

**Alicja BONARSKA-TREIT, Iwona GAWRON, Joanna MARCISZ**

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Sączu, Polska

## **ZARZĄDZANIE CZASEM PRZEZ STUDENTÓW PAŃSTWOWEJ WYŻSZEJ SZKOŁY ZAWODOWEJ W NOWYM SĄCZU W DOBIE PANDEMII COVID-19**

### **Streszczenie**

Czas dla wielu ludzi jest dobrem deficytowym. Umiejętność zarządzania czasem polega na planowaniu i poprawianiu swojej produktywności, pozwala uzyskać lepsze efekty pracy. Niestety, na drodze mogą pojawić się różne bariery i dystraktory, które utrudniają zarządzanie czasem. Celem artykułu jest diagnoza umiejętności zarządzania czasem w dobie nauki zdalnej studentów sześciu instytutów Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Sączu (PWSZ). Dokonano kwerendy literatury przedmiotu oraz przeprowadzono badania ankietowe na próbie 569 studentów PWSZ w Nowym Sączu. Badania pozytywnie zweryfikowały dwie spośród trzech hipotez badawczych. Nie stwierdzono istotnych różnic zarówno w poziomie wiedzy, jak i umiejętności praktycznych studentów poszczególnych instytutów w zakresie zarządzania czasem. Otrzymane wyniki badania wskazują, że studenci badanych instytutów w różnym stopniu wykazują wykonywanie zadań w pierwszej kolejności. Studenci Instytutu Ekonomicznego i Instytutu Pedagogicznego realizują zadania w pierwszej kolejności, natomiast inne podejście do wykonywania zadań zauważalne jest wśród studentów Instytutu Kultury Fizycznej i Instytutu Zdrowia. Różnice w otrzymanych wynikach dotyczą również wykonywania zadań przed terminem jego wykonania. Sformułowane na ich podstawie wnioski wymagają dalszych pogłębionych badań.

**Słowa kluczowe:** czas, zarządzanie czasem, studenci, bariery w skutecznym zarządzaniu czasem.

### **TIME MANAGEMENT BY STUDENTS OF THE STATE UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES IN NOWY SĄCZ DURING THE PANDEMIC COVID-19**

### **Summary**

Time for many people is a scarce good. Knowing how to manage time is about planning and improving your productivity and allows you to get more out of work. Unfortunately, there can be various barriers and distractors that get in the way of time management. The aim of the article is to diagnose time management skills during remote learning by students of six institutes of the State University of Applied Sciences in Nowy Sącz. The method used was critical analysis of the literature and the results of questionnaires, which were conducted on a sample of 569 students of the State University of Applied Sciences in Nowy Sącz. The research positively verified two out of three research hypotheses. No significant differences were found in both the level of knowledge and practical skills of students of different institutes in time management. The obtained results of the study indicate that the students of the studied institutes, to a different extent, show the performance of tasks in the first place. The students of the Institute of Economics and the Pedagogical Institute carry out tasks first, while a different approach to task performance is noticeable among the students of the Institute of Physical Culture and the Institute of Health. The differences in the obtained results also concern the execution of the tasks before its deadline. Conclusions formulated on their basis require further in-depth research.

**Key words:** time, time management, students, barriers to effective time management.

## Wprowadzenie

Zarządzanie czasem staje się koniecznością dnia codziennego nie tylko managerów, pracowników, lecz również każdego człowieka. Literatura przedmiotu wskazuje na liczne korzyści z umiejętnego i efektywnego zarządzania czasem dla nas samych, ale także dla najbliższego otoczenia: współpracowników, rodziny, przyjaciół. Umiejętne zarządzanie czasem wymaga osobistego zaangażowania, samodyscypliny, automotywacji, prowadząc do skutecznej realizacji założonych celów osobistych i zawodowych.

Aktualne uwarunkowania zewnętrzne – trwająca pandemia – wymusiły na wielu grupach społecznych zmianę dotychczas wypracowanych przyzwyczajzeń i zachowań społecznych, a wiele grup zawodowych do przejścia na tryb pracy zdalnej. Przed takim wyzwaniem stanęli także studenci Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Sączu (PWSZ). Celem artykułu jest ocena własnych umiejętności zarządzania czasem w czasie nauki zdalnej przez studentów sześciu instytutów PWSZ w Nowym Sączu.

## Czas, zarządzanie czasem – identyfikacja pojęć

„Czas” jest pojęciem, które od wieków fascynuje nie tylko filozofów, ale też przedstawicieli świata nauki, sztuki czy też kultury. Cechami, które go wyróżniają, jest ograniczoność oraz nieuchronność czasu, jak również brak możliwości jego zatrzymania. Rozważania nad czasem należy rozpocząć od próby jego zdefiniowania, co nie jest łatwe ze względu na dużą liczbę definicji funkcjonujących w przestrzeni naukowej różnych dziedzin i dyscyplin. *Słownik języka polskiego* definiuje czas jako „nieprzerwany ciąg chwil, trwania; okres, pora, gdy coś jest wykonywane lub coś się dzieje” ([www.sjp.pwn.pl](http://www.sjp.pwn.pl), dostęp: 15.04.2021). Ogólnie ujmując, termin „czas” ściśle wiąże się z trwaniem, życiem. Dodatkowo, w słowniku tym wyróżnione zostały dwie odrębne kategorie czasu: czas fizyczny – rozumiany jako czas mierzony zwykle obrotem Ziemi dookoła własnej osi, a także czas geologiczny – jako rachuba (szacowanie) czasu, dotycząca procesów skałotwórczych. Czas stosowany jest zatem w odniesieniu do krótkiej i długiej perspektywy czasu. Samo pojęcie „czas” pochodzi z języka greckiego, gdzie występowało także w dwojakim znaczeniu. Starożytni Grecy rozróżniali dwa rodzaje czasu: *kairos* – oznaczające możliwość albo dogodny moment i *chronos* – odnoszące się do czasu wiecznego bądź trwania. Podczas gdy pierwszy, to czas sprytu i aktywności, to *chronos* jest czasem mądrości (Brown, 1996, s. 16). Autorem jednego z najbardziej chyba trafnych spostrzeżeń na temat ujęcia istoty czasu jest Augustyn z Hippony, który w jednej ze swoich prac zawarł zdanie: „Czymże więc jest czas? Jeśli nikt mnie o to nie pyta, wiem. Jeśli pytającemu usiłuję wytłumaczyć, nie wiem” (Augustyn, 1997, s. 266). Ta najczęściej przytaczana w pracach o czasie kwestia jest bardzo celną egzemplifikacją nierozstrzygniętych do dziś problemów definicyjnych (Czaja, 2011, s. 15).

Każda z dziedzin i dyscyplin naukowych poruszających kwestie czasu i jego upływu zwraca uwagę na odmienne aspekty czasu, istotne dla samej dyscypliny. Wybrane definicje i problemy poruszane w literaturze przedmiotu zawarto w tabeli 1.

