



ORGANIZAREA EFICIENTĂ A BUGETULUI DE TIMP – SUCCESUL REUȘITEI UNIVERSITARE

THE EFFICIENT ORGANIZATION OF TIME BUDGET – KEY OF ACADEMIC SUCCESS

Olga VOVNENCIUC,
doctor, asistent universitar,
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți

Abstract: *The academic success depends on several factors, among which is the efficient organization of time budget. Time budget organization is an individual activity and refers to each student's perseverance. Even if there are some similitudes, it cannot be established an identical structure of time budget for all the students. It is necessary to take into account certain indicators that require the efficient organization of time budget for success both in university activity and in the professional development plan.*

Keywords: *student's time budget, academic success, credit, independent study.*

1. Definiția bugetului de timp (BT). Scurtă incursiune istorică

Obținerea de rezultate performante în urma efectuării unei activități presupune o bună organizare a acesteia. Deși conceptul de buget de timp se utiliza încă din cele mai vechi timpuri, noțiunea a apărut relativ-recent în 1920 în sociologia americană.

BT a fost definit drept (a) totalitatea indicilor ce caracterizează distribuția timpului pe tipuri de activitate; (b) evidența, distribuția fondului de timp pentru o zi, săptămână, lună, an ș. a. pentru diferite tipuri de activitate; (c) cheltuielile de timp pentru anumite activități efectuate într-o perioadă finită și stabilită de timp [1].

Dicționarul explicativ al limbii române propune pentru BT următoarea definiție: timpul de care dispune un individ, o colectivitate pentru a rezolva anumite probleme.

BT este cunoscut în planul vieții sociale sub forma celor trei de 8 (opt): opt ore de muncă profesională; opt ore de activități extra-profesionale și opt ore de muncă și odihnă și refacere a forțelor umane. Această divizare are un caracter orientativ, ea suportând

modificări în funcție de profilul activității umane, de vârstă etc. [2].

2. BT în universitățile din Republica Moldova, țările europene

Organizarea bugetului de timp al studenților capătă o importanță tot mai mare. Studenții trebuie să fie mereu în activitate, pentru a obține competențe în domeniul de studiu, de a se forma ca personalitate, de a se dezvolta multilateral.

Problema BT este analizată la determinarea numărului de credite pentru studiul cursurilor în cadrul elaborării programelor de studii. Investigațiile efectuate în învățământul superior, puține la număr, permit de a vorbi despre un model orientativ al structurii BT al studenților pentru durata de 24 ore, ca medie statistică săptămânală: 6 ore de activități didactice obligatorii, conform orarului (ciclul I, licență); 4-5 ore pentru lucrul independent (pregătirea activităților didactice, a temelor pentru acasă); 3-4 ore de odihnă activă (scurte plimbări, activități cultural-artistice, sportive, de divertisment); 2-3 ore pentru rezolvarea problemelor de meaj și 7-8 ore de somn [2].

Același model este adaptat pentru majoritatea instituțiilor de învățământ superior din RM, cu mici devieri pentru unele segmente de timp în perioada studiilor, și cu unele schimbări mai mari în perioada vacanțelor.

În țările europene, BT al studenților este în centrul atenției, prevenindu-se, în așa fel, solicitarea studenților, creându-se condiții prielnice de învățare prin asigurarea unui ritm de studiu rezonabil.

În Federația Rusă precum și în alte țări europene, problema bugetului de timp este o problemă a sociologiei. Sociologii ruși efectuează diverse cercetări privind determinarea bugetului de timp, metoda de bază fiind chestionarul [3]. Conform statisticilor sociologice, repartizarea săptămânală a bugetului de timp al studenților depinde de instituția de învățământ și de student. Analiza datelor sociologice permite a contura următoarea structură a BT a studentului.

