

АНАЛИЗ БЮДЖЕТА ВРЕМЕНИ СТУДЕНТОВ ГОРОДА ТОЛЬЯТТИ

Бугрова Ксения Вячеславовна

студент Поволжского государственного университета сервиса, г. Тольятти

Гильматдинова Лилия Фаридовна

студент Поволжского государственного университета сервиса, г. Тольятти

Чубарова Любовь Геннадьевна

студент Поволжского государственного университета сервиса, г. Тольятти

Кондратенко Екатерина Викторовна

научный руководитель, научный руководитель, доцент Поволжского государственного университета сервиса, г. Тольятти

Явон Снежана Владимировна

Введение. В современном мире время является одним из самых ценных ресурсов. Для студентов время — это не только время, потраченное на учебу, но и время, потраченное на отдых, работу, общение. Анализ бюджета времени студентов города Тольятти позволяет выявить основные проблемы, связанные с управлением временем, и предложить эффективные способы их решения. В данной работе рассматриваются различные аспекты бюджета времени студентов, включая его структуру, факторы, влияющие на его распределение, и способы оптимизации. Результаты исследования могут быть полезны для студентов, преподавателей и родителей. В работе использовались данные опроса, проведенного среди студентов города Тольятти. Анализ показал, что большинство студентов испытывают трудности с управлением временем, что приводит к снижению успеваемости и увеличению стресса. Основные факторы, влияющие на бюджет времени, включают учебную нагрузку, социальные обязательства, работу и отдых. Для оптимизации бюджета времени рекомендуется использовать различные методы, такие как планирование, приоритизация, делегирование и т.д. В заключение можно сказать, что анализ бюджета времени студентов города Тольятти является важным инструментом для выявления проблем и поиска эффективных способов их решения. Результаты исследования могут быть полезны для студентов, преподавателей и родителей.

Введение. В современном мире время является одним из самых ценных ресурсов. Для студентов время — это не только время, потраченное на учебу, но и время, потраченное на отдых, работу, общение. Анализ бюджета времени студентов города Тольятти позволяет выявить основные проблемы, связанные с управлением временем, и предложить эффективные способы их решения. В данной работе рассматриваются различные аспекты бюджета времени студентов, включая его структуру, факторы, влияющие на его распределение, и способы оптимизации. Результаты исследования могут быть полезны для студентов, преподавателей и родителей. В работе использовались данные опроса, проведенного среди студентов города Тольятти. Анализ показал, что большинство студентов испытывают трудности с управлением временем, что приводит к снижению успеваемости и увеличению стресса. Основные факторы, влияющие на бюджет времени, включают учебную нагрузку, социальные обязательства, работу и отдых. Для оптимизации бюджета времени рекомендуется использовать различные методы, такие как планирование, приоритизация, делегирование и т.д. В заключение можно сказать, что анализ бюджета времени студентов города Тольятти является важным инструментом для выявления проблем и поиска эффективных способов их решения. Результаты исследования могут быть полезны для студентов, преподавателей и родителей.

Введение. В современном мире время является одним из самых ценных ресурсов. Для студентов время — это не только время, потраченное на учебу, но и время, потраченное на отдых, работу, общение. Анализ бюджета времени студентов города Тольятти позволяет выявить основные проблемы, связанные с управлением временем, и предложить эффективные способы их решения. В данной работе рассматриваются различные аспекты бюджета времени студентов, включая его структуру, факторы, влияющие на его распределение, и способы оптимизации. Результаты исследования могут быть полезны для студентов, преподавателей и родителей. В работе использовались данные опроса, проведенного среди студентов города Тольятти. Анализ показал, что большинство студентов испытывают трудности с управлением временем, что приводит к снижению успеваемости и увеличению стресса. Основные факторы, влияющие на бюджет времени, включают учебную нагрузку, социальные обязательства, работу и отдых. Для оптимизации бюджета времени рекомендуется использовать различные методы, такие как планирование, приоритизация, делегирование и т.д. В заключение можно сказать, что анализ бюджета времени студентов города Тольятти является важным инструментом для выявления проблем и поиска эффективных способов их решения. Результаты исследования могут быть полезны для студентов, преподавателей и родителей.