Tabela 1

Wybrane definicje i problemy związane z czasem w dziedzinach i dyscyplinach naukowych

Lp.	Dziedzina/ dyscyplina nauki	Istota pojmowania czasu
1.	Antropologia	Czas monochroniczny (czas <i>M</i> ) i polichroniczny (czas <i>P</i> ) są dwoma różnymi wariantami użytkowania czasu i przestrzeni jako ram organizujących działania ludzkie. Autor włącza tutaj przestrzeń, gdyż oba te systemy (czas i przestrzeń) są funkcjonalnie ze sobą powiązane. Czas <i>M</i> akcentuje plany, segmentację i dokładność. Systemy czasu <i>P</i> charakteryzują się z kolei występowaniem kilku czynności naraz, kładzie się w nich nacisk raczej na zaangażowanie ludzi i zakończenie przedsięwzięć niż na posłuszeństwo wobec założonych planów. Czas <i>P</i> uważany jest za mniej namacalny od czasu <i>M</i> . Poza tym traktuje się go raczej jako punkt niż taśmę lub drogę, i ów punkt jest rzeczą świętą (Hall, 1984, s. 55).
2.	Geologia oraz kosmologia	Dyscypliny te zajmują się procesami i zjawiskami zachodzącymi w bardzo długim okresie, liczonym w miliardach lat. Pojawia się zarówno zagadnienie długości tego czasu, sposobów, jak i dokładności pomiarów (Czaja, 2011, s. 59).
3.	Socjologia	Kategoria czasu należy do najbardziej podstawowych kategorii, za pomocą których ludzie postrzegają rzeczywistość; należy do zestawu uniwersalnych pojęć porządkujących, czyniących zrozumiałym uniwersum. Czas to jedna z podstawowych kategorii ludzkiego poznania, kategoria konieczna, wbudowana w życie społeczne. Czas jest zawsze czasem konkretnej zbiorowości, tzn. wytworzonym przez tę zbiorowość w procesie interakcji między jej członkami; przeżyty, zintymalizowany, podzielany przez wszystkich lub większość członków zbiorowości; obudowany normami i wartościami; pełni funkcje poznawcze, komunikacyjne i regulacyjne; jest środkiem budowania więzi społecznej i kształtowania się poczucia identyfikacji grupowej (Tarkowska, 1992, s. 23-32).
4.	Filozofia	U Platona po raz pierwszy pojawiła się koncepcja wieczności, rozumianej jako istnienie pozaczasowe: to właśnie w wieczności, czyli poza czasem, istnieje świat doskonałych i niezmiennych idei, a doskonałość ta i niezmienność jest zagwarantowana przez to, że sfery idealnej czas się nie ima. Czas pojawia się za to w świecie materialnym – który jest jedynie niedoskonałą kopią świata idei – jako swego rodzaju „ruchomy obraz wieczności” (Platon, Timajio, s. 37). Demiurg (Bóg) upodabnia w ten sposób zmienną materię do doskonałego i niezmiennego wzorca, jakim są pozaczasowe idee. Czas jest tu obrazem wieczności, który „porusza się według liczby” – wielkość tę można mierzyć – np. przy pomocy regularnych ruchów ciał niebieskich (Platon, Timajio, s. 37).
5.	Zarządzanie	Pod koniec lat 80. XX wieku wypracowano strategię konkurowania czasem. Przedstawiono ją w kilku opracowaniach, które rozpoczęły szerszą dyskusję i prezentację doświadczeń w tym zakresie. Wśród ważnych społecznie innowacji przywołuje się dzisiaj wiele urządzeń, które miały zapewnić użytkownikom więcej wolnego czasu i prowadzić do powstania „społeczeństwa wolnego czasu”. Mimo że w ostatnich dekadach zmieniła się struktura użytkowania czasu, on sam nadal pozostał zasobem luksusowym. Tym samym szybkość realizacji usług stała się ważnym społecznym czynnikiem konkurencji. W ramach czynników ekonomicznych czas jest „relatywnie młodym” czynnikiem uzyskiwania przewagi konkurencyjnej (Czaja, 2011, s. 246).
6.	Ekonomia	Jako pojęcie ekonomiczne, czas pracy ukazuje m.in. efektywność pracy, umiejętność gospodarowania, jest także miernikiem płacy i rzeczowych nakładów produkcyjnych (Roguszczyk, 2010, s. 22).

Źródło: opracowanie własne na podstawie literatury przedmiotu.

Należy w tym miejscu zwrócić uwagę na fakt, że nie ma dziedziny nauki, w której panowałaby zgodność w kwestii istoty pojęcia „czas”. Tym samym, każda z przytoczonych propozycji może się stać podstawą do dyskusji na temat jej poprawności i przyczynkiem do podważania poglądów kolejnych autorów. Wszystko to sprawia, że temat czasu wciąż jest aktualny i często podejmowany przez badaczy. Równocześnie w codziennym życiu oraz funkcjonowaniu człowiek niezmiernie rzadko zastanawia się nad kwestiami definicyjnymi pojęcia, skupiając się raczej na wymiarze praktycznym panowania nad czasem, mowa tutaj o umiejętności zarządzania czasem.

Na czym zatem polega umiejętność zarządzania czasem? Zarządzanie czasem jest zdolnością do poświęcenia czasu i zasobów na osiągnięcie celów. Umiejętność ta może stworzyć równowagę między pracą a życiem osobistym. Należy koncentrować się na wynikach, a nie tylko na wykonywanych zajęciach. Osoby, które są w stanie zarządzać czasem, określają priorytety różnych zadań, skupiając czas i energię w pierwszej kolejności na ważnych zadaniach. Zarządzanie czasem związane z zarządzaniem życiem to osiąganie głównych celów życiowych w wyniku odkładania na bok bezsensownych czynności, które często zajmują dużo czasu. Ta umiejętność kształtuje samoocenę oraz poczucie własnej skuteczności (Baird, 1981; Farrell, 2017; Quazi, 2017). Można zatem powiedzieć, że jest zdolnością planowania swojego życia, wykonywanych różnych aktywności życiowych (zarówno zawodowych, jak i prywatnych) zgodnie z ustalonymi wcześniej priorytetami, co pozwala na zachowanie kontroli nad sobą i realizowanymi przez siebie działaniami (Pluta, 2011, s. 44). Oznacza to, że w gruncie rzeczy człowiek nie zarządza czasem – nie jest możliwe zapanowanie nad czasem czy zarządzanie nim, ponieważ czas płynie w swoim tempie i człowiek nie ma na to żadnego wpływu – ale jednostka zarządza sobą w czasie (Covey, 2001, s. 164). H. Hutter uważa, że zarządzanie czasem jest praktycznym aspektem zarządzania samym sobą (Hutter, 2008, s. 16).

B. Tracy, amerykański prelegent zajmujący się tematyką zarządzania zasobami ludzkimi w przedsiębiorstwach oraz organizacji czasu, w jednej ze swoich publikacji uświadamia, że jednym z najcenniejszych nawyków do opanowania jest poczucie pilności spraw, wewnętrznego impulsu, który zmusza do załatwienia bieżących kwestii od razu. Koncentracja na określonych celach oraz umiejętne rozplanowanie działań w czasie to klucz do największych sukcesów. Według tego autora, 1 min planowania oszczędza 10 min w działaniu (Tracy, 2009, s. 136-149). D. Żołnierczyk-Zreda podkreśla z kolei, że praca – będąc istotnym elementem życia człowieka – nie powinna być elementem dominującym i prowadzącym do wystąpienia wyraźnych dysproporcji w rodzajach podejmowanych aktywności życiowych. Brak symbiozy pomiędzy czynnościami wykonywanymi przez człowieka może niekorzystnie wpłynąć na jego zdrowie psychiczne i jakość życia (Żołnierczyk-Zreda, 2009, s. 5).

### **Bariery utrudniające studentom zarządzanie czasem**

Nieprawidłowości w zarządzaniu czasem niosą za sobą wiele negatywnych następstw, które są wynikiem naszych własnych zachowań oraz nawyków. Wśród najczęstszych błędów związanych z gospodarowaniem czasem można zaliczyć zwlekanie, czyli opóźnianie lub też odkładanie czegoś, co powinniśmy zrobić w danym momencie<sup>1</sup>. Tendencja do odkładania na później spraw, których nie lubimy, są nieciekawe lub wykonujemy je w ostatniej chwili, ma ścisły związek z zagadnieniem prokrastynacji – czyli odwlekaniem, przekładaniem czegoś na później. Analiza literatury wskazuje, że prokrastynacja jest związana z efektywnością pracy

<sup>1</sup> Badania wskazują, że 80-95% studentów ma kłopoty ze zwlekaniem, zobacz więcej: „Applying the transtheoretical model to academic procrastination”. Dissertation Abstracts International Section B, W.K. O'Brien, 2002, *The Sci. Engin.*, 62(11-B), s. 15.

własnej studentów i ich nastawieniem na unikanie pracy umysłowej (Wolters, 2003, s. 179-187). Wśród przyczyn odkładania działań na później przez studentów można wyróżnić przyczyny wewnętrzne, takie jak (Jaworska, 2013, s. 65):

- emocjonalne (lęk, niezadowolenie, poczucie presji);
- osobowościowe (brak sumienia, perfekcjonizm, niska samoocena, buntowniczość);
- zależne od woli (trudności w radzeniu sobie z zakłóceniami, wieloma możliwościami wyboru);
- kompetencje studenta (niewielka samokontrola, niewystarczające umiejętności organizacyjne, np. złe zarządzanie czasem, niewystarczające umiejętności uczenia się, brak wiedzy);
- dotychczasowe doświadczenia studenta (negatywne doświadczenia, zachowanie wyuczone);
- stan psychofizyczny (osłabienie, złe samopoczucie, choroby).

