считают получение документа об обучении в образовательной организации.

Возвращаясь к блоку учебного времени, студенты отмечают, что большинство лекторов (69%) преподносят новый материал, читая его с конспекта и рассказывая. При этом стоит отметить, что большая часть респондентов лучше всего овладевает материалом, когда лектор его рассказывает, поскольку 23% опрошенных оценили данный формат на 9 баллов по 10-ти бальной шкале. Из сказанного становится очевидным то, что учащиеся проявляют интерес к учебным занятиям, так как по результатам опроса можно отследить положительную динамику посещаемости: 36% студентов ходят на каждое занятие, ходят через день всего 4%, а раз в неделю посещают занятия 3% учащихся. Важным уточнением является то, что 26% респондентов пропускают занятия только по уважительной причине, эти данные свидетельствуют о серьезном подходе к учебным занятиям.

Ко всему прочему мы выявили, что напряженность и плотность учебного процесса имеет и негативные последствия для студентов 1 – 4 курсов. В большей степени нас заинтересовала проблема нехватки свободного времени у учащихся. Результаты опроса показали, что причинами недостаточного количества свободного времени являются длительная подготовка к учебным занятиям и неправильное распределение времени для отдыха. Нами было выявлено, что 66% студентов с целью увеличения количества свободного времени сокращают время для сна. Наше усиленное внимание к данной проблеме связано в первую очередь с тем, что для восстановления работоспособности студенту требуется около 7 – 8 часов для сна, а по результатам опроса только 23 % опрошенных тратят на сон достаточное количество времени. Исходя из ответов респондентов 51% учащихся спят по 5 – 6 часов, а 23 % тратят на сон катастрофически мало времени, а именно – 3 – 4 часа. Как следствие, недостаток полноценного сна негативно влияет на поведение и общее самочувствие студентов: 30% респондентов плохо усваивают учебный материал, у 31% ухудшается самочувствие, 26% становятся раздражительными. Обратим внимание на то, что учащиеся пренебрегают занятиями спортом в свободное и время и недооценивают его значимость, только 18% опрошенных уделяют время на спортивные нагрузки.

Мы думаем, что недостаточное количество сна связано с длительной подготовкой к семинарским занятиям. У студентов 3 – 4 курсов на подготовку уходит около 2-3 часов. Здесь уместно обратить внимание на, что учащиеся 1 – 2 курсов готовятся к семинарам от 4 часов и более. Студентам необходимо обработать большой объем информации по разным дисциплинам, поэтому они при подготовке обращаются к дополнительным источникам информации. В основном учащиеся предпочитают работать с Интернет-ресурсами (84 %). Как отмечают респонденты, данным способом информацию можно найти быстрее, чем искать необходимую литературу в студенческой библиотеке. Такие большие затраты времени, особенно для студентов-первокурсников, объяснимы адаптацией учащихся к новой среде, большим объемом информации, которую многие студенты усваивают с трудностями. Было выявлено, что 23% респондентов, большинство, из которых первокурсники, усваивают лекционный материал на среднем уровне. Поэтому в свободное время 32% студентов готовятся к семинарским занятиям и выполняют домашние задания, 18% учащихся тратят свободное время на чтение, а 15 % на самообразование.



Стоит обратить внимание на тот факт, что учащиеся постоянно жалуются на отсутствие времени для полноценного отдыха. На досуг у 47% респондентов остается 1 – 2 часа, у 19% 3 – 4 часа, а у 23% респондентов вообще не остается времени на занятия личными делами. Студенты проводят свое кратковременное свободное время, занимаясь различными видами деятельности: общение с друзьями (41%), походы в театр и кино (26%), прогулки на природе (26%), отдых дома (24%), посещение выставок музеев и библиотек (12%). Значительная часть студентов, а именно 51%, тратят свое свободное время на Интернет: компьютерные игры, просмотр видео, социальные сети. Данное распределение свободного времени является нерациональным, поскольку времяпровождение в Интернете считается пассивным досугом, при этом студенты проводят время в Интернете даже в выходные дни. В основном это учащиеся, которые проживают самостоятельно, а именно 35% в общежитии, 30% снимают квартиру, поскольку их действия уже не контролируются со стороны родителей.

По нашему мнению, неправильное распределение времени заключается в том, что студенты не планируют заранее, как провести свободное время, поэтому в последствии проводят его в социальных сетях. Только 26 % респондентов всегда планируют свое время, но намеченным планам удается следовать всего 12% опрошенных. Следовательно, учащимся не хватает знаний и навыков о планировании времени и тайм-менеджменте. Им следует научиться выделять наиболее приоритетные и второстепенные задачи. Большую часть своего свободного времени воронежские студенты тратят на Интернет. Учащиеся пренебрегают собственным здоровьем и выделяют недостаточное количество времени на сон, спортивные занятия, что негативно влияет на самочувствие студентов и усваивание учебного материала.

Таким образом, бюджет времени воронежских студентов неоднороден. Распределение времени зависит от степени занятости молодых людей при подготовке к учебе, и в первую очередь учащиеся 1 – 2 курсов. Свободное время среднестатистического студента тратится в основном на присутствие в Интернете. При этом эффективное распределение времени и грамотно составленный распорядок дня влияет на жизнь воронежских студентов, но не используется большинством учащейся молодежи. Существенным недостатком распределения времени является то, что на сон студенты тратят недостаточное количество времени, что приводит к ухудшению самочувствия и, как следствие, к снижению успеваемости. Поэтому проблема планирования своего бюджета времени актуальна, поскольку с помощью тайм-менеджмента студенты могут взять под контроль свое учебное и свободное время.

Список литературы:

1. Бараева Н. Б. Селфменеджмент как философия достижений и позитивная девиация // *Творчество как позитивная девиантность* / ред. Гишинский Я. И., Исаев Н. А. СПб: Алеф-Пресс, 2014. С. 127-138.
2. Ведерникова А. С., Пьяных А. В. Студенты об организации учебного процесса // *Медицинская сестра*. 2012. №2. С. 41-43.
3. Жамсуева О. С. Свободное время: теоретический аспект // *Вестник БГУ*. 2013. №14. С. 107-110.
4. Мажник Н. А., Лахачева А. В. Организация учебного процесса и досуга студентов разного профиля обучения // *БИ*. 2012. №2. С. 183-187.
5. Малькина М. Е. *Бюджет времени студенческой молодёжи* // *Огарёв-Online*. 2016. № 9 (14). С. 47-49.
6. Патрушев В. Д. Динамика использования бюджетов времени городским и сельским населением / Патрушев В. Д. *Социологические исследования (СоцИс)* 2005. № 4 С. 46-51.
7. Позубенкова Э. И., Гурьянова, Н. М. *Тайм-менеджмент: учебное пособие* / Пензен. гос. аграр. ун-т. Пенза: ПГАУ, 2022. 129 с.
8. Ядов В. А. *Социология в России: 2-е изд., перераб. и дополн.* Москва: Издательство Института социологии РАН, 1998. 696 с.

