



ივ. ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტი  
ეკონომიკისა და ბიზნესის ფაკულტეტი

ზოია სმოევი

სტუდენტთა დროის მენეჯმენტის თავისებურებები

ბიზნესის ადმინისტრირების სამაგისტრო პროგრამა  
ნაშრომი შესრულებულია ბიზნესის ადმინისტრირების მაგისტრის  
აკადემიური ხარისხის მოსაპოვებლად

ხელმძღვანელი: ნატალია ხარაძე  
მენეჯმენტისა და ადმინისტრირების კათედრის  
ასოცირებული პროფესორი

თბილისი 2019

## ანოტაცია

სამაგისტრო ნაშრომი „სტუდენტთა დროის მენეჯმენტის თავისებურებები“ ეხება საქართველოში სტუდენტთა დროსთან დამოკიდებულების გაანალიზებას და მათ ცხოვრებაში თაიმ მენეჯმენტის როლის დადგენას.

საქართველოში ამ მხრივ არსებული მდგომარეობა ბუნდოვანია და ჩვენს ცვლილებებით არსებულ, რევოლუციურ ეპოქაში საინტერესოა იმის გარკვევა თუ რა ეტაპზე ვართ.

დროის არსის გაანალიზება და მისი აღქმა დაახლოებით შეგვიძლია შევადაროთ სამყაროს აღქმას და შედეგად ამ აღქმებით ცხოვრებას, ჩვენი ცხოვრების ხარისხი დიდწილადაა დამოკიდებული დროის შეგრძნებაზე, მისი როლის ნათელი გაანალიზება ეს მნიშვნელოვანი მომენტია „ცხოვრების დასაწყებად“.

დროის რესურსის სწორად და ეფექტურად გამოყენება აუცილებელია ყველა ადამიანის ცხოვრებაში, განსაკუთრებით ამის აუცილებლობა თავს იჩენს სტუდენტობისას, შესაბამისად მნიშვნელოვანია ცხოვრების ამ ეტაპზე მივიღოთ სწორი გადაწყვეტილებები იმასთან დაკავშირებით თუ როგორ ვმართოთ დრო ეფექტურად, როგორ ვიყოთ მეტად ნაყოფიერები.

კვლევის ფარგლებში ჩატარდა ანკეტირებული გამოკითხვა, რომელიც მოიცავდა როგორც დახურულ ასევე ღია კითხვებს. მიღებულ მონაცემებზე ჩატარდა არითმეტიკული და ლოგიკური კონტროლი.

გაწმენდილი ბაზა გადავიტანეთ SPSS-ში და ჩავატარეთ აღწერილობითი და დასკვნითი სტატისტიკური სამუშაოები. მიღებული შედეგები გამოვიყენეთ კვლევის შესაფასებლად და განზოგადებისთვის. ნაშრომი შესრულებულია MS Word ფორმატში.

## **Abstract**

Master thesis "Peculiarities of Time Management for Students" refer to the student's time dependence and determine the role of time management in their life.

The ongoing situation in Georgia is obscure and in this revolutionary era, it is interesting to find out on what stage we are.

Analyzing the essence of the time and its perception, we can nearly compare to perceiving the world and as a result, living with this perception. The quality of our lives largely depends on the feeling of time, analyzing its role, which is an important moment for “starting living”.

Proper and effective use of time is essential for all human, especially it is necessary for students. Therefore, it is important that we make right decisions about how to manage time effectively and how to be more productive.

Within the research, a survey was conducted, which included closed and open questions. Arithmetic and logical control was carried out on the received data.

Cleaned base was transferred to SPSS and we carried out descriptive and final statistical works. The received results are used for assessment and generalization of the research. The work is done in MS Word format.

# სარჩევი

ანოტაცია .....	2
შესავალი .....	5
<b>თავი 1. დროის მენეჯმენტის არსი .....</b>	<b>9</b>
1.1 დროის მენეჯმენტის ძირითადი არსი.....	9
1.2 დროის მენეჯმენტის თეორიული საფუძვლები .....	11
1.3 დროის მართვის პრინციპები.....	12
1.4 დრო როგორც შეზღუდული რესურსი.....	13
1.5 დროის აღქმის განსხვავებული ინტერპრეტაციები .....	14
<b>თავი 2. დროის სწორად დაგეგმვისა და გამოყენების მნიშვნელობა.....</b>	<b>18</b>
2.1 დროის სწორად გადანაწილებისა და ორგანიზების პროცესი .....	18
2.2 წარუმატებლობის ძირითადი მიზეზები .....	18
2.3 დროის ბიუჯეტის ოპტიმიზაცია .....	20
2.4 დღის დაგეგმვის წესები და პირადი დროის ეფექტიანი მართვა .....	26
<b>თავი 3. კვლევა და მისი შედეგები.....</b>	<b>37</b>
3.1 კვლევის შედეგების ზოგადი ანალიზი .....	37
3.2 კვლევის შედეგების ანალიზი სქესობრივ ჭრილში კროსტაბულაციური ანალიზი .....	45
3.3 კვლევის შედეგების ანალიზი ასაკობრივ ჭრილში .....	56
3.4 სტატისტიკური პროცედურების გამოყენებით ჰიპოთეზების ფორმულირება და მოდელის საიმედოობის შემოწმება.....	64
<b>დასკვნა .....</b>	<b>78</b>
<b>გამოყენებული ლიტერატურა .....</b>	<b>84</b>
<b>დანართი N1 .....</b>	<b>86</b>

## შესავალი

### კვლევითი პროექტის აქტუალობა:

მსოფლიო გლობალიზაციისა და ინოვაციური ტექნოლოგიების განვითარებამ ბევრი რუტინული საქმე გამომართავისუფლა, ხოლო ინტერნეტ რესურსების მასობრივმა განვითარებამ დროის მსვლელობა კიდევ უფრო „დააჩქარა“. ადამიანები მუდმივად ჩვიან დროის უქონლობასა და დაუსრულებელი საქმის სიმრავლეზე. ისინი ერთმანეთს წლების განმავლობაში მოსაკითხად რომ ვერ ეკონტაქტებიან ტელეფონით, ამასაც მოუცვლელობას აბრალებენ. მაგრამ რა არის ამის ძირითადი მიზეზი?

ძირითადი მიზეზი დროის არასწორი განაწილებაა. ყოველდღიური შესასრულებელი საქმიდან ზოგი მეტად მნიშვნელოვანია, ზოგი ნაკლებად, ზოგის შესრულებას რამოდენიმე წუთი სჭირდება, ზოგისას კი წლები არ ყოფნის. ამიტომ, მნიშვნელოვანია ყველა ადამიანს მეტ-ნაკლებად ესმოდეს დროის მენეჯმენტის მნიშვნელობა, რათა ყველა საქმეს შესაბამისი დრო დაუთმოს. ადამიანების უმრავლესობას უყვარს საქმის ბოლო წუთამდე გადავადება, რაც უარყოფითად აისახება შესასრულებელი სამუშაოს ხარისხობრივ მაჩვენებლებზე. ადამიანები ერთმანეთისგან იმითაც განსხვავდებიან, რომ ერთნი თუ ძირითადად ვერ ასწრებენ დავალების შესრულებას, მეორენი დროს თითქოს „ამჭიდრობენ“ და ერთსა და იმავე დროში მეტი საქმის გაკეთება შეუძლიათ.

სტუდენტობა ეს ის პერიოდია, როცა ადამიანი ინტენსიურად იმაღლებს კვალიფიკაციის დონეს და ამ პერიოდში ჩამოყალიბებულ-განმტკიცებული უნარ-ჩვევები მთელი ცხოვრების მანძილზე გაყვება. ამ პერიოდში დამატებითი საზრუნავებიც იჩენს თავს: სამუშაოს დაწყება, ოჯახის შექმნა, გართობა, სწავლა, ბავშვების მოვლა, ფიზიკური აქტივობა და უამრავი სხვა. თუ მანამდე მოზარდისთვის დრო ნელა გადიოდა, ამის შემდეგ „დედამიწა უფრო სწრაფად იწყებს ტრიალს“... და ის დგება დროის განაწილების აუცილებლობის წინაშე.

სტუდენტთა დროის განაწილებისა და მათი დროის მენეჯმენტისადმი დამოკიდებულების ცოდნა მნიშვნელოვანია მომავლის სწორი დაგეგმარებისა და განვითარებისათვის. მიღებული შედეგების გაანალიზება ხელს შეუწყობს სტუდენტებს ისწავლონ დროის მენეჯმენტის ფასი და დრო თავის სასარგებლოდ „გააჩერონ“.

სხვადასხვა ეპოქაში დროით აღქმებს და მასთან დამოკიდებულებებს განსხვავებული სახე აქვს. უფრო ზუსტი იქნება თუ ვიტყვით რომ ნებისმიერ ეპოქაში კონკრეტულ ადამიანებს აქვთ განსხვავებული ხედვები დროის ფენომენტთან დაკავშირებით, შესაბამისად ადამიანები ქმნიან ეპოქებს და კონკრეტული პირების ცხოვრების ხარისხი დიდწილადაა დამოკიდებული მის განსხვავებულ დროით შეგრძნებებზე და შემდგომ უკვე ამის შესაბამისად მოქმედებაზე.

ჩვენს დღევანდელობაში მნიშვნელოვნად განსხვავდება ქვეყნების მიხედვით კაცობრიობის ცხოვრების ხარისხი, რაშიც დიდი წვლილი მიუძღვის ადამიანების განვითარების დონეს, შესაძლებლობების აღქმას და ამის ფარგლებში დროის ეფექტურად თუ არაეფექტურად გამოყენებას.

საქართველო თითქოსდა გარდამავალ ფაზაშია და უფრო და უფრო მეტი ყურადღება ენიჭება ისეთ მნიშვნელოვან საკითხებს როგორცაა დროის მენეჯმენტი. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა დაეთმოს სტუდენტობის ასაკში რადგან ყველა ჩვენთაგანი სტუდენტობისას ვიღებთ მეტ გამოწვევებს ცხოვრებაში და დროს როგორც შეზღუდულ რესურსს ისე უნდა შევხედოთ და გამოვიყენოთ მაქსიმალურად ჩვენი მიზნებისთვის.

საკმაოდ საინტერესოა საქართველოში არსებული ვითარება გაანალიზდეს ახალგაზრდებში და არამხოლოდ, თაიმ მენეჯმენტის როლის დამკვიდრებასთან დაკავშირებით, აქვე გამოიკვეთება საკითხები მიზანდასახულობასთან და შემდგომი ცხოვრების ხარისხის განსაზღვრასთან დაკავშირებითაც.

### **კვლევითი პროექტის საგანი, მიზანი და ამოცანები:**

კვლევითი პროექტის საგანია დროის მენეჯმენტის თეორიულ-პრაქტიკული ანალიზი, საქართველოში სტუდენტთა დროის მენეჯმენტის გამოკვლევა.

პროექტის მიზანია ძირითადი პრობლემების ასახვა და მათი გადაჭრის გზების პოვნა, რეკომენდაციების შემუშავება რაც ხელს შეუწყობს სტუდენტებს თაიმ-მენეჯმენტის ცხოვრებაში დანერგვას და მეტი პროდუქტიულობის მიღწევას ყველა ასპექტში

### **კვლევითი ჰიპოთეზები:**

- I. სტუდენტების მიერ დროის დაგეგმვისადმი დამოკიდებულება არის ცვალებადი ფაქტორი და ცოდნა-გამოცდილების მატებასთან ერთად იზრდება;

- II. რაც მეტ დროს უთმობს ადამიანი სწავლას, მეტად იცის დროის მენეჯმენტის მნიშვნელობა და მეტ დროს უთმობს სხვადასხვა პერიოდულობის გეგმების შედგენას;
- III. ბაკალავრები ხარჯავენ მეტ თავისუფალ დროს სოციალურ ქსელებში და ტელევიზორთან უმაღლესი სასწავლებლის სხვა სასწავლო საფეხურის სტუდენტებთან შედარებით;
- IV. სტუდენტთა დასაქმება ამცირებს ლექციაზე დასწრების რაოდენობას.

#### **კვლევითი პროექტის ობიექტი:**

კვლევითი პროექტის ობიექტია საქართველოს სხვადასხვა უნივერსიტეტებში არსებული სტუდენტები და ასევე აქტიური სტუდენტის სტატუსის გარეშე მყოფი პირები რათა მოხდეს შედარება სტუდენტების და არასტუდენტების ცხოვრების შედარება დროის მენეჯმენტის დანერგვის ხარისხის მიმართულებით.

მნიშვნელოვანი იყო იმის გამორკვევა თუ რა მოტივებით მოქმედებენ დასაქმებული სტუდენტები და ასევე ისნი ვინც მხოლოდ სწავლობენ. როგორ მოქმედებენ და სტუდენტების რა ნაწილია მეტად მიზანდასახული და მიზნებისთვის რამდენად მოქმედებენ და რა ნაწილი ნაკლებად .

#### **კვლევითი პროექტის მეთოდოლოგიური ბაზა.**

კვლევითი პროექტი ეფუძნება ქართულ და უცხოურ ლიტერატურას. გამოყენებულია სახელმძღვანელოები და ინტერნეტით მოძიებული მასალები, გამოქვეყნებული პუბლიკაციები და სტატიები. კვლევა ჩატარებულია მთლიანად ჩემს მიერ, როგორც ანკეტის შედგენით, გამოკითხვით და კვლევის დამუშავებით SPSS პროგრამაში.

#### **სამაგისტრო ნაშრომის სტრუქტურა.**

სამაგისტრო ნაშრომი შესრულებულია MS Word პროგრამაში და A4 ფორმატით დანართის ჩათვლით მოიცავს 91 გვერდს (დანართის გარეშე 85). ნაშრომი შედგება ანოტაციის, შესავლის, 3 თავის, 13 ქვეთავის, დასკვნის, გამოყენებული ლიტერატურის ნუსხის და ერთი დანართისაგან. თვალსაჩინოებისათვის გამოყენებულია 53 გრაფიკი და 15 ცხრილი.

#### **ნაშრომის მეცნიერული სიახლე**

კვლევის მეცნიერული სიახლე შეგვიძლია ჩავთვალოთ, რომ არის მთლიანად კვლევის შედეგები, ვინაიდან მსგავსი კომპლექსური კვლევა ერთდროულად უნივერსიტეტის სტუდენტებზე და ასევე არასტუდენტებზე მათ მიერ ცხოვრებაში დანერგილი თაიმ

მენეჯმენტის შედარების გზით არ ჩატარებულა. შესაბამისად, მოცემული შედეგი საინტერესო იქნება, როგორც საქართველოში არსებული სტუდენტებისთვის, მათი მოტივების სხვაგვარად განსაზღვრისთვის, ასევე უნივერსიტეტების ლექტორებისთვის და სკოლის მასწავლებლებისთვის რომლებიც იღებენ მონაწილეობას მოზარდების სწავლებისა და მათი აღზრდის პროცესში.

### **კვლევისთვის გამოყენებული მეთოდი და საინფორმაციო რესურსი.**

საქართველოში სტუდენტების მიერ დროის მენეჯმენტის დანერგვის ხარისხის შესწავლის მიზნით ჩატარდა რაოდენობრივი კვლევა დახურული და ღია კითხვებით, რომელშიც მონაწილეობა მიიღო სხვადასხვა უნივერსიტეტების სტუდენტების და ასევე აქტიური სტუდენტის სტატუსის არმქონე 216მა პირმა. სპეციალურად ამ კვლევისთვის მომზადდა კითხვარი, (იხ. დანართი №1). გამოკითხვა ჩატარდა პირისპირ, რესპოდენტებს დაურიგდათ კითხვარები. მაქსიმალურად შევეცადე სხვადასხვა სქესის, უნივერსიტეტის, ფაკულტეტის და ოჯახური პირობების მქონე რესპოდენტები შემერჩია, რადგან კვლევა ყოფილიყო მრავალფეროვანი.



# თავი 1. დროის მენეჯმენტის არსი

## 1.1 დროის მენეჯმენტის ძირითადი არსი

დრო მატერიის არსებობის ძირითადი ფორმაა, რომელიც მოვლენების კანონზომიერი მონაცვლეობით გამოიხატება. იგი ფასდაუდებელი რესურსია ადამიანის ცხოვრებაში. დროის სწორად განაწილება ოცდამეერთე საუკუნის ერთ-ერთ მნიშვნელოვან გამოწვევას წარმოადგენს. სწორედ ესაა დროის მენეჯმენტის ძირითადი არსი.

ადამიანებს ხშირად ავიწყდებათ ყველაზე ძვირფასი და ყველაზე შეზღუდული რესურსი, რომელსაც სწორი გადანაწილება და სწორად გამოყენება სჭირდება. დრო ფულია, თუმცა მისი ზუსტი ღირებულება არავინ იცის. დროა ასევე ბუნებაში ყველაზე მეტად შეზღუდული და არაგანახლებადი რესურსი. რომლის აღდგენა და უკან დაბრუნება არ ხდება. ეკონომიკა განიხილავს დროის რესურსს ეკონომიკური მოგების გაანგარიშებისას. მისი ერთ-ერთი ფუნდამენტური პრინციპია ის, რომ ადამიანები ალტერნატივების წინაშე დგანან და ნებისმიერი გადაწყვეტილების მიღებისას რაციონალურმა ადამიანმა უნდა გაითვალისწინოს საკუთარი დროის ალტერნატიული დანახარჯი. თუმცა, რეალობაში ხშირად საწინააღმდეგო სურათს ვაწყდებით. ადამიანები იშვიათად თუ ვფიქრობთ დროის სწორ განაწილებასა და ეფექტიანად გამოყენებაზე. გვიჭირს საქმისთვის დროის გამონახვა, მანამ, სანამ ამ საქმის დასრულების დანიშნულ ვადას არ მივუახლოვდებით. არ ვემზადებით გამოცდისთვის გამოცდის ბოლო დამემდე, არ ვწერთ ანგარიშს ე.წ. „დედლაინამდე“ და ხშირ შემთხვევაში ვერც ვიღებთ იმ მაქსიმალურ შედეგს, რომლის მიღწევაც დროითი რესურსის ეფექტიანად განაწილების შემთხვევაში შეიძლებოდა.

სხვადასხვა ნაშრომში "დროის მართვა" სხვადასხვანაირად არის განმარტებული, მაგრამ საერთო აზრი ასეთია: დროის მენეჯმენტი არის ისეთი მოქმედებების ერთობლიობა, რომელთა მეშვეობითაც შესაძლებელი გახდება გარკვეული ხნის განმავლობაში გარკვეული სამუშაოს შესრულება.

სტეფან კოვეის ოთხი კვადრატის თეორიის მიხედვით, ადამიანთა ყოველდღიური საქმიანობა ოთხი კვადრატიდან ერთ-ერთში თავსდება. მნიშვნელოვანი და სასწრაფო, მნიშვნელოვანი და არა სასწრაფო, უმნიშვნელო და სასწრაფო, უმნიშვნელო და არა

სასწრაფო. ადამიანთა უმრავლესობა პირველად აკეთებს იმ საქმეებს, რაც პირველ კვადრატშია მოთავსებული, ხოლო ბოლოს იმ საქმეებს, რაც მეოთხე კვადრატშია მოთავსებული. მაგრამ სადავოა დარჩენილი ორიდან თუ რომელს ენიჭება უფრო პირობრიტეტი: მნიშვნელოვანს და არა სასწრაფოს თუ უმნიშვნელოს და სასწრაფოს? ხშირ შემთხვევაში არჩევანი უმნიშვნელო და სასწრაფოზე კეთდება, ხოლო მნიშვნელოვანი და არა სასწრაფო საქმეების გადადება ხდება და როგორც წესი გადავიწყებით მთავრდება.

სტეფან კოვის მატრიცა:

	სასწრაფო	არასასწრაფო
მნიშვნელოვანი	1	2
უმნიშვნელო	3	4 <sup>1</sup>

დროის სწორედ დაგეგმვა, მისი დაფასება და მინიმალური ფლანგვა საწინდარია მაღალი მწარმოებლურობის, რაც ქვეყნის წინსვლის განმსაზღვრელი დეტერმინანტია და მეტი თავისუფალი დროის პირადი ცხოვრებისთვის, რაც ინდივიდის ბედნიერების ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ფაქტორია.

ბრაიან თრეისი თავის ბესტსელერში „შეჭამე ბაყაყი“ მნიშვნელოვანი საქმეების შესრულებას ადარებს ბაყაყის ჭამას.<sup>2</sup> შემდეგ მნიშვნელოვანი და არასასწრაფო ან სასწრაფო და უმნიშვნელო. ამ უკანასკნელის ხანგრძლივობა მაქსიმალურად უნდა შეიზღუდოს. ბოლოს კეთდება, ან საერთოდ არ კეთდება (დელეგირდება თუ შესაძლებლობა არსებობს) უმნიშვნელო და არასასწრაფო საქმეები. პრიორიტეტების მატრიცის გათვალისწინება მნიშვნელოვანია ყოველდღიური საქმიანობის დაგეგმვისთვის. უფრო ზუსტად, ამ მატრიცის გამოყენება ხდება შემდეგ საფეხურებად: პირველ საფეხურზე მნიშვნელოვანია გამოკვეთოთ ისეთი საქმე, რაც სასწრაფოდ გვაქვს გასაკეთებელი და ამავე დროს, ძალიან მნიშვნელოვანია.<sup>3</sup>

სასწრაფო და მნიშვნელოვანი საქმის ორი ტიპი არსებობს: ერთი, რომელიც არ გვაქვს გათვალისწინებული და მეორე, პირიქით. ჩვენ არ შეგვიძლია ყველაფერი დავგეგმოთ

<sup>1</sup> კოვი. რ. „ეფექტური ადამიანების 7 ჩვევა“\_ 2006 გვ.201

<sup>2</sup> Tracy B. “ Eat that frog” 2015 p.156

<sup>3</sup> დუშუაშვილი თ. კვლევა 2016 <http://forbes.ge/blog/204/dro%2C-yvelaze-Rirebuli%2C-magram-naklebad-dafasebuli-resursi>

ჩვენს ირგვლივ, თუმცა შეგვიძლია გამოვყოთ დრო გაუთვალისწინებელი საქმეებისთვის, რომელიც შესაძლოა სასწრაფოდ შესასრულებელი იყოს, მისი მნიშვნელობა კი – მაღალი.

## 1.2 დროის მენეჯმენტის თეორიული საფუძვლები

თანამედროვე სამყაროში უაღრესად მნიშვნელოვანია დროის მართვა . კერზნერი აღნიშნავს, რომ „დრო არის რესურსი და თუ ვერ გამოიყენებ, დაკარგავ სამუდამოდ.“<sup>4</sup> დროის მიმართ ეს დამოკიდებულება, თითქმის ყველასთვის მისაღებია, თუმცა ცოტას შეუძლია მისი სწორი განაწილება. მეცნიერთა გარკვეული ნაწილი ემიჯნება იმ აზრს, რომ დრო შეიძლება მართო, მაგალითად მარქიუსი და ჰიუსტონი ფიქრობენ, რომ ადამიანებს შეუძლიათ მართონ მათ ცხოვრებაში მოვლენები, რომლებიც დაკავშირებულია დროსთან და არა თვით დრო.<sup>5</sup> ბეკერი და მასტრიქმა კი დრო ორ კატეგორიად განიხილა: რაოდენობრივად და ხარისხობრივად. რაოდენობრივი დრო – წუთი, წამი, დღე, კვირა და ა.შ.<sup>6</sup> მეცნიერების გარკვეული ნაწილი დროის მენეჯმენტის მნიშვნელობაში სტრესულ გარემოს აქცევს დიდ ყურადღებას, მაგალითად მენსინი წერს: „როცა ჩვენ შევძლებთ დრო ეფექტიანად დავგეგმოთ, ჩვენში ვამცირებთ სტრესს და იმედგაცრუებას, ვხდებით უფრო მეტად თავდაჯერებულნი“. ასევე საინტერესო იყო ბენჯამენ ფრაკლინის მოსაზრება, რომ „დრო ფულია“, პირველად ამ ფრაზის გაგებამ ჩემში დიდი აფეთქება გამოიწვია და ნელ-ნელა ჩავწვდი რამდენად ღირებულები ვართ და დროის სწორად გამოყენება რამდენ შესაძლებლობას გვაძლევს, მათ შორის მატერიალურს. აუცილებელია იმის გააზრება თუ რამდენად ღირებულია ყოველი წუთი ჩვენი ცხოვრების. ბიზნესმენებიც ხომ ასე მსჯელობენ, მათთვის დროის ყოველი მონაკვეთი მათ ანგარიშზე აღრიცხულ თანხებს უდრის.