Skłonność do prokrastynacji może wynikać też z odkładania spraw, które postrzegamy jako nieprzyjemne lub trudne.

Wśród zewnętrznych przyczyn zwlekania z działaniem wymienia się (Ibidem, s. 68).

- 1) Przyczyny wynikające z sytuacji studenta:
  - indywidualne warunki pracy (duże obciążenie, brak integracji społecznej),
  - życie prywatne (wpływ rówieśników, wydarzenia kulturalne i społeczne).
- 2) Przyczyny związane z uczelnią:
  - cechy wykładowców (słabo wspierający, zbyt łagodni, posiadający słabe kompetencje dydaktyczne, niezorganizowani, nieprzychylni),
  - warunki instytucjonalne (źle ułożony plan zajęć, zbyt wiele egzaminów pod koniec semestru).

Początkowo, dzięki odłożeniu wykonania zadania na później, pojawia się ulga i poprawa samopoczucia, ale zbliżając się do ostatecznego terminu wykonania zadania, może pojawić się strach i obawa, że nie zdążymy na czas. U osób, które odkładają czynności na przysłowiowy „ostatni dzwonek”, mogą pojawić się także problemy zdrowotne i pogarszać relacje z innymi. I. Krejca-Pawski zwraca uwagę na fakt, że niektórzy ludzie do działania motywują się pod wpływem presji innych osób, kontroli (tzw. chemia strachu). Chcąc uniknąć przykrych konsekwencji, wykonują zadanie niedokładnie i z błędami. Drugą grupę osób motywują z kolei do działania pasja, nagrody lub przyjemność z wykonania zadania (działają pod wpływem tzw. chemii zaangażowania). Działanie takie cechuje osoby, które robią to, co lubią (Krejca-Pawski, 2017, s. 68).

Kolejnym błędem w zarządzaniu czasem jest problem z ustaleniem priorytetów. Często zdarza się, że – ustalając kolejność wykonywania zadań w ciągu dnia – zaczynamy od spraw najłatwiejszych, a trudniejsze zadania podświadomie przesuwamy na bliżej nieokreśloną przyszłość (Makarow, 2018). Może wydarzyć się jakaś nieoczekiwana sytuacja i po prostu możemy zadania nie wykonać albo nagromadzi się zbyt wiele zadań. Również wykonywanie kilku czynności na raz może owocować gorszymi wynikami w porównaniu do sytuacji, w której zhierarchizujemy listę zadań. Niektóre osoby mogą popełniać błąd nadmiernego przeładowywania swoich harmonogramów, gdyż podejmują się nowych obowiązków i dopiero wtedy starają się znaleźć sposób na wykonanie wszystkich zadań w terminie (Strumińska, 2006, s. 75). Duża liczba zaległych spraw nie tylko odbiera energię do działania, lecz także obniża samoocenę człowieka i źle działa na poczucie osobistej skuteczności. Dzieje się tak, gdyż nie dotrzymujemy obietnic złożonych samym sobie (Krejca-Pawski, 2017, s. 55).

Rozważając błędy w zarządzaniu czasem, warto wspomnieć o kwestii dystraktorów, czyli wszystkiego, co dekoncentruje lub nie pozwala się skupić. Badania wskazują, że przerwa w wykonywaniu zadań sama w sobie nie jest zła, ale powrót do stanu, w którym znajdowaliśmy się przed przerwą lub zakłóceniami, zajmuje średnio ok. 15 min. Kolejny błąd w zarządzaniu czasem to poświęcanie czasu rzeczom mało ważnym, które polega na wykonywaniu wielu czynności zastępczych, które nie przybliżają do zrealizowania planu (Makarow, 2018, s. 137).

Do nieprawidłowości, które utrudniają zarządzanie czasem, można zaliczyć problem bałaganu w miejscu pracy, związany ze zbyt dużą ilością dokumentów na biurku, książek, materiałów, notatek i innych niepotrzebnych przedmiotów, mogących przyczyniać się do tworzenia wrażenia chaosu i utrudniać skuteczne wykonywanie zadań na czas. Kolejną grupą barier w skutecznym zarządzaniu czasem dotyczy zakłóceń, które są tworzone przez innych, tj. np.: przedłużające się rozmowy telefoniczne, plotkowanie, niezapowiedziane wizyty gości, hałas.

Wśród „złodziei czasu” wymieniana jest technologia, która z jednej strony ułatwia pracę, naukę, ale z drugiej pochłania cenny czas. Sprawdzanie skrzynki mailowej kilkanaście razy dziennie, marnowanie czasu na przeglądanie portali społecznościowych, dodawanie komentarzy pod postami i zabawa telefonem komórkowym zajmują czas, który przecieka przez palce.

W tym miejscu warto nadmienić, że pośród czynników zewnętrznych, które utrudniają skuteczne zarządzanie czasem, można wskazać sytuację związaną z pojawieniem się pandemii Covid-19. Sytuacja pandemiczna dla każdego człowieka jest zjawiskiem nowym, stresującym, wpływającym na funkcjonowanie w codziennym życiu. Z początkiem pandemii Covid-19 wiele firm przeszło na pracę zdalną w celu zapobiegania rozprzestrzenianiu się wirusa, podobnie uczelnie wyższe zmuszone zostały do zastosowania formy nauki zdalnej. Z jednej strony pojawił się strach przed zachorowaniem, a z drugiej obawa, czy odnajdziemy się w nowej sytuacji. Nowe wyzwanie dotyczące studiowania zdalnego postawiło przed studentami wiele trudności związanych z posiadaniem odpowiedniego sprzętu komputerowego, dostępu do Internetu i pogodzenia nauki online, przebywając równocześnie z innymi członkami rodziny w domu, nierzadko w jednym pomieszczeniu. Dodatkowym wyzwaniem w kontekście zarządzania czasem w okresie pandemii Covid-19 jest umiejętność odnalezienia harmonii pomiędzy studiowaniem w domu, odpoczynkiem i wykonywaniem codziennych zajęć.

## **Wyniki badań własnych**

Do przeprowadzenia badania wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego przy zastosowaniu ankiety. Kwestionariusz opracowano w formie cyfrowej, a został on przygotowany z wykorzystaniem narzędzia <https://docs.google.com>, które umożliwia zadawanie pytań w różnej formie, pobranie wyników badań do plików w formacie xls oraz posiada prosty i czytelny interfejs. Kwestionariusz ankiety zawierał pytania zarówno zamknięte, jak i otwarte, uporządkowane w kolejności od najbardziej ogólnych do szczegółowych. Pytania sformułowano w jasny i zrozumiały sposób. Zgromadzone w ten sposób dane zostały poddane dalszej analizie przy wykorzystaniu programu Statistica. Z uwagi na fakt, że kwestionariusz ankiety miał formę cyfrową, a badania przeprowadzone zostały techniką CAWI, respondenci mieli dowolność wyboru urządzenia, czasu i miejsca wypełnienia ankiety. Obecnie technika CAWI jest jedną z najbardziej popularnych i najszybciej rozwijających się technik realizacji badań ilościowych (<https://www.badania-ankietowe.com.pl/badania-ankietowe-i-ich-rodzaje>, dostęp: 20.04.2021). Badanie przeprowadzone zostało w dniach 1-31 marca 2021 roku wśród studentów sześciu Instytutów Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Sączu (PWSZ): Instytutu Ekonomicznego (IE), Instytutu Języków Obcych (IJO), Instytutu Kultury Fizycznej (IKF), Instytutu Pedagogicznego (IP), Instytutu