Timpul pentru învățare în săli de studii este relativ stabil și constituie 6-8 ore pe zi. Învățarea independentă variază și constituie 3-5 ore pe zi, iar în timpul sesiunii 8-9 ore. Astfel, în sumă, activitatea de învățare a studentului constituie 9-12 ore pe zi. Mai mult timp dedică învățării studenții primului an de studiu, ei nefiind adaptați la metodele de studiu de la universitate. Caracteristic studenților anului I este faptul că ei nu-și programează corect BT. O mare importanță în BT o are timpul liber. Acesta constituie de la 1,7 până la 2,8 ore pe zi. Studenții consacra acest timp activităților publice, sportive, culturale, precum și odihnei. Condițiile în care trăiește, învață și se odihnește studentul contribuie foarte mult la ritmul de lucru, starea de sănătate. Regimul de învățare, mâncare, somn asigură utilizarea rațională a

eforturilor și o echilibrare a sistemului nervos, diminuează stresurile psihice.

Cercetarea efectuată pe un eșantion de circa 10 000 de studenți a demonstrat interesul pentru pregătirea independentă a studenților cu vârsta între 20-22 ani. Dacă în medie activitatea independentă constituie 4 ore pe zi, atunci se poate considera că mai mult de 60% dintre studenți realizează această activitate seara, la ore târzii [4].

În Franța de problema bugetului de timp se ocupă *L'Observatoire national de la vie étudiante (OVE)*. Printre multe date prelucrate în fiecare an de OVE, cele privind orele de muncă sunt deosebit de interesante. Astfel, un student din anul I lucrează mai mult decât un student din anul 2 sau 3, aproape de două ori: 56 ore față de 32 [5].

În S.U.A. problema bugetului de timp este cercetată la Universitatea de la Marilson de către John P. Robinson, coordonatorul Americans' Use of Time Project, ce include, de fapt, și problema bugetului de timp al studenților [6].

Macan, Shahani, Dipboye, și Phillips (1990) au identificat un model cu patru factori de gestionare a timpului studenților din Statele Unite. Cei patru factori sunt stabilirea golurilor și a priorităților, planificare și programare, perceperea pentru controlul de timp, preferința. Dintre cei patru factori, perceperea pentru controlul de timp are cea mai puternică contribuție la ajustarea academică și emoțională [7].

În urma analizei BT al studenților din universitățile europene, specialiștii din domeniul sociologiei au obținut următoarele date: o săptămână de studii este constituită din 168 ore. Repartizarea cu succes a acestor ore influențează succesele și starea de sănătate a studentului. Se acordă în mediu 8 ore pentru somn, ceea ce într-o săptămână constituie 56 ore. În cazul ne-

respectării acestui regim, sunt necesare recompense. Este nevoie de alimentare, pentru care, în mediu, sunt necesare 3 ore pe zi, ceea ce constituie 21 ore pe săptămână. 15 ore sunt dedicate săptămânal studiului auditorial. Se rezervează încă câte o oră pe zi pentru exerciții fizice, ceea ce constituie 7 ore pe săptămână. Cea mai importantă parte a BT o reprezintă studiul independent. Se recomandă studenților de a utiliza 2-3 ore de studiu independent pentru fiecare oră de învățare în sala de studii. Astfel, lucrul independent constituie circa 45 ore pe săptămână. La efectuarea calculelor, se obțin 24 ore timp liber săptămânal, ceea ce constituie aproximativ 3 ore pe zi. Aceste ore trebuie să fie folosite rațional pentru menaj, lectură etc. [8].

3. *Factori ce contribuie la determinarea structurii bugetului de timp*

BT depinde de un șir de factori obiectivi și subiectivi.

Dintre factorii obiectivi fac parte programul de studii, orarul, deplasările.

Activismul, formarea unui regim stabil, sistemul de cerințe, nevoi, preferințe, posibilități constituie factorii subiectivi ai BT al studentului.