დროის მართვის სირთულის შესახებ, ჯერ კიდევ, მეოცე საუკუნის 50–60 იან წლებში მსჯელობდნენ მაკკეი, დრაკერი, ლექინი, რამაც შედეგად დროის მართვის რამდენიმე ფართოდ გავრცელებული მეთოდი მოგვცა, მაგალითად გასაკეთებელი საქმეების სიის შედგენა, რაც გულისხმობს შესასრულებელი საქმეების სიის იერარქიულად ჩამოწერას

<sup>4</sup> Kerzner, H. "Project Management: A Systems Approach to Planning, Scheduling, and Controlling" 2009, p.286

<sup>5</sup> Marquis, B.L. & Huston, C.J. "Leadership roles and management functions in nursing: theory and application" 2009

<sup>6</sup> Becker, H & Mustric, F. "Can I Have 5 Minutes of Your Time?" Morgan James Publishing, 2008 26 Mancini, M. "Time Management: 24 Techniques to Make Each Minute Work" McGraw-Hill 2007, p.8

და მის აღრიცხვას დღის, კვირის ან თვის ბოლოს. ეს დამოკიდებულია იმაზე თუ რა პერიოდზეა განვსაზღვრული სია. მაკ კეიმ შემოგვთავაზა დროის მართვის სპეციალური ტრენინგპროგრამა, რომელსაც დღემდე იყენებენ გარკვეული ჯგუფები.

### 1.3 დროის მართვის პრინციპები

წარუმატებლობის ძირითადი მიზეზებიდან გამომდინარე გასათვალისწინებელია დროის მართვის აუცილებელი პრინციპები:

1. მომავალი დღის ზუსტი გეგმა უნდა ჩამოყალიბდეს წინა საღამოს;
2. სასურველია ერთიდაიგივე დროს იძინებდეთ და იღვიძებდეთ. რათა ორგანიზმმა გამოიმუშავოს დასვენების ინსტიქტი.
3. ეცადეთ დღე-ღამეში მინიმუმ 10-15 წუთი დაუთმოთ თქვენს ხანგრძლივადიან მიზნებს და უნარ-ჩვევების შესწავლას, რომელიც გამოგადგებათ მთელი ცხოვრების მანძილზე (რთული საქმის კეთება ნაწილ-ნაწილ, მოიხსენიება, როგორც „სპილოს ჭამა ლუკმებად“);
4. წინასწარ განსაზღვრეთ კონკრეტული აქტივობისთვის რა დროის დახარჯვა დაგჭირდებათ და ეცადეთ არ გადააჭარბოთ; გაითვალისწინეთ შუალედები, რომელიც საჭიროა მოსვენებისა და ახალ აქტივობაზე კონცენტრირებისთვის;
5. თქვენი გახარჯული დრო აუცილებლად უნდა იყოს მრავალფეროვანი;
6. თქვენი ყოველდღიური საქმიანობის ნაწილი აუცილებლად უნდა იყოს თქვენთვის სასიამოვნო – დასვენებისთვის, ენერჯის აღსადგენად დახარჯული დრო არ არის დაკარგული;
7. შეამცირეთ სტრესი გამოწვეული დროის უკმარისობით, რაშიც დაგეხმარებათ დაგეგმვა; 8. აუცილებლად მოიტოვეთ დრო ოჯახისა და ახლობლებისთვის;
9. თქვენი დროის დიდი ნაწილი დაუთმეთ საკუთარ თავს, პირად განვითარებას, ფიქრს მომავალზე, ეს დრო პირადად თქვენ მოგეცათ;
10. უნდა მიყვეთ განრიგს, გარდა იშვიათი გამონაკლისისა, ისიამოვნეთ გრაფიკის შესრულებით, რადგან მან ერთი ნაბიჯით დაგაახლოვებთ მიზანს;
11. გაუფრთხილდით საკუთარ და სხვის დროს;<sup>7</sup>

<sup>7</sup> გურგენიძე ვ., მეთოდურ პრაქტიკული სახელმძღვანელო „როგორ ვმართოთ თანამშრომლები“ ასოციაცია „სი-აი-ემ-ეს კონსალტინგი“ თბ., 2008წ. გვ.432

## 1.4 დრო როგორც შეზღუდული რესურსი

რა არის დრო? – ამ კითხვაზე ცალსახა პასუხი კვლავაც არ არსებობს, თუმცა ვარაუდი ბევრია. დროს არ აქვს საზღვრები და ჩარჩოები, არ ვიცით, სად იწყება ან სად მთავრდება. გვჭირდება თუ არა დრო, რათა შევიგრძნოთ და აღვწეროთ რეალობა? „დრო არის პარამეტრი რეალობის აღსაწერად. ადამიანები საკუთარ თავს აღვიქვამთ სივრცესა და დროში, შესაბამისად, ჩვენი გრძნობითი ორგანოები აღიქვამს სამ სივრცით განზომილებას: სიგრძეს, სიგანესა და სიმაღლეს. ჩვენ შეგვიძლია ვიმოძრაოთ წინ და უკან, მარჯვნივ და მარცხნივ, ზევით და ქვევით, სხვა განზომილება, წესით, არ არის. თუმცა, სხვადასხვა ვარაუდით არსებობს კიდევ მეოთხე განზომილება, რომელიც არის დრო” (გ. დვალი 2016)

ბიოლოგიური საათი არის ადამიანის ორგანიზმის შინაგანი სისტემა, რომლითაც განისაზღვრება ცხოვრების რიტმი, იგი უზრუნველყოფს მეტ-ნაკლებად ზუსტ ორიენტაციას დროში, ბიოლოგიური საათი დაბადებიდანვე იწყებს ათვლას, შემდეგ კი ჩვენი ორგანიზმის ყოველი უჯრედი 24-საათიანი ციკლით მუშაობს. ადამიანში ერთმანეთს ენაცვლება ბიოლოგიური რიტმები, ამაზე გავლენას კი – ჰორმონი მელატონინი ახდენს.

აღსანიშნავია, რომ დროს ყველა ადამიანი ინდივიდუალურად აღიქვამს, იგი ზოგჯერ ნელა ან სწრაფად გადის, დროის სისწრაფის შეგრძნება სხვადასხვა ფაქტორზეა დამოკიდებული, მაგალითად, ფსიქოლოგიურ მდგომარეობაზე, ჯანმრთელობაზე, ტემპერამენტზე, მეტაბოლიზმზე, ასაკის მატებასთან ერთად დროის სვლას მეტად ვგრძნობთ. უამრავი თეორიისა და ექსპერიმენტის გარდა, არსებობს მოსაზრება, რომ დრო ადამიანის მოგონილია და ჩვენგან დამოუკიდებლად არც არსებობს. ჩვენ გვაქვს მოთხოვნილება, რომ ყველაფერი დალაგებული იყოს, ადამიანი ოდითგანვე ცდილობდა გამოეგონებინა დროის საზომი ხელსაწყო, ალბათ, სწორედ ამიტომ არსებობს წყლის, მზის, ქვიშის, ციფრული და მექანიკური საათები. ფაქტია, რომ დროის გაზომვა შესაძლებელია და ეს სჭირდება ადამიანს წესრიგისთვის.

ადამიანისთვის დრო გარკვეულწილად არსებობს: დილით ვიღვიძებთ, დღის განმავლობაში მივიწევთ დროში წინ და რაღაც მომენტში ვწვებით დასაძინებლად,

მილის დროსაც განვაგრძობთ დროში წინსვლას. ძველი ანდაზა "დრო არ იცდის" სამართლიანად ჟღერს, ხომ ასეა?<sup>8</sup>

### 1.5 დროის აღქმის განსხვავებული ინტერპრეტაციები

მრავალი წლის მანძილზე ცდილობდნენ ფიზიკოსები გააერთიანებინათ ორი ერთმანეთთან შეუთავსებელი სფერო დიდი გამაერთიანებელი განტოლების შედგენის გზით იმ ვარაუდით, რომ მასშტაბების მიუხედავად სამყაროში ყველაფერი ერთმანეთთან უნდა იყოს დაკავშირებული -ნაწილაკიდან გალაქტიკებამდე. დაახლოებით ორმოცი წლის წინ ორმა გენიალურმა ფიზიკოსმა ჯონ უილერმა და ბრაის-დე ვიტმა დაამუშავეს სწორედ ასეთი განტოლება. მიუხედავად ამისა, მათი აღმოჩენა მაშინვე საკამათოდ მოეჩვენათ, იმდენად, რამდენადაც თუ განტოლება სწორია, მაშინ ისეთი მცნება, როგორცაა დრო, საერთოდ არ არსებობს მატერიის ფუნდამენტალურ დონეზე.

კონცეფცია დამაბნეველია, მაგრამ ის შეიძლება სწორიც იყოს და ის, რასაც ჩვენ სუბიექტურად აღვიქვამთ როგორც "დრო"-ს, სინამდვილეში წარმოადგენს ჩვენს გარშემო სამყაროს გლობალური ცვლილების გეგმაზომიერ ეფექტს. და რაც უფრო ვულრმავდებით ატომების, პროტონების და ფოტონების სამყაროს, მით ნაკლებ აქტუალური ხდება დროის მცნება.

გამონათქვამები დროზე:

სამი რამ ეკუთვნის ადამიანს: სული, სხეული და დრო (... e se pure alcuna si poteva chiamare nostra queste erano le sole tre — ... anima, corpo e tempo). [ა. ეინშტეინი 1905]

დრო არის აზრი ან ზომა, და არა არსი. [ანტიფონე ძვ. წ. 461]

ჩვენს გარშემო არსებულ ბუნებაში უცნობებს შორის ყველაზე ამოუცნობს წარმოადგენს დრო, რამეთუ არავინ იცის, რა არის დრო და როგორ მართოს ის.

[არისტოტელე ძვ. წ. 345]

დრო - მანძილია მოძრაობისა. [კიტისკი ზ. ძვ. წ III]

დრო, შესაძლოა, არსებობს, თუმცა, ჩვენ არ ვიცით, სად ვეძებოთ ის. [ციოლკოვსკი კ. 1871]

---

<sup>8</sup> დვალი გ. ინტერვიუ ჯურნალი „დოქტრინა“ 2016

გაფიქრებაც კი ძნელია, რომ იყო ოდესღაც დრო, როდესაც არავითარი დრო არ იყო.  
[ციცერონი მ. ძვ. წ 51]

სხვადასხვა პირისთვის დრო სხვადასხვანაირად გადის. [ შექსპირი უ. 1605]

სინამდვილეში არავითარი დრო, როგორც თავისთავად რეალურად არსებული დამოუკიდებელი რამ, არ არსებობს. და რა არსებობს? არსებობს სწორედ ეს გარეგანი - რეალური პროცესები. ხოლო დრო კი - მხოლოდ საშუალებაა მათი გასაზომი.

დრო- ეს "სანტიმეტრია" და მეტი არაფერი. ამის გარეშე დრო არა მხოლოდ არ არსებობს, ყოველგვარ აზრსაც კი კარგავს.

ისევე, როგორც არ არსებობს სიგრძე, როგორც პირველადი არსი. სიგრძე - საშუალებაა რეალურად არსებული რამე გარეგანის გაზომვისა. ისევე, როგორც არ არსებობს წონა, როგორც პირველადი არსი.

არ იქნება რეალურად არსებული, - არ იქნება საჭიროება ცნებისა "წონა", "სიგრძე", "ფართობი", "მოცულობა", "დრო". ყველა ეს საზომი კატეგორიები თავის თავად არ არსებობენ, ისინი მორადები და რამე გარეგანზე მიმაგრებულნი არიან. წონა რისი? მოცულობა რისი? ფართობი რისი? დრო რისი?

„არავითარი დრო თავისთავად არ მიედინება, არც აბსოლიტურად, როგორც ნიუტონთან, არც შეფარდებით, როგორც ეინშტეინთან“. მიედინებიან (მოძრაობენ) რეალური პროცესები რეალური სამყაროსი. არ იქნება პროცესები, არ იქნება საჭიროება ცნებისა "დრო".<sup>9</sup>

### წარსული, აწმყო, მომავალი

თუ დააკვირდებით ზედაპირულად, მოგვეჩვენება, თითქოს მოცემული მომენტი — მხოლოდ ერთია მრავალი მომენტიდან. შენს ცხოვრებაში ყოველი დღე გამოიყურება ისე, თითქოს ისინი მრავალი გაელვებისგან შედგებიან, რომელშიც სხვადასხვა მოვლენები ვითარდება. მაგრამ, თუ დააკვირდები ღრმად, აღმოაჩენ, რომ ეს ისევე ის ერთადერთი გაელვებაა. ნუთუ ჩვენი ცხოვრებაც — „ეს ერთი გაელვება“ არ არის?

სწორედ ეს მომენტი — აქ და მაჟამად — ერთადერთია, საიდანაც შენ არ შეგიძლია გაქცევა. ეს არის ერთადერთი კონსტანტა, ერთადერთი განუზომელი ფაქტორი შენი

<sup>9</sup> <http://intermedia.ge/%E1%83%A1%E1%83%A2%E1%83%90%E1%83%A2%E1%83%98%E1%83%90/90237-%E1%83%93%E1%83%A0%E> მელოდი ი. ინტერვიუ „ინდერმედია“ 2017

ცხოვრებისა. მნიშვნელობა არ აქვს რა ხდება, მნიშვნელობა არ აქვს, თუ როგორ იცვლება შენი ცხოვრება — ერთი მარადიულად რჩება უცვლელად: რაც არ უნდა ხდებოდეს, ეს ყოველთვის ხდება ამაჟამად.

ცხოვრების წარსულად, აწმყოდ და მომავლად დანაწევრებაც გონებამ მოიფიქრა, მაგრამ ეს დანაწევრება აბსოლუტურად ხელოვნურია. წარსული და მომავალი — ეს აზრ-ფორმებია, ეს არის ილუზია და გონებრივი აბსტრაქცია. წარსულის გახსენება შენ მხოლოდ აწმყოში შეგიძლია. მოვლენები, რომლებსაც იხსენებ, აწმყოში ხდებოდა და აწმყოშივე გახსენდებოდა ისინი შენ. მომავალი, როდესაც ის დგება, აწმყოში დგება. ასე, რომ ერთადერთი რამ, რაც არის რეალური, ერთადერთი, რაც ყოველთვის არის — ეს არის აწმყო.<sup>10</sup>

თუ შენი ყურადღება აწმყოზეა მიპყრობილი, ეს სულაც არ ნიშნავს იმას, რომ უნდა უარყო ის, რაც შენთვის მნიშვნელოვანია. ეს უბრალოდ გაგებაა იმისა, თუ რა არის მნიშვნელოვანი და პირველადი. შემდეგ, შენ უკვე უდიდესი სიმშვიდით შეგიძლია იურთიერთო იმასთან, რაც არის მეორადი. ეს იმას არ ნიშნავს, რომ შენ უნდა თქვა: „მე აღარაფერს გავაკეთებ, რადგანაც ის რაც არის, მხოლოდ აწმყოა“. არა. უბრალოდ პირველ რიგში იპოვე ის, რაც არის პირველადი, ანუ აქციე აწმყო შენს მეგობრად და არა მტრად, გააცნობიერე ის, იყავი მაღლიერი მისი, ადიდე და აღიარე ის. რადგანაც, როდესაც აწმყო ხდება შენი ცხოვრების ფუნდამენტი და პირველადი ფოკუსის წერტილი, ის იწყებს უჩვეულო სიიოლით განვითარებას. ცხოვრების წარსულად, აწმყოდ და მომავლად დანაწევრებაც გონებამ მოიფიქრა, მაგრამ ეს დანაწევრება აბსოლუტურად ხელოვნურია. წარსული და მომავალი — ეს აზრ-ფორმებია, ეს არის ილუზია და გონებრივი აბსტრაქცია. წარსულის გახსენება შენ მხოლოდ აწმყოში შეგიძლია. მოვლენები, რომლებსაც იხსენებ, აწმყოში ხდებოდა და აწმყოშივე გახსენდებოდა ისინი შენ. მომავალი, როდესაც ის დგება, აწმყოში დგება. ასე, რომ ერთადერთი რამ, რაც არის რეალური, ერთადერთი, რაც ყოველთვის არის — ეს არის აწმყო. ~ როდესაც ალაგებ თეფშებს, იმუშავებ ბიზნესის სტრატეგიას, გეგმავ მოგზაურობას — რა არის შენთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი: კეთება თუ შედეგი,

---

<sup>10</sup> Tolle E. STILLNESS SPEAKS 2004. P.22



რომელ შედეგსაც გსურს, რომ მიაღწიო ამ კეთების მეშვეობით? აწმყო, თუ გაურკვეველი მომენტი მომავალში? იქნებ შენ დღეს ისე უდგები აწმყოს, როგორც ბარიერს, რომელიც უნდა დაძლიო და გადალახო? იქნებ შენ გაქვს კიდევ რაღაც მომენტი მომავალში, რათა მიუახლოვდე იმას, რაც უფრო მნიშვნელოვანია? ადამიანების უმრავლესობა მოლოდინით ცხოვრობს და არ იღებს იმას, რაც ხდება ამჟამად. იქედან გამომდინარე, რომ მომავალი ყოველთვის ისე დგება, როგორც აწმყო და სხვაგვარად არ ძალუძს, ცხოვრების ასეთი სტილი ძალზედ გამანადგურებელი გამოდის მათთვის. ისინი შფოთის, დამაბულობისა და უკმაყოფილებისგან მუდმივად წყალქვეშა ნააკადების გენერირებას ახდენენ. ისინი არ ადიდებენ და არ მიესალმებიან ცხოვრებას, რომელიც ცხოვრებაც ხდება მხოლოდ ამჟამად და არასოდეს ხდება არა ამჟამად.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Tolle E. The Power Of Now 2002. P.64

## თავი 2. დროის სწორად დაგეგმვისა და გამოყენების მნიშვნელობა

### 2.1 დროის სწორად განაწილებისა და ორგანიზების პროცესი

„დროის მენეჯმენტი“ არის სხვადასხვა მოქმედებებისთვის დროის სწორად განაწილებისა და ორგანიზების პროცესი. დროის მენეჯმენტის ცოდნა შესაძლებლობას გაძლევს იმუშაო არა უფრო მეტი დატვირთვით, არამედ უფრო ჭკვიანურად. იგი გვეხმარება, მძიმე ზეწოლის პირობებშიც კი, შევასრულოთ დიდი სამუშაო მცირე დროში. ამას გარდა დროის მენეჯმენტის დაუფლებას სხვა მრავალი სარგებელიც შეიძლება ჰქონდეს:

1. ერთი-ორად ზრდის ინდივიდის პროდუქტიულობას
2. ხელს უწყობს პროფესიული რეპუტაციის ამაღლებას
3. ამცირებს სტრესს
4. გვისახავს ახალ პერსპექტივებს თვითგანვითარებისთვის
5. გვაძლევს შესაძლებლობას მივაღწიოთ ცხოვრებისეულ თუ პროფესიულ მიზნებს.

საწინააღმდეგოდ ამისა, დროის სწორად განაწილების უუნარობას შეიძლება მრავალი სავალალო სავალალო შედეგი მოჰყვეს:

1. საბოლოო ვადის გადაცილება
2. არაპროდუქტიულობა
3. სამუშაოს შესრულების დაბალი ხარისხი
4. არასახარბიელო რეპუტაცია
5. მაღალი სტრესი<sup>12</sup>

### 2.2 წარუმატებლობის ძირითადი მიზეზები

მნიშვნელოვანია დადგინდეს და შეფასდეს ჩვევები, რომლებიც დაუშვებელია, იწვევენ უპირობო წარუმატებლობას. ქვემოთ მოცემულია წარუმატებლობის ძირითადი მიზეზები:

---

<sup>12</sup> დარბაიძე ს. ჟურნალი „იტერმედია“ სტატია „გზა წარმატებისკენ“ 2017

1.დროის მართვის გადადება – „72 საათის წესი“ – აუცილებელია საჭიროდ ჩათვლილი აქტივობა განხორციელდეს 72 საათის განმავლობაში, სხვა შემთხვევაში იკარგება მის განსახორციელებლად აუცილებელი მოტივაცია, აქტიური ენერჯია, ენთუზიაზმი.

2.ბუნდოვანი მიზნები – იწვევს დეზორიენტაციას, დემოტივაციას, არცოდნას რა რისთვის კეთდება. თუ არ გვაქვს საკუთარი გეგმები ვხდებით სხვისი გეგმის ნაწილი, იკარგება დრო და შესაბამისად ცხოვრება.

3.გეგმის არქონა – შესაძლოა გვექონდეს ოცნებები, მიზნები, მაგრამ ისინი არაფერია კონკრეტული სამოქმედო გეგმების გარეშე. აუცილებელია გვექონდეს დღის, კვირის, საშუალო და გრძელვადიანი გეგმები, რათა გავაცნობიეროთ, რომ ვუახლოვდებით მიზნებს, რა ეტაპზე ვართ და რა დროში უნდა ველოდოთ საბოლოო შედეგებს.

4.უმოქმედობა – საუკეთესო გეგმები უბრალო ქაღალდებია მოქმედებების კონკრეტული აქტივობების განხორციელების გარეშე. ეს რთულია განსაკუთრებით დასაწყისში, სანამ დროის მართვა ჩვევად არ გადაქცეულა. ამიტომ, აუცილებელია მუდმივი თვითკონტროლი, რათა განვახორციელოთ კონკრეტული მოქმედებები გეგმების შესასრულებლად, მივუბრუნდეთ გეგმებს მიუხედავად გარდაუვალი ჩავარდნებისა.

5.მოუწესრიგებლობა – წესრიგი აუცილებელია. წესრიგში უნდა იყოს სამუშაო ოთახი, საქაღალდეები, ინფორმაცია პერსონალურ კომპიუტერში. არ უნდა გჭირდებოდეთ საჭირო ნივთების ძებნა, ეს დაგიზოგავთ დიდ დროს. მიუჩინეთ თავიანთი ადგილი ნივთებს 6.დელეგირების უუნარობა – დრო დაუთმეთ მართვას და არა დაქვემდებარებულთა საქმეების შესრულებას, ისწავლეთ დელეგირება. ის რაც შეიძლება გააკეთოს დაქვემდებარებულმა, თქვენ ნუ გააკეთებთ. სჯობს ერთხელ დახარჯოთ ზედმეტი დრო და ასწავლოთ, ვიდრე თავად აკეთოთ სხვისი გასაკეთებელი ცხოვრების მანძილზე. თუ თქვენს მაგიდაზე ბევრი ქაღალდი, ან ნივთი ერთად იყრის თავს, ეს ნიშნავს, რომ არასწორად მუშაობთ.

7.ზედაპირული ცოდნა – მიზნებზე, პრიორიტეტებზე დაბალი კონცენტრაციის შედეგია. მნიშვნელოვანი საქმეების გამოყოფა, დაგეგმვა და მათზე კონცენტრირება მაღალი პროფესიონალიზმის და სიღრმისეული ცოდნის საფუძველია. ნუ

შეგეშინდებათ, რომ არ გაქვთ ინფორმაცია ყველაფერზე, მთავარია გვქონდეთ საჭირო კომპეტენციების სიღრმისეული ცოდნა.

## 2.3 დროის ბიუჯეტის ოპტიმიზაცია

დროის მართვის უნარ-ჩვევების გამომუშავებისთვის გამოიყენება ტიმ ფერისის მიერ შემოთავაზებული დროის ბიუჯეტის ოპტიმიზაციის სსქემა:

1. შესწავლა – პირველი ნაბიჯი არის არსებული დროის რეჟიმის შესწავლა „დღის დროის ბიუჯეტის მატრიცის“ საფუძველზე (იხ. დანართი 3). დროის ბიუჯეტის შესწავლა იწყება დილიდან. დღე-ღამის მთელი დრო დაიყოფა ნახევარსაათიან ინტერვალებად და კეთდება აღნიშვნა თუ რა ხორციელდება მოცემული დროის მომენტისთვის.

2. ანალიზი – მომდევნო დღეს უნდა გამოიყოს დრო გუშინდელი დღის დროის ბიუჯეტის ანალიზისთვის. პირველ რიგში უნდა აღინიშნოს უმიზნოდ გატარებული დრო, უმნიშვნელო და არასასწრაფო აქტივობებისთვის დახარჯული დრო და დაჯამდეს მათი ოდენობა. განისაზღვროს დროითი რეზერვები.