Technicznego (IT) i Instytutu Zdrowia (IZ). Ankieta składała się z dziewięciu pytań jednokrotnego i wielokrotnego wyboru, a miała charakter anonimowy. Do analizy danych uzyskanych w badaniu wzięto pod uwagę odpowiedzi udzielone przez wszystkich respondentów. Dodatkowo, oprócz pytań odnoszących się do zagadnień posiadania wiedzy i umiejętności z zakresu zarządzania czasem, ankietowanym zadano pytania w metryczce, a dotyczyły one: płci, roku studiów, instytutu, w którym studiuje. Założono przeciętne zróżnicowanie badanej populacji, w badaniu wzięło udział łącznie 569 studentów z populacji 1920, w tym: 68,5% stanowiły kobiety, a 31,5% to mężczyźni. Studenci I. roku studiów stanowili 42,4%, studenci II. roku 39,7%, a studenci III. roku 17,9%. Ponadto, 119 respondentów (20,9%) to studenci IE, 83 respondentów (14,6%) IJO, 57 respondentów (10%) IKF, 96 respondentów (16,9%) IP, 130 (22,8%) IT i 84 (14,8%) studenci IZ. W niniejszym badaniu zastosowano metodę doboru losowego. Oszacowano minimalną liczbę osób w próbie, wynoszącą co najmniej 320 respondentów. Do oszacowania minimalnej liczby osób w próbie przyjęto poziom ufności 95% i błąd maksymalny 5%.

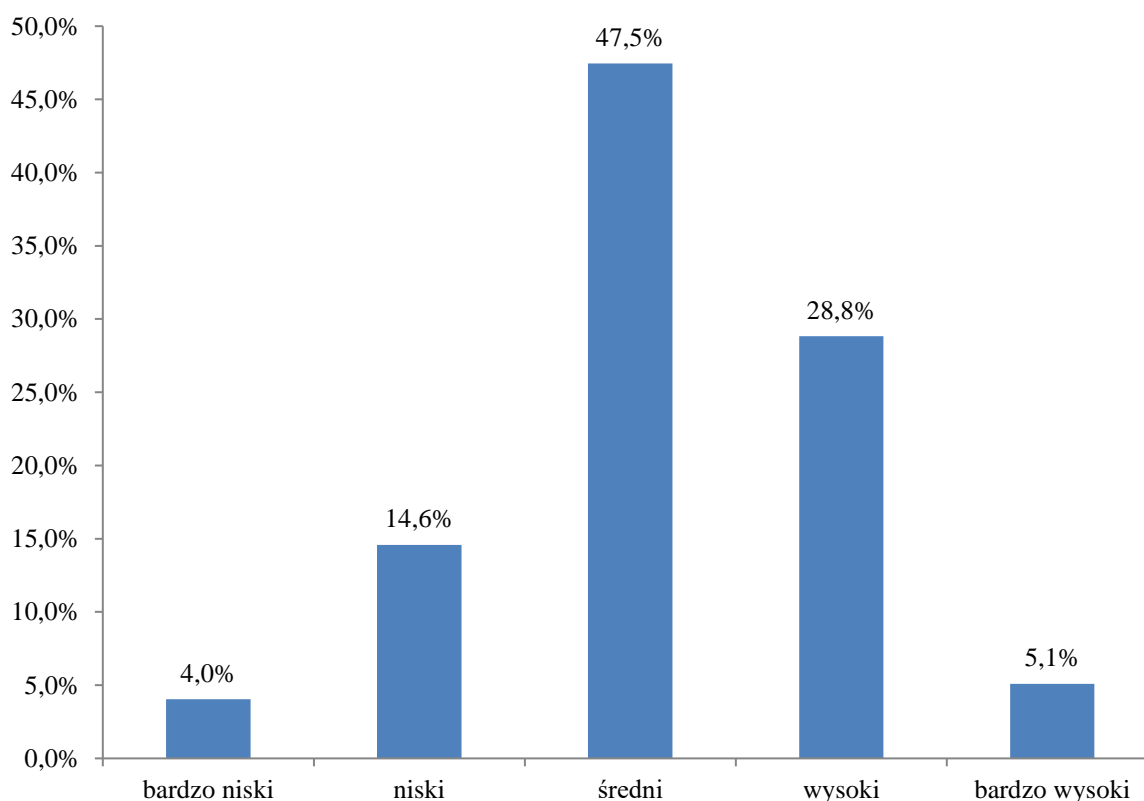
W badaniu przyjęto następujące hipotezy badawcze:

Hipoteza pierwsza: Studenci poszczególnych instytutów posiadają taką samą wiedzę z zakresu zarządzania czasem.

Hipoteza druga: Studenci poszczególnych instytutów posiadają jednakowe umiejętności zarządzania czasem.

Hipoteza trzecia: Studenci poszczególnych instytutów tak samo terminowo wykonują zadania.

Pierwsze pytanie zadane studentom dotyczyło oceny poziomu własnej wiedzy teoretycznej z problematyki zarządzania czasem. Rozkład uzyskanych odpowiedzi ukazano na wykresie 1.



Wykres 1. Rozkład uzyskanych odpowiedzi na temat oceny własnej wiedzy z zakresu zarządzania czasem. Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań ankietowych.

Jak wynika z przeprowadzonych analiz, studenci raczej dobrze oceniają swoją wiedzę z zakresu zarządzania czasem. Prawie połowa respondentów oceniła swoją wiedzę na temat zarządzania czasem na poziomie średnim, a 33,9% na poziomie wysokim lub bardzo wysokim, co może świadczyć o tym, że omawiana tematyka nie jest im obca.

Następnie podjęto próbę ustalenia, czy istnieją różnice pomiędzy poziomem wiedzy studentów z punktu widzenia instytutu, w którym studiują. W tym celu zastosowano test Kruskala-Wallisa. Jest to test nieparametryczny, co oznacza, że można go zastosować do co najmniej trzech grup pod względem przyjętej zmiennej ilościowej. Nie ma wymogu w kwestii równoliczności grup pod względem liczby osób, a jedynymi wymaganiami do przeprowadzenia testu Kruskala-Walisa, są:

- zmienna zależna powinna być mierzona na skali co najmniej porządkowej;
- obserwacje w analizowanych grupach powinny być niezależne wobec siebie.

Test Kruskala-Wallisa służy do badania, czy rozkłady populacji są takie same (czy nie ma istotnych różnic pomiędzy tymi rozkładami). Istotą testu „jest porównanie sum rang obserwacji w każdej z  $k$  prób. Jeśli wszystkie próby pochodzą z tej samej populacji, to sumy nie mogą się zbytnio różnić pomiędzy sobą” (Jabłoński, 2003, s. 73). W teście wykorzystuje się następujące hipotezy:

- hipoteza zerowa ( $H_0$ ) – wszystkie  $k$  próby pochodzą z tej samej populacji (nie ma różnic pomiędzy tymi populacjami);
- hipoteza alternatywa ( $H_1$ ) – co najmniej jedna z  $k$  prób pochodzi z innej populacji niż pozostałe (różni się od pozostałych populacji).

Na podstawie statystyki testowej wyznaczono wartość  $p$  i porównano z ustalonym poziomem istotności  $\alpha$  (przyjęto 5%). Jeśli wartość  $p$  jest mniejsza od  $\alpha$ , to wtedy należy odrzucić hipotezę zerową i przyjąć hipotezę alternatywną, co oznacza, że są istotne różnice pomiędzy populacjami. W przeciwnym przypadku, gdy wartość  $p$  jest większa od  $\alpha = 5\%$ , należy stwierdzić, że nie ma podstaw do odrzucenia hipotezy zerowej, co oznacza, że nie ma istotnych różnic między populacjami (Baza Wiedzy PQSTAT, <http://manuals.pqstat.pl/statpqpl:porown3grpl:npapl:anovakwpl>, dostęp: 19.04.2021).