Deși în țările europene sunt efectuate cercetări la nivel de țară privind BT al studenților, totuși acesta diferă de la o instituție de învățământ la alta. BT depinde mult de specificul fiecărei universități, facultăți în parte. Odată cu aderarea universităților la procesul de la Bologna au fost determinate anumite cerințe comune privind elaborarea programelor de studii pentru universități, facultăți. Volumul anual de muncă al unui student constituie circa 1500-1800 de ore, inclusiv ore de contact direct cu profesorul și ore de activitate independentă. Un credit se alocă pentru 25-30 ore de studiu. În sistemul învățământului superior național, volu-

mul anual de muncă al studentului este de circa 1800 de ore, iar un credit se alocă pentru circa 30 ore de studiu.

În dependență de specificul și particularitățile unității de curs/modul, raportul ore de contact direct și lucru independent poate constitui, la învățământul de zi, 1:1, 1:2. Din timpul rezervat pentru studiu independent, 50% îl va constitui studiul independent ghidat de profesor. În învățământul cu frecvență redusă și învățământul la distanță timpul rezervat pentru studiul independent ghidat de profesor nu poate fi mai mic de 25% din timpul rezervat pentru lucrul independent.

Pentru ciclul II, conform Regulamentului cu privire la organizarea studiilor superioare de masterat, ciclul II, raportul ore de contact direct și lucru independent poate constitui 1:3 [9].

Pentru profesor, creditele constituie un indicator pentru proiectarea sarcinilor de studiu independent. Timpul necesar pentru realizarea sarcinilor nu poate să depășească, valoarea de timp calculată pentru o săptămână.

Pentru student, creditele precizează că realizarea sarcinilor de studiu independent, corespunzător orelor calculate pentru o săptămână, este o condiție obligatorie (și nu opțională) pentru promovarea disciplinei.

În realitate, la proiectarea procesului de formare, corelația optimă dintre orele de contact direct și cele de lucru independent nu este realizată. Este necesar de a se ține cont de repartizarea săptămânală și zilnică a orelor de contact direct și a celor de lucru independent. Astfel, la elaborarea orarului se va lua în considerație distribuția adecvată a acestor ore.

Creditele au rolul de a asigura o încărcare echilibrată și rațională a timpului pentru activitățile de învățare colective și individuale [9].

BT al studentului, ca de altfel al oricărui om, cuprinde trei mari secvențe: timp de muncă (de învățatură, în situația studenților), timp pentru nevoi fiziologice, social-culturale și gospodărești, timp liber. Pentru a ști de cât timp se dispune este nevoie de a ține cont de numărul de ore zilnice, săptămânale și anuale de curs, de numărul de ore destinate pregătirii temelor și lecțiilor pentru ziua următoare, de orele destinate somnului, unor atribuții stabilite în familie, drumul la universitate și acasă, timpul de masă și odihnă, unele obligații universitare și cele cerute de organizație etc.

În structura BT se evidențiază timpul de lucru, activitate independentă, timp liber și neprogramat.

4. Organizarea BT

Utilizarea rațională a timpului presupune instalarea unui regim de viață și de muncă sănătos, în care să fie dozate rațional activitățile dedicate studiului, odihnei, jocului, plimbărilor în aer liber, lecturii, vizionării de filme, audierii emisiunilor de radio și televiziune, îndeletnicirilor practice, artistice ș.a.

Studenții din anul I de studii și o parte din studenții din anii superiori se confruntă cu dificultăți în planificarea BT.

În continuare propunem câteva sfaturi pentru organizarea mai eficientă a bugetului de timp:

- Utilizarea unei agende pentru înscrisarea activităților ce urmează a fi efectuate, ținând cont de importanța acestora, de preferințele studentului. Nu în zadar este utilizată agenda în cursurile preuniversitare de învățământ; agenda are rolul nu numai de a duce o evidență a notelor elevilor, dar și de a forma deprinderi de lucru independent, prin indicarea temelor necesare de efectuat.
- Se recomandă de a face pauză după orele de curs, pentru mâncare, odihnă. Activitatea independentă trebuie să fie desfășurată într-o perioadă de timp prielnică studentului, preferabil de la ora 16 până la 19. Se recomandă de a începe cu activitățile mai complicate, iar cele mai simple de efectuat la sfârșit, deoarece apare oboseala și dispare interesul pentru studiu. Se recomandă de a fi făcute pauze mici pentru restabilire.
- Pentru a asigura un studiu efectiv se recomandă înlăturarea factorilor distractivi: gălăgia, telefonul etc. Ca și la orele de curs, învățarea și pregătirea temelor acasă necesită disciplină, ordine, program, care trebuie respectat cu toată rigurozitatea.
- Organizarea și menținerea bugetului de timp depinde de caracterul fiecărui student. Pentru o gestionare eficientă a BT este necesar ca studentul să fie bine organizat, să dea dovadă de voință și tărie de caracter. Să poată spune NU unor distractori atunci când este necesar de a efectua o activitate importantă planificată.
- Se recomandă de a face totul la timp, lăsarea unei activități de azi pe mâine poartă numele de procrastinare, ceea ce duce la formarea de deprinderi greșite de lucru.
- Este necesar de a avea o viziune generală a ceea ce se face, de a avea un scop, un ideal spre care se tinde, astfel ca activitatea să fie motivată și să aibă un contur bine dirijat. Prezența unui ideal va facilita determinarea priorităților pentru fiecare activitate.
- Somnul este parte indispensabilă a BT, de aceea se recomandă de a păstra un regim normal de somn, pentru asigurarea sănătății și a unui

ritm sporit de lucru. Regimul de somn este dereglat mai ales în timpul sesiunii, atunci când nu se reușește pregătirea pentru examene. Deși pot fi obținute succese la examene, totuși, se vor simți consecințe grave asupra sănătății din cauza nerespectării regimului de somn. De aceea este foarte important de a organiza BT și de a nu admite procrastinarea, pentru ca activitatea de învățare care trebuia să fie realizată pe parcurs să nu rămână în ajunul examenului.

Pentru a determina dacă s-a efectuat o organizare optimă a BT este necesar de a evalua activitatea pentru o zi, o săptămână, pentru îmbunătățirea ulterioară a gestionării BT.

Unii dintre studenți fac greșeala de a îngloba în timpul liber și orele impuse de buna pregătire a lecțiilor, iar alții de a socoti ziua întreagă ca timp de lucru, fără a planifica rațional timpul de învățatură și odihnă. Nu încapă nici o îndoială că sunt greșite ambele poziții: a dedica întregul timp învățaturii înseamnă a se ajunge la oboseală și surmenaj și, dimpotrivă, a socoti întregul timp de după orele de cursuri timp liber înseamnă ușurința în aprecierea învățaturii, cu consecințe dintre cele mai grave în pregătirea pentru viitoarea profesie și viață.

5. *Metode de determinare a bugetului de timp, veridicitatea lor*

Cercetările efectuate pentru determinarea BT al studenților s-au bazat pe metoda anchetei sau a chestionarului. O altă metodă utilizată a fost cea a completării unei fișe de activitate săptămânală a studentului, inclusiv zilele de odihnă.

Pentru veridicitatea metodelor utilizate este nevoie de un eșantion foarte mare de respondenți, de aceea astfel de cercetări pot fi efectuate de or-

ganizații specializate în domeniul sociologiei sau statisticii, deoarece presupun consumarea de timp și resurse, atât pentru proiectarea, realizarea lor, cât și pentru prelucrarea rezultatelor.

Metoda tradițională de estimare a volumului de muncă, pretins studentului pentru obținerea creditelor pentru diferite activități didactice, rămâne a fi utilizarea chestionarelor pentru studenți, atât în timpul activității didactice, cât și după finalizarea acesteia.