3. დაგეგმვა – გრძელვადიანი და მოკლევადიანი მიზნებიდან გამომდინარე უნდა შემუშავდეს ოპტიმალური 29 განრიგი დღის და კვირისთვის, ქრონომეტრაჟის გათვალისწინებით. ქრონომეტრაჟი გულისხმობს ანალიზს, თუ რა დრო არის საჭირო კონკრეტული აქტივობების შესასრულებლად.

4. შესრულება – დაგეგმილი აქტივობების განხორციელების ეტაპი.

5. მონიტორინგი – გეგმები არის თუ არა რეალურად შესრულებადი, შესაძლებელია თუ არა მათი დახვეწა, გააუმჯობესება, ან მიზნების და ამოცანების გამრავალფეროვნება.

ზემოთ თქმული, ალბათ დაგარწმუნებთ, რომ დროის სწორად განაწილების უნარს კრიტიკული მნიშვნელობა აქვს წარმატებისათვის. ქვემოთ შემოგთავაზებთ დროის მენეჯმენტის ტექნიკებს, რომლებიც დაგემხარებათ ეფექტურად მართოთ დრო და იყოთ მაქსიმალურად პროდუქტიულები.

1) აწარმოეთ დღიური

იმისათვის, რომ სწორად გადავანაწილოთ დრო ამა თუ იმ ქმედებაზე, საჭიროა ვიცოდეთ თუ რას ვსაქმიანობთ რეალურად მთელი დღის განმავლობაში. დღის

განმავლობაში შესრულებული ქმედებების აღრიცხვა გვაძლევს ნათელ წარმოდგენას იმაზე თუ როგორ ვხარჯავთ დროს.მისი ანალიზის საშუალებით შეგიძლიათ თავად განსაზღვროთ დაბალი მნიშვნელობის მქონე ქმედებები და შეამციროთ მათზე დახარჯული დრო.

## 2) შეადგინეთ შესასრულებელი სამუშაოების სია

ეს გახლავთ თანმიმდევრობით ჩამოწერილი დავალებების სია მეტად საპასუხისმგებლოდან ნაკლებ საპასუხისმგებლოსკენ. მსგავსი სიის შედგენა ამარცხებს მეხსიერების შეზღუდვებს.ამასთანავე დავალებების პრიორიტეტულად ჩამოწერით შეგიძლიათ განსაზღვროთ თუ რომელ აქტივობას ესაჭიროება დაუყოვნებლივ შესრულება და რომელი შეიძლება მოიტოვოთ ბოლოსთვის.

## 3) იყავით მიზანდასახულები

დაისახეთ ნათლად განსაზღვრული მიზნები. ჩამოწერეთ მიზნების მისაღწევად საჭირო ქმედებები. დაყავით რთული ამოცანები ქვე-ამოცანებად. მიზნები უნდა იყოს მქსიმალურად რეალური და მიღწევადი. ნათელი მიზნები მაგნიტივით იზიდავენ ენერგო თუ მენტალურ რესურსებს.

4) თავი აარიდეთ რამდენიმე სამუშაოს ერთად შესრულებას როგორც წესი ბევრი საქმის ერთად კეთება არ ამართლებას, რაც ჩვენი აღქმის სისტემის შეზღუდვებით აიხსნება. უმჯობესია ჯერ ერთი საქმე მიიყვანოთ ბოლომდე და შემდეგ გადახვიდეთ ახალზე. რამდენიმე სამუშაოს ერთად სრულებით შესაძლოა ყველა დაუსრულებელი დატოვოთ.

## 5) განსაზღვრეთ თქვენი „პრაიმ-დრო“

„პრაიმ-დრო“ ეს დღის ის მონაკვეთია, როდესაც ყველაზე ენერგიულად და შემოქმედებითად გრძნობთ თავს.მისი განსაზღვრა დაგეხმარებათ გადაწყვიტოთ თუ დღის რომელ მონაკვეთში უნდა შეასრულოთ ყველაზე მნიშვნელოვანი საქმეები. მაგალითად, თუ დილით უფრო ენერგიულად და კრეატიულად გრძნობთ თავს, ყველაზე საპასუხისმგებლო საქმეები სწორედ დღის ამ მონაკვეთში უნდა შეასრულოთ, მეილის შემოწმება კი სხვა დროისთვის გადადოთ.

## 6) გამოყავით დრო შესვენებებისთვის

შესვენებებისთვის კონკრეტული დროის გამოყოფა საშუალებას მოგცემთ თავიდან აირიდოთ დროის უაზროდ ხარჯვა მაშინ, როდესაც რეალურად თქვენი ორგანიზმი თუ ფსიქიკა არ საჭიროებს დასვენებას.

7) შეადგინეთ მთელი დღის გეგმა

ყველაზე მნიშვნელოვანი სწორედ იმ დროის განსაზღვრაა, როდესაც მთელი დღის გეგმა უნდა შეადგინოთ. უმჯობესია ეს ღამით გააკეთოთ, რადგან დამინებისას გონება არაცნობიერად შეძლებს მთელი დღის გეგმის მოწესრიგებას.

8) მოერიდეთ დისტრაქტორებს

სამუშაოს შესრულებისას უმჯობესია დაივიწყოთ ყველაფერი, რაც ყურადღებას გიფანტავთ. გამორთეთ ფეისბუქი, იმეილი, ტვიტერი და ნებისმიერი სხვა სოციალური ქსელი თუ ისინი სამუშაოს შესრულებისთვის არ გჭირდებათ.

9) მოაწესრიგეთ თქვენი გარემო

ორგანიზებულობა წარმატების ძირითადი გასაღებია. ორგანიზაცია სჭირდება არა მხოლოდ თქვენს სამუშაო გარემოსა თუ კაბინეტს, არამედ თქვენს იმეილსა თუ მენტალურ სტრუქტურასაც.

10) გამოიმუშავეთ ჩვევები

ისევე როგორც თმის დავარცხნა, დღეში 25 გვერდის კითხვაც შეიძლება ჩვევად იქცეს. მსგავსი ჩვევები ეხმარება ინდივიდს თვითგანვითარებაში და წინარე ორქოფაბაზე დახარჯული დრო მინიმუმამდე დაჰყავს.

ტიმ ფერისი არის პიროვნული პროდუქტიულობის შესახებ პოპულარული წიგნის «როგორ ვიმუშაოთ კვირაში 4 საათი» ავტორი. მის წიგნში შესაძლებელია ნახოთ სხვადასხვა რჩევები, დაწყებული საკუთარი წვრილ-წვრილი დავალებების აუტსორსინგით ჩინეთში და დამთავრებული სამუშაო დღის ოპტიმიზაციით.<sup>13</sup>

წარმოგდგენთ მთავარ რჩევებს მათ, ვისაც სურს ცხოვრების გამარტივება და ნაკლები მუშაობა.

1. თუ თქვენ დღეში 12 საათი სამუშაო მაგიდასთან ატარებთ და მაინც ვერ ასწრებთ საქმეების გაკეთებას, მაშინ ცვლილებების დროა. «ნუ მიჰყვებით მოდელს, რომელიც არ მუშაობს — წერს ფერისი. – თუ რეცეპტი უვარგისია, არაფერი გამოვა, როგორი კარგი

<sup>13</sup> Feris T., “How work 4 hours in week” 2013. P.324

მზარეულიც არ უნდა იყოთ». თავად ფერისმა წარმატებას მიაღწია შემდეგი წესის გამოყენებით: რაიმეს ყიდვის შეთავაზებით ის რეკავს მხოლოდ დილის 8-დან 8:30-მდე და საღამოს 6-დან 6:30-მდე, რადგან ამ დროს შესაძლებელია თავი აარიდოს მდივნის, დამხმარეს ან სხვა პერსონალის პასუხს და პირდაპირ ხელმძღვანელს დაუკავშირდეს.

2. ინტერესი, ენერჯია და შესაძლებლობების დონე მუდმივად იზრდება ან იკლებს. იმ მომენტში მუშაობის მცდელობა, როცა თავს ცუდად გრძნობთ – არაპროდუქტიულია. სჯობს ასეთი მომენტების დაგეგმვა და მათი გათვალისწინება, ვიდრე მათი გადალახვის მცდელობა ან ეკრანისთვის საათობით უშედეგოდ ყურება.

3. ნაკლები საქმის კეთება – ეს სიზარმაცეს არ ნიშნავს. ნუ აითვისებთ კულტურას, რომელიც პირად მსხვერპლს პროდუქტიულობაზე მაღლა აყენებს. პროდუქტიულობა და დაკავებულობა – ძალიან განსხვავდება ერთმანეთისგან. არ არის საჭირო შესრულებული სამუშაოს მოცულობის გაზომვა: გაზომეთ შედეგები და უარი თქვით ნაკლებად მნიშვნელოვან საკითხებზე, რომლებსაც უდიდესი დრო მიაქვთ.

4. შეწყვიტეთ რთული გადაწყვეტილებების გადადება «შეუფერებელი მომენტის» გამო. ეს კლავს თქვენს პროდუქტიულობას. შესაფერისი მომენტის ლოდინი – ეს უბრალოდ გაჭიანურების ტაქტიკაა, რომელიც საშუალებას გაძლევთ საკუთარი თავი რაიმეთი დააკაოთ.

5. ადამიანებს სთხოვეთ პატიება და არა ნებართვა. თანხმობის მიღება მარტივი მეთოდია რაიმეს გადადების ან თავის არიდებისგან, რისი გაკეთებაც არ გინდათ. ასე შეიძლება სხვისი დადანაშაულება. მაგრამ თუ თქვენ გინდათ, რაიმეს გაკეთება და ფიქრობთ, რომ უარს გეტყვიან, არ გაჩერდეთ, მაინც გააკეთეთ. თუ ზარალი კატასტროფული არ იქნება, თქვენ შეგიძლიათ ყველაფერი გამოასწოროთ ან ბოდიში მოიხადოთ.

6. აქცენტი გააკეთეთ იმაზე, რაშიც ძლიერი ხართ და ნუ ეცდებით გამოასწოროთ საკუთარი სისუსტეები. ადამიანების უმრავლესობა ძალიან ცოტა რამეში აღწევს საშუალოზე მაღალ შედეგებს, ხოლო დანარჩენ ურთიერთობებში, ისინი ძალიან სუსტები არიან. სუსტი მხარეების გაძლიერების მცდელობა მხოლოდ უმნიშვნელოდ გამოასწორებს სიტუაციას და მიგაახლოვებთ საშუალო დონესთან. თუ თქვენ

მოიმართებით ძლიერ მხარეებზე, აუცილებლად მიაღწევთ მაღალ დონეს, რაც გაცილებით უფრო სასარგებლო იქნება თქვენთვის.

7. ისწავლეთ სტრესის გამოყენება და არ მისცეთ მას საშუალება დაგასუსტოთ. მძიმე სტრესის გადატანა რთულია, მაგრამ განსაზღვრული დონის სტრესის გარეშე სავარაუდოდ მოტივაციაც ვერ გექნებათ. ასეა მაგალითად როცა ხელმძღვანელი გიყვირით, დაუმსახურებლად გაკრიტიკებთ და ა.შ. «კარგი» სტრესის მაგალითი ეს არის ის მდგომარეობა, რომელიც წინ გიბიძგებთ და რისკები, რომლებიც გაიძულებთ კომფორტის ზონიდან გასვლას.

8. ფიქრებში აღწერეთ ყველაზე ცუდი სცენარი: რა მოხდება თუ თქვენ რადიკალურად შეცვლით საკუთარ ცხოვრებას? თქვენ შეიძლება გაგათავისუფლონ სამსახურიდან, გაგიჭირდებათ იპოთეკის გადახდა, მოგიწევთ მანქანის გაყიდვა. როცა შეძლებთ ძლიერი შიშის ნაცვლად ეს სცენარი წარმოიდგინოთ, თქვენ მიხვდებით, რამდენად ნაკლებმოსალოდნელია თითოეული მათგანი და შეძლებთ მოიფიქროთ მათი შეჩერების გეგმა.

9. ზოგჯერ შიში ოპტიმიზმის ნიღაბის ქვეშ იმალება. თქვენ შეიძლება საკუთარ უმოქმედობას ამართლებთ იმით, რომ მომავალში უკეთ იქნება ყველაფერი. ახლა უკეთ გრძნობთ თავს იმასთან შედარებით, ვიდრე ერთი კვირის, თვის, ან წერთი წლის წინ იყავით?

10. დაისახეთ არარეალური და ძალიან ამბიციური მიზნები. როცა ადამიანები ისახავენ «გონივრულ» მიზნებს, ისინი შედიან მრისხანე კონკურენციის ზონაში. გიჟური, შეუძლებელი მიზნები უფრო მარტივია, თუმცა გაცილებით ნაკლები ადამიანი ცდილობს მათ მიღწევას.

11. თაიმ-მენეჯმენტი. ამ სფეროზე რჩევები ყოველთვის ეხება მეტის მოსწრებას დღის მანძილზე. მაგრამ საქმის კეთებისას საჭიროა მობილიზდეთ იმაზე, როგორ გააკეთოთ ნაკლები: ეგრევე ყველაზე რთული საქმის გაკეთება და ყველა დანარჩენის შეწყვეტა. წერილებზე სწრაფად პასუხის გაცემა საერთოდ აუცილებელი არ არის. თუ ასე იქცევით, ეს იმას ნიშნავს, რომ ძალიან ბევრ დროს ხარჯავთ ძალიან არაპროდუქტიულ საკითხებზე. მობილიზდით იმაზე, რასაც შედეგი მოაქვს.



12. გახსოვდეთ პარეტოს პრინციპი 80/20-ზე წესი: 80% შედეგს იძლევა დროის და ძალისხმევის 20%.<sup>14</sup>
13. ყველა საქმისათვის გამოყავით რაც შეიძლება ნაკლები დრო. გაიხსენეთ პარკინსონის კანონი: საკითხის მნიშვნელობა და სირთულე იზრდება მასზე დახარჯული დროის მიხედვით. ჩვეულებრივ თქვენ ხარჯავთ 8 სამუშაო საათს იმაზე, რისი გაკეთებაც გაცილებით მალე შეიძლება.
14. პრობლემების უმრავლესობა თავისთავად გვარდება. რაც უფრო შეზღუდავთ ინფორმაციის მოხმარების დროს, მით უფრო ნაკლებ დროს დახარჯავთ უსარგებლო და არაპროდუქტიულ საკითხებზე. შეეცადეთ ნაკლებად იკითხოთ მის (მასობრივი ინფორმაციის საშუალებები)-ში გავრცელებული ინფორმაცია, შეკვეცთ მიმოწერა და სატელეფონო საუბრები. წერილებზე დღეში მხოლოდ ორჯერ უპასუხეთ.
15. გამოიმუშავეთ უნარი, რომელიც დაგეხმარებათ საქმე არ მიიყვანოთ ბოლომდე და ადამიანებს შეაწყვეტინოთ კეთება. ყველა ჩვენგანი ცუდად გააზრებულ, რთულად შესასრულებელ და უშედეგო საქმეს ვეჭიდებით ხშირად. ზოგჯერ ეს გარდაუვალია, მაგრამ ხშირად, თუ თქვენ შეძლებთ იმის დამტკიცებას, რომ საკითხი არ ღირს დახარჯული დროის ფასად, თქვენ მისგან გათავისუფლდებით. ეს ეხება დაუსრულებელ თათბირებს და სატელეფონო ზარებსაც. სჯობს იყოთ ცოტა მეტად უხეში, ვიდრე ზრდილობიანი და ფუჭად ხარჯოთ დრო. არასოდეს დანიშნოთ შეხვედრები ჩამოყალიბებული გეგმის და განსაზღვრული დროის გარეშე, როცა საჭირო იქნება შეგიძლიათ ადგეთ და წახვიდეთ.
16. ზოგიერთი საქმე უბრალოდ დროს გართმევთ და მუდმივად მეორდება. ასეთი საკითხები ერთიანად მოიცილეთ. უპასუხო წერილები, შეუვსებელი ანკეტები და მსგავსი საკითხები გააკეთეთ არა სხვა საკითხების პარალელურად, არამედ თავი მოუყარეთ ერთად და მოიშორეთ ერთიანად.
17. ნუ აიძულებთ ადამიანებს ნებართვა გთხოვონ. მკვეთრად განსაზღვრეთ როდის არის ეს საჭირო, დანარჩენ შემთხვევებში ამას თავი აარიდეთ. თუ დაქვემდებარებული

---

<sup>14</sup> Lavinsky D., Pareto Principle: How To Use It To Dramatically Grow Your Business, 2014 p.87

პირები გყავთ, ადვილია მიკრომენეჯმენტში გადავარდა, მითუმეტეს, რომ ადამიანები ხშირად ხედავენ ამის საჭიროებას. მიაჩვიეთ ისინი სხვაგვარად იმოქმედონ.<sup>15</sup>

## 2.4 დღის დაგეგმვის წესები და პირადი დროის ეფექტიანი მართვა

ყოველდღიური დაგეგმვის 4 წესი

1. განსაზღვრეთ სამი პრიორიტეტი მაშ ასე, პირველი, ყოველ დღე საკუთარ თავს დაუსვით შეკითხვა: «რომელ სამ პრიორიტეტს ვაძგენ დღეისთვის?» – და რაღაც არ უნდა დაგიჯდეთ, აუცილებლად შეასრულეთ ეს საკითხები. პრიორიტეტების დაყენების სისწორის შემოწმება: თქვენ უნდა ხედავდეთ გადასაჭრელ საკითხსა და თქვენს სასურველ მიზანს შორის სამომავლოდ აშკარა კავშირს. მხოლოდ ამ შემთხვევაში იმუშავებს თქვენი გეგმა. ეს ერთი, პრიორიტეტების სწორად განსაზღვრა.
2. თავი აარიდეთ დროის მფლანგველებს მეორე, თქვენ თავად კარგად იცით საკუთარი „ცოდვების“ შესახებ: ვიღაც სოც-ქსელში ზის, უაზროდ სვამს მოწონებებს მეგობრების ჩამონათვალში არსებული პირების ფოტოებზე და სტატუსებზე, ვიღაც საუაბრშია გართული ან ტელევიზორს უყურებს, ვიღაცას არ შეუძლია უარის თქმა და რეაგირებს ყველანაირ გარე გამაღიზიანებელზე, ასრულებს სხვის და არა თავის სურვილებს. ამიტომ, თქვენს გეგმაში სჯობს ჩართოთ ერთი დავალება, რომელიც იმუშავებს დროის „მფლანგველის წინააღმდეგ“. უბრალოდ გეგმაში ჩასვით პუნქტი: „დროის „მფლანგველებისთვის თავის არიდება“: მაგალითად, სოც-ქსელები. ამ საკითხზე ყურადღების გამახვილება დაგეხმარებათ გონებაში „შემხსენებლის“ გააქტიურებაში და დროის გამოყენებას უფრო გაცნობიერებულად და ეფექტურად შეძლებთ.
3. შეიგრძენით საკუთარი რითმი მესამე, ყველა თქვენთანს აქვს თავისი რითმი. ვიღაც ტოროლაა, ვიღაც ბუ, ვიღაც მარათონელი და შეუძლია გრძელი გარბენის შესრულება, ვიღაც სპრინტერია და მაღლაპროდუქტიული, ოღონდ მოკლე დროის მანძილზე. საკუთარი თავის გაგებიდან გამომდინარე, თქვენ გეგმავთ საქმეებს. ტოროლებმა სჯობს ყველაზე რთული საქმეები დილით მოაგვარონ, ბუებმა დღის მეორე ნახევარში. მარათონელები კარგად მუშაობენ დღეში 3-4 საათი გადაბმულად, სპრინტერები სწრაფ სტარტს იღებენ და შეუძლიათ კარგი შედეგი დადონ ერთი ან საათნახევრის ნამძილზე,

<sup>15</sup> Ratner P., “how many days of your life do you have sex your lifetime by the numbers” 2016. p.45-57

შემდეგ სწრაფად ილღებიან, ამიტომ მათთვის უმჯობესია საქმე ბლოკებად დაგეგმონ. ამგვარად, თქვენი რითმის ცოდნით, გეგმაში შეიტანეთ ყველაზე რთული დავალება ყველაზე მაღალი პრიორიტეტით იმ შემთხვევაში, როცა თქვენ ყველაზე მეტად პროდუქტიული ხართ. მარტივი რუტინული დავალებები, რომლებიც არ მოითხოვს დიდ ძალისხმევას, თამამად ჩასვით «არაპროდუქტიულ» საათებში.

მაშ ასე, ვამატებთ გეგმაში რთულ დავალებას მაღალი პრიორიტეტულობით პროდუქტიულობის პერიოდში. ხოლო ნაკლებად პრიორიტეტულ საკითხებს ვაერთიანებთ ბლოკებში და ვასრულებთ ნაკლებად პროდუქტიულ დროს.

4. დაისვენეთ. მეოთხე, თქვენი დასვენება. აუცილებელია დაგეგმეთ დასვენება და ასევე ის, თუ როგორ აღიდგენთ და შეივსებთ ენერჯის რესურსს. გახსოვდეთ, რომ ენერჯის მიღება შესაძლებელია 4 წყაროს დახმარებით: ემოციური, გონებრივი, ფიზიკური, სულიერი. როგორი შესვენებები და როდის გექნებათ დღის მანძილზე? როგორ აღიდგენთ ენერჯიას გადარბენებს შორის? დაგეგმეთ და შეიტანეთ გეგმაში.

როგორ უნდა შეამოწმოთ, რომ სწორად არეგულირებთ თქვენი ძალების აღდგენას? საღამოს, სამუშაო დროის დასრულებისას თუ თქვენ ისევ გაქვთ ენერჯია, არ ხართ მოდუნებული და მხნეობაც გაქვთ – ეს იმას ნიშნავს, რომ ყველაფრს კარგად გაართვით თავი! დიახ, ეს შესაძლებელია.<sup>16</sup>

### საქმიანი დღის დაწყების წესები

1. დღის პოზიტიური განწყობით დაწყება. შეეცადეთ ყოველ დღეს მოუძებნოთ პოზიტიური დასაწყისი, რადგან იმ განწყობას, რომლითაც თქვენ საკითხების მოგვარების პროცესს შეუდგებით, უდიდესი გავლენა აქვს წარმატების და შედეგის მიღწევაში.

ყოველ დილით საკუთარ თავს სამი შეკითხვა დაუსვით:

- 1) როგორ შეიძლება დღევანდელმა დღემ ჩემს მიზნებთან დამახლოვოს?
- 2) რა უნდა გავაკეთო იმისათვის, რომ დღევანდელი დღისგან რაც შეიძლება მეტი სიხარული მივიღო?

---

<sup>16</sup> <http://b2p.ge/yoveldgiuri-dagegmvis-4-wesi/> სტატია „ დაგეგმვის 4 წესი „ 2016

3) რისი გაკეთება შემიძლია დღეს, რომ ცხოვრების წესი შევინარჩუნო (მაგალითად ჯანმრთელობის ხელშეწყობის მიზნით)? დადებითი განწყობის შექმნას ორ წუთზე მეტი დრო არ სჭრიდება. მიეცით საკუთარ თავს ეს ორი წუთი „სტანდარტული დილის პროგრამის“ დაწყებამდე.

2. სამსახურში წასვლამდე ისაუზმეთ კარგად და აუჩქარებლად. გამოუძინებელი, საუზმის გარეშე, ნაჩქარევად სამსახურში წასული – ასეთი სტარტი მხოლოდ გაგიფუჭებთ დღეს! არ თქვათ, რომ დრო არ გყოფნით აუჩქარებელი საუზმისთვის, რადგან ეს პრიორიტეტების დაყენების საკითხია. იმისათვის, რომ გამოიძინოთ და დილით აუჩქარებლად ისაუზმოთ საჭიროა ღამე ადრე დაწვეთ.

3. სამუშაოს ერთი და იგივე დროს დაწყება.

ეს თვითდისციპლინის ელემენტია, რომელიც ძალების მობილიზაციას უწყობს ხელს.

4. დღის გეგმების გადამოწმება.

გამოიყენეთ ა,ბ,გ...- ანალიზი ან ეიენჰაურის პრინციპი. დადგენილია, რომ სამუშაო დღისთვის 10 წუთიანი მომზადება სამუშაო დროის მინიმუმ 2 საათი დაზოგვის საშუალებას იძლევა. ასე რომ გამოიყენეთ ეს მეთოდი და მოიგეთ 2 საათი! გარდა ამისა, სამუშაო დღის გეგმის შედგენისას გაითვალისწინეთ შემდეგი წესები: საჭიროა დაგეგმოთ თქვენი დროის არაუმეტეს 60%, ხოლო 40% სარეზერვო ფონდია მოულოდნელი ან გადაუდებელი საკითხებისთვის.