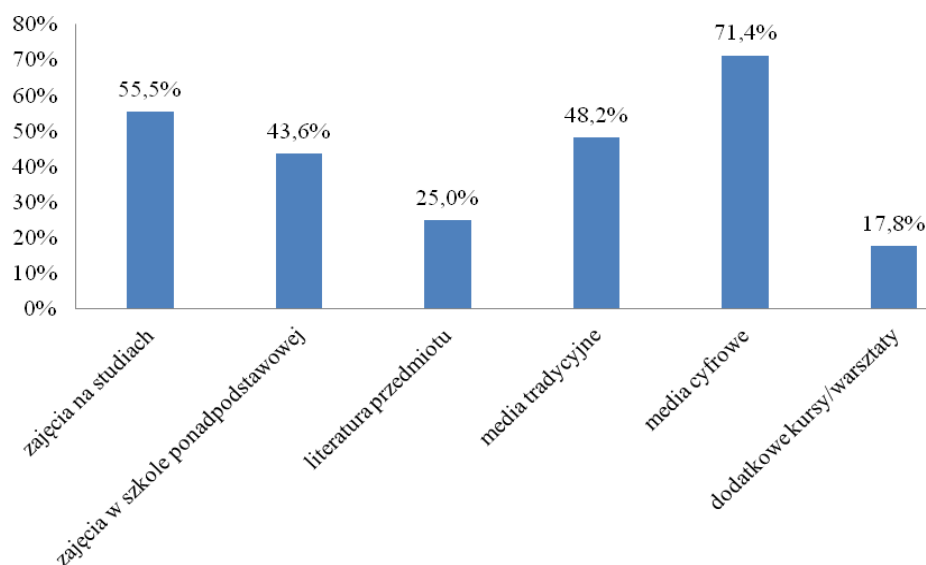
Pierwszą hipotezę badawczą: *Studenci poszczególnych instytutów posiadają taką samą wiedzę z zakresu zarządzania czasem* zweryfikowano testem Kruskala-Wallisa. Przyjęto hipotezę  $H_0$ : nie ma różnic pomiędzy studentami poszczególnych instytutów w zakresie posiadanej wiedzy teoretycznej na temat zarządzania czasem. Do przeprowadzenia testu zostały ustalone następujące zmienne:

- zmienna zależna (zmienna testowana): wiedza teoretyczna z zakresu zarządzania czasem;
- zmienna niezależna (grupująca): instytut.

Na podstawie statystyki testowej obliczono  $p$  wartość = 0,0672, co oznacza, że nie ma różnic pomiędzy populacjami, a tym samym nie ma podstaw do odrzucenia hipotezy zerowej. Wniosek: studenci poszczególnych instytutów oceniają swój poziom wiedzy teoretycznej jednakowo. Co więcej, wyniki wykazały, że respondenci posługują się w praktyce wyłącznie: kalendarzem i listą zadań, bieżącą kontrolą zadań oraz aplikacjami mobilnymi. Nigdy nie stosowali natomiast metod/technik takich, jak: Pareto, SMART, ABC, Pomodoro, ALPEN.

Kolejne pytanie dotyczyło źródła, z którego studenci czerpią wiedzę na temat zarządzania czasem. Rozkład uzyskanych odpowiedzi przedstawiono na wykresie 2.

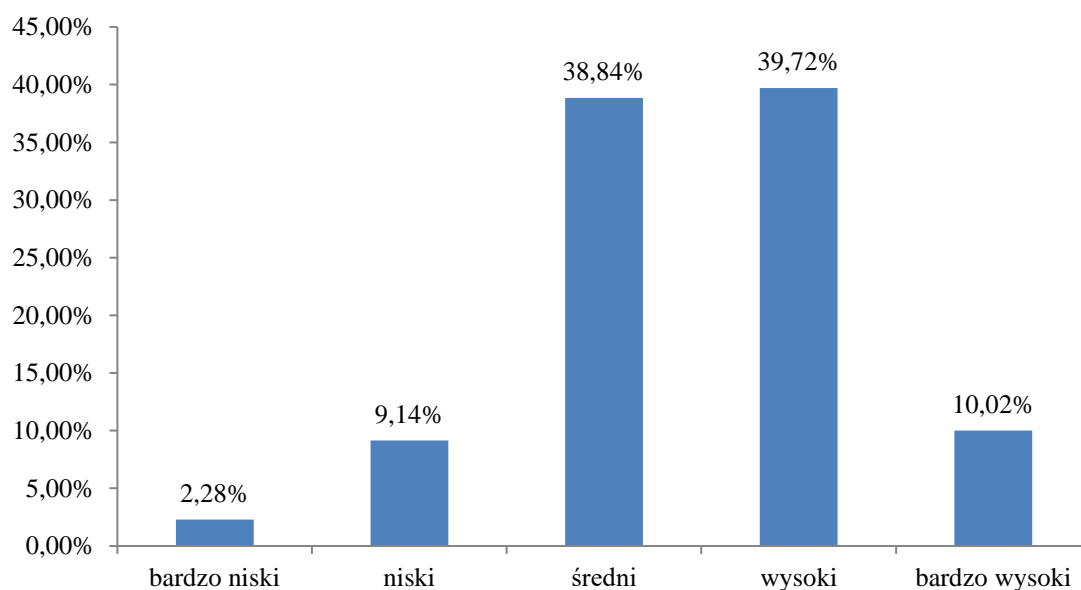




Wykres 2. Rozkład uzyskanych odpowiedzi na temat źródeł pozyskania wiedzy z zakresu zarządzania czasem. Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań ankietowych.

Najbardziej popularnym sposobem zdobywania przez studentów wiedzy z zarządzania czasem są media cyfrowe (Internet) – to za ich pośrednictwem młodzi ludzie rozwijają swoją wiedzę, a taką odpowiedź wskazało 71,4% wszystkich respondentów. Wiedza w tym zakresie uzyskiwana jest też podczas zajęć na studiach (55,5% respondentów) i za pośrednictwem mediów tradycyjnych (48,2% respondentów). W mniejszym stopniu wykorzystują do tego celu literaturę przedmiotu czy dodatkowe kursy, warsztaty. Należy też zwrócić uwagę, że 80,7% respondentów wskazało dwa lub więcej źródeł pozyskiwania wiedzy w tym zakresie.

Kolejne pytanie dotyczyło oceny poziomu własnych umiejętności zarządzania czasem. Rozkład uzyskanych odpowiedzi zaprezentowano na wykresie 3.



Wykres 3. Rozkład uzyskanych odpowiedzi na temat oceny umiejętności zarządzania czasem. Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań ankietowych.

Druga hipoteza badawcza: *Studenci poszczególnych instytutów posiadają jednakowe umiejętności zarządzania czasem* zweryfikowana została testem Kruskala-Wallisa. Przyjęto następującą hipotezę H<sub>0</sub>: nie ma istotnych różnic w poziomie oceny swoich umiejętności zarządzania czasem przez studentów poszczególnych instytutów, a następnie ustalono zmienne:

- zmienna zależna (zmienna testowana): umiejętność zarządzania czasem;
- zmienna niezależna (grupująca): instytut.

Otrzymana *p* wartość = 0,503 oznacza, że *p* wartość >0,05, a tym samym nie ma podstaw do odrzucenia H<sub>0</sub>. Należy zatem przyjąć, że studenci poszczególnych instytutów jednakowo oceniają swoją umiejętność zarządzania czasem. Deklarowali oni, że posiadają średni (38,8%) lub wysoki (49,8%) poziom umiejętności praktycznych związanych z zarządzaniem czasem.

