

БЮДЖЕТ РОБОЧОГО ЧАСУ СУЧАСНОГО СТУДЕНТА (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ДОСЛІДЖЕНЬ У КПНУ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА)

В статті розглянуті аспекти дослідження бюджету часу студентів вищих навчальних закладів на прикладі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Виявлені основні види діяльності студентів, особливості розподілу навчального навантаження та вільного часу.

Ключові слова: бюджет часу, студенти, оптимізація навчального процесу, режим дня.

Перманентні зміни у сучасному українському суспільстві породжують особливу соціальну цінність – активний раціонально витрачений час. Фактично, повноцінний робочий час сьогодні є одним із основних показників умов життя. Раціональне використання часу дозволяє економно розподілити свої розумові й фізичні можливості, повноцінно задовольнити усі базові особистісні потреби, безболісно адаптуватись до соціальних змін.

Задумуючи цикл досліджень бюджету часу сучасного студентства ми прагнули в кінцевому якомого багатогранніше змодельувати типовий робочий день сучасної української молоді що, за задумом, дозволить в подальшому визначити деякі шляхи оптимізації молодіжного повсякдення. Наразі пропонуються лише перші результати таких досліджень, які, плановано, матимуть своє продовження у майбутньому.

Так як основним емпіричним об'єктом досліджень була насамперед студентська молодь, теоретичним їх базисом стали наукові доробки К.Ушинського, В. Сухомлинського, А.Макаренка, П. Керженцева, Ю.Рюрікова, В. Давидова, Л.Зоріної, В. Буряка, В.Небесної. Окремі аспекти проблем осмислюємо вслід за Я.Айзенбергом, О. Аретом, В.Буряком, В. Боднарєвським, А.Громцевою, І. Ульяновим, В.Козаковим, В. Турбовським.

Як відомо, інтенсивна розумова діяльність спричинює втому, що виражається в погіршенні ряду фізіологічних функцій організму. Це, в

свою чергу, призводить до порушень рівноваги, до надмірних збурень у центральній нервовій системі, до зменшення розумової активності [1]. Саме тому правильний розподіл режиму в добовому бюджеті часу дозволяє людині об'єктивно підійти до використання своїх функціональних можливостей і адаптуватися до змін різних видів діяльності.

Додатковим стимулом такого режиму є добові та інші періодичні біологічні ритми, яким підпорядковано до трьох сотень функціональних процесів людського організму. Зміни та відхилення від норми призводять до порушень роботи функцій і систем людського організму, що врешті може спричинити серйозні захворювання [2].

У зв'язку з цим першочерговим завданням, яке ми вирішили дослідити, стала структурація робочого та вільного часу сучасного студентства, зокрема, аналіз витрат часу на навчання, підготовку до занять, активний і пасивний відпочинок. Як засвідчує аналіз літератури, при вивченні бюджету часу основна увага дослідників фокусується на тривалості різних видів діяльності. Проте нам з практичних міркувань більше імпонує інша, менш поширена оцінка раціональності розподілу режимних моментів у добовому бюджеті, що дає можливість моделювати оптимальний для певної соціальної групи режим дня [3].

Традиційно у вітчизняній системі вищої освіти при плануванні бюджетів навчального часу студентів денної форми виходили із співвідношення 6 : 4, що передбачає 6 годин щоденних аудиторних занять і 3-4 години позааудиторних. При цьому нормативно сьогодні при здобутті вищої освіти на аудиторні заняття відводиться 30-50% часу дисципліни, тобто 50-70% навчального матеріалу виноситься студентам на самостійне опанування у позанавчальний час.

Як бачимо, сучасний студент апріорі надмірно перевантажений саме у позанавчальний час. За таких умов щоб зберегти працездатність єдиним вбачається жорсткий режим робочого дня з чергуванням праці (навчання) та відпочинку. При цьому слід також враховувати режими харчування та сну. Адаптувавши організм до оптимального режиму, перетворивши його у своєрідний постійно включений біологічний будильник, сучасний спудей, на нашу думку, лише у такий спосіб здатний сформувати підсвідоме відчуття часу і продуктивно працювати. З часом, вже на старших курсах, вдається навіть нарощувати (за необхідності) робочі навантаження та досить легко долати нервові напруження.

При цьому ми визнаємо, що у режимі праці та відпочинку мають місце й індивідуальні особливості окремих студентів. Фактично, доводиться долати подвійне завдання – розробляти індивідуальний

режим та пристосовувати його до типового режиму конкретного закладу освіти. Таке планування складноструктурованого бюджету часу врешті стає однією з перших форм адаптації та самоорганізації студентської молоді.