2 საქმის დაწყება ზედმეტი ურთიერთობების გარეშე.

გირჩევთ უარი თქვათ ისეთ „დილის რიტუალზე“, როგორცაა ყველას მოკითხვა და მისალმება, ბოლო სიახლეების განხილვა შემხვედრთან და ა.შ. სოციალური კონტაქტი რა თქმა უნდა საჭიროა და თქვენც არ ხართ რობოტი, მაგრამ ამის ნაკლებად დამაბული დროისთვის გადატანა უკეთესია, მაგალითად სადილობისთვის ან სადამოსთვის.

3 მთავარი ამოცანებით დაწყება.

სამუშაო დღე უნდა დაიწყოთ „ა“ ჯგუფის საკითხებით. თუმცა პირველ რიგში კორესპონდენციას გადახედეთ, ელექტრონულ ფოსტაში შემოსულ საქმიან

წერილებში საკითხი იშვიათად ეხება ისეთ საქმეებს, რომლებიც პრიორიტეტულია და გადაუდებლად შესასრულებელი.<sup>17</sup>

რა გვაკარგინებს დროს? ძირითადი დროის მფლანგველები:

1. მიზნის არაზუსტი დასახვა.
2. საქმეში პრიორიტეტის არქონა.
3. ერთ ჯერზე ბევრი საქმის გაკეთების მცდელობა .
4. დასახული ამოცანის არაზუსტი წარმოდგენა და მათი გადაწყვეტის არქონა.
5. სამუშაო დღის ცუდი დაგეგმვა.
6. პირადი არაორგანიზებულობა, მოუწესრიგებელი საწერი მაგიდა.
7. დოკუმენტებისა და სხვა ინფორმაციის არაეფექტური შენახვა.
8. შრომის არაზუსტი განაწილება, სხვისი სამუშაოს შესრულება, უარის თქმის უუნარობა.
9. უაზრო სატელეფონო ზარები, წერილები, ლაპარაკი.
10. არასაკმარისი/ან არადროული ინფორმაცია, რომელსაც „ ხანძრის ჩაქრობის“ აუცილებლობისკენ მივყევართ.
11. უდისციპლინობა.
12. საქმის ბოლომდე არ მიყვანა, ინტერესის დაკარგვა.
13. არაეფექტური თათბირები.
14. რთული საკითხების განხილვა სათანადო მომზადების გარეშე.
15. „გადადების“ სინდრომი.
16. მოქმედებამდე, ყოველი დეტალის გაგების სურვილი.
17. სიჩქარე, მოუთმენლობა.
18. იშვიათი დელეგირება( ან საერთოდ მისი არქონა)
19. დელეგირებული(გადანაწილებული) სამუშაოს არასაკმარისი კონტროლი.
20. საკმაოდ ხშირი მივლინებები.
21. იმ საქმეების პირად შეხვედრაზე განხილვა, რომლის გადაწყვეტაც ტელეფონითაა შესაძლებელი.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> <http://b2p.ge/saqmiani-dgis-dawyebis-wesebi/> სტატია „ საქმიანი დღის დაწყების წესები“ 2014

## პირადი დროის ეფექტიანი მართვა

ადამიანის რომელი რესურსია ყველაზე შეზღუდული და ამავდროულად კეთილად გამოყენებადი? ფული? არა, რასაკვირველია. ეს შეზღუდული ნამდვილად არაა. ალბათ ყველანი შევთანხმებით, რომ ადამიანს შეუძლია უამრავი ფული იშოვნოს, თუ საამისო ჭკუა, ნებისყოფა და გამბედაობა ეყოფა. დრო? რაღა თქმა უნდა... თუ მუდამ საკმარისი დრო გვექნებოდა ყველაფერი მეტად მარტივი იქნებოდა ჩვენთვის: ადვილად ჩავაბარებდით გამოცდებს, ვიმუშავებდით ბევრს და გავზრდიდით ჩვენს შემოსავლებს – ამავდროულად კი გვექნებოდა საშუალება, რომ დაგვესვენა და მეტი დრო გაგვეტარებინა მეგობრებთან და ოჯახთან ერთად. მშვენიერია... თუმცა საკმარისი დრო არასოდეს გვაქვს, მიზეზი კი ბევრია: არსებობს ბევრი რამ რისი გაკეთებაც არ გვსურს დღეს, არსებობს რაღაც რაც ჩვენთვის ნაკლებად მნიშვნელოვანია, ან ნაკლებად გვინტერესებს და ამ ულევ მიზეზთა გამო ყველაფერს სამომავლოდ ვდებთ. “აუცილებლად გავაკეთებ, თუმცა დღეს არა” ჩვენ ხომ ამისთვის უამრავი დრო გვაქვს, რადგან ჩვენდა “საბედნიეროდ” ყოველთვის არსებობს ხვალინდელი დღე.

დროის უკმარისობას ვუჩივით და გასამართლებელი მიზეზი უამრავი გვაქვს, თავისუფალი დრო კი, შესაბამისად ცოტა. ამის ნამდვილი მიზეზი ყველას გვესმის, თუმცა დაფიქრებაზე და გამოსწორებაზე ფიქრის სანაცვლოდ ვცდილობთ შევნიღბოთ და შევალამაზოთ ჩვენი საქციელი. საქმის გადადება კი ყველაზე მარტივი გზაა ჩვენი სიზარმაცის გასამართლებლად და თავის დასამშვიდებლად. სამწუხაროა, რომ არსებობენ ადამიანები, რომლებიც ისეთ საქმესაც კი დებენ, რომლის გაკეთებაც ნამდვილად სურთ და სჭირდებათ.

დროის სწორად გამოყენება გვიჭირს და ოცნებები თავზე საყრელად გვაქვს: “ერთ დღეს წავალ სამოგზაუროდ ჩემს საოცნებო ადგილას, ვიმოგზაურებ რომში, პარიზში, ლონდონში... “ერთ დღესაც” მოვა იდეა, რომელიც სიმდიდრეს და ფინანსურ თავისუფლებას მომიტანს. “ერთ დღესაც” ვნახავ ჩემს ძველ მეგობრებს. “ერთ დღესაც”... სისულელეა არა?! რატომ უნდა გადავდოთ საქმე, რომელიც ძალზეც მნიშვნელოვანია ჩვენთვის? კიდევ ერთი მიზეზი ისაა, რომ მუდამ იდეალური სიტუაციის დადგომას ველოდებით, რაც რასაკვირველია, ჭკუასთან ახლოს არაა. არ ვურეკავთ ძველ მეგობარს იმ მიზეზისდა გამო, რომ შეიძლება დაკავებული იყოს. სამოგზაუროდ არ

მივდივართ, რადგან ფულის დაზოგვა გვიჭირს, ვფიქრობთ, რომ “ერთ დღესაც” დადგება დრო, როცა საჭირო ფულს ერთიანად ვიშოვნით. არ ვიწყებთ ბიზნეს იმიტომ, რომ კონკურენციის გვეშინია, ვშიშობთ, რომ ჩვენი განხორციელებული ინსვესტიცია ქარს გაჰყვება... რეალურად კი ერთადერთი რამ, რაც ფუჭად მიდის და ქარს მიჰყვება – ჩვენი დროა...

არცერთ ადამიანს არ აქვს მორალური უფლება დროის ნაკლებობას უჩიოდეს, როცა ყველას, ყოველდღიურად, ზუსტად იმდენი საათი, წუთი და წამი აქვს, რამდენიც ჰქონდა : ალბერტ აინშტაინს, თომას ედისონს, ილია ჭავჭავაძეს, ვაჟა ფშაველას, უოლტ დისნეის, სტივ ჯობსს, მაიკლ ჯორდანს...

ძილის ეფექტიანობა შეიძლება ავამაღლოთ შემდეგი მარტივი წესების გამოყენებით:<sup>1</sup>

- ძილის რიტმულობა. დავიძინოთ და გავიღვიძოთ ერთ და იმავე დროს. ორგანიზმი ეჩვევა ასეთ რეჟიმს და დაძინება და გაღვიძება უადვილდება.
- ძილის ოპტიმალური ხანგრძლივობა. თქვენთვის საჭირო ძილის ხანგრძლივობა თვითონ განსაზღვრეთ. ადამიანებს ის განსხვავებული აქვთ. ზოგიერთს ძალების აღსადგენად 3-4 საათიანი სრულყოფილი ძილი ყოფნით, სხვებს კი 7-8 საათი სჭირდებათ ამისთვის.
- ძილისთვის წინაპირობის, განწყობის შექმნა. აქაც ინდივიდუალური მიდგომაა საჭირო. ზოგი ამას წიგნის კითხვით აკეთებს (დაწოლილ მდგომარეობაში), ზოგი ტელევიზორის ყურებით, ზოგი ქუჩაში გასეირნებით.
- სწორი, უშფოთველი გაღვიძება. თუ თქვენით გიჭირთ გაღვიძება, მაშინ გამოიყენეთ მობილურის მალვიძარა, მაგრამ დააყენეთ იგი თქვენთვის სასიამოვნო მუსიკის მელოდიაზე, ის თქვენ თანდათან და უშფოთველად გამოგაღვიძებთ.<sup>19</sup>

სამუშაო დღის რაციონალურად გამოყენებისათვის ერთ-ერთი აუცილებელი ფაქტორი არის პირადი დროის მართვა. ის გულისხმობს ადამიანის მიერ საკუთარი პრიორიტეტების გამოყოფას და დროის გადანაწილებას. იმისათვის, რომ პირადი დრო ეფექტურად ვმართოთ საუკეთესო საშუალება არის მისი დაგეგმვა. თ. იობაშვილი თავის წიგნში, „თაიმ-მენეჯმენტი, ანუ დროის მართვა“ წერს, „დროის მენეჯმენტის

<sup>19</sup> მ. ხარხელი, დროის მენეჯმენტი, 2015 წ. გვ. 77

წამყვანი ფუნქცია დაგეგმვაა. დაგეგმვაში იგულისხმება მიზნის მისაღწევად მზადება და დროის სწორად განაწილება. პრაქტიკიდან ჩანს, რომ ყოველ-დღე დაგეგმვაში დახარჯული 10 წუთი ხელს უწყობს სამუშაო დღის 2 საათის დაზოგვას.“

თუ დღეს, კვირას ან თვეს დავეგეგმავთ, გვეცოდინება წინასწარ თუ რა უნდა გავკეთოთ და ჩვენ დროსაც შესაბამისად წარვმართავთ, ხოლო დაგეგმილი პერიოდის ბოლოს კი ანალიზის საშუალება მოგვეცემა, ვინაიდან დავაკვირდებით რა მოვასწართ და რა ვერ მოვასწართ. ასეთი ანალიზი კი საკუთარი დროის მართვის გაუმჯობესების კარგი შესაძლებლობა არის. სამუშაო დღის პროცესში ბევრი უამრავი დროის „მშთანქმელი“ გვექმნის დროსი დეფიციტს, მაგალითად: საქმეებში პრიორიტეტების არარსებობა, ერთ ჯერზე ძალიან ბევრი საქმის გაკეთების მცდელობა, სამუშაო დღის ცუდი დაგეგმვა, პირადი არაორგანიზებულობა, დაუგეგმავი საუბრები (ტელეფონზე, პირადად და ა.შ), ყურადღების გაფანტვა და ა.შ. თუ პირად დროს სწორად დავეგეგმავთ და წარვმართავთ, შესაძლებლობა გვექნება დროის „მშთანქმელების“ რიცხვის შემცირების და სამუშაო დღის რაციონალურობის გაზრდის.

საკუთარი დროის მართვა ნიშნავს მართო საკუთარი ცხოვრება. და თუკი თქვენ არ გსურთ „მიჰყვეთ ცხოვრების დინებას“, უნდა გააკონტროლოთ საკუთარი დრო. კონტროლი კი დაგეგმვით იწყება. დაგეგმვას გადმოაქვს თქვენი მომავალი აწმყოში და გეხმარებათ მიზნების მიღწევის სტრატეგიის გამომუშავებაში. დროის მართვის უამრავი სტრატეგია არსებობს. მათ შორისაა:

- ამოცანების სიის შედგენა-„რა არის გასაკეთებელი?“ (Task List, To Do List)
- პრიორიტეტების დასახვა
- მიზნების მართვა (Goal Management) და სხვა.

### **ამოცანების სიის შედგენა**

ამოცანების სია არის სია კონკრეტული საშუალებების, რომლებითაც მივალწევთ დასახულ მიზანს. თაიმ-მენეჯმენტის გურუები გვიჩვენებენ შევადგინოთ მსგავსი სიები, რომლებიც მნიშვნელოვნად შეგვიმსუბუქებენ დასახულ მიზნებზე მუშაობას და საბოლოო ჯამში დაზოგავენ ჩვენს დროს. არსებობს „To Do“ სიების შედგენის სხვადასხვა მეთოდი, რომელიც საბოლოო ჯამში შემდეგში მდგომარეობს:



- ქალაქის ფურცელზე ჩაწერეთ ყველა ამოცანა, რომელიც უნდა შესრულდეს.
- განსაზღვრეთ ამოცანების შესრულების ვადები.
- განსაზღვრეთ პრიორიტეტები

სიის შედგენა შეიძლება როგორც დილით (დღის დაწყების წინ), ასევე საღამოს (მეორე დღის დასაგეგმად).<sup>20</sup>

### პრიორიტეტების განსაზღვრა

თაიმ-მენეჯმენტის ერთ-ერთი ძირითადი მიზანი არის დროის ეფექტური გამოყენება. ეს ნიშნავს მნიშვნელოვანი ამოცანების შესრულებას, რომელთაც დიდი გავლენა ექნებათ დასახული მიზნის მიღწევისთვის. იმისათვის, რომ განასხვავონ მნიშვნელოვანი ამოცანები იმათგან, რომელთაც არავითარი მნიშვნელობა არ გააჩნიათ, იყენებენ პრიორიტეტების განლაგების სხვადასხვა ხერხს. მათ შორისაა:

- ABC ანალიზი
- პარეტის ანალიზი

**ABC ანალიზი** – ეს ხერხი დამყარებულია ამოცანების განსხვავებით დაჯგუფებაზე მათი მნიშვნელობის მიხედვით: ისინი ჯგუფდებიან A, B, და C ჯგუფებად. A ჯგუფში ყველაზე მნიშვნელოვანი ამოცანებია თავმოყრილი, B ჯგუფში-საშუალოდ მნიშვნელოვანი, ხოლო C ჯგუფში-ნაკლებად მნიშვნელოვანი.

- A კატეგორიის საქმეები შეადგენენ მთელი საქმის 15%-ს, თუმცა ამ ამოცანების გადაწყვეტით ორნაზიაცია მიიღებს შედეგების 65%-ს.

B კატეგორიის საქმეები შეადგენენ მთელი საქმის 20%-ს, ხოლო შედეგებში მათი ხვრედრითი წილი 20%-ია

- C კატეგორიის საქმეები შეადგენენ მთელი საქმის 65%-ს, თუმცა მათი წილი შედეგებში 15%-ია.

ამ კანონზომიერებიდან გამომდინარე ცხადია, რომ სამუშაო დღის განმავლობაში ჯობს შევასრულოთ A კატეგორიის საქმეები უპირველეს ყოვლისა, ვინაიდან მათი შეუსრულებლობა სერიოზულ პრობლემებს გამოიწვევს. შემდეგ უნდა შევასრულოთ B კატეგორიის საქმეები, თუმცა მათი შეუსრულებლობა იმდენად დიდი პრობლემებს არ

<sup>20</sup> თ. იობაშვილი, „თაიმ-მენეჯმენტი, ანუ დროის მართვა. ქ. „ბიზნესი და მენეჯმენტი“, №3, 2012, გვ. 94

გამოწივებს. რაც შეეხება C კატეგორიის საქმეებს, ისინი შესაძლოა საერთოდ არ შესრულდეს ვინაიდან დიდი მნიშვნელობა არ აქვს და არსებით ზეგავლენას ვერ მოახდენს სამუშაო დღის რაციონალურად გამოყენებაზე. „ABC“ ანალიზის შესაბამისი ცხრილი შემდეგი სახისაა:

**პარეტოს ანალიზი** – ამ ხერხის საფუძველს წარმოადგენს პარეტოს პრინციპი (80-20 წესი). ეს პრინციპი გვეუბნება, რომ თუ ყველაფერს განვითავებთ მათი ღირებულებების მიხედვით, მაშინ მივიღებთ, რომ ღირებულების 80% განეკუთვნება იმას, რაც საერთო რაოდენობის 20%-ს შეადგენს, მაშინ, როცა 20% ღირებულებისა განეკუთვნება იმას, რაც საერთო რაოდენობის 80%-ს შეადგენს. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, სიაში, რომელშიც ჩამოთვლილია 10 საქმე, მხოლოდ 2 საქმეა ისეთი, რომელიც 80%-იან წარმატებას მოგიტანთ. ასეთ საქმეებს უნდა მიენიჭოს მეტი პრიორიტეტი.

პარეტოს პრინციპის გამოყენება შემდეგ ეტაპებად ხდება:<sup>1</sup>

#### **I ეტაპი.**

შესასრულებელი საქმეებიდან გამოვყოთ და ავირჩიოთ ის საქმეები, რომლებიც ყველაზე მეტ შედეგს მოგვცემენ.

#### **II ეტაპი.**

შევადგინოთ დღის საქმეების სია და დავალაგოთ კლების მიხედვით, ყველაზე მნიშვნელოვანიდან, უფრო ნაკლებ მნიშვნელოვანისკენ.

#### **III ეტაპი.**

შევამოწმოთ მნიშვნელოვანი საქმეების შესასრულებლად საჭირო რესურსების არსებობა.

#### **IV ეტაპი.**

გადავანაწილოთ შესასრულებელი დრო მნიშვნელოვანი საქმეების შესაბამისად.

პარეტოს პრინციპის გამოყენება ცხადად გვაჩვენებს, რომ თუ სამუშაო დღეს ამ პრინციპით მივუდგებით, დღის ბოლოს ძირითადი შედეგების 80% მაინც შესრულებული გვქნება, რაც ცალსახად ნიშნავს ამ დღის რაციონალურად გამოყენებას. ხოლო თუ დრო დავგვრჩება შესაძლებელია დარჩენილი 20%-იც შევასრულოდ.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> მ. ხარხელი, დროის მენეჯმენტი, 2015 წ. გვ. 38

## სტუდენტებისთვის დროის მენეჯმენტი როგორც გამოწვევა, მისი სირთულეები

ნებისმიერი ადამიანის ცხოვრებაში ცოტაა საგნები და მოვლენები, რომლებთანაც ისეთივე თანასწორუფლებიანები ვართ, როგორც დროსთან. ყოველ ჩვენგანზე განკუთვნილია 24 საათი დღე-ღამეში, კვირაში 7 დღე ე.ი 168 საათი და მისი სწორი გამოყენება პირდაპირ არის დაკავშირებული ადამიანის შრომის მწარმოებლურობასთან. გარკვეული ამოცანის შესრულება და დასახული მიზნის მიღწევა ყოველთვის დროით არის შეზღუდული. ყოველი ადამიანისათვის დრო წარმოადგენს მნიშვნელოვან ინსტრუმენტს და მასთან ურთიერთობა უნდა იყოს კონკრეტული. სამწუხაროდ, ადამიანთა დიდი უმრავლესობა ივიწყებს დროის მართვის აუცილებლობას და ცდილობს დროის მოკლე მონაკვეთში ჩატიოს სამუშაოთა ის მოცულობა, რომლის შესრულებაც უბრალოდ შეუძლებელია. ასეთ შემთხვევაში ვქმნით დაძაბულ სიტუაციებს, ზიანს ვაყენებთ საკუთარ, ან სხვის ჯანმრთელობას და ვიწყებთ ჩივილს დროის სიმცირესა და გადაღლაზე.

დროის სწორად განაწილება და მისი რაციონალურად გამოყენება განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია სტუდენტებისთვის. სტუდენტობის წლები ხომ პროფესიული და ზნეობრივი ჩამოყალიბების, ახლის ძიების და საზოგადოებაში ადგილის დამკვიდრების პერიოდია. აუცილებელია, ყველა სტუდენტმა გაითვალისწინოს გ. ჩესტერფილდის დარიგება თავისი ვაჟიშვილისადმი მიწერილ წერილი „დააგროვე ცოდნის მარაგი, ვიდრე ამის უნარი შეგწევს. დაე, მისი წილი ვერც გამოიყენო ცხოვრების თავაშვებულ წლებში, მაგრამ გავა დრო და აუცილებლად დაგჭირდება ეს ცოდნა. ცოდნა ეს არის ჩვენი მოხუცებულობის თავშესაფარი და ვიდრე ახალგაზრდები ვართ, თუ არ დავრგეთ ეს ხე, მზისგან მოსაჩრდილებელი არ გვექნება სიბერეში.“<sup>22</sup>ასწლეულების გავლის შემდეგ ამ სიტყვებს არ დაუკარგავს მნიშვნელობა. მომავალ სპეციალისტს, უპირველესად, მოეთხოვება სრულფასოვნად იცოდეს თავისი პროფესია. თანამედროვე პირობებში სპეციალისტის ღირსება ფასდება იმით, თუ როგორ გამოიყენებს უმაღლეს სასწავლებელში მიღებულ ცოდნას, შეუძლია თუ არა ამ ცოდნის შემოქმედებითი განვითარება და აქვს თუ არა უნარი დამოუკიდებლად და

<sup>22</sup> ჩესტერფილდი გ., წერილები ვაჟიშვილს, თბ., 1983, გვ. 70

სისტემატურად შეივსოს ცოდნის მარაგი. ასე შეიძლება შეფასდეს სტუდენტობის წლების „ოქროს ხანის“ გამოყენების ეფექტიანობა. დღევანდელმა სოციალურ-ეკონომიკურმა პირობებმა უამრავი სტუდენტი იძულებული გახადა სწავლის პარალელურად დაეწყო მუშაობა, რადგან ეს არის ერთადერთი გზა, რათა დაფაროს სასწავლებლის ხარჯები, არჩინოს ოჯახი და მოახდინოს საკუთარი ენერჯის აღდგენა.

- როგორ ხერხდება ამ პრობლემების გადაწყვეტა?
- როგორ უთავსებენ სწავლასა და საქმიანობას?
- რა რისკის წინაშე დგას ახალგაზრდა თაობა დროის არასწორი მართვიდან გამომდინარე?
- რა შედეგები შეიძლება მოიტანოს არასწორად განაწილებულმა დრომ?
- რამდენად შეესაბამება მათი დასაქმების სფერო მათ კვალიფიკაციას?

ეს ის პრობლემები და განსახილველი საკითხებია რაც უამრავ სტუდენტს აწუხებს და ჩვენი მიზანია ამ პრობლემების ანალიზის საფუძველზე ვეცადოთ პრობლემების აღმოფხვრის გზების პოვნა, მაგალითად მათი ფსიქოლოგიური დახმარება და ა.შ.<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup> ხარაძე ნ., ბადრიძე ვ., „სტუდენტის დროის ბიუჯეტი“, თბილისის უნივერსიტეტის გამომცემლობა, თბ., 2004წ.გვ. 3. 51

## თავი 3. კვლევა და მისი შედეგები

### 3.1 კვლევის შედეგების ზოგადი ანალიზი

კვლევის სპეციფიკიდან გამომდინარე, რესპოდენტთა გამოკითხვა განხორციელდა პირდაპირი ინტერვიუების გზით. მიღებული მონაცემები შევიტანეთ Ms Access პროგრამის გამოყენებით და ჩატარდა არითმეტიკული და ლოგიკური კონტროლი.

გაწმენდილი ბაზა გადავიტანეთ SPSS-ში და გავიანგარიშეთ აღწერილობითი და დასკვნითი სტატისტიკური მაჩვენებლები. მიღებული შედეგები გამოვიყენეთ კვლევის შესაფასებლად და განზოგადებისთვის. ნაშრომი შესრულებულია MS Word ფორმატში.