?????????? ???? ???? ?? ????????? ?????????? ?????????? ?????????? ??
?????????? ?????? ??????????? (?????, ??????, ?????, ?????), ????????? ? ???????????
?????? ?????? ??????????????????? ?? ??????? ?????????????????? ?????????? ??????
?????????? ? ??????????????? ??????????????? ??????????????? ?? ?????????????? ?????????
????????? ???????????.

? ???? ?????????????????????? ??????????????? ???? ?????????? 280 ?????????????? —
????????????? ?????? ?????? ?????????? ??????????????? ?????????????????????? ???????????????
????????? (120 ???.) ? ??????????????????? ?????????????????????? ???????????????
(160 ???.). ?????? ?????????????????? 30 % ?????? ? 70 % ????????. ?? ??? ??????????:
???????? 62 ??? (23 %) ? ????????? 107 ??? (40 %). ? ?????? ??????????: ???????
18 ??? (7 %), ????????? 86 ??? (30 %).

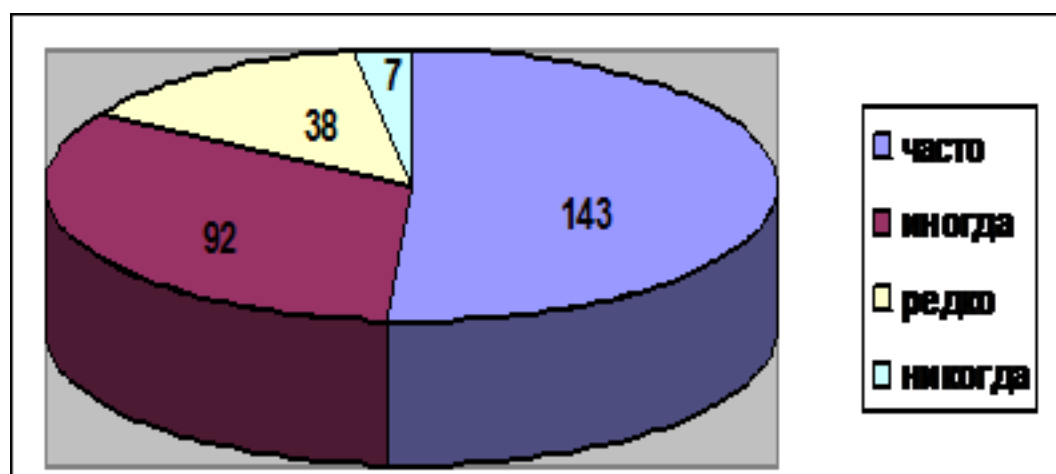
??? ?????????? ?????????? ?????????? ???? ?????????????????? ?????????????? ?????????:
????????????? ?????? ?????????????? ??? ? ?????? ? ??????????????? ?????? — ?????????????? ??????????
????????????? ?????????????????? ?????????? ?? ??????????????? ?????? ???????????.

?? ??????? ??????? ???? ??????????, ??? ?????????? ?????????? ?????????, ????????? ?
????????????????????? ? ?????????????????????? ??????, ? ??? ?? ?????, ?????????????????? ??
????????, ? ?????????????? ?????? ? ?? ??????? ??????? ??????? ?? ?????????????? ?
????????????????? ?????????????????? ?????????????, ?????????????????? ? ??????????????

????????, ???? ?? ??????? ?????????? ? ???? ?????????????????????? ?????????????????? —
??? ?????????????????? ?????????????? ???? ?????????? ? ???, ??? ?????????????????? ??????????
????????? ?????????? ?????????, ??? ??? ?????????????????? ?????? ?????????????????? ?
?????????????????. ?????????????????? ??????????, ??? 51 % ?????????????? ???????????
????????????????? ?????????? ?????????? ??????, 33 % — ??????, 13,5 % — ?????? ? ??????
????? 2,5 % ?????????????????? ?????????, ??? ? ??? ??? ?????????? ? ?????????????? ?????????.
????????????????????, ?????????????????? ?????????????????? ?????????????? ?? ?????????? ?????????????
????????? ?????????????????????????? ? ?????????? ?????????? ??? ? ??? ?????????????, ?????????????
????????? ?????????????????? ?????????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????.