Що ж являє собою типовий бюджет часу сучасного українського студента? Яким є його режим у робочі будні? На зразках молоді університету Кам'янця-Подільського маємо типову модель.

Для абсолютної більшості робочий день розпочинається о 6-7 год. ранку, щоби, потративши від 15 до 45 хв на ранковий туалет та сніданок та ще близько півгодини на дорогу до університету о 8 год. ранку розпочинати навчатися. Характерно, що у відносно невеликому компактному містечку похід до університету – це переважно піша прогулянка, часто у гурті друзів та знайомих (лише $\approx 20\%$ регулярно користуються послугами маршрутного транспорту).

Аудиторне навчання, як то й передбачено нормативно, становить в середньому 3 пари (6 год. щоденних аудиторних занять). Ще близько 30 хв. витрачається на аналогічну ранковій подорож з університету додому.

Фактично, з 12 год. опівдні розпочинається "друга половина дня", яку умовно можна поділити на дві частини: 1) робочий позааудиторний час та 2) вільний час. Хронологічно проводити якісь чіткі межі між цими двома періодами надто важко, тому що мають місце постійні чергування форм різної зайнятості. Проте змодельувати сумарний час та певну внутрішню структуру для позааудиторного робочого та вільного часу все таки можливо.

Позааудиторний робочий час передбачає насамперед підготовку до семінарських та практичних занять, самопідготовку (самоосвіта та альтернативні освіти) та на старших курсах написання різних наукових досліджень (курсівих, дипломних, магістерських робіт, наукових статей тощо). Сумарний час тут становить:

- 1-3 год. – підготовка до семінарів (при цьому для 30% респондентів зачасти доводиться працювати більше 3 год.);
- 2-3 год. – розробка наукових проектів;
- від 30 хвилин до 2 годин – альтернативна освіта, якою, щоправда, охоплено не більше 40% студентів.

Типовими формами вільного часу у робочий день є:

- денний сон. Регулярно намагається вдень поспати до 60% молоді, при цьому тривалість такого сну зазвичай не перевищує 1 год.;
- до 70% студентів намагаються регулярно займатися спортом, проте, як правило, на такий відпочинок вдається викроїти не більше 1 год., а то й взагалі доводиться обмежуватись умовними 30 хв. тонізуючих вправ;

- громадсько-політична діяльність для кам'янецької молоді нетипова. Так, лише 27% періодично беруть участь у громадсько-політичних справах, і лише чверть з них є відносно активними учасниками громадських рухів та організацій (регулярно витрачають більше 1 год. на подібну форму дозвілля);

- додатково підпрацьовують у другій половині дня лише 35% молоді, при цьому відсутність типових сталих форм молодіжної праці передбачає найрізноманітнішу зайнятість з затребуваним часом від 30 хв. до понад 6 год.;

- на час з друзями (off-line соціальні комунікації) 80% витрачають 1-2 год.;

- водночас на соціальні комунікації у соціальних мережах (on-line комунікації) 90% сучасної молоді регулярно відводить від 30 хв. до 3 год.;

- іншою формою комп'ютерного відпочинку є геймерство, у яке залучено до 60% студентської молоді; часу тут витрачається від 30 хв. до 2 год. щодня;

- стільки ж часу щоденно до 50 % молоді тратають на шопінг;

- телебачення – це щоденне дозвілля для 90% молоді, при цьому часу на телепередачі витрачається здебільшого близько 1 години;

- нарешті, ще одним щоденним відпочинком для практично усіх сучасних студентів є до 2 годин на різноманітні господарські справи, облаштування власного побуту.

Закінчується такий насичений робочий день для більшості о 23-24 год., щоб на завтра, опісля повноцінних 7-8 год. сну знову розпочався новий робочий день.

Водночас слід обумовити, що подібний ритм прийнятний саме для робочого студентського повсякдення, яке у міжсесійний та міжканікулярний період триває із понеділка по п'ятницю. Але ще є вихідні, які хоча й асоціюються насамперед із відпочинком, проте насправді не менш насичені (й навчанням також), аніж будні. Буденний ритм вихідного дня трохи відмінний від робочих днів, але для студента він відмінний хіба-що відсутністю аудиторних занять. При цьому мереживо позааудиторного навчання та різних форм активного і пасивного дозвілля у вихідні зберігаються й здебільшого не особливо різняться від повсякдення трудового. Для більш якісного порівняння двох бюджетів студентського часу змодельємо типовий вихідний сучасного кам'янецького студента.