#### კვლევის მეთოდები

კვლევის დასაწყისში დასმული ჰიპოთეზის შესამოწმებლად ჩატარდა რაოდენობრივი კვლევა სპეციალურად ჩვენს მიერ შედგენილი 33 კითხვიანი ტესტის გამოყენებით. კითხვარი მოიცავდა 4 სახის კითხვებს:

- ❖ 8 - ზოგადი ხასიათის კითხვა;
- ❖ 6 - დროის მენეჯმენტის შესახებ ზოგადი ხასიათის კითხვა;
- ❖ 11 - სტუდენტთა დღის განმავლობაში დროის განაწილების შემსწავლელი კითხვა;
- ❖ 8 - სტუდენტთა მიზანდასახულობისა და თვითორგანიზებულობის შემსწავლელი კითხვა;

მონაცენტა დამუშავებისას გამოყენებულია შემდეგი სტატისტიკური მეთოდები:

- სიხშირული ანალიზი;
- კროსტაბულაციური ანალიზი;
- საშუალოთა ანალიზი;
- T ტესტი;
- დისპერსიული ანალიზი;
- კორელაციური ანალიზი;
- ჰი კვადრატი;
- სანდოობის და ვალიდობის შემოწმება (კრომბახერ ალფა).

## სიხშირული ანალიზი

კვლევაში მონაწილეობა მიიღო 212 რესპოდენტმა. მათ შორის 86 (40,6 პროცენტი) იყო კაცი და 126 (59,4 პროცენტი) ქალი.

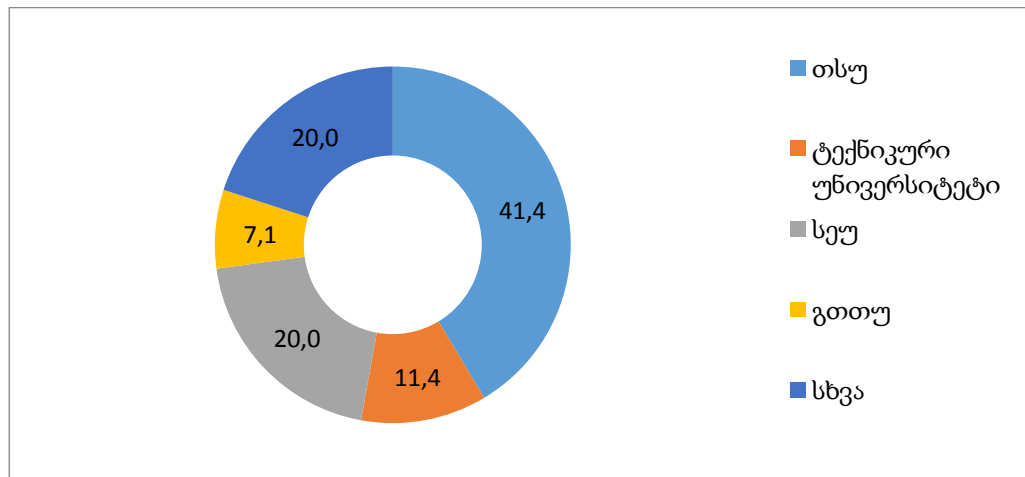
ასაკის მიხედვით გამოვიკითხეთ 18 წლიდან 38 წლამდე ადამიანები. მიღებული მონაცემების და ასაკობრივი სპეციფიკის გათვალისწინებით ისინი გავაერთიანეთ სამ ჯგუფად:

- 18-22 წლები 21,7 პროცენტი;
- 23-25 წლები 56,6 პროცენტი;
- 26 და მეტი წლები 21,7 პროცენტი;

ოჯახური მდგომარეობის მიხედვით 21,7 პროცენტი (46 რესპოდენტი) იყო დაოჯახებული და 78,3 პროცენტი (166 რესპოდენტი) დასაოჯახებელი.

შედეგების სანდოობის გაზრდის მიზნით გამოვიკითხვა ჩავატარეთ რამოდენიმე უნივერსიტეტის სტუდენტებში. უნივერსიტეტების მიხედვით სტუდენტები შემდეგნაირად გადანაწილდნენ: თსუ - 41,4 პროცენტი, სეუ - 20,0 პროცენტი, ტექნიკური უნივერსიტეტი - 11,4 პროცენტი, გთთუ - 7,1 პროცენტი და სხვადასხვა უნივერსიტეტები - 20,0 პროცენტი.

გრაფიკი N 3.1 რესპოდენტთა განაწილება უნივერსიტეტების მიხედვით



რესპოდენტები ფაკულტეტების მიხედვით შემდეგნაირად გადანაწილდნენ:

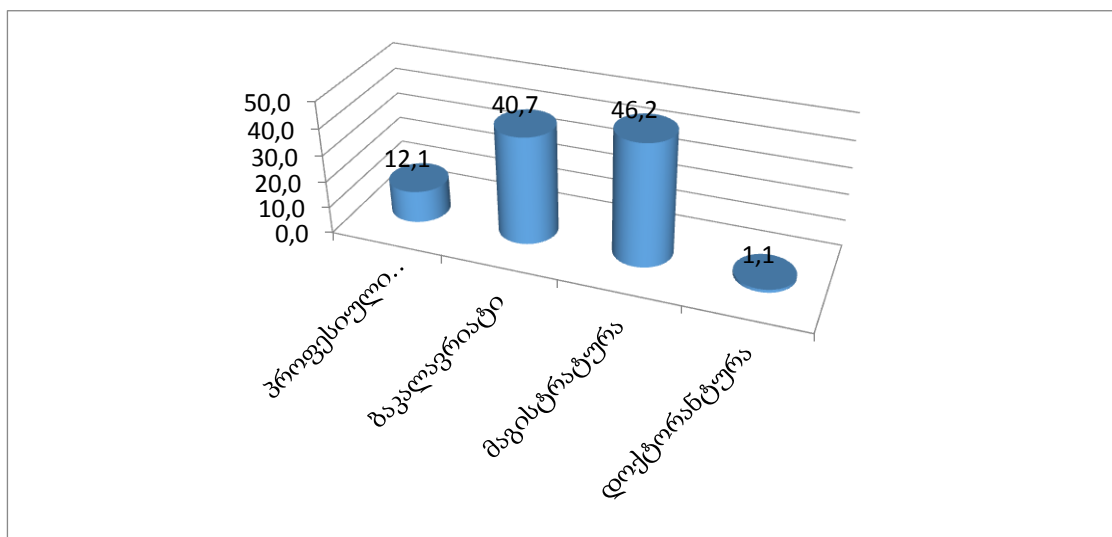
- ეკონომიკისა და ბიზნესის ფაკულტეტი - 46,1 პროცენტი;
- იურიდიული ფაკულტეტი - 5,6 პროცენტი;
- ზუსტ და საბუნებისმეტყველო მეცნიერებათა ფაკულტეტი - 7,9 პროცენტი;
- ჰუმანიტარულ მეცნიერებათა ფაკულტეტი - 20,2 პროცენტი;

- ფსიქოლოგიისა და განათლების მეცნიერებათა ფაკულტეტი - 6,7 პროცენტი;
- მედიცინის ფაკულტეტი - 2,2 პროცენტი;
- სხვა - 11,2 პროცენტი;

გამოკითხული სტუდენტების 46,2 პროცენტი სწავლობდა მაგისტრატურაზე, 40,7 პროცენტი ბაკალავრიატში, 12,1 პროცენტი იყო პროფესიული კოლეჯის სტუდენტი და 1,1 პროცენტი - დოქტორანტი.

თუმცა უნდა აღინიშნოს, რომ გამოკითხულთა 2/3 ჰქონდა აქტიური სტუდენტის სტატუსი და 1/3 არ ჰქონდა.

გრაფიკი N 3.2 რესპოდენტთა განაწილება სწავლის საფეხურების მიხედვით



გამოკითხულ რესპოდენტთა 10,4 პროცენტი მუშაობდა სახელმწიფო სექტორში, 67,0 პროცენტი კერძო სექტორში და 22,6 პროცენტი იყო უმუშევარი.

ოჯახური მდგომარეობის მიხედვით გამოკითხულთა 1/5 ოდნავ მეტი (21,7 პროცენტი) იყო დაოჯახებული და 78,3 პროცენტი დასაოჯახებელი.

ჩვენს კვლევაში სპეციალური კითხვარის გამოყენებით შესაძლებელი იყო დაგვეთვალა რესპოდენტთა მიზანდასახულობა და თვითორგანიზებულობა. თითოეული მათგანი შედეგებიდან გამომდინარე დავყავით სამ ჯგუფად: დაბალი, საშუალო და მაღალი. აღნიშნული მაჩვენებლების მიხედვით შედეგები შემდეგნაირად გადანაწილდა:

მიზანდასახულობა:

- დაბალი 17,9 პროცენტი;
- საშუალო 21,7 პროცენტი;

- მაღალი 60,4 პროცენტი.

თვითორგანიზება:

- დაბალი 56,6 პროცენტი;
- საშუალო 34,9 პროცენტი;
- მარალი 8,5 პროცენტი.

როგორც შედეგები გვიჩვენებს, სტუდენტების 2/3 ცოტა ნაკლებს (60,4 პროცენტს) გააჩნია მაღალი მიზანდასახულობა და ამის საპირისპიროდ, სტუდენტთა 56,6 პროცენტს დაბალი თვითორგანიზება. ანუ ვლბულობთ მიზანდასახულ, არაორგანიზებულ თაობას. ამ შედეგებით შეგვიძლია ვივარაუდოთ, რომ მათ დაბალი თვითორგანიზების ხარჯზე გაუჭირდებათ მიზნის მიღწევა, თუ საკუთარ თავზე უფრო მეტი არ იმუშავებს.

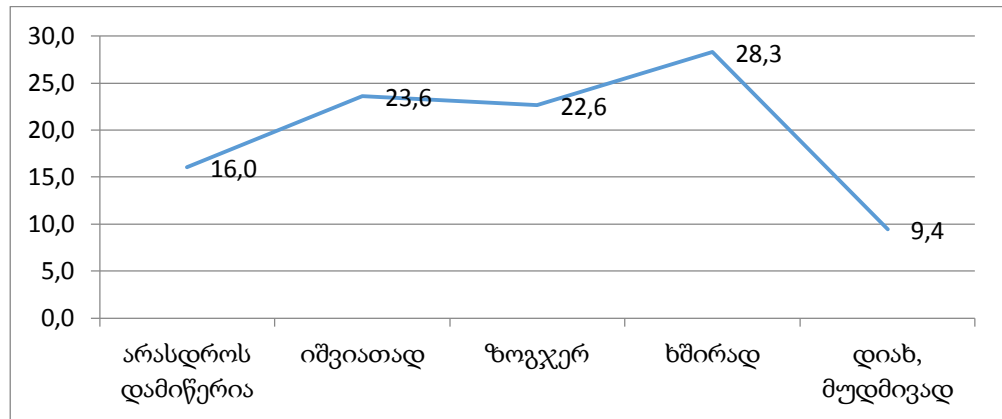
ჩვენს კვლევაში მონაწილე რესპოდენტთა  $\frac{3}{4}$  სმენია დროის მენეჯმენტის შესახებ, 15,1 არ სმენია, მაგრამ უნდა რომ გაიგოს მისი მნიშვნელობა, 6,6 პროცენტს სმენია, მაგრამ არ იცის მისი მნიშვნელობა, ხოლო 2,8 პროცენტს არც გაუგია და არც აინტერესებს მისი მნიშვნელობის გაგება. როგორც მონაცემები გვიცვენებს, ამ კითხვაზე საკმაოდ კარგი პასუხებია, მაგრამ როგორც ქვემოთ ვნახავთ, გამოყენების თვალსაზრისით დროის მენეჯმენტის დაგეგმვა-რეგულირებას სტუდენტები ვერ ახდენენ.

გამოკითხული რესპოდენტების 87,7 პროცენტი აცნობიერებს დროის სათანადო ორგანიზების მნიშვნელობას, 10,4 პროცენტი საერთოდ არ ფიქრობს ამაზე და 1,9 პროცენტი თვლის, რომ მათ მთელი ცხოვრება წინ აქვთ და მსგავს საკითხებს არ განიხილავენ.

კითხვაზე: „წერთ და მიყვებით თუ არა დღის, კვირის და თვის გეგმებს?“, რესპოდენტთა მხოლოდ 9,4 პროცენტი პასუხობდა, რომ მუდმივად წერთ და/ან მიყვებოდა სხვადასხვა პერიოდულობის გეგმებს, 39,6 პროცენტს არასოდეს ან იშვიათად დაუწერია, ხოლო 28,3 პროცენტს ხშირად. ამ და წინა აზრაცებში მოყვანილ შედეგებს ერთად თუ განვიხილავთ, ვნახავთ, რომ რომ ახალგაზრდების ძირითადმა ნაწილმა იცის დროის მენეჯმენტის მნიშვნელობა, გაცნობიერებული აქვთ დროის სათანადო ორგანიზების უპირატესობა, მაგრამ ძალიან მცირე ნაწილი იყენებს მას პრაქტიკულად.



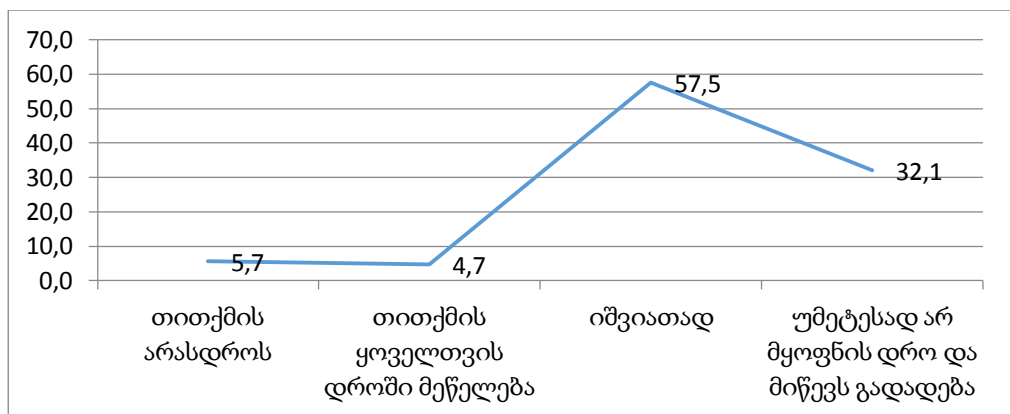
გრაფიკი N 3.3 რესპოდენტთა განაწილება სხვადასხვა პერიოდულობის გეგმების გამოყენების მიხედვით



სტუდენტთა 9,4 პროცენტი თვლის, რომ იშვიათად გამოსდით ყველა საქმის შესრულება, 11,3 პროცენტი - ყოველდღიურად გამოსდით ყველა საქმის შესრულება და 79,2 პროცენტი - ყოველთვის ვერ ახერხებს.

კითხვაზე: „რამდენად ხშირად გიწევთ საქმის გადადება შემდგომი დღისთვის ან სამომავლოდ დროის უკმარისობის გამო?“ გამოკითხულთა მესამედზე ოდნავ ნაკლები (32,1 პროცენტი აღნიშნავს, რომ უმეტესად არ ყოფნით დრო და უწევთ საქმის გადადება, მხოლოდ 5,7 პროცენტს თითქმის არასდროს არ უწევთ საქმის გადადება და 57,5 პროცენტს იშვიათად.

გრაფიკი N 3.4 რესპოდენტთა პასუხების განაწილება კითხვაზე: „რამდენად ხშირად გიწევთ საქმის გადადება შემდგომი დღისთვის ან სამომავლოდ დროის უკმარისობის გამო?“

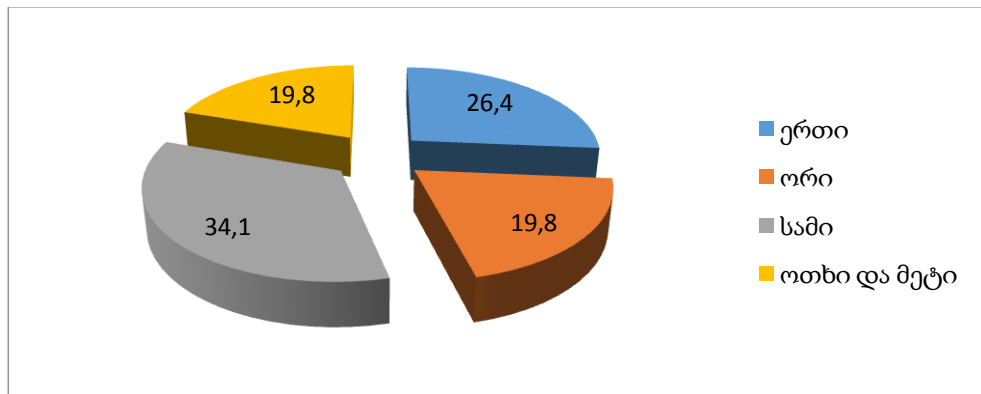


ზოგადად შესასრულებელი საქმიდან გამომდინარე, რესპოდენტთა 26,4 პროცენტს ყოველთვის ყოფნის დრო, 70,8 ხშირად არ ყოფნის და 2,8 პროცენტს თითქმის არასდროს არ ყოფნის.

გამოკითხული რესპოდენტების 23,6 პროცენტი სახლიდან სასწავლებლამდე და/ან სახლიდან სამსახურამდე ხარჯავს 30 წუთზე ნაკლებს, 46,2 პროცენტი 30 წუთიდან ერთ საათამდე, 18,9 პროცენტი 1 საათიდან 1 საათი და 30 წუთამდე და 11,3 პროცენტი 2 საათზე მეტს.

აქტიური სტუდენტის სტატუსის მქონე რესპოდენტების მესამედზე ცოტა მეტი (34,1 პროცენტი) დღეში საშუალოდ სამ ლექციას ესწრება, დაახლოებით მეხუთედი 19,8 პროცენტი ოთხ და მეტ ლექციას და 46,2 პროცენტი ერთ ან ორ ლექციას. როგორც წესი უმრავლეს შემთხვევაში, მითუმეტეს საბაკალავრო პროგრამებზე იშვიათად აქვთ სტუდენტებს ერთი-ორი ლექცია. ჩვენი შედეგების მიხედვით კი სტუდენტთა დაახლოებით ნახევარი რეგულარულად აცდენს ლექციების ნაწილს.

გრაფიკი N 3.5 რესპოდენტთა განაწილება დღის განმავლობაში ლექციებზე დასწრების რაოდენობის მიხედვით



ის რესპოდენტები, რომლებიც არიან დასაქმებულები, მათი 9,4 პროცენტი დღეში საშუალოდ 4-5 საათზე ატარებს სამსახურში, 16,0 პროცენტი 6-7 საათს, 34,9 პროცენტი 8-9 საათს და 17,0 პროცენტი 10 საათს და მეტს. ეს ნიშნავს რომ დაახლოებით მესამედი მუშაობს კანონმდებლობით განსაზღვრული გრაფიკით, დაახლოებით მეექვსედი ზე ნორმატიული დატვირთვით და დაახლოებით მეოთხედი არასრული დატვირთვით.

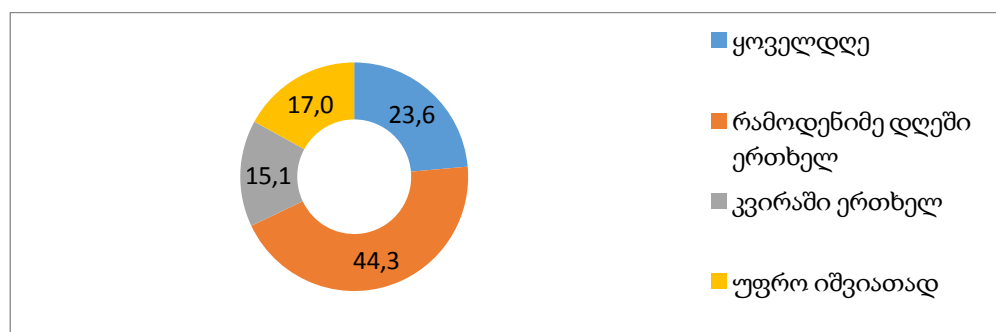
გამოკითხული რესპოდენტების 9,4 პროცენტი დღე-ღამის განმავლობაში ძილს დროს უთმობს 8 საათი და მეტი, 32,1 პროცენტი 7-8 საათი, 37,7 პროცენტი 6-7 საათი, 18,9 პროცენტი 5-6 საათი და 1,9 პროცენტი 3-4 საათზე ნაკლებს. ადამიანის ნორმალური ფიზიოლოგიური ფუნქციონირებისთვის საჭირო საშუალო ნორმებს თუ გავითვალისწინებთ, გამოკითხული რესპოდენტების დაახლოებით მესამედი იყენებს ძილს, როგორც დასვენების საშუალებას ნორმატივების გათვალისწინებით (7-8 საათი),

მათი ძირითადი ნაწილი კი ძილის „დეფიციტს“ განიცდის. შეიძლება ახალგაზრდული ასაკიდან გამომდინარე ამას სტუდენტები ვერ გრძნობენ და არ აქცევენ ყურადღებას, მაგრამ არასრულყოფილი დასვენების რეჟიმი სავარაუდოდ უარყოფითად აისახება მათ ფსიქო-ემოციურ მდგომარეობაზე და საერთო შრომის ნაყოფიერებაზე.

რესპოდენტების 24,5 პროცენტი ტელევიზორს და/ან სოციალურ ქსელს დღის განმავლობაში 4 საათს და მეტს უთმობს, 11,3 პროცენტი 3 საათზე მეტს, 49,1 პროცენტი 2 დან 3 საათამდე და 15,1 პროცენტი 1დან 2 საათამდე. საერთო რეკომენდაციებიდან გამომდინარე ეს მაკვენებლები შეგვიძლია ჩავთვალოთ, რომ ცოტა მაღალია, თან აქ უფრო მეტად სოციალური ქსელი სჭარბობს რაც საერთო ჯამში იწვევს ადამიანის მიჯაჭულობას და დროთა განმავლობაში სოციალური ქსელის გამოყენებაზე დახარჯული დრო სხვა კვლევების შედეგების გატვალისწინებით უფრო და უფრო იზრდება.

რესპოდენტთა 23,6 პროცენტი სახლს ყოველდღე ალაგებს, 44,3 პროცენტი რამოდენიმე დღეში ერთხელ, 15,1 პროცენტი კვირაში ერთხელ და 17,0 პროცენტი უფრო იშვიათად. სახლი ის გარემოა, სადაც ადამიანი მთელი დღის განმავლობაში სხვადასხვა პრობლემების გადატანის შემდეგ დაღლილი ბრუნდება და იქ მან თავი, როგორც საკუთარ ბუდეში უნდა იგრძნოს და დაისვენოს. ამიტომაც ფსიქოლოგებისა და ფიზიოლოგია-ჰიგიენის მიმართულებით მომუშავე სპეციალისტების აზრით ადამიანი დიდ ყურადღებას უნდა უთმობდეს სახლში კომფორტული გარემოს შექმნას. ჩვენი რესპოდენტების პასუხებიდან გამომდინარე კი ეს არ იგრძნობა.

**გრაფიკი N 3.6 რესპოდენტთა განაწილება სახლის დალაგების სიხშირის მიხედვით**



გამოკითხული რესპოდენტების 9,4 პროცენტი საკვების მირებაზე ხარჯავს 10 წუთზე ნაკლებს, 36,8 პროცენტი 10-15 წუთს, მესამედი 15-30 წუთს, 16,0 პროცენტი 30 წუთიდან ერთ საათამდე და 4,7 პროცენტი 1 საათზე მეტს. აქაც ექიმების მიერ

შემოთავაზებულ რეკომენდაციებს თუ გავითვალისწინებთ (15-30 წუთი საშუალოდ ნორმალური დროის დანახარჯი საკვების მიღებაზე), მხოლოდ მესამედი იკვებება ნორმალურ დროში, მათი ძირითადი ნაწილი კი „სწრაფად“ იკვებება.