????????????? ??????? ?????????????? ?????? ? ???, ?????????? ? ???????, ??? ??????????,
????????????????? ? ??????, ??????????????? ?????????? ?????????? ?? ?? ?????? ?????, ???
????????????? ????. ?????? ??????????????? ?????????? ?????????? 53 % ?????????????????? ??????,
50 % ?????????????????? ????. ? ??????????????? ??????? ???? ??????????, ??? ?????????? 4
????????? ?????? ?????? ???? ?????? ?????????????? ?????????? ??????????. ?????????? ????????? ?

???????? ?????? ?????? ?????? ???????????, ??? ?????????? ??????? ? ????????? ???????
 ???, ? ??????????, ?????????? ????????? ? ?????? ????????? ??? ?????????????? ?????????
 ????????? ?????, ??? ?????????? ??? ?? ??????? ??????.



???????? 1.?????????????: ????????? ?????????? ????????? ????????????? ??????? ??????????

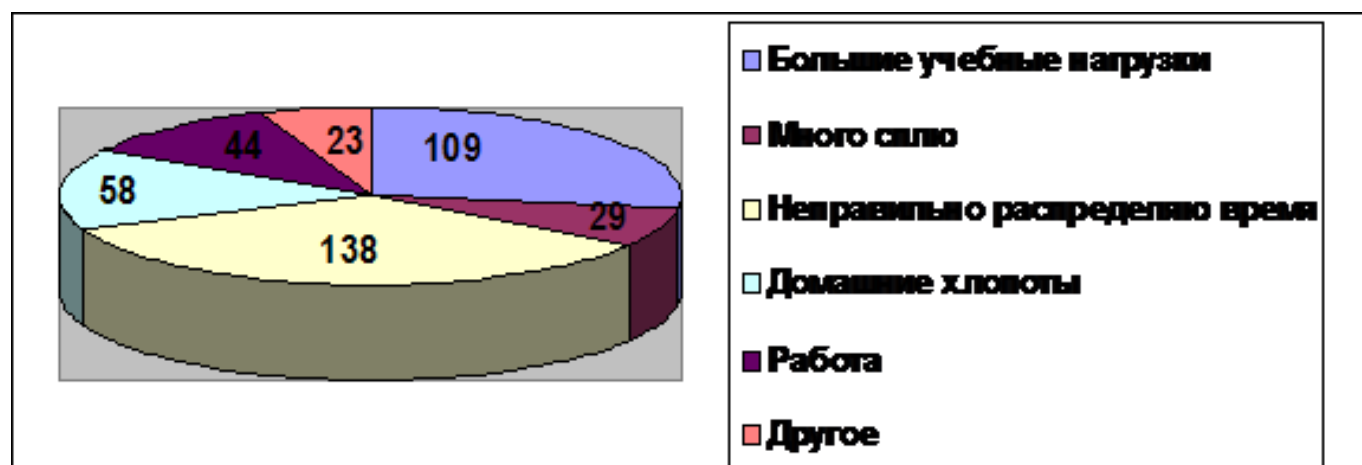
? ?????????????????? ????????? ??????? ?????????? ? ???, ??? ?????????? ??-??
 ?????????????????? ?????????? ?????????? ?????????????? ?????????????? ??????????????,
 ?????????? ?????????????? ?????????:



2.2. Причины возникновения проблем с успеваемостью (%)

В ходе исследования были выявлены следующие причины возникновения проблем с успеваемостью: большие учебные нагрузки (35 %), много сил (27 %), неправильно распределено время (27 %), домашние хлопоты (15 %), работа (7,3 %), другое (6 %).

В ходе исследования были выявлены следующие причины возникновения проблем с успеваемостью: большие учебные нагрузки (35 %), много сил (27 %), неправильно распределено время (27 %), домашние хлопоты (15 %), работа (7,3 %), другое (6 %).