Pentru determinarea justă și corectă a volumului de muncă pretins studentului, se recomandă implementarea următoarelor etape:

a) Introducerea modulelor/ unităților de curs

Într-un sistem nemodularizat, fiecare unitate de curs poate avea un număr diferit de credite. Spre deosebire de acesta, într-un sistem modularizat modulele sau unitățile de curs au un număr fix de credite. Volumul de muncă pentru un modul este bazat pe numărul total de sarcini pe care trebuie să le îndeplinească studentul ca parte a programului de studii general. Aceste sarcini sunt definite în termeni de finalități de studii/rezultate ale învățării și în ore de lucru prevăzute pentru dobândirea lor.

b) Estimarea volumului de muncă

Fiecare unitate de curs/modul este bazată pe o totalitate de activități educaționale, care pot fi definite pornind din următoarele aspecte:

- Tipul activității didactice: prelegere, seminar, seminar de cercetare, lecție practică, lucrare de laborator, studiu independent ghidat, studiu independent, proiecte de curs, stagiu de practică etc.
- Tipul activității de învățare: frecventarea orelor de curs, realizarea unor evaluări specifice, antrenarea abilităților practice sau de labora-

tor, scrierea de lucrări, citirea literaturii recomandate, studiul critic constructiv a unor lucrări etc.

- Tipul evaluărilor: examen oral, examen scris, prezentare orală, test, eseu, lucrare de control, portofoliu, teză, raport de activitate în domeniu, evaluare continuă etc.

Profesorii estimează timpul necesar pentru realizarea activităților planificate pentru fiecare unitate de curs/modul. Volumul de muncă exprimat în timp trebuie să corespundă numărului de credite disponibil pentru fiecare unitate de curs. Profesorii trebuie să elaboreze strategii corespunzătoare pentru a utiliza timpul studenților cu maximă eficiență. La determinarea volumului de muncă necesar studentului pentru însușirea unei unități de curs/modul sau pentru realizarea unei activități din planul de învățământ titularul va ține cont de specificul și asigurarea didactico-metodică a acestora în parte.

Rezultatul monitorizării sau re-actualizarea conținutului unității de curs pot duce la o ajustare a volumului de muncă pretins studentului și/sau a activităților educaționale prevăzute de curs. În sistemul modularizat va fi necesar de ajustat volumul materiei de predare și/sau tipul activităților de predare, învățare și evaluare, deoarece numărul de credite este fix. În sistemul n modularizat poate fi schimbat de asemenea numărul de credite, ceea ce va afecta alte unități de curs, deoarece numărul total de credite este fix (30 pe semestru, 60 pe an etc.). Ajustarea volumului de muncă a studentului și/sau a activităților educaționale este necesară atunci când în cadrul monitorizării se atestă o necorespun dere dintre volumul de muncă estimat și cel real [9].

6. Rezultatele determinării bugetului de timp al studenților la Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți

Printr-un sondaj, care a presupus înscrierea activității săptămânale pe ore, efectuat în cadrul unei grupe de studenți (25 studenți) de la specialitatea „Informatica” (științe exacte), cu frecvența la zi a fost determinat BT orientativ al studenților. Situația se prezintă în felul următor:

a) Între orele 8-14 sunt prevăzute ore de curs conform orarului, cu unele mici devieri. La ora 12 se ia masa, pentru unii studenți care înafara orelor sunt angajați la serviciu, aceasta reprezintă masa de bază până după amiază.

b) Orele 14-15 sunt destinate deplasărilor, pregătirii mesei.

c) Între orele 15-16 se ia prânzul, studentul se odihnește puțin. Pentru unii studenți care lucrează, orele de la 14 la 19 sunt destinate pentru serviciu.

d) Unii studenți încep pregătirea pentru orele de curs de la ora 15, alții seara târziu la ora 19. Pregătirea pentru orele de curs durează 2,5 ore. Studenții care au succese la învățătură se pregătesc și mai mult, 5,5 ore, pentru elaborarea de proiecte la unele cursuri și învățare independentă.

e) Se rezervă 1,5 ore pentru plimbări, deși mai mult se preferă de a naviga în Internet sau de a privi televizorul. Unii dintre studenți sunt antrenați în activități extracurriculare: frecventarea sălilor de sport, a bazinei, a catedrei militare.