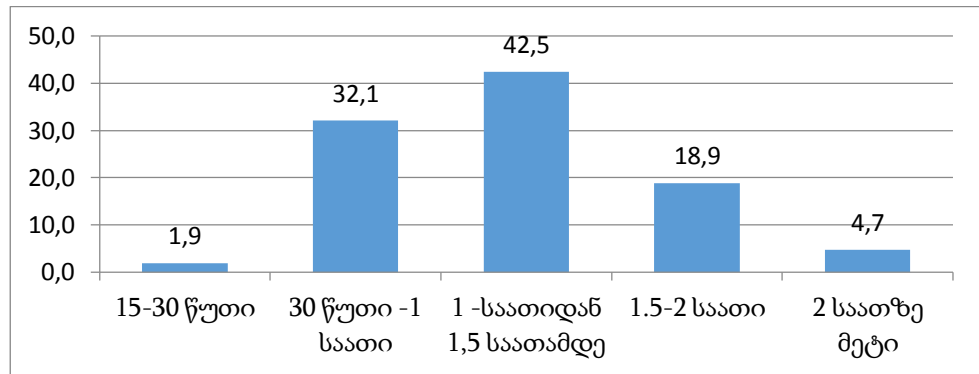
გამოკითხული სტუდენტების 18,9 პროცენტი აღნიშნავდა, რომ საშუალოდ დღის განმავლობაში პრაქტიკულად დროს არ ხარჯავდნენ სწავლაზე, 53,8 პროცენტი - 1 საათზე ნაკლებს, 20,8 პროცენტი 1 საათიდან 2 საათამდე და მხოლოდ 6,6 პროცენტი 2 საათზე მეტს. ეს ნიშნავს, რომ ზოგადად სტუდენტები ცოტა დროს უთმობენ სწავლას და როგორც წესი საგამოცდო პერიოდში „აქტიურდებიან“. ასეთი სახით მიღებული ცოდნა კი როგორც წესი სწრაფად ავიწყდებათ, რაც ადამიანის თეორიულ კვალიფიკაციაზე მნიშვნელოვნად აისახება.

კვლევაში მონაწილე რესპოდენტების 24,5 პროცენტი დღის განმავლობაში საშუალოდ დასვენებას 15-30 წუთს უთმობს, 21,7 პროცენტი 30 წუთიდან 1 საათამდე, 20,8 პროცენტი 1,5 საათიდან 2 საათამდე და 33,0 პროცენტი 2 საათზე მეტს. აქ გასათვალისწინებელია ის ფაქტიც, რომ რომ დასვენებას უფრო მეტ დროს უთმობდნენ ის ადამიანები, ვისაც დღე-რამის განმავლობაში მეტი ეძინა. ანუ იკვთება ის მოვლენა, რომ ადამიანების ერთი კატეგორია მიდრეკილია მეტი ძილიანობისაკენ და დასვენებისთვის, სხვა კატეგორია კი პირიქით, დასვენების მუდმივ დეფიციტს განიცდის.

გამოკითხული რესპოდენტების 40,0 პროცენტი საერთოდ არ უთმობს დროს ფიზიკურ ვარჯიშს, 13,2 პროცენტი 15-30 წუთს, 23,6 პროცენტი 30- წუთიდან 1 საატამდე, 9,4 პროცენტი 1 საათიდან 1,5 საათამდე და 3,8 პროცენტი 1,5 დან 2 საათამდე.

სტუდენტთა 1,9 პროცენტი დღის განმავლობაში პირად ჰიგიენაზე და საკუთარი თავის მოწესრიგებაზე ხარჯავს 15-30 წუთს, 32,1 პროცენტი 30 წუთიდან 1 საათამდე, 42,5 პროცენტი 1 საათიდან 1,5 საათამდე, 18,9 პროცენტი 1,5 საათიდან 2 საატამდე და 4,7 პროცენტი 2 საათზე მეტს. ეს მაჩვენებელი მედიკოსების მიერ შემოთავაზებულ ნორმატრივებს თუ შევუსაბამებთ (საშუალოდ 1 საათამდე), გამოდის რომ გამოკითხულთა დაახლოებით ერთ მესამედზე მეტი იმაზე მეტ დროს ხარჯავს საკუთარი თავის მოწესრიგებაზე ვიდრე საჭიროა, და უკეთესი იქნებოდა, ეს დრო სხვა რამეზე მიემართა.

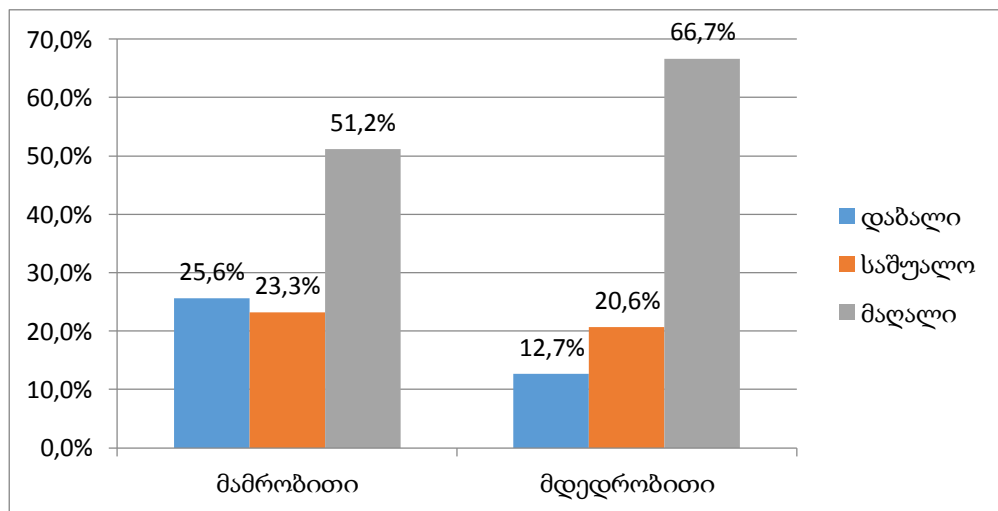
გრაფიკი N 3.7 რესპოდენტთა განაწილება პირად ჰიგიენასა და საკუთარი თავის მოწესრიგებაზე დახარჯული დროის მიხედვით



### 3.2 კვლევის შედეგების ანალიზი სქესობრივ ჭრილში კროსტაბულაციური ანალიზი

ჩვენს მიერ დროის მენეჯმენტთან დაკავშირებული მაჩვენებლები ერთმანეთისგან განსხვავდება ნაკვლკევი ჯგუფების მიხედვით. გამოკვლეული ქალების 2/3 ახასიათებდათ მაღალი მიზანდასახულობა, მაშინ როცა იგივე მაჩვენებელი ვაჟების დაახლოებით ნახევრისთვის იყო დამახასიათებელი. შესაბამისად, ვაჟების 25,6 პროცენტისთვის დამახასიათებელი იყო დაბალი მიზანდასახულობა და იგივე მაჩვენებელი ქალების 12,7 პროცენტში გამოვლინდა.

გრაფიკი N 3.8 რესპოდენტთა განაწილება სქესისა და დროის მენეჯმენტისადმი დამოკიდებულების, ამასთან მიზანდასახულობის მიხედვით



ჩვენს მიერ კროსტაბულაციური ანალიზის შედეგად მიღებული მაჩვენებლების სანდოობა შემოწმდა ჰი კვადრატის გამოყენებით. მათი სანდოობა იყო 0,05-ზე დაბალი.

რაც ნიშნავს, რომ კროსტაბულაციური განაწილებები არის სანდო და შეიძლება მათი გაანალიზება მოვლენათა დასახასიათებლად.

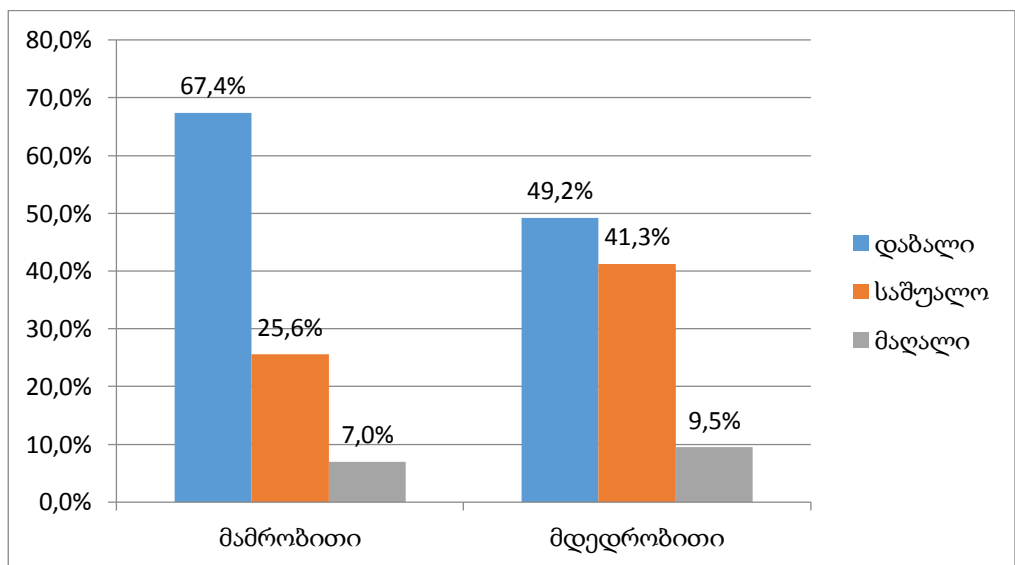
ცხრილი N 3.1 სქესისა და მიზანდასახულობის განაწილების სანდოობა ხი კვადრატის მიხედვით

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	6.929 <sup>a</sup>	2	<b>.031</b>
Likelihood Ratio	6.855	2	<b>.032</b>
Linear-by-Linear Association	6.801	1	<b>.009</b>
N of Valid Cases	212		

როგორც სიხშირული ანალიზის დროსაც ვნახეთ, ჩვენს მიერ გამოკითხული რესპოდენტები გამოირჩეოდნენ დაბალი თვითორგანიზებულობით. კაცების 67,4 პროცენტს და ქალების 49,2 პროცენტს ახასიათებდათ დაბალი თვითორგანიზებულობა და მხოლოდ კაცების 7,0 პროცენტისთვის და ქალების 9,5 პროცენტისთვის იყო დამახასიათებელი მაღალი თვითორგანიზებულობა.

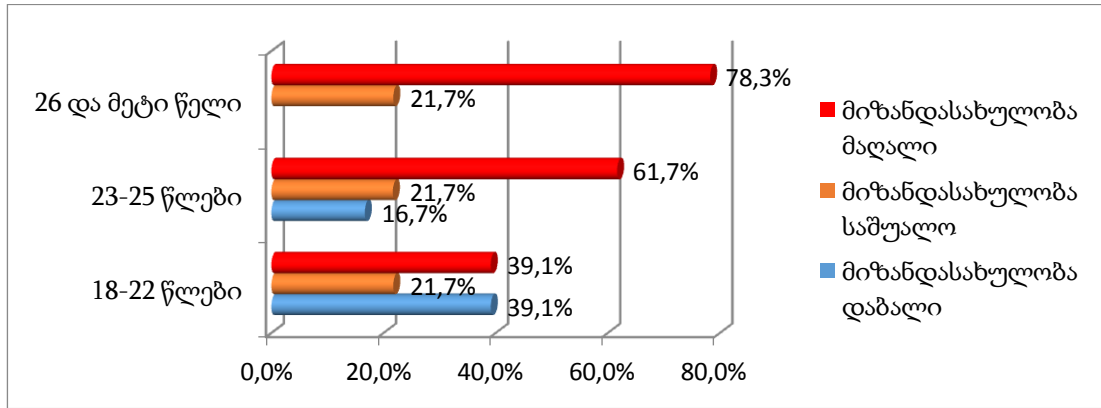
გრაფიკი N 3.9 რესპოდენტთა განაწილება სქესისა და თვითორგანიზებულობის მიხედვით



ასაკი და ასაკის ცვლილებასთან ერთად მიღებული გამოცდილება გავლენას ახდენს ადამიანის მიზანდასახულობის განვითარებაში. ჩვენი კვლევის მიხედვით 18-22 წლის რესპოდენტებს იყვნენ ყველაზე ნაკლებად მიზანდასახულები (მაღალი მიზანდასახულობა ამ

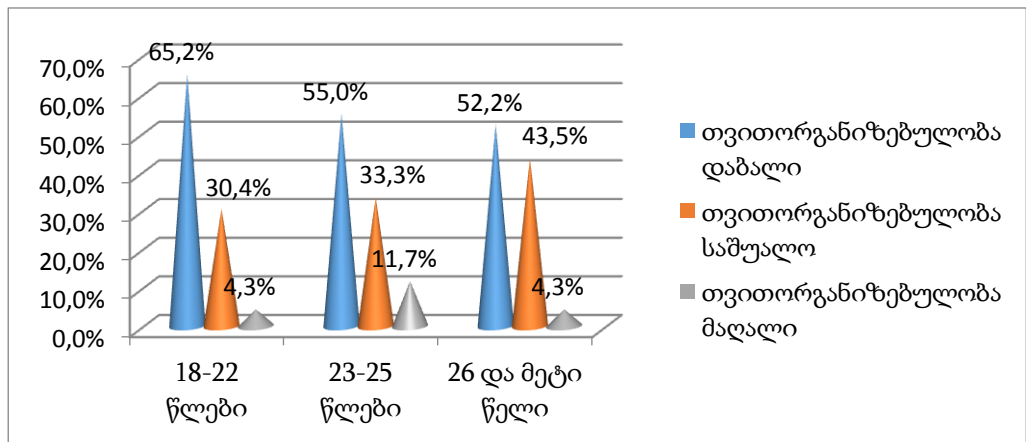
ჯგუფის გამოკითხულთა 39,1 პროცენტს ახასიათებდა). ეს მაჩვენებელი წლების მატებასთან ერთად იზრდებოდა და 26 წლის ზემოთ ამ ჯგუფში გამოკითხულთა 78,3 პროცენტისთვის იყო მიზანდასახულობის მაღალი დონე დამახასიათებელი.

გრაფიკი N 3.10 რესპოდენტთა განაწილება ასაკობრივი ჯგუფებისა და მიზანდასახულობის მიხედვით



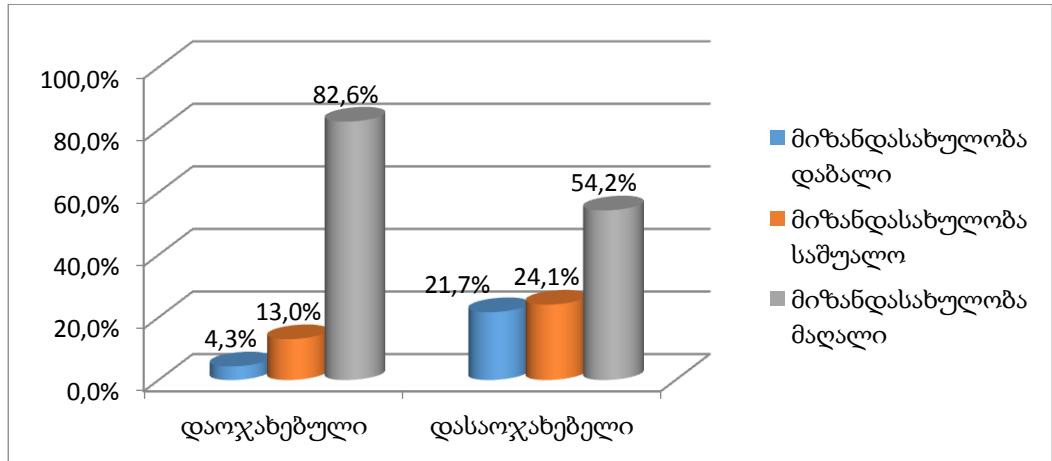
ასაკსა და მიზანდასახულობას შორის დამოკიდებულების ტენდენცია დაახლოებით შენარჩუნდა ასაკსა და თვითორგანიზებულობას შორის დამოკიდებულებისას. 18-22 წლის რესპოდენტებს დაბალი თვითორგანიზებულობა ახასიათებდათ 65,2 პროცენტს, ხოლო ეს მაჩვენებელი 16 და მეტი წლის გამოკითხულებისთვის 52,2 პროცენტამდე შემცირდა. ეს მაჩვენებელი ძირითადად გაიზარდა თვითორგანიზებულობის საშუალო დონის შემთხვევისთვის (30,4 პროცენტიდან გაიზარდა 45,5 პროცენტამდე).

გრაფიკი N 3.11 რესპოდენტთა განაწილება ასაკობრივი ჯგუფებისა და თვითორგანიზებულობის მიხედვით



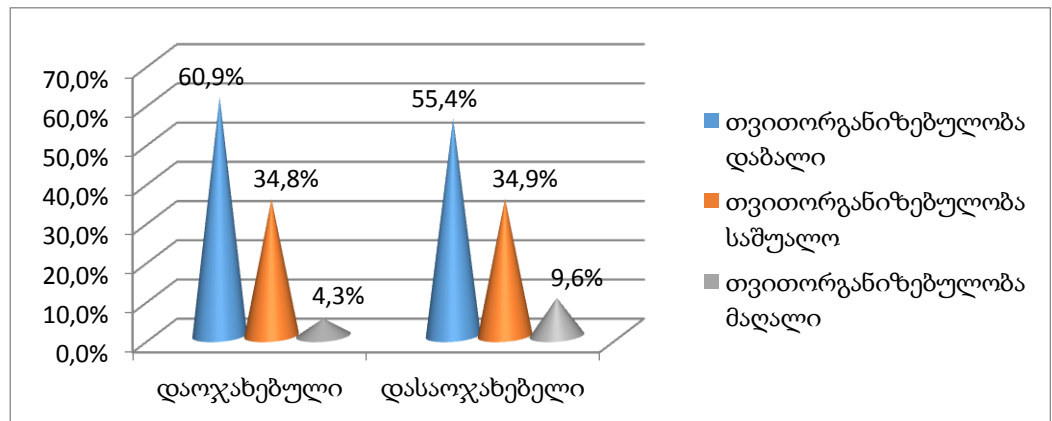
ოჯახური მდგომარეობის მიხედვით დაოჯახებული რესპოდენტებისთვის იყო უფრო მაღალი მიზანდასახულობა გამოხატული (82,6 პროცენტში), ვიდრე დასაოჯახებლებში (მაღალი დონე - 54,2 პროცენტი).

გრაფიკი N 3.12 რესპოდენტთა განაწილება ოჯახური მდგომარეობისა და მიზანდასახულობის მიხედვით



თვითორგანიზების მაჩვენებელი დაოჯახებულ და დასაოჯახებელ რესპოდენტებში დაახლოებით ერთნაირად იყო გამოხატული. დასაოჯახებელი რესპოდენტების 9,6 პროცენტისთვის და დაოჯახებული ადამიანების 4,3 პროცენტისთვის იყო მხოლოდ დამახასიათებელი თვითორგანიზების მაღალი მაჩვენებელი. ეს სავარაუდოდ იმით უნდა აიხსნას, რომ დასაოჯახებელ ახალგაზრდებს აქვთ უფრო მეტი თავისუფალი დრო და მეტ ყურადღებას უთმობენ ორგანიზებულობას.

გრაფიკი N 3.13 რესპოდენტთა განაწილება ოჯახური მდგომარეობისა და თვითორგანიზებულობის მიხედვით

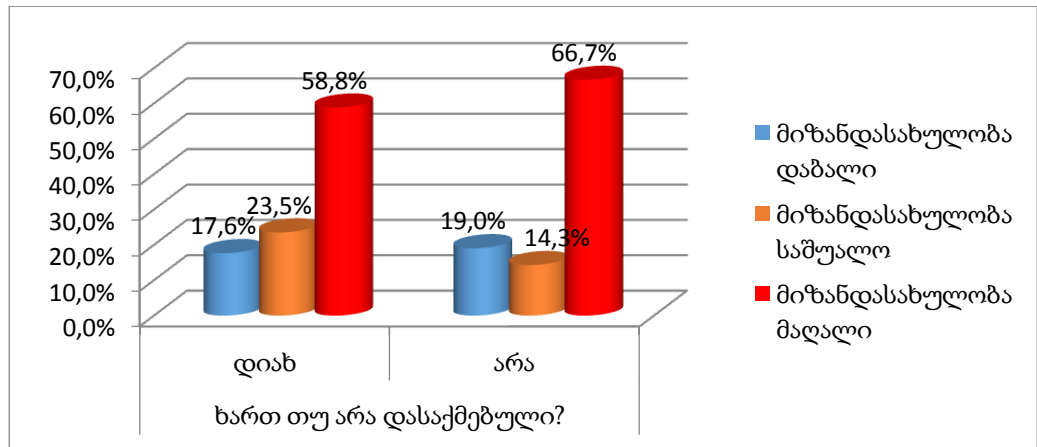


დაუსაქმებელ, უმუშევარ ახალგაზრდებს აღმოაჩნდათ მიზანდასახულობის მაღალი დონე (66,7 პროცენტი) დასაქმებულებთან შედარებით. ეს არც არის გასაკვირი,



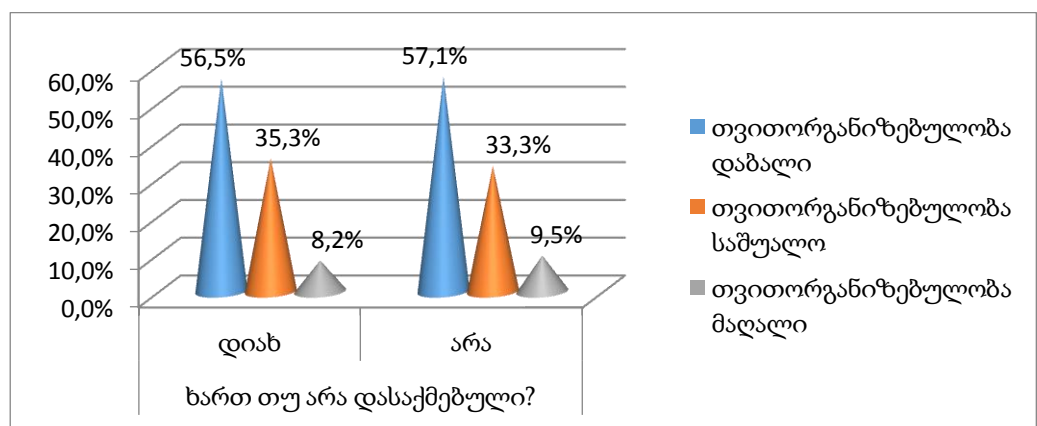
რადგან უმუშევარი ადამიანი მეტად არის მობილიზებული, როგორც სამუშაოს მაძიებელი, მეტად გეგმავს ყოველ შეხვედრას და მეტი მოტივაცია აქვს მომავალ საქმიანობაში ჩასართავად.

გრაფიკი N 3.14 რესპოდენტთა განაწილება დასაქმებისა და დროის მენეჯმენტისადმი დამოკიდებულების, ამასთან მიზანდასახულობის მიხედვით



თვითორგანიზებულობის მაჩვენებელი დასაქმებულ და უმუშევარ რესპოდენტებს დაახლოებით ერთნაირი ჰქონდათ. დასაქმებულ ახალგაზრდებში კი გამოვლინდა დაბალი თვითორგანიზება 0,6 პროცენტში უფრო ნაკლები და მაღალი თვითორგანიზება უმუშევრების შემთხვევაში 1,3 პროცენტით მეტი, მაგრამ ეს სხვაობა უმნიშვნელოა და ჰი კვადრატით შემოწმებამაც არ აჩვენა სანდო განსხვავება კორელაციური განაწილების მიხედვით.