3. Результаты исследования

В ходе исследования, в ходе которого были выявлены следующие причины возникновения проблем с успеваемостью: большие учебные нагрузки (35 %), много сил (27 %), неправильно распределено время (27 %), домашние хлопоты (15 %), работа (7,3 %), другое (6 %).

В ходе исследования, в ходе которого были выявлены следующие причины возникновения проблем с успеваемостью: большие учебные нагрузки (35 %), много сил (27 %), неправильно распределено время (27 %), домашние хлопоты (15 %), работа (7,3 %), другое (6 %).

????? 6 ?????).

???????????????? ????????? ?????????? ?? ??? ????? ????????? (3 ?????),
????????? ????????? ?????? ????????? ????????? ? ??????????. ?????????, ??
???????????????????? ????????? ? ?????????????? ? ????????????? ?????????? ?? ????? ?????????
? ?????????? ????????? ?????????????? ??? ?????? ?????????????? ??????

????????????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????????? ?????????? ???
????????????? ????, ?????????????????????? ?????????? ? ?????? ??? ?????????????????? ??????????????
?????????. ?????????????? ?? ?????????? ?????????? ?????? ?????????? ????????? ?? ???????, ???-
?? ??? ?????????? ????????? ? ?????? ??? ? ?????????, ? ?????? ????????? — ??????????.
????????????????????? ?????????? ? ?????? ?????????? ?????????? ?????? ?? ??????????????

?? ???????? «?? ??? ?? ?????? ?????????????????? ??? ?????????? ??????????» 39 %
????????????? ??????????, ??? ?????????? ?????????????? ?????? ? ?????????? ??? ? ??????????????????
?????; 28 % ?????????????????? ??????????, ??? ?? ?????????????? ?????????????????? ?????????
????? ? ?????????? ?????????? ??????????; 26 % ?????????? ?????????????? ??? ?????????????? ??????,
????????????? ?? ??, ??? ? ?????? ?????????? ?????????????? ?? ??????????; ? ???????? 12 % ???????
????????????? ?????????????? ??? ?????????????? ??????

????????? ?? ?????????????? ??? ?????? ?????????? ????????? — ????????? ? ????????? ?
?????????, ??? ?? ?????? ?? ??????????. ?????? ?????? ?????????? ?????????
????????????????? ??? ?????????? ?????????? ?????? ?????????????????? ??????????????. ??????? ??
????????????? — ??????, ??? ??? ?????????? — ?????????????? ?????????????? ?????????? ? ??? ???
????????????? ?????? ?????????????????? ? ??????, ?????????? ? ?????????? ?????????? ??????. ??
????????????? ?????? — ??????, ??? ?????? ? ?????????????????? ??????. ?? ?????? ??????
????????????? ?????? ?????????-????????????????????????? ??????????????????. ?????????, ???
????????? ? ???, ??? ?????????? ?????? ?????????????? ?????????? ?????????????? ?
????????????????????????? ?????????? ? ??????????, ? ?????????????? ??????????, ?????????????????????
????????, ?????????? ??? ?????? ?????????? ?????????? ? ?????????-?????????????????????????
????????????????? (????????????? ?????????, ??????????, ??????????????). ?? ??????? ??????
????????????? ??????????, ?????????? ?? ?????? ?????????? ? ?????? ?????????????? ? ??
?????????, ?????????? ?????????? ?????????? ?????????, ?????????????????????? ??? ??????-?? ???
?????????????????. ? ?? ?????????? ?????? ?????????????? ??????????. ??? ??????????????, ???
????????????????? ?????????????? ?? ?????????? ?????????? ? ?????????????????? ?????????? ?????????????? ??
??? ??????. ??????? ??? ?????????? ?? ?????????? ??????????????????, ?? ? ?????? ??????????
??????. ?????????? ?? ? ?????????? ?????????? 3—5 ??????. ?? ?????????????? ??????

?????????, 9 % ????? ?????? ?? ??????????????, 29 % — ??????????????, ?? ?? ??
?????????????, 62 % — ?? ?????????.

