|  |
| --- |
| Васильчук Ксенія, Гаврилюк Ольга, Міщенко Євген, Шкіряк Зореслава |
| Актуальність проблеми тайм-менеджменту для студентів та оцінка деяких його технік |
| Звіт за результатами соціологічного дослідження, проведеного із застосуванням якісницьких методів (ФГД) |

|  |
| --- |
| Київ  Квітень 2017 |

Питання тайм­-менеджменту сприймаються учасниками фокус-групового дослідження здебільшого як актуальні, але не першочергові, а відтак, середньої пріоритетності.

В цілому, запропоновані до обговорення практики ТМ були учасникам ФГ знайомі, хоча б частково, та в своїй більшості ­ корисні. Найбільш корисні: #4 Getting Things Done та #5 З’їж жабу, найменш - #3 Діаграма Ганта.

Респонденти мають низький рівень обізнаності про практики ТМ та зацікавлені у здобутті навичок ТМ, хоча, існує низка бар’єрів на шляху до їх втілення.

1. Опис методології

Мета: визначити актуальність проблеми тайм-менеджменту для студентів та дізнатися оцінку деяких його практик.

Завдання:

* Встановити, на що в цілому витрачають час студенти та чи вистачає часу на все заплановане. Якщо ні, дізнатися, на що саме хотілося б мати час/більше часу.
* Встановити, що студенти роблять для того, аби часу вистачало, які способи чи техніки тайм-менеджменту вже практикують.
* Встановити, чи відчувають студенти, що мають достатньо знань про ТМ та чи відчувають потребу у навичках ТМ.
* Якщо так, встановити, чого студенти прагнуть досягти за допомоги ТМ.
* Якщо ні, встановити чому.
* Встановити, які перешкоди, на думку студентів, існують для кращого управління часом.
* Дізнатися думку студентів (чи відома? Чи використовували? Які переваги та недоліки? Наскільки ефективна?) про наступні практики:

#1 Матриця Ейзенхауера

#2 Хронометраж

#3 Діаграма Ганта

#4 Getting Things Done

#5 З’їж жабу

Учасники: студенти другого курсу за спеціальністю соціологія Національного університету «Києво-Могилянська Академія».

Головна вимога відбору: статус «студент»; студенти саме соціології обрані за критерієм доступності.

Метод: фокус-групове дослідження, 3 групи по 8 осіб, загалом 24 особи.

Місце: обладнане приміщення для фокус-групового дослідження в НаУКМА.

Дата: 5 квітня 2017.

1. Висновки

Загально групова тенденція дозволяє зробити висновок, що студенти радше зацікавлені у навичках тайм-менеджменту та визначають тему як актуальну для себе. Загальний рівень обізнаності з теми – невисокий. Мету ж ТМ респонденти для себе визначали як навчитися мати більше часу, стати більш раціональним у витрачанні часу та встигати в дедлайни.

Учасники мали практику застосування прийомів управлінням часом (хоча і не усвідомлювали свої дії як практики ТМ):

#1 Матриця Ейзенхауера

#4 Getting Things Done

#5 З’їж жабу

Техніки #1 Матриця Ейзенхауера, #4 Getting Things Done та #5 З’їж жабу були здебільшого сприйняті як корисні, тому що вони не потребують багато часу на втілення, в їх основу покладений звичний, простий механізм і вони не обмежують дії студентів.

Техніки #2 Хронометраж та #3 Діаграма Ганта буди здебільшого сприйняті як непідходящі, тому що потребують занадто багато часу, зусиль та дисципліни для втілення.

Бар’єри для застосування практик тайм-менеджменту:

* Неактуальність проблеми.
* Недостатня мотивація та небажання.
* Втома.
* Відсутність обізнаності.
* Наявний стиль життя.
* Дедлайни.

1. Основні результати

Значна частина студентів загально оцінює свою ситуацію із часом як нормальну або задовільну. До такої підгрупи належать студенти з апріорі нормованим графіком (наприклад, робота чітко з 8 до 8) та студенти, які не працюють, а тому не мають виділяти час на додаткові активності. Ті ж, хто своїм розподілом часу незадоволений (а це трохи більше половини всіх респондентів) – це студенти, які поєднують навчання із іншими активностями.

У більшості студентів основна частина часу витрачаєтеся на навчання. Ще одну серйозну долю займає сон, робота, рідше - дорога до університету. Відчувається потреба у додатковому часі на сон та розваги, проведення часу із сім'єю та друзями. Останнє можна категоризувати як «час на відпочинок». Одна з респонденток на запитання «На що б ви хотіли мати більше часу» відповіла наступним чином: «Часу точно не вистачає, хотілося би мати більше часу на сон, на розваги, в сенсі з друзями там, книги почитати».