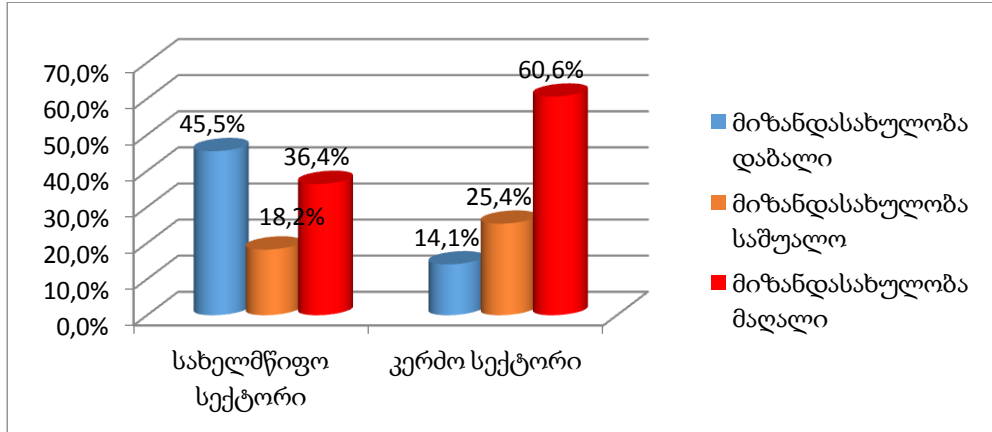
გრაფიკი N 3.15 რესპოდენტთა განაწილება დასაქმებისა და თვითორგანიზებულობის მიხედვით



საინტერესო დამოკიდებულებები გამოვლინდა კერძო და სახელმწიფო სექტორში დასაქმებული რესპოდენტების მიხედვით. მიზანდასახულობის მაღალი დონე კერძო სექტორში დასაქმებულებისთვის შეადგინა 60,6 პროცენტში და სახელმწიფო სექტორისთვის - 36,4 პროცენტი. საშუალო მაჩვენებელი ასევე მაღალი იყო კერძო

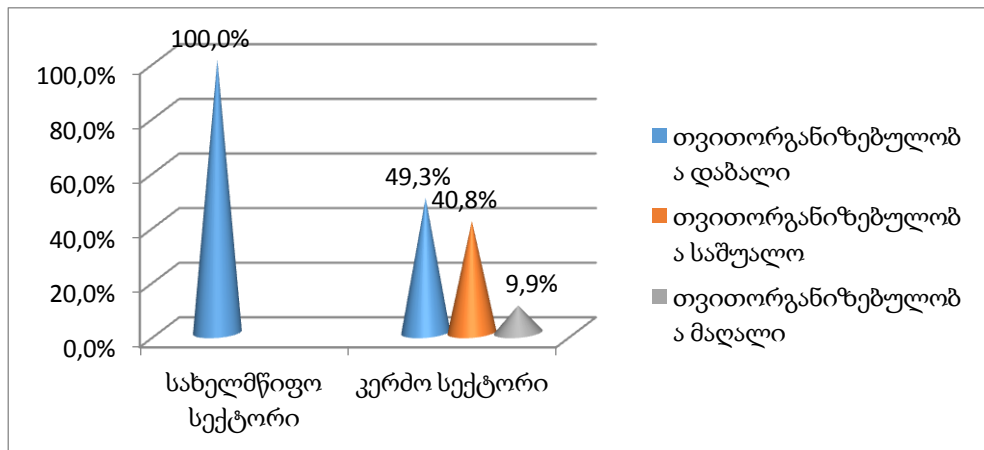
სექტორში. აქ უნდა ვივარაუდოთ, რომ კერძო სექტორში კონკურენცია მაღალია, ეგრეთ წოდებული „მოთხოვნები“ დამსაქმებლების მხრიდან მაღალი და მკაცრია, რაც „აიძულებს“ ამ სექტორში დასაქმებულს იყოს მეტად მიზანდასახული.

გრაფიკი N 3.16 რესპოდენტთა განაწილება დასაქმების სექტორებისა და მიზანდასახულობის (დროის დაგეგმარებასთან დაკავშირებით) მიხედვით



მიზანდასახულობის მსგავსი ტენდენცია შენარჩუნდა აღნიშნულ სექტორებში თვითორგანიზებულობის მიხედვით. სახელმწიფო სექტორში დასაქმებულთა 100 პროცენტისთვის დამახასიათებელი იყო თვითორგანიზებულობის დაბალი დონე, კერძო სექტორში კი მაღალი - 9,9 პროცენტი, საშუალო - 40,8 პროცენტი.

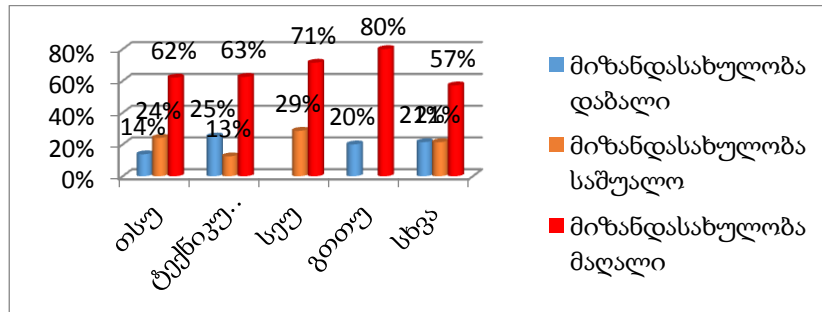
გრაფიკი N 3.17 რესპოდენტთა განაწილება დასაქმების სექტორებისა და თვითორგანიზებულობის მიხედვით



უნივერსიტეტების მიხედვით ყველაზე მეტი მიზანდასახულობით გამოირჩეოდნენ გთთუ სტუდენტები (მაღალი - 80 პროცენტი), მეორე ადგილზე - სეუ (მაღალი - 71 პროცენტი), მესამეზე ტექნიკური უნივერსიტეტი (მაღალი - 63 პროცენტი) და შემდეგ თსუ (მაღალი - 62 პროცენტი) და სხვა უნივერსიტეტები. ამის მიზეზი

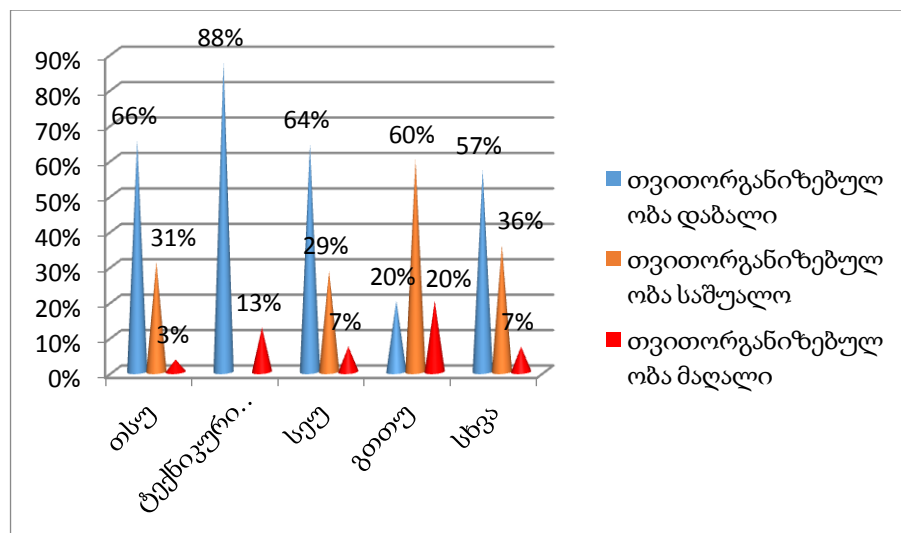
შეიძლება სხვადასხვა იყოს, თუმცა თუ ამ შედეგებს კარგად განალიზებენ უნივერსიტეტის პროფესორ-მასწავლებლები, უკეთეს შედეგებს მიიღებენ სწავლა-სწავლების პროცესში.

გრაფიკი N 3.18 რესპოდენტთა განაწილება უნივერსიტეტებისა და მიზანდასახულობის მიხედვით



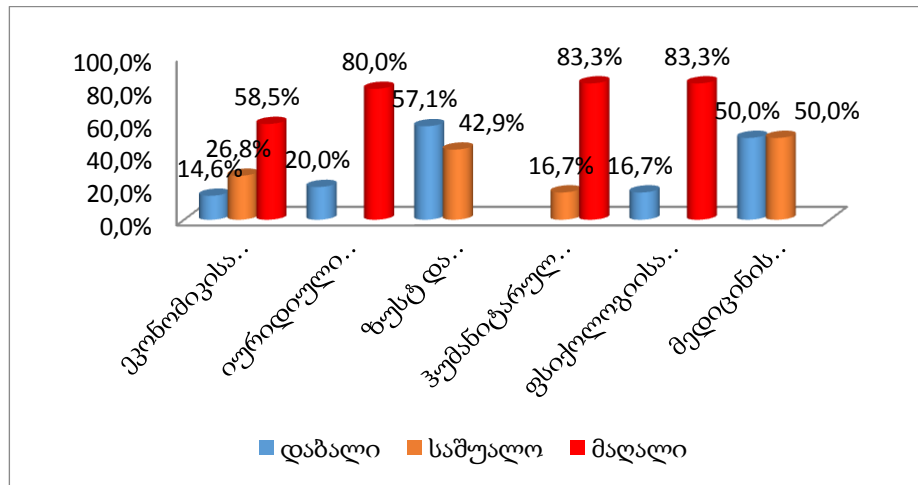
თვითორგანიზების მაღალი მაჩვენებელი დაფიქსირდა გთთუ-ს სტუდენტებში (20 პროცენტი), ტექნიკურ უნივერსიტეტში (13 პროცენტი), სეუ (7 პროცენტი) და ა.შ. აქაც როგორც ვხედავთ ოსუ სტუდენტები პასუხების სიმრავლის მიხედვით 4 უნივერსიტეტიდან მხოლოდ მეოთხე ადგილზე გავიდა.

გრაფიკი N 3.19 რესპოდენტთა განაწილება უნივერსიტეტებისა და თვითორგანიზებულობის მიხედვით



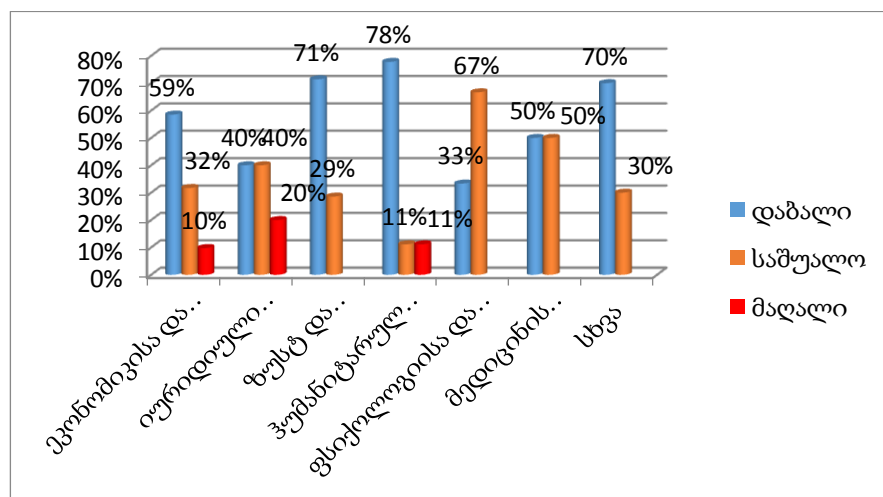
ფაკულტეტების მიხედვით მაღალი მიზანდასახულობა დაფიქსირდა ჰუმანიტარულ მეცნიერებათა ფაკულტეტის და ფსიქოლოგიისა და განათლების მეცნიერებათა ფაკულტეტის სტუდენტებში (83,3-83,3 პროცენტი). იურიდიული ფაკულტეტი - 80 პროცენტი, ეკონომიკისა და ბიზნესის ფაკულტეტი 58,5 პროცენტი და მედიცინის ფაკულტეტზე მაღალი დონე საერთოდ არ დაფიქსირდა.

გრაფიკი N 3.20 რესპოდენტთა განაწილება ფაკულტეტებისა და მათი დროის მენეჯმენტისადმი დამოკიდებულების ასევე მიზანდასახულობის მიხედვით



თვითორგანიზების შედარებით მაღალი დონე ჰქონდათ იურიდიული ფაკულტეტის სტუდენტებს 20 პროცენტი, ეკონომიკისა და ბიზნესის ფაკულტეტის და ჰუმანიტარულ მეცნიერებათა ფაკულტეტის სტუდენტებს 10-11 პროცენტი. ხოლო ფსიქოლოგიისა და განათლების მეცნიერებათა ფაკულტეტის, მედიცინის ფაკულტეტის და სხვა მცირე რაოდენობის ფაკულტეტებზე მაღალი თვითორგანიზებულობის დონე საერთოდ არ დაფიქსირებულა.

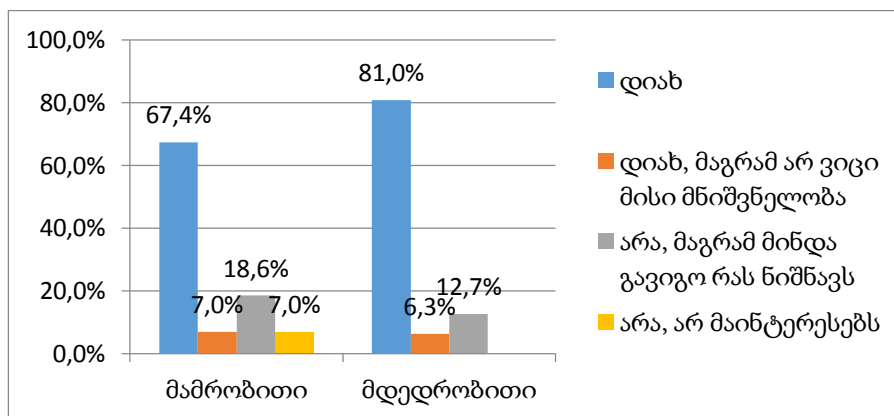
გრაფიკი N 3.21 რესპოდენტთა განაწილება ფაკულტეტებისა და თვითორგანიზებულობის მიხედვით



ქალების 81 პროცენტმა და კაცების 67,4 პროცენტმა იცოდა დროის მენეჯმენტის მნიშვნელობა და ქალების 12,7 პროცენტმა და კაცების 18,6 პროცენტმა არ იცოდა დროის მენეჯმენტის მნიშვნელობა, მაგრამ სურვილი ჰქონდათ, რომ გაეგოთ მისი შინაარსი.

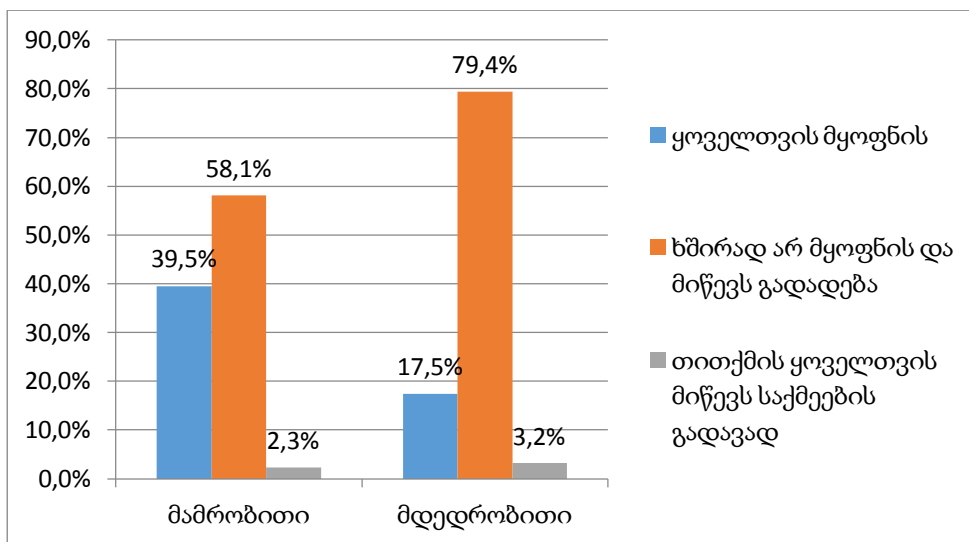
გრაფიკი N 3.22 რესპოდენტთა განაწილება სქესისა და დროის მენეჯმენტის ცნობადობის მიხედვით

მიხედვით



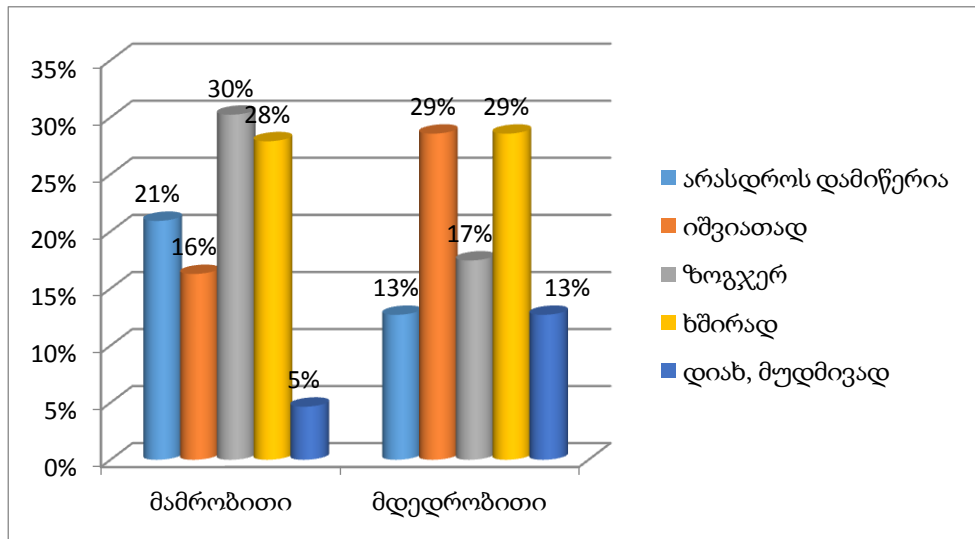
მიუხედავად იმისა, რომ ქალების მეტმა პროცენტმა იცოდა დროის მენეჯმენტის მნიშვნელობა, კაცების 39,5 პროცენტი და ქალების 17,5 აღნიშნავდა, რომ ყოველთვის ყოფნიდათ დრო იმ საქმის შესასრულებლად, რასაც აპირებდნენ. ამ პასუხების წინაარმდეგობრივი პასუხები მიუთითებს იმაზე, რომ ქალებმა ან თვლიან რომ იციან დროის მენეჯმენტის მნიშვნელობა, მაგრამ რეალურად არ იციან, ან იციან, მაგრამ დეტალებს არ უღრმავდებიან დაგეგმვის თვალსაზრისით.

გრაფიკი N 3.23 რესპოდენტთა განაწილება სქესისა და კითხვაზე: „ყოველდღიურად რამდენად გყოფნიდათ დრო იმ საქმეების შესასრულებლად რასაც აპირებთ?“ პასუხების მიხედვით



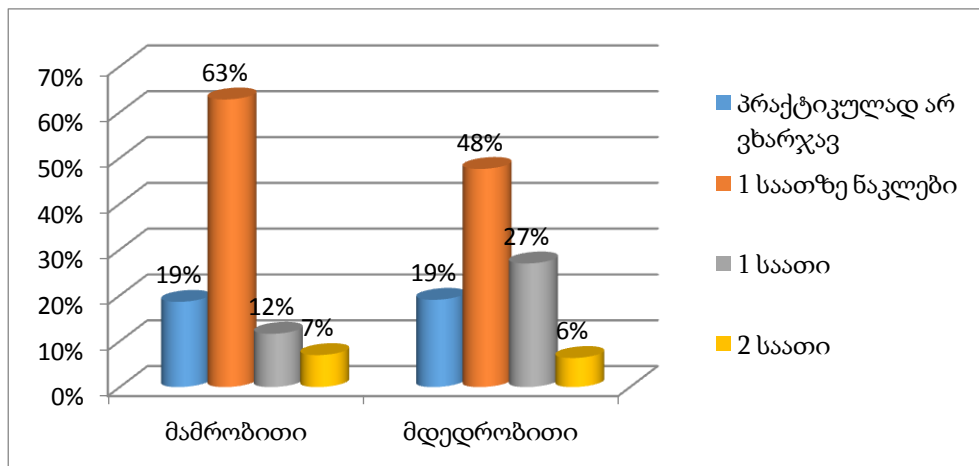
გამოკითხული ქალების 13 პროცენტი და კაცების 5 პროცენტი მუდმივად ადგენს სხვადასხვა პერიოდულობის გეგმებს, ხოლო კაცების 21 პროცენტს და ქალების 13 პროცენტს არასდროს შეუდგენია. ანუ ქალები ზოგადად უფრო ხშირად მიმართავენ დღის, კვირის თუ თვის გეგმებს ვიდრე მამაკაცები.

გრაფიკი N 3.24 რესპოდენტთა განაწილება სქესისა და კითხვაზე: “წერთ და მიყვებით თუ არა დღის, კვირის და თვის გეგმებს?” პასუხების მიხედვით



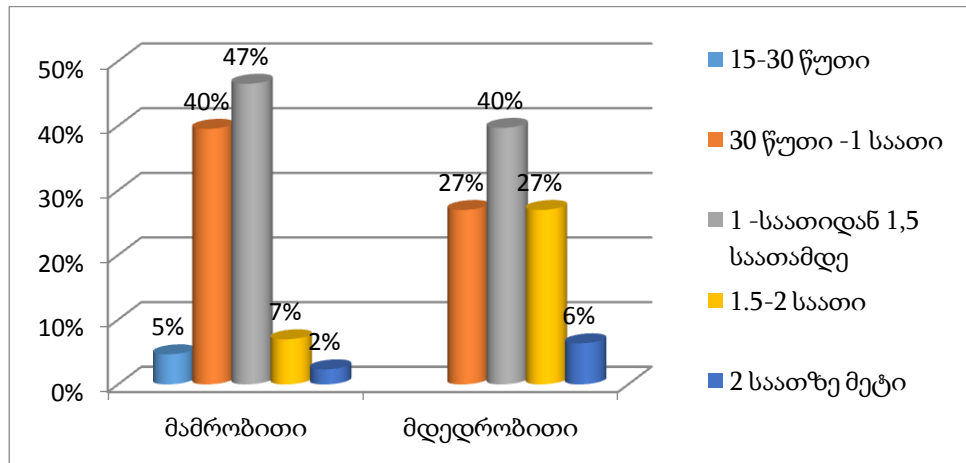
გამოკითხული როგორც ვაჟების ასევე ქალების 19-19 პროცენტი პრაქტიკულად დროს არ უთმობს სწავლას. 1 საათიდან 2 საათამდე ვაჟების 12 პროცენტი და გოგონების 27 პროცენტი უთმობს დროს სწავლას. ანუ ზოგადად, გოგონები უფრო მეტ დროს უთმობენ სწავლას, ვიდრე ვაჟები.

გრაფიკი N 3.25 რესპოდენტთა განაწილება სქესისა და კითხვაზე: “რა დროს ხარჯავთ სწავლაზე?” პასუხების მიხედვით



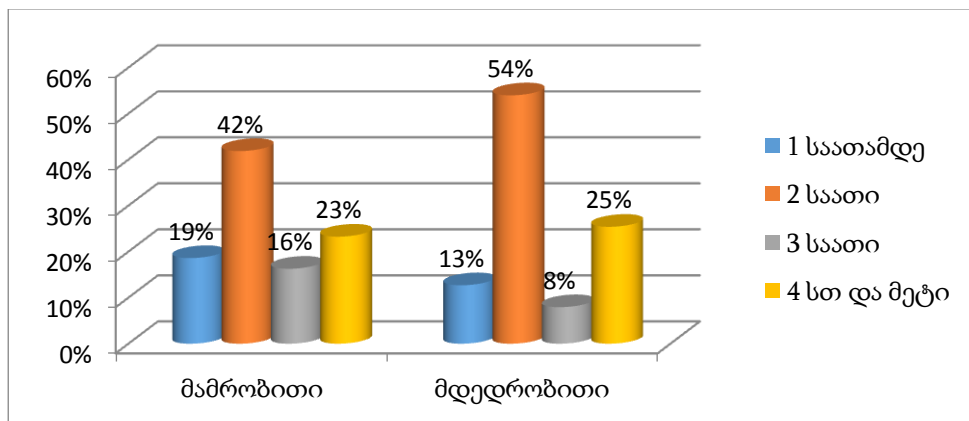
გოგონების 27 პროცენტი და ვაჟების 7 პროცენტი პირად ჰიგიენასა და საკუთარი თავის მოწესრიგებაზე ხარჯავენ დღეში 1,5 საათიდან 2 საათამდე. ქალების 6 პროცენტი და ვაჟების 2 პროცენტი 2 საათზე მეტს. ანუ ის რაც ზოგადად არის დადგენილი, ქალები საკუთარი თავის მოწესრიგებაზე და პირად ჰიგიენაზე უფრო მეტ დროს ხარჯავენ, ვიდრე მამაკაცები.