Kolejne pytanie w kwestionariuszu ankiety dotyczyło poznania częstotliwości występowania wskazanych sytuacji dotyczących zarządzania czasem wśród respondentów. Zaproponowano siedem sytuacji. Pięć wskazanych jako pierwsze dotyczy praktyk świadczących o niewłaściwym zarządzaniu czasem, a są nimi:

- nadmierne opóźnianie wykonania zadania, które było wskazywane przez respondentów jako sytuacja występująca rzadko (49,6% wskazań);
- żal, że nie wykonało się czegoś wcześniej – respondenci deklaruowali wystąpienie takiej sytuacji czasami (32,7%);
- stwierdzenie pod koniec dnia, że mogło się lepiej wykorzystać czas – 36,4% respondentów wskazało odpowiedź *czasami*;
- wykonywanie zadania na ostatni moment – 40,1% respondentów wybrało odpowiedź *rzadko*;
- niepamiętanie o wykonaniu zadania – 65,7% ankietowanych wskazało tę odpowiedź jako występującą rzadko.

Ostatnie dwie odpowiedzi dotyczyły praktyk świadczących o właściwym zarządzaniu czasem:

- zabieraniu się za zadanie do wykonania w pierwszej kolejności, które było wskazywane przez respondentów jako sytuacja zdarzająca się czasami (32,7%);
- kończeniu zadania przed terminem jego wykonania – ta odpowiedź była wskazywana przez respondentów jako sytuacja często występująca (35,9%).

Zaproponowane sytuacje świadczą o praktykach stosowanych przez osoby posiadające umiejętność zarządzania czasem i stosujące ją w praktyce dnia codziennego. W przypadku tych pytań zawrócono uwagę na odsetek udzielonych odpowiedzi *często* i *bardzo często*. Wyniki zaprezentowano w tabeli 2.

Tabela 2

*Częstotliwość występowania wskazanych sytuacji u respondentów w kontekście zarządzania czasem*

Sytuacje	Nigdy	Rzadko	Czasami	Często	Bardzo często
nadmiernie opóźniam wykonanie zadania	0%	49,6%	29,3%	14,8%	6,3%
żałuję, że nie zabrałam/zabrałem się za coś wcześniej	0%	26,9%	32,7%	23,2%	17,2%
pod koniec dnia stwierdzam, że mogłam/mogłem lepiej wykorzystać czas	0%	28,1%	36,4%	21,4%	14,1%
wykonuję zadania na ostatni moment	0%	40,1%	27,2%	17,8%	14,9%
zdarza mi się zapomnieć o zadaniu do wykonania	0%	65,7%	24,4%	4,9%	4,9%
jeśli mam coś zrobić, zabieram się za to w pierwszej kolejności	0%	28,3%	32,7%	28,3%	10,7%
kończę zadanie przed terminem jego wykonania	0%	13,4%	24,1%	35,9%	26,7%

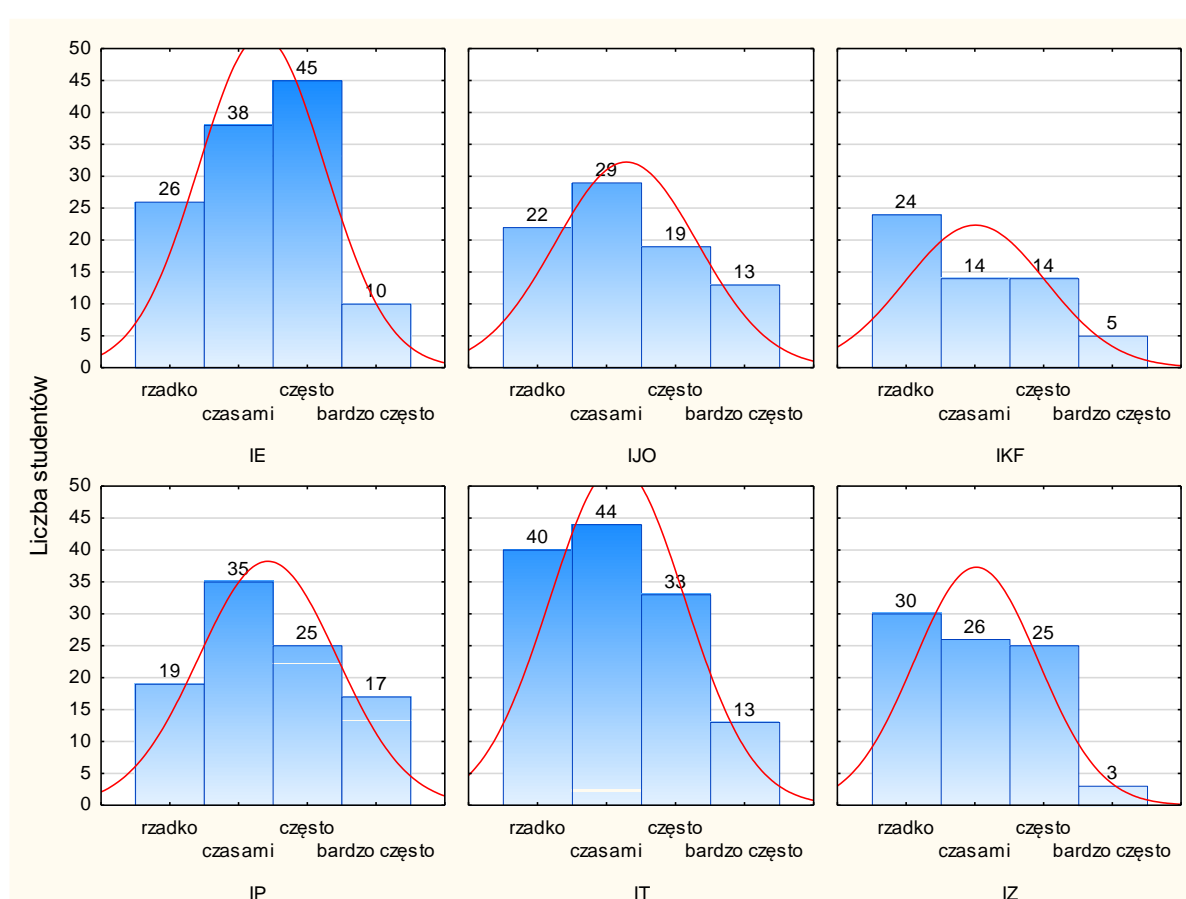
Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań ankietowych.

W odniesieniu do ww. pytań podjęto próbę ustalenia istotnych różnic statystycznych w ocenie wykonywania zadań pomiędzy studentami poszczególnych instytutów. Hipoteza trzecia: *Studenci poszczególnych instytutów tak samo terminowo wykonują zadania* została zweryfikowana testem Kruskala-Wallisa. Hipoteza H0: nie ma różnic w ocenie wykonywanych zadań przez studentów poszczególnych instytutów. W odniesieniu do pięciu pierwszych z przedstawionych sytuacji uzyskano  $p$  wartość wyższą od 5%, czyli że nie ma podstaw do odrzucenia hipotezy H0. Zauważono natomiast wyjątek w ostatnich dwóch sytuacjach.

Pierwsza sytuacja dotyczy stwierdzenia: *Jeśli mam coś zrobić, zabieram się za to w pierwszej kolejności*. Dla potwierdzenia istotności tej różnicy ustalono hipotezę H0: Studenci poszczególnych instytutów jednakowo zabierają się do realizacji zadań w pierwszej kolejności. Na tym etapie ustalono zmienne:

- zmienna zależna (zmienna testowana): wykonywanie zadań w pierwszej kolejności;
- zmienna niezależna (grupująca): instytut.

Wartość  $p$  wynosi 0,0251, co wskazuje, że różnica ta jest istotna statystycznie, ponieważ  $p$  wartość jest  $< 0,05$ . Tym samym należy odrzucić hipotezę H0 i przyjąć hipotezę H1: Istnieją różnice pomiędzy studentami poszczególnych instytutów w zabieraniu się do realizacji zadań w pierwszej kolejności. W związku z uzyskanym istotnym wynikiem testu Kruskala-Wallisa przeprowadzono test porównań wielokrotnych (tzw. test post-hoc). W ramach tego testu przeprowadzono analizę histogramów, a wyniki zaprezentowano na wykresie 4.