La efectuarea calculelor matematice se poate determina timpul rămas:

24 ore (total pe zi) – 8 ore (somm) – 6 ore (activitate auditorială) – 2,5 ore (activitate independentă) – 2,5 ore (activitate de menaj) – 1,5 ore (activitate extracurriculară) = 3,5 ore (timp liber).

S-a observat preferința de a petrece orele de timp liber accesând Inter-

netul, chiar și din contul somnului. Se comunică cu semeni sau se explorează jocuri, fapt ce se răsfrânge negativ asupra organizării BT al studentului.

Concluzii

Timpul și activitățile trebuie să fie gestionate eficient. Este foarte important de a formula BT, deoarece o săptămână are un număr fixat de ore. Timpul reprezintă un factor decizional în organizarea procesului de învățământ.

Studentii care au o gestionare corectă a BT au și rezultate mai bune la învățătură.

Pentru a deveni competent sunt necesare cunoștințe, priceperi și deprinderi. Aceste competențe nu se formează instantaneu, este nevoie de muncă asiduă, de organizare a unui ritm propriu de activitate zilnică. Doar prin planificarea și realizarea la timp a activităților programate se va ajunge la scopul scontat.

BT nu prevede numai timpul pentru lucru, dar și pentru odihnă, relaxare

pentru o mai bună activitate de mai departe. Respectarea BT, care inițial, pare irealizabilă va deveni, în curând, o deprindere și aceleași activități vor fi efectuate mult mai ușor. Este mai bine ca studenții să dispună de mai mult timp liber, prin efectuarea calitativă și rapidă a activității de învățare, decât să nu dispună deloc de acest timp.

De aceea apar problemele:

1. Cine îi învață pe studenți a învăța?
2. Există vreun curs (barem opțional) la facultate în acest sens?

Cursurile de „Învățare eficientă” sau „Lucrul independent al studentului” sunt promovate la specialitățile psihopedagogice, deși ar fi necesar studiul acestor cursuri la toate facultățile și specialitățile.

Gestionarea BT trebuie să aibă un caracter dinamic, flexibil și creativ, care să ofere posibilitatea remodelării în funcție de condițiile concrete ale etapelor de activitate didactică și extradidactică [2].

Referințe bibliografice

1. Рубин Б., Колесников Ю. Студент глазами социолога. Ростов-на-Дону: РГУ, 2003, 277 с.
2. Stupacenco, L. Lucrul individual – formă de organizare a procesului de învățământ: abordare metodică. Bălți: Presa universitară bălțeană, 2007. 92 p.
3. СИП Бюджет времени студентов. [online]. [citat 01.02.12]. Disponibil pe Internet: <http://www.smolsoc.ru/index.php/home/2009-12-24-13-38-54/30-2010-08-30-11-30-31/1318-2011-03-06-02-18-08>
4. Особенности бюджета времени студентов. [online]. [citat 01.02.12]. Disponibil pe Internet: <http://www.knowed.ru/index.php?name=pages&op=view&id=1428>
5. Combien de temps travaillent les etudiants. [online]. [citat 01.04.12]. Disponibil pe Internet: <http://orientation.blog.lemonde.fr/2011/03/17/combien-de-temps-travaillent-les-etudiants/>
6. John P. Robinson. [online]. [citat 01.01.12]. Disponibil pe Internet: http://www.bsos.umd.edu/socy/people/jrobinson.html#Course_Syllabi
7. University student time management. [online]. [citat 01.02.12]. Disponibil pe Internet: http://en.wikiversity.org/wiki/University_student_time_management
8. Students must learn to budget time effectively to avoid failure, while finding time to socialize, study, work, sleep. [online]. [citat 01.02.12]. Disponibil pe Internet: – <http://bgnews.com/opinion/students-must-learn-to-budget-time-effectively-to-avoid-failure-while-finding-time-to-socialize-study-work-sleep/>
9. Sistemul creditelor de studii. Repere de detaliere a standardelor de creditare în Universitate. [online]. [citat 01.04.12]. Disponibil pe Internet: www.umftgm.ro/old/ghiduri/sistem_credit.pdf