გრაფიკი N 3.26 რესპოდენტთა განაწილება სქესისა და კითხვაზე: “რა დროს ხარჯავ პირად ჰიგიენასა და საკუთარი თავის მოწესრიგებაზე? “ პასუხების მიხედვით



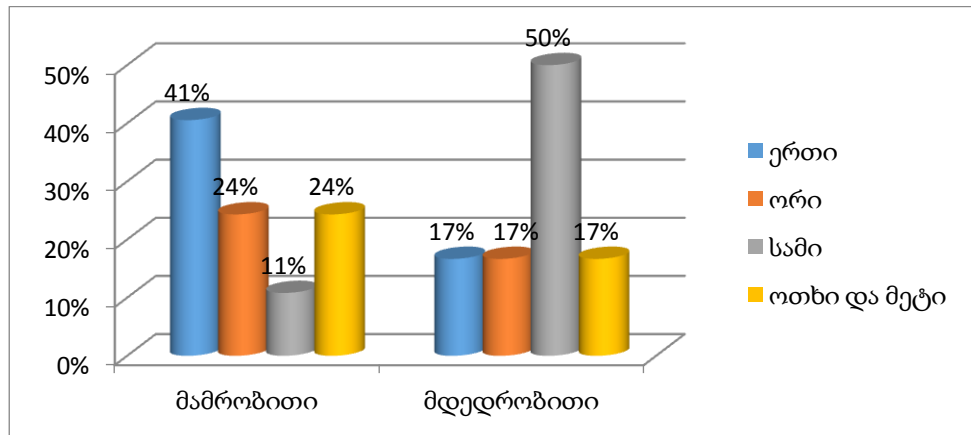
გამოკითხული რესპოდენტი მამაკაცების 23 პროცენტი და ქალების 25 პროცენტი დღის განმავლობაში სოციალურ ქსელთან და/ან ტელევიზორთან 4 საათზე მეტს ატარებენ, 2 დან 3 საათამდე გოგონების 54 პროცენტი და ვაჟების 42 პროცენტი, 3-საათიდან 4 საათამდე ვაჟების 16 პროცენტი და გოგონების 8 პროცენტი. ჰი კვადრატის მიხედვით კროსტაბულაციურ განაწილებაში ვაჟებს და გოგონებს შორის სანდო განსხვავება არ არის, თუმცა, ზოგადად ტელევიზორთან და სოციალური ქსელის მოხმარებაზე დახარჯული დრო არის სტუდენტური ცხოვრებისთვის საკმაოდ მაღალი.

გრაფიკი N 3.27 რესპოდენტთა განაწილება სქესისა და კითხვაზე: “რა დროს ატარებთ სოციალურ ქსელში ან ტელევიზორთან? “ პასუხების მიხედვით



ვაჟების 24 პროცენტი და გოგონების 17 პროცენტი დღეში საშუალოდ 4 და მეტ ლექციას ესწრება და ასევე ვაჟების 11 პროცენტი და გოგონების ნახევარი (50 პროცენტი) 3 ლექციას. საერთო ჯამში უნდა ითქვას, რომ გოგონები უფრო მეტ ლექციას ესწრებიან, ვიდრე ვაჟები.

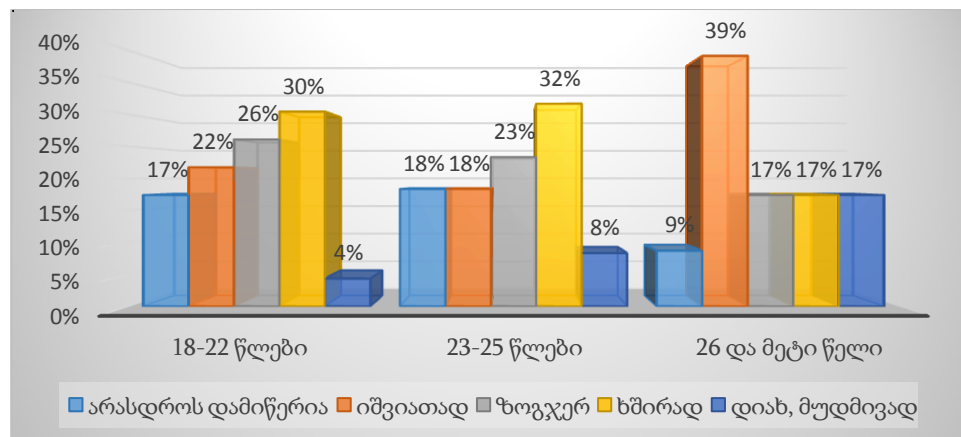
გრაფიკი N 3.28 რესპოდენტთა განაწილება სქესისა და კითხვაზე: “დღეში რამდენი საათი ხართ ლექციაზე?” პასუხების მიხედვით



### 3.3 კვლევის შედეგების ანალიზი ასაკობრივ ჯგუფში

შესასრულებელი სამუშაოს სხვადასხვა პერიოდულობის გეგმებს მუდმივად ადგენს 26 და მეტი წლის გამოკითხულების 17 პროცენტი, 23-25 წლის 8 პროცენტი და 18-22 წლის 4 პროცენტი. თუმცა ზოგჯერ და ხშირად 18-25 წლის ადამიანები უფრო მეტჯერ ადგენენ. ეს ნიშნავს, რომ თუ დაბალი ასაკის სტუდენტებში ის შეიძლება მიმბაძველობით გამოვლინდეს, 26 წლის მერე ჩვევაში გადადის და უფრო რეგულარულ ხასიათს ატარებს.

გრაფიკი N 3.29 რესპოდენტთა განაწილება ასაკისა და კითხვაზე: „წერთ და მიყვებით თუ არა დღის, კვირის და თვის გეგმებს?“ პასუხების მიხედვით

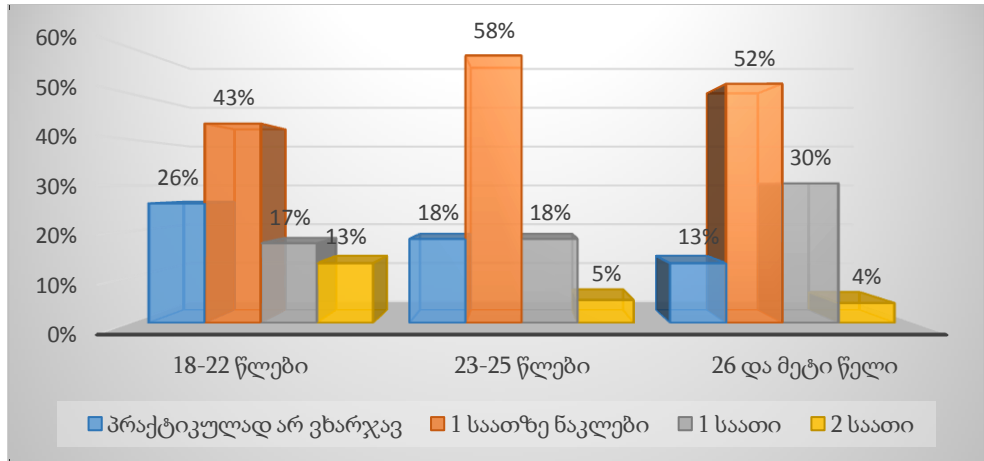


1 დან 2 საათამდე სწავლას მეტ დროს უთმობენ 26 და მეტი წლის ადამიანების დაახლოებით მესამედი, ხოლო 18-22 წლის სტუდენტების 26 პროცენტი პრაქტიკულად არ ხარჯავს დროს სწავლაზე და 13 პროცენტი 2 საათზე მეტ დროს უთმობს. საერთო



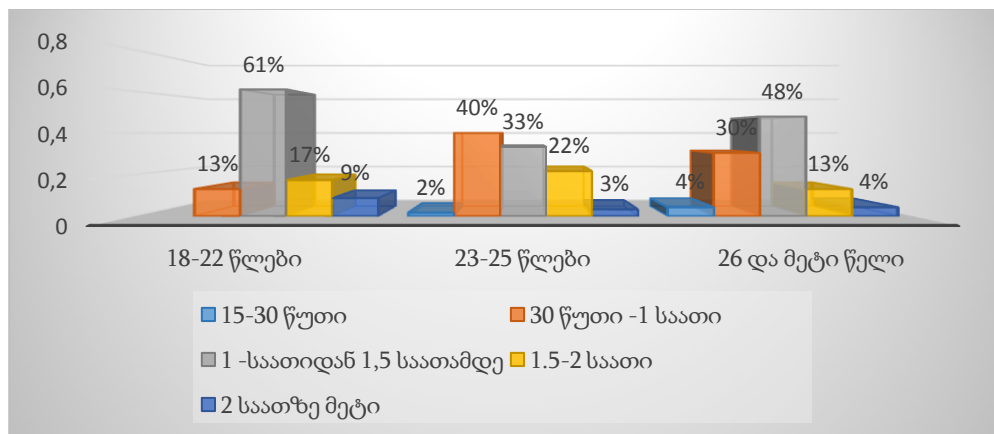
ჯამში შეიძლება ვთქვათ, რომ 26 წლის ზევით მეტი პასუხისმგებლობით ეკიდებიან სწავლას სტუდენტები.

გრაფიკი N 3.30 რესპოდენტთა განაწილება ასაკისა და კითხვაზე: „რა დროს ხარჯავთ სწავლაზე?“ პასუხების მიხედვით



პირადი ჰიგიენისა და საკუთარი თავის მოწესრიგებაზე ყველაზე მეტ დროს 18-22 წლის სტუდენტები უთმობენ. მათი 61 პროცენტი - 1სთ და 1,5 სთ მდე, 17 პროცენტი 1,5 სთ და 2 სთ მდე და 9 პროცენტი 2 საათზე მეტს. ასაკის მატებასთან ერთად ეს დრო მცირდება და 26 წლის და მეტი წლის ადამიანების დაახლოებით ნახევარი (48 პროცენტი) ამისთვის ხარჯავს 1 საათიდან 1,5 საათამდე დროს.

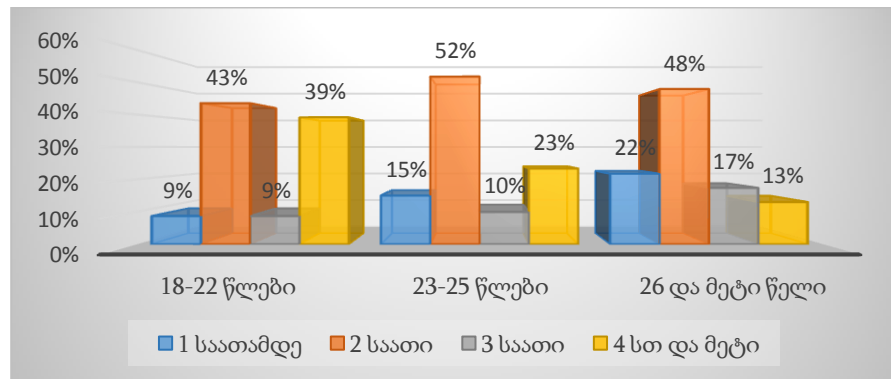
გრაფიკი N 3.31 რესპოდენტთა განაწილება ასაკისა და კითხვაზე: „რა დროს ხარჯავთ პირად ჰიგიენასა და საკუთარი თავის მოწესრიგებაზე?“ პასუხების მიხედვით



ტელევიზორთან და სოციალურ ქსელტან ყველაზე მეტ დროს 18-22 წლის სტუდენტები ატარებენ. ეს არც არის გასაკვირი, რადგან მათი უმრავლესობა თითქმის არ მუშაობს და ოჯახიც არ აქვთ შექმნილი, თუმცა თუ იმასაც გავითვალისწინებთ, რომ ამ პერიოდში მეტ დროს უნდა უთმობდნენ სწავლას და სოციალური ქსელებთან

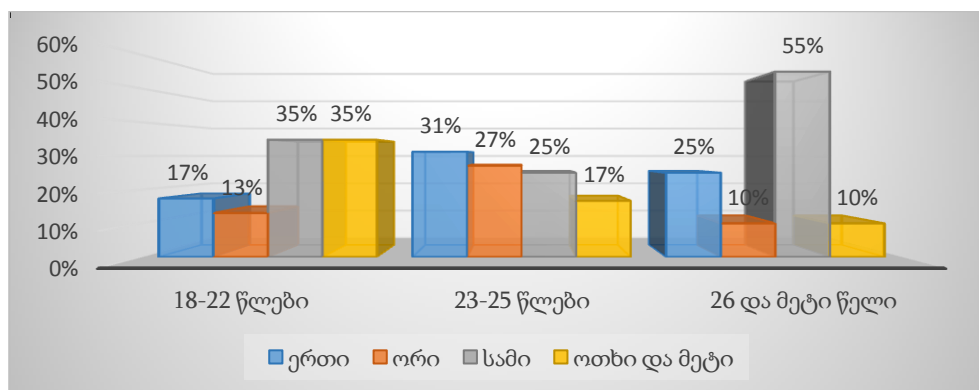
დიდხანს დროის გატარება მიჯაჭულობას იწვევს, უარყოფითი მხარე უფრო მეტი აქვს, ვიდრე დადებითი. აღნიშნული ასაკის სტუდენტების 39 პროცენტი სოციალურ ქსელებთან და ტელევიზორთან 4 საათზე მეტს ატარებს, 9 პროცენტი 3 საათიდან 4 საათამდე და 43 პროცენტი 2 საათიდან 3 საათამდე.

გრაფიკი N 3.32 რესპოდენტთა განაწილება ასაკისა და კითხვაზე: „რა დროს ატარებთ სოციალურ ქსელში ან ტელევიზორთან?“ პასუხების მიხედვით



ასაკის მიხედვით 3 და 4 ლექციას უკეთესად ესწრებიან 18-22 წლის და 26 და მეტი წლის სტუდენტები (პირველი ასაკობრივი ჯგუფის შემთხვევაში 3 და 4 ლექცია 35-35 პროცენტი, მესამე ასაკობრივი ჯგუფისთვის 3 ლექცია 55 პროცენტი, 4 ლექცია 10 პროცენტი). ანუ, დასწრება უკეთესია ბაკალავრებში და მაღალ ასაკში როცა სწავლის მნიშვნელობას უფრო უკეთესად იაზრებენ.

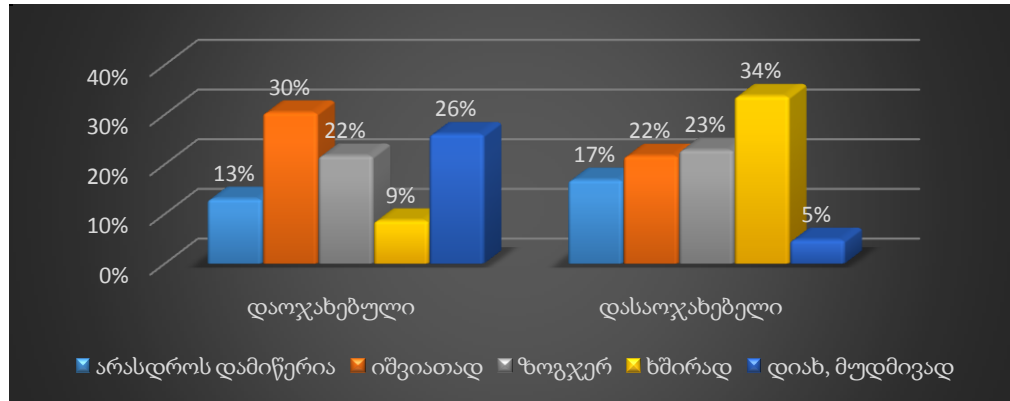
გრაფიკი N 3.33 რესპოდენტთა განაწილება ასაკისა და კითხვაზე: „დღეში რამდენი საათი ხართ ლექციაზე?“ პასუხების მიხედვით



დაოჯახებული სტუდენტების 26 პროცენტი და დასაოჯახებლების 5 პროცენტი მუდმივად წერს სხვადასხვა პერიოდულობის მოქმედების გეგმებს. ზოგადად რომ ვთქვათ, დაოჯახებული რესპოდენტები უფრო მეტად მიყვებიან დღის, კვირის თუ თვის გეგმებს, ვიდრე დასაოჯახებელი ადამიანები. ეს ნიშნავს, რომ ოჯახის შექმნა და

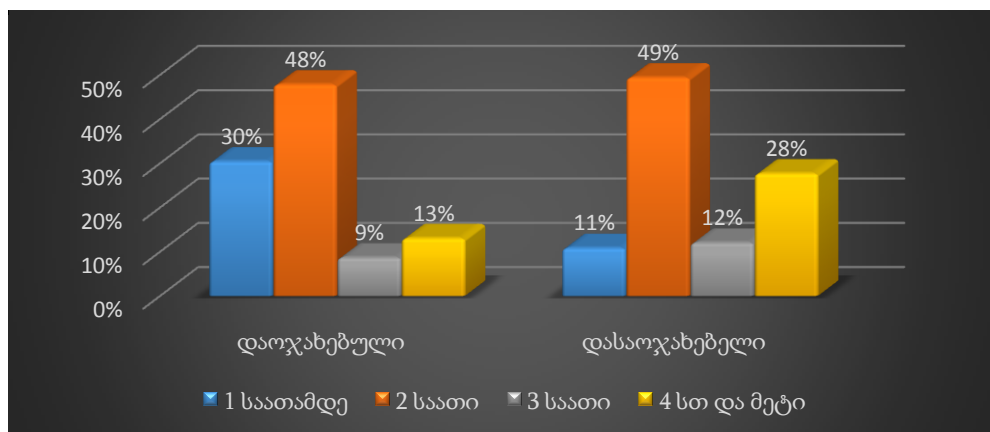
მასში მონაწილეობა ინტენსიური განვითარებისთვის დაოჯახებული რესპოდენტების ძირითად ნაწილს მეტ-ნაკლებად გათავისებული აქვთ.

გრაფიკი N 3.34 რესპოდენტთა განაწილება ოჯახური მდგომარეობისა და კითხვაზე: „წერთ და მიყვებით თუ არა დღის, კვირის და თვის გეგმებს?“ პასუხების მიხედვით



დასაოჯახებელი ადამიანების 28 პროცენტი 4 საათზე მეტ დროს ატარებს სოციალურ ქსელში და ტელევიზორთან, 12 პროცენტი 3 დან 4 საათამდე და 49 პროცენტი 2 დან 3 საათამდე. ანუ დასაოჯახებელ ადამიანებს აქვთ მეტი თავისუფალი დრო და სხვა გასართობის ნაცვლად ამჯობინებენ სოციალური ქსელითა თუ ტელევიზორის ყურებით დაკავდნენ (არაპირდაპირი შეფასებით მიჯაჭულობისაკენ მიდრეკილება).

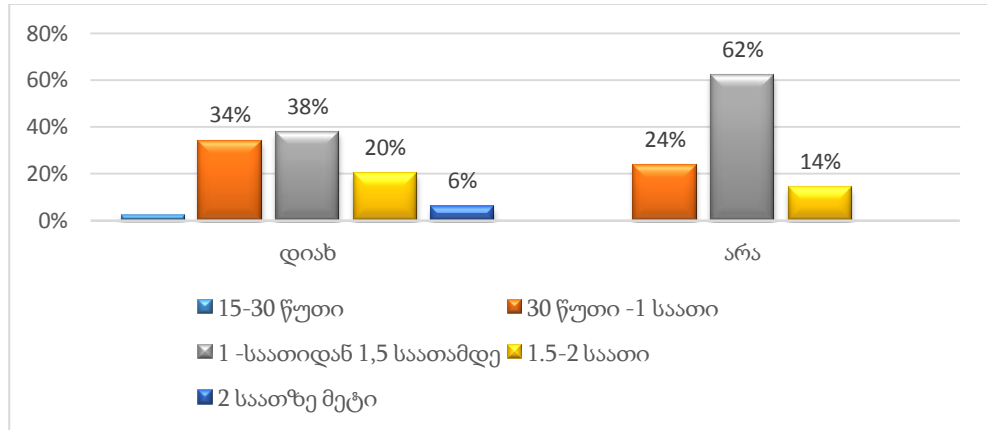
გრაფიკი N 3.35 რესპოდენტთა განაწილება ოჯახური მდგომარეობისა და კითხვაზე: „რა დროს ატარებთ სოციალურ ქსელში ან ტელევიზორთან?“ პასუხების მიხედვით



უმუშევარი ადამიანების 62 პროცენტი პირად ჰიგიენასა და საკუთარი თავის მოწესრიგებაზე ხარჯავს 1 საათიდან 1,5 საათამდე დროს, და 14 პროცენტი 1,5 საათიდან 2 საათამდე. დასაქმებული ადამიანებისთვის კი ეს მაჩვენებელი საერთო ჯამში ნაკლებია. ანუ დასაქმებულ რესპოდენტებში არის 6 პროცენტი ადამიანების, რომლების

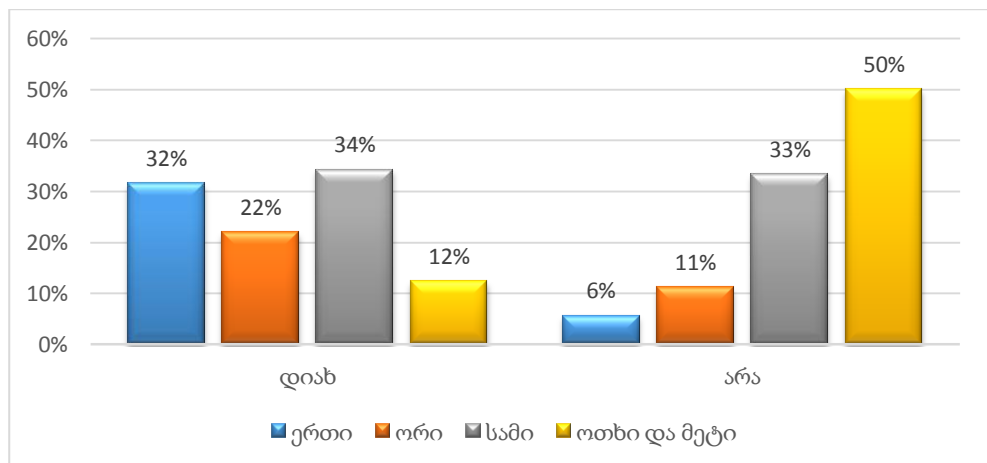
2 საათზე მეტ დროს უთმობენ საკუთარი თავის მოწესრიგებას, დანარჩენები კი უმუშევრებთან შედარებით - ნაკლებ დროს.

გრაფიკი N 3.36 რესპოდენტთა განაწილება დასაქმებისა და კითხვაზე: „რა დროს ხარჯავ პირად ჰიგიენასა და საკუთარი თავის მოწესრიგებაზე? “ პასუხების მიხედვით



დაუსაქმებელი ადამიანების 50 პროცენტი 4 და მეტ ლექციას ესწრება დღის განმავლობაში, სამ ლექციას კი დასაქმებული და უმუშევარი სტუდენტები დაახლოებით ერთნაირად ესწრებიან (33-34 პროცენტი). საერთო ჯამში შეგვიძლია ვთქვათ, რომ დასაქმება გვევლინება ერთ-ერთ ხელშემშლელ ფაქტორად ლექციებზე დასწრების თვალსაზრისით (რომელიც სავარაუდოდ სწავლის ხარისხზეც აისახება).

გრაფიკი N 3.37 რესპოდენტთა განაწილება დასაქმებისა და კითხვაზე: „დღეში რამდენი საათი ხართ ლექციაზე? “ პასუხების მიხედვით

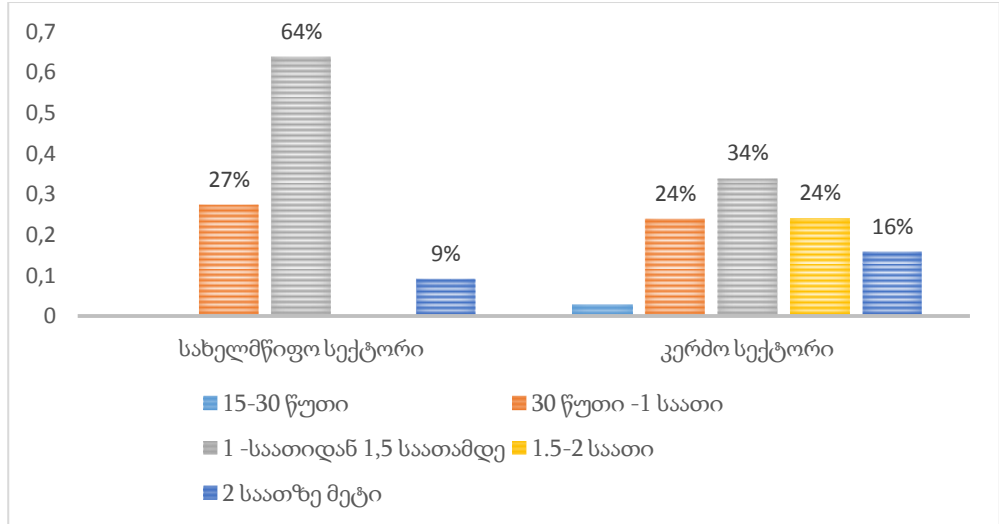


კერძო სექტორში დასაქმებული ადამიანები უფრო მეტ დროს უთმობენ პირად ჰიგიენასა და საკუთარი თავის მოწესრიგებას, ვიდრე სახელმწიფო სექტორში მომუშავეები. კერძო სექტორში მომუშავეთა:

- ❖ 34 პროცენტი - 1 საათიდან 1,5 საათამდე;