Для більшості підйом – це 9-10 година ранку. Лише 14% "соловейків" продовжують вставати до 8 год.

Ранковий туалет розтягується від 15 хвилин аж до 1 години. У порівнянні з будніми днями звільняється кілька годин походів до та із університету та аудиторного навчання.

За таких умов робочий сегмент часу у вихідний день можемо розпочинати із підготовки до різноманітних семінарських та практичних занять, яка для більшості передбачає 1-3 години самостійного навчання. При цьому 20% обстеженої молоді вчать у вихідні понад 3 години. Інший сегмент тут – альтернативна освіта, як виявилось, представлений доволі слабо. Так, лише трохи більше 20 % вказують на таку освіту у вихідні, при цьому витрачається на неї не більше 1 години.

Уся решта часу – вільне дозвілля. Що ж воно становить і наскільки різниться у своїй часовій конфігурації від буденного дозвілля?

На обідній сон молодь витрачати свої вихідні не бажає, на чому й вказують понад 80% обстежених.

Часу на спорт стає більше. Так, різними спортивними іграми та фізкультурою займаються вже від 30 хв. аж до 3 годин, причому у вихідні "спортивна аудиторія" зростає до 80%.

Громадсько-політичними справами кам'янецька молодь у своїй більшості не займається ні у будні, ні у вихідні. Якихось суттєвих зрушень по даній формі у вихідний день не фіксується.

Також більшість (понад 75%) не бажає шукати на вихідні додаткові підробітки. При цьому частка зайнятих по цій формі порівняно з буднім днем навіть скорочується.

Натомість часу на комунікації з друзями відводиться більше – до 4 год. Фактично, саме такі комунікації стають однією з найбільш активних форм молодіжного дозвілля вихідного дня.

Зростає також час, який молодь проводить у всесвітній мережі, насамперед у соціальних мережах. Так, сучасна молодь готова перебувати "ВКонтакте", "Фейсбуку" та їх аналогах від 1 до 4 годин у вихідний день, хоча дехто (понад 10% обстежених) спроможні присвятити таким формам відпочинку й понад 4 год.

Доволі потужною стає у вихідний день також геймерська аудиторія. Попри звичний стереотип, що геймерство – це "хвороба" школярів, студентів, які є активними геймерами, готовими просидіти перед монітором 2-3 години вихідного дня – майже 80%. Водночас, будемо тут справедливими, залежність від геймерства у студентському середовищі все таки менш виражена порівняно з захопленнями соціальними мережами, про що йшлося вище.

Дещо збільшується у вихідний день аудиторія (до 70%) та час (до 3-4 годин) на шопінг.

Доволі багато часу (до 3 годин) відводиться на генеральне прибирання свого житла та допомогу батькам. До такого дозвілля у вихідні регулярно залучено до 75-80% молоді.

Багато часу у вихідні також відводиться для різноманітних косметичних процедур, що є звичними у вихідні майже для половини обстеженої молоді. Асу на подібне витрачається в середньому від 1 до 2 годин.

Для 90% молоді звичними є 2-3вечірні години у суботу та неділю перед екраном телевізора.

Типова година сну – ті ж 23-24. 00.

Завершуючи, можемо відмітити, що досвід організації навчальної роботи у вузах засвідчує – фізіологічна норма навчання, яка відповідає сучасним вимогам, становить 10-11 годин на добу. При цьому для студентів молодших курсів рекомендовано розпочинати із 7-8 годин на добу, поступово збільшуючи їх тривалість, щоб з часом зростала питома вага й ефективність позааудиторного навчання.

Список використаних джерел

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Фізична активність людини / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1987. – 224с.
2. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К.: Здоров'я, 1986. – 152с.
3. Драчук А., Галайдюк М., Романенко В. Соціально-психологічні аспекти життя молоді України і питання покращення стану фізичного виховання / А.Драчук, М. Галайдюк, В.Романенко // Фізична культура. Спорт та здоров'я нації : Міжнародна науково-практична конференція. – К., 2001. – С. 208-212.

In the article the considered aspects of research of budget of time of students of higher educational establishments are on an example Kam'yanec-Podilskogo national university of the name of Ivan Ogienka. Found out the basic types of activity of students, feature of partition of educational load and spare time.

Keywords: budget of time, students, optimization of educational process, mode of day.

Отримано 25.2.2012