Wykres 4. Wykonywanie zadań w pierwszej kolejności przez studentów sześciu instytutów PWSZ w Nowym Sączu.

Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań ankietowych.

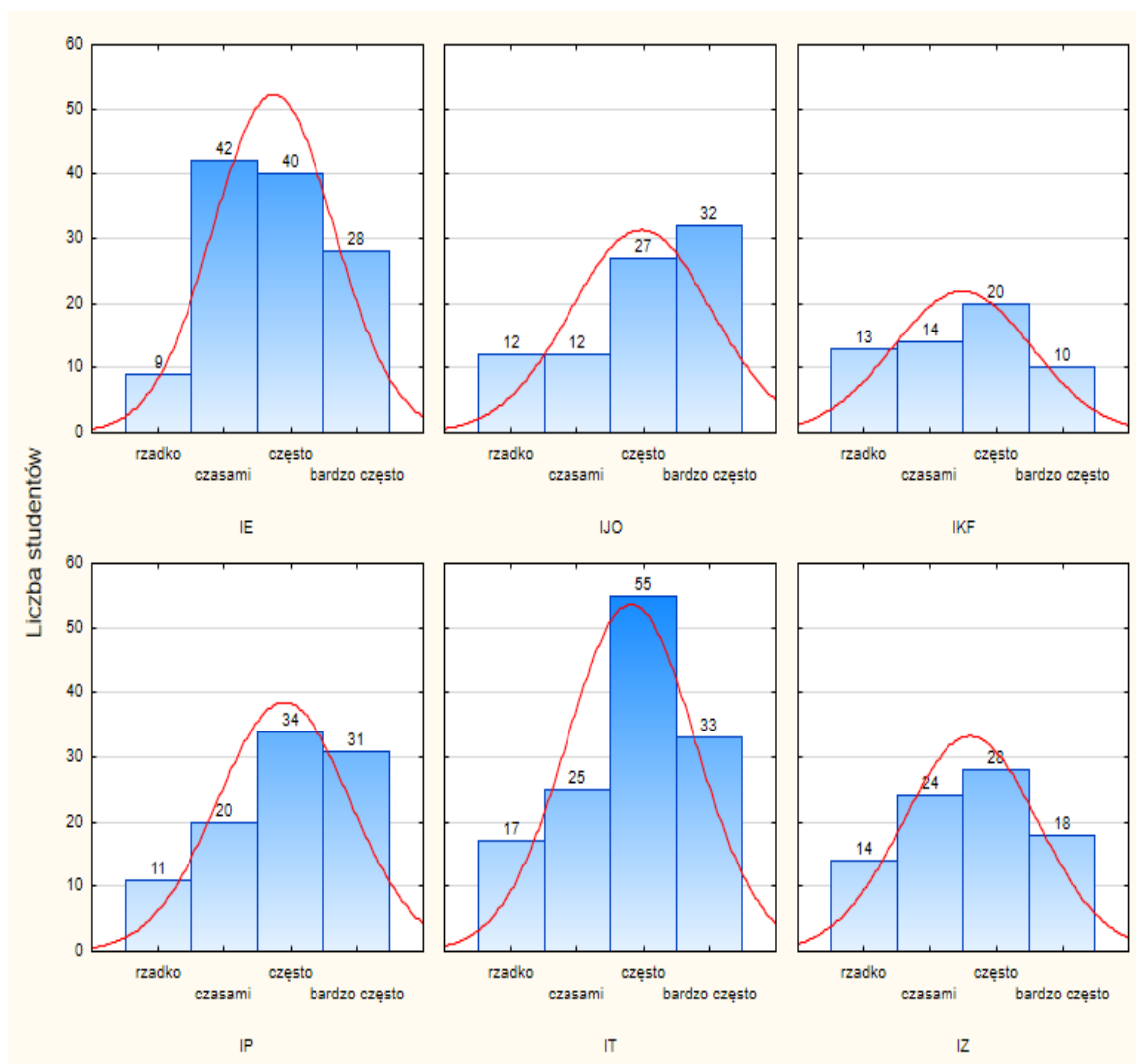
Otrzymane wyniki badania wskazują, że wśród badanych instytutów studenci IE wykazują wykonywanie zadań w pierwszej kolejności, 46,2% respondentów wskazało odpowiedzi *często* i *bardzo często*. Wśród studentów IP 43,8% wykonuje swoje zadania w pierwszej kolejności (odpowiedzi *często* i *bardzo często*). Kolejnym instytutem, w którym studenci wykonują zadania w pierwszej kolejności jest IJO – 38,6%. Z kolei w przypadku studentów IT 35,4% wybrało odpowiedzi *często* i *bardzo często*. Dwa instytuty, IKF i IZ, zadeklarowały, że wykonują zadania w pierwszej kolejności – 33,3%. Studenci poszczególnych instytutów nie deklarowali odpowiedzi *nigdy* w odniesieniu do wykonywania zadań w pierwszej kolejności.

Następne pytanie sprawdzało, czy studenci poszczególnych instytutów kończą zadanie przed terminem jego wykonania. Podobnie jak wcześniej, istnienie różnic w udzielonych odpowiedziach zostało poparte testem Kruskala-Wallisa. Przyjęto hipotezę  $H_0$ : nie ma istotnych różnic pomiędzy populacjami.

Na tym etapie ustalono zmienne:

- zmienna zależna (zmienna testowana): terminowe kończenie zadań przed czasem jego wykonania;
- zmienna niezależna (grupująca): instytut.

W tym przypadku wartość  $p$  wyniosła 0,0247, dowodząc istnienia różnic statystycznych. Należy zatem odrzucić hipotezę  $H_0$  o braku różnic pomiędzy populacjami i przyjąć hipotezę alternatywną – istnieje różnica pomiędzy studentami poszczególnych instytutów w terminowym kończeniu zadań przed czasem jego wykonania. Uzyskano istotny wynik testu Kruskala-Wallisa, w ramach którego przeprowadzono test porównań wielokrotnych (tzw. test post-hoc) poprzez analizę histogramów. Sytuacja ta została przedstawiona na wykresie 5.



Wykres 5. Terminowe wykonywanie zadań przez studentów sześciu instytutów PWSZ w Nowym Sączu. Źródło: opracowano na podstawie przeprowadzonej ankiety.

Otrzymane wyniki badania wskazują, że wśród badanych instytutów studenci IJO wykazują się największą terminowością w wykonywaniu zadań – 71,1% respondentów wskazało odpowiedzi *często* i *bardzo często*. Z kolei 67,7% studentów IP realizuje swoje zadania terminowo (odpowiedzi *często* i *bardzo często*). Następnym instytutem, w którym studenci kończą zadanie przed terminem wykonania, jest IT – również 67,7% wszystkich studentów deklarowało te odpowiedzi (*często* i *bardzo często*). W przypadku studentów IE 57,1% wybrało odpowiedzi *często* i *bardzo często*, a w IZ 54,8% wykonuje zadania na czas. Wśród studentów poszczególnych instytutów nie zauważono, by w ocenie odpowiedzi były znaczące różnice w odpowiedziach: *nigdy* lub *rzadko*, co świadczy o dużej mobilizacji i świadomości terminowego kończenia zadań.

Odwołując się do badań na temat zarządzania czasem, przeprowadzonych przez M. Robak<sup>2</sup> w 2019 roku wśród 192 studentów Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie, zauważa się podobne wyniki badań w kwestii kończenia zadań przed terminem. Należy zwrócić uwagę, że badania własne Autorek przeprowadzone zostały w dobie pandemii Covid-19, lecz mimo to, odpowiedzi respondentów biorących udział w obydwu badaniach dały zbliżone wyniki.

## Podsumowanie

Do przeprowadzonych badań wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego przy zastosowaniu ankiety. W trakcie badań uwzględniono trzy hipotezy.