Актуальність та причини актуальності

Загальна тенденція така, що студенти потребують навичок тайм-менеджменту. Їм хочеться мати час на саморозвиток, відпочинок, сім'ю, друзів, хобі та сон.

Мету ТМ респонденти визначали як:

* мати більше часу,
* стати більш раціональним у витрачанні часу,
* встигати в дедлайни.

Неодноразово було додано, що наразі багато часу витрачається на соціальні мережі та прокрастинацію.

Питання тайм­-менеджменту сприймаються здебільшого як актуальні, але не першочергові, а відтак, середньої пріоритетності. Із більшою цікавістю до ТМ поставилися респонденти, які поєднують навчання із роботою та/або хобі, а також ті, які вважають будь-яке нове знання цінним, а про ТМ в тому числі. Неактуальним для себе питання вважають студенти, які лише навчаються (часто ці ж студенти проживають із батьками) а тому не мають необхідності розподіляти свій час поміж багатьма видами активності (робота, поїздки до батьків і т. п.). А також ті, хто мають жорстко нормований графік, а тому не лише необхідність, а будь-яка можливість керувати своїм часом відпадає.

Конкретні техніки

В цілому, запропоновані до обговорення практики ТМ були учасникам ФГ знайомі, хоча б частково, та в своїй більшості названі як корисні. Цікаво відмітити, що серед 24 учасників ФГД лише один мав широкий спектр знань про ТМ, мав книжки з теми та відвідував тренінги.

Кілька респондентів застосовували техніку #1 матрицю Ейзенхауера до цього, однак, не знали, що цей спосіб саме так називається. Вона сприймалася скоріш не як техніка, а раціональний підхід до витрачання часу. З одного боку, пріоритизація, покладена в основу техніки, здавалася респондентом раціональною. Але деяка частина зазначала, що пріоритизація – це складно і вони не можуть визначитися, шо насправді важливо – робота, навчання чи сім’я. Зазначалося, що це не гнучкий метод, не пристосований до спонтанних подій, яких, на думку респондентів, в житті студента багато. Окрім того, важливо «себе слухати». Респонденти зійшлися на думці, що техніку можна застосовувати, але життя непередбачуване, тому Матриця працюватиме не завжди і потребуватиме регулярного внесення коректив.

Переважна більшість учасників ФГД залишилася нейтральною по відношенню до техніки #2 Хронометраж. Кілька студентів пробували її застосовувати, але досить скоро перестали. Недоцільна для тих, хто має однаковий розпорядок щодня. Респонденти зазначали, що на виході матимуть докладну статистику для самого себе про те, куди конкретно йде скільки часу. Але сам факт записування всіх активностей за день займає час; складно все запам'ятати і не усюди можна взяти із собою блокнот. Одна з респонденток зазначила, що «Записувати увесь час - це страшно».

Метод #3 Діаграми Ганта був зустрінутий із найменшим ентузіазмом. Всі без винятку учасники ФГД про цей метод раніше не чули, але відразу ж відкинули його як непідходящий для них, бо це «занадто складно». Створення графіків займає занадто багато часу та дисципліни. Однак, не раз прозвучала думка, що така техніка ТМ стане в нагоді топ-менеджерам, секретарям «одиноким кар’єристам» та іншим дуже зайнятим людям, яким життєво необхідно розподіляти час точно. А «пересічний громадянин» може застосовувати цю техніку максимум – на роботі, і то зрідка. Навіть на питання модератора «Чи погодилися б Ви використовувати таку техніку за гроші на постійній основі?» більшість відповіла «ні».

У контексті обговорення методу #3 Діаграми Ганта було згадану про іншу техніку - mindmap (карта думок). Вона не має нічого спільного із діаграмами Ганта, частина респондентів вказали, що вважають таку техніку корисною.

Майже всі респонденти вказали, що використовували і використовують техніку #4 Getting things done найчастіше, однак, ніхто не знав, що вона саме так називається. Більшість респондентів відмітили, що знаходять доцільним і дуже зручним «вивантажування на листочок». Однак, учасники ФГД надають перевагу нежорстким рамкам, адже тоді «почуваєш себе як робот у схемі». До технік GTD, поширених серед респондентів, належать: використовування записаних книжок для простих тезових поміток про справи на наступний день і тиждень (зрідка – довгострокові плани, наприклад, на літо); роздруковані «планери» на місяць; мобільні додатки та програми на ПК, зокрема Evernote та Google календар. Але лише 1-2 респонденти навели програми як приклад для застосування GTD, додавши, що потрібен час для того, аби розібратися із програмою та звикнути до неї. З іншого боку, деякі учасники ФГД відмічають, що ведуть записи у паперових носіях не із метою планування свого часу, а радше для того, аби не забути виконати ті чи інші завдання. І декілька респондентів вказали, що не застосовують техніку #4 Getting things done, тому що їм більше подобається тримати справі в голові і вони люблять спонтанність.