?????????? ??????????? ?????? ? ???????, ????????? ? ???????:

1. ????????????????? ??????????? ?? ?? ????????????????? ?????? ?????? ??????
(33 %), ?????? ?? ????????? (28 %);

2. ??????? ??? ???????, ??? ????? ??????, ? ??? ?? ?????? ????????? ??????
?? ?????? ? ????????????? — 63 %, ????? — 57 %;

3. ??? ?????? ?????? ?? ????????????????? ????? — 10 %, ????? — 9 %.

????? ??????????? ? ?????????????????? ?????????? (?? 104 ????????? ?? 280)
????????, ?? ??????? ?????????, ?? ?????? ?????????? ?????????? ?????? ? ??????
?????????: «???????? ?????? ?????? ??????». ?? ?????? ?????????????? ??????
?????????? ?????????? ?????????????????? ? ?????????? ?????????: «????????? ??????????
????????????????? ?????????????? ??????»; «????????? ??????????????????»; «????????? ?????????????
????????????????? ?? ??????????»; «????????? ?????????????? ??? ?? ??????»
?????????????????»; «????????????????? ?????????? ?? ??????»; «????????? ?????????????? ?????
?????????»; «????????? ?? ?????? ??????»; «?????-????? ?????? ??????».

? ??????? ????????? ?? ?????? ?????? ?????????????? ?????????????? ???????
????????????? ??????? ??????? ?????????, ? ??????? ????????? — ?????????? ??????????????
?? ?????????????, ??????? ????????? ? ?????????????????? ?????? ?????????????????? ???????
???? ? ?????? ?????? ?????????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?? ??????. ??
????????????? ??????? ?????????????, ?????????????????? ?????????????? ??????????????
????????? ? ?????? ?????????? ?????????? ?? ?????? ? ?????????? ?????????? ?????????
????????????? ??????.

????????, ?? ?????? ?? ?????? ?????? ?????????????? ?????????????? ?????????? ?????????????,
?? ?????????? ?????????????? ??????????????: ????? ? ??????? ?????????? ?? ?????? ??????
????????????, ??????????: 1 — ?????? ??????? 195 ??????? (42 %); 2 —
????????? ????????? 73 ??????? (18 %); 3 — ?????????????? ?????? 72 ?????????
(17,8 %); 4 — ?????????? ?????????????? 64 ????????? (16 %);

5 — ?????? 1 ????????? (0,2 %).

?????????? ?????????? ??? ?????, ???, ?????????? ?? ??, ??? ??????????????
?????????? ?????? ?????????????? ?? ?????? ?????????????? ?????????????? ??-?? ??????????????
????????? ?????? 20 ?????????? (7,5 %) ?????? ?????????? ?? ??????????????, 114 — ??????? ??
?????? ?????????? ??? (42 %) ? 139 (51 %) ??????????? ??????????????????
????????????????????? ?????????????????? ??????? ???.

??? ?????????? ???????????, ??? ?? ?????????? ?????????????? — ?????????????????????
????????????????? ?????????????????????? ?????????????????? ?????????? — ??????????? ?? ??????????????
?????????? ??????????. ??????????? ?????????????????? ???????????, ??? ?????????????? ??????????
?????????, ????? ??????????, ??????? ??????????????? ??? ?? ???, ?? ?????? ?????????? ???????,
?????????? ??????????????. ??????????? ?? ?????????????????? ??????????????? ?????? ?????? ? ?? ??????
??? ?????????????????, ? ? ?????????????? ??????????? ??? ? ?? ?????? ??????? ???????.

????????????? ??????????????, ?? ?????????? ?????????????? ?? ?????????? ?????????? ??
????????????? ?????? ?????????????????????, ??????????? ??????????:

- ?????;
- ?????????????? ?????? (????????????);
- ?????? ?????????? ?? ??????????????????: ??????, ?????, ??????????????? ? ?. ?.;
- ??????????? ?????????????????? ?????? ?????????? ?????? ? ?????????????????? ?????????? ???
?????????
- ??????????????? ?????????????? ?????????????????? ?????????????? ? ?????????????? ?????? ???????
? ?????????? ?????????????????????????? ?????????????????.