Pierwsza hipoteza brzmiała: Studenci poszczególnych instytutów posiadają taką samą wiedzę z zakresu zarządzania czasem. Przeprowadzono test Kruskala-Wallisa, na podstawie którego stwierdzono brak istotnych różnic w ocenie swojej wiedzy przez respondentów, co może wynikać z braku znajomości odpowiednich, zaawansowanych metod/technik naukowych, wspomagających organizację czasu. Najbardziej powszechnym źródłem pozyskiwania wiedzy okazały się media cyfrowe, gdzie prezentowana wiedza niekoniecznie musi być naukowa i poparta naukowymi przykładami.

Druga hipoteza brzmiała: Studenci poszczególnych instytutów posiadają jednakowe umiejętności zarządzania czasem. Przeprowadzono test Kruskala-Wallisa, na podstawie którego zaobserwowano brak istotnych różnic pomiędzy studentami poszczególnych instytutów. Studenci uważają, że posiadają wysoką lub średnią umiejętność zarządzaniem czasem. Duża ilość dostępnych aplikacji w telefonie umożliwia rozwijanie umiejętności zarządzaniem czasem. Oprócz wspomnianych aplikacji mobilnych, studenci korzystają z kalendarza i listy zadań do realizacji. Są to narzędzia łatwe w obsłudze oraz ogólnodostępne, co może być przyczyną ich częstego wykorzystywania przez studentów.

Trzecia hipoteza sprawdzała, czy: studenci poszczególnych instytutów tak samo terminowo wykonują zadania. W odniesieniu do pięciu pierwszych z przedstawionych sytuacji nie zauważono różnic w udzielanych odpowiedziach. Zauważalne różnice stwierdzono jednak w dwóch ostatnich sytuacjach. Na podstawie przeprowadzonego testu Kruskala-Wallisa zauważono istotną różnicę statystyczną dotyczącą podejścia studentów kolejnych instytutów *do wykonywania powierzonych zadań w pierwszej kolejności*. Studenci realizują zadania często i bardzo często w IE – 46,2%, IP – 43,2%, natomiast inne podejście do wykonywania zadań w pierwszej kolejności zauważalne jest w IKF i IZ – 33,3%.

Druga sytuacja sprawdzała, czy studenci poszczególnych instytutów kończą zadanie przed terminem jego wykonania. Tutaj także na podstawie wykonanego testu Kruskala-Wallisa udowodniono istnienie istotnych różnic statystycznych. Największą terminowością w wykonywaniu zadań wykazują się studenci IJO – 71,1% respondentów wskazało odpowiedź *często* i *bardzo często*, a także 67,7% studentów IP, z kolei studenci IE – 57,1% i IZ – 54,8% wykonują zadania na czas.

W związku z uzyskanymi wynikami badań własnych Autorki proponują zastosowanie następujących rozwiązań:

- rozważyć możliwość wprowadzenia do kart przedmiotów z obszaru zarządzania treści dotyczących technik i metod zarządzania czasem, jak również rozwinięcia praktyczną umiejętność studentów korzystania z niektórych aplikacji i programów służących do zarządzania czasem (ponad 70% respondentów czerpie wiedzę na temat zarządzania czasem z mediów społecznościowych);

<sup>2</sup> „Zarządzanie czasem i samoorganizacja wśród Pokolenia Z”, M. Robak, 2020, w: K. Orzeł, A. Pietruszka-Ortyl (red.), *Knowledge, Economy, Society. Determinants of effectiveness of economies and organizations*, Toruń: Dom Organizatora, s. 201-212.

- w ramach funkcjonujących kół naukowych można zorganizować szkolenia, warsztaty pogłębiające problematykę zarządzania czasem oraz uświadamiające wpływ tej umiejętności na osiągnięcie celów życiowych i zawodowych.

Zagadnienia zawarte w opracowaniu, ze względu na ograniczone ramy artykułu, nie pozwalają na szczegółowe rozwiązania/opisanie/zdiagnozowanie powyższych kwestii. W pracy zostały jednak zasygnalizowane podstawowe problemy dotyczące zarządzania czasem w dobie pandemii Covid-19 i zweryfikowano je empirycznie.

## Bibliografia

### Literatura:

- Augustyn. (1997). *Wyznania, księga XI*. Warszawa: DeAgostini.
- Brown, P.F. (1996). *Venice and Antiquity*. Yale University: New Haven CT.
- Covey, S.R. (2001). *7 nawyków skutecznego działania*. Warszawa: Wydawnictwo Bertelsmann Media Sp. z o.o. Diogenes.
- Czaja, S. (2011). *Czas w ekonomii*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu.
- Farrell, M. (2017). Time Management. *Journal of Library Administration*, 57(2), 215-222
- Fontana, D. (1999). *Zarządzanie czasem*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hall, E.T. (1984). *Poza kulturą*. Warszawa: PWN. Pobrane z: <https://doi.org/10.1080/01930826.2017.1281666>.
- Hutter, H. (2008). *Zarządzanie czasem*. Warszawa: Wydawnictwo Edu.
- Jabłoński, T.F. (2003). *Statystyka w biznesie*. Nowy Sącz: Wydawnictwo Wyższa Szkoła Biznesu – National Louis University.
- Jaworska, E. (2013). Przyczyny i konsekwencje prokrastynacji akademickiej. *Folia Pomeranae Universitas Technologiae. Stetinensis, Oeconomica*, 303(72), 63-72.
- Krejca-Pawski, I. (2017). *Elastyczne zarządzanie czasem*. Warszawa: Wydawnictwo Samo Sedno.
- Makarow, A. (2018). *Zarządzanie czasem w pigułce. Jak planować, żeby nie zwariować*. Warszawa: Wydawnictwo Samo Sedno.
- O'Brien, W.K. (2002). Applying the transtheoretical model to academic procrastination, Dissertation Abstracts International Section B. *The Sci. Engin.*, 62(11-B), 5359.
- Olejniczak, A. (2013). Event marketing jako jedna z form innowacji marketingowych w instytucjach naukowych i badawczych, *Marketing i Rynek*, 10, 9-15.
- Pluta, A. (2011). *Czas i jego wartość*. W: A. Pluta, G.P. Wójcik, *Vademecum menedżera – organizacja pracy własnej*. Szczecin: Wydawnictwo Economicus.
- Quazi, H.A. (2017). Time management. In *Project Management: A Reference for Professionals*. Pobrane z: <https://doi.org/10.1201/9780203741771>.
- Robak, M. (2020). Zarządzanie czasem i samoorganizacja wśród Pokolenia Z. W: K. Orzeł, A. Pietruszka-Ortyl (red.), *Knowledge, Economy, Society. Determinants of effectiveness of economies and organizations* (s. 201-212). Toruń: Dom Organizatora.
- Roguszcak, M. (2010). *Zarządzanie czasem pracy menedżera*. Warszawa: Dom Wydawniczy Elipsa.
- Tarkowska, E. (1992). *Czas w życiu Polaków. Wyniki badań, hipotezy, impresje*. Warszawa: Polska Akademia Nauk, Instytut Filozofii i Socjologii.
- Tracy, B. (2009). *Zarządzanie czasem*. Warszawa: Muza.
- Wolters, Ch.A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179-187.
- Żołnierczyk-Zreda, D. (2009). Długi czas pracy a zdrowie psychiczne i jakość życia – przegląd badań. *Bezpieczeństwo Pracy*, 07-08, 5-7.

**Źródła internetowe:**

Baird, S.B. (1981). Time management. *Journal of Intravenous Nursing*. Pobrane z: [https://doi.org/10.5005/jp/books/12552\\_29](https://doi.org/10.5005/jp/books/12552_29).

[www.badania-ankietowe.com.pl/badania-ankietowe-i-ich-rodzaje](http://www.badania-ankietowe.com.pl/badania-ankietowe-i-ich-rodzaje).

[www.manuals.pqstat.pl/statpqpl:porown3grpl:nparpl:anova\\_kwpl](http://www.manuals.pqstat.pl/statpqpl:porown3grpl:nparpl:anova_kwpl).

[www.sjp.pwn.pl](http://www.sjp.pwn.pl).