У контексті обговорення методу  #4 GTD декілька респондентів згадали, що записування на руці (ставлення хрестиків) їм теж допомагає, адже «не загубиш руку» і буває «лінь вставати шукати, поруч нема де записати». Ще декілька респондентів використовують для записів стікери.

На обговоренні техніки #5 З'їж жабу думки студентів розділилися. Приблизно чверть зазначила, що знайома з нею і використовувала раніше, але зараз більше прислухається до власних відчуттів або робить спочатку нагальні справи. Один з респондентів вказав, що першими робить, навпаки, легкі справи, щоб «ввійти», а всередині робочого процесу вставляє найскладніші. Іще чверть відмітила, що не вважає дану техніку ефективною тому що на них вона діє зворотнім чином - після неприємної справи всі інші теж здаються неприємними. Але найчастіше на рахунок методу звучали схвальні відгуки - приблизно половина всіх учасників ФГД взяли її на озброєння.

В контексті обговорення техніки #5 прозвучало доповнення, що деяка частина респондентів за собою помічає, що працює більш продуктивно в першій половині дня.

Бар’єри

До бар’єрів для застосування знань про та навичок ТМ респонденти відносили:

Неактуальність проблеми. Ті, хто зазначив, що їм ТМ непотрібен, аргументували це тим, що не завжди є можливість використовувати навички. Адже існують встановлені не тобою графіки роботи/навчання, які людина контролювати не може, а також рутинні справи, такі як довга дорога до університету.

Недостатня мотивація та небажання. Була присутня думка, що все залежить від бажання самої людини займатися ТМ, тобто бажання виконувати потрібні справи має більше впливу, ніж навички планування часу. Більше половини учасників ФГД вказали, що їм потрібна більша мотивація застосовувати навички управління часом (для респондентів мотивація означає «наявність мети заради якої ми готові зробити щось»). Це пов’язано з тим, що хоча студенти і мають багато справ, вони вважають, що це все ж недостатньо в порівнянні із старшим поколінням, які працюють повний робочий день та мають сім’ю, дітей. Таким чином, недостатня мотивація пов’язана із тим, що не всі респонденти визначають навички та знання про ТМ як релевантні для себе, адже, знову ж таки, порівнюють себе із топ-менеджерами і керівниками, вважаючи, що їх навички ТМ стосуються більше. Прозвучала думка про те, що ще не «наступив час» таких технік та можливо вони знадобляться у подальшому житті. Одна з респонденток вказала: «Є люди, які беруть і роблять. Але це не ми!».

Втома. Значна частина респондентів зазначила, що їм складно керуватися раціональним планом дій та навичками управлінням часу, коли вони втомлені. І що «всі знають про практики ТМ, але проблема багато в самому собі, немає енергії, хочеться відпочити». Таким чином, вони просто фізично не можуть зробити заплановане.

Відсутність обізнаності. Всі учасники ФГД відчувають потребу у часі, але не всі вірять, що тайм-менеджмент їм може у цьому допомогти. Деякі студенти були скептично налаштовані щодо технік тайм-менеджменту та до можливості йому навчитися, вони не уявляють ефективності навичок ТМ. Окрім того, було неодноразово зазначено, що «саме по собі планування часу займає занадто багато часу», тобто учасники ФГД вважають планування ще однією активністю, яка забере в них час, якого і так мало. І ніхто не звернув увагу на те, що це може бути інвестиція у майбутнє більш раціональне використання ресурсу.

Стиль життя. Деякі респонденти зазначали, що не використовуватимуть навички ТМ, «бо це робить нас схожими на роботів». Таким студентам не подобається наявність плану і рамок взагалі, бо вони вважають, що таким чином «втрачаєш життя», його природність. Окрім того, завжди можуть з’явитися непередбачувані справи.

Дедлайни. Пролунала думка, що в умовах екзаменаційних та залікових тижнів складно планувати час, адже існують певні дедлайни здачі робіт та/або складання іспитів і «ти робиш те, що більше горить».

Додаткова інформація:

Хоча учасники були скоріше зацікавлені в отриманні знань та навичок ТМ, прозвучала думка, що коли вони бачать пости з теми у Фейсбуці, їх це дратує, адже «і так нічого не встигаєш, а тут ще й нагадують».