?????????? ???????????, ??? ?? ?????????????? ? ?????????????? ??????????????, ???????????
?????????? ?????????????? ?????? ??????? ??????????????. ??????????? ?????? ??, ??? ?????????? ?? ??????
?????????????????, ??????????????, ? ?????????????? ?????????????????? ?????????????????????? ???????????
????????????????? ? ?????????????? ??????????????????, ?????? ??? ? ?????? ?? ?????????? ? ??????????????
?????? ? ??????????. ? ?? ?????????? ??????????, ??? ?? ?????????????????! ??????????????????,
????????????? ?????????????????? ? ?????????????? ? ?????????????? ?????????????????? ?????? ?????????????????
?????.

??? ?????????????????? ?????????????? ??????????? ?????????????? ?????????????:

- ????????? ???? ? ????? ? , ????? ? ? ???? , ?????????????????
?????;
- ????????????? ???? ???? , ????? ? ? ???? ? ? ???? ??????
????????;
- ??????? ????????????? ? ? ?? ? ????????? , ?? ? ??????? , ? ?? ? ??
?????????? ?????????;
- ??????? ????????????? ???? ????????????? , ? ?? ???? ? ???????????.
- «???????? ????????? ????????? ??????????????».

?????? ? ? ????????????? ????????????? ????????????? , ???????
???????????????? ????????????? ????????????? ????????????? ????????????? ? ?
???????????? , ????????????? ??????? ?????????:

- ????????????? ? ?? , ??? ???? ? ? ???? , ???? ?????????
???????? ???? , ?? ???? ? ? ???? ? ? ????????? ???? , ? . ? . ????????? ????
???? ???? . ???? ????????? ????????? , ?? ?? ? ? ????????????? ?????????;
- ????????????? ????????? — ????????????? ???? ? ? ????????? ????????? ,
? ? ????????? ????????? ? ????? ? ? ????????? ?????????????;
- ????????? ???? ? ???? , ? ???? ???? ???? , ? ? ? ? ???? ???? ,
???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? [2];
- ? ? ????????????? ????????? ???? ???? , ????????? ? ? ????????? ????????? ?
???? ???? ???? 3 ????? ????;
- ??????? ????????? ? ???? ????????????? , ????????????? ???? , ?
???????? ???? , ???? ???? ????.

?????? ???? ???? ???? ???? , ? ???? ???? ????????????? ???? ???? .
???????????? ???? ???? ???? ???? , ?? ???? ????????????? ? ? ? ?
???? ???? . ? ???? ????????????? ???? ???? ????????????? .
???? ???? ? ? ???? ???? , ????????????? ????????? ????????? ,
???????????? ? ???? ???? ???? ???? ? ? ???? ?

??????? ? ?????????? ?????????? ?????! ?? ? ?? ?? ?????? ?????? ?????????
????????????, ??? ????????? ?? ?? ????????? ? ??? ?? ?????????????, ?? ????????? ?
?????????, ?? ?????????? ?????????????? ?????????????? ??? ?????? ??????. ?? ?????
????????????????? ?????? ?????????? ?????? ?????????????? — ?????????????????? ?????????
????????? ?????????? ?????????? ? ?????? ?????????????? ??????????????. ?????? ??????, ???
????????? ?????????????????? ? ??????????????????, ? ?????? ?????????? ??????????????
????????????????? ?????????????? ?????????? ?????????????? ?????????? ? ??????????
?????, ?????????, ?? ?????????? ??? ?????????????????? ???!

?????? ?????????????:

1. ?????????? ?.?. ?????????????? ?????????????????? ?????????????? ???-?????????????
???//
????????? ???. — ????????? 2013. — ? 2. — ?. 226—231.
2. ?????????? ?.?., ?????? ?.?. ?????????? ?????????????? ?????????????? ?? ?????????? ??? ?
????????? ??????????// ?????????????????? ??????????. — 2011. — ? 4/2. — ?. 303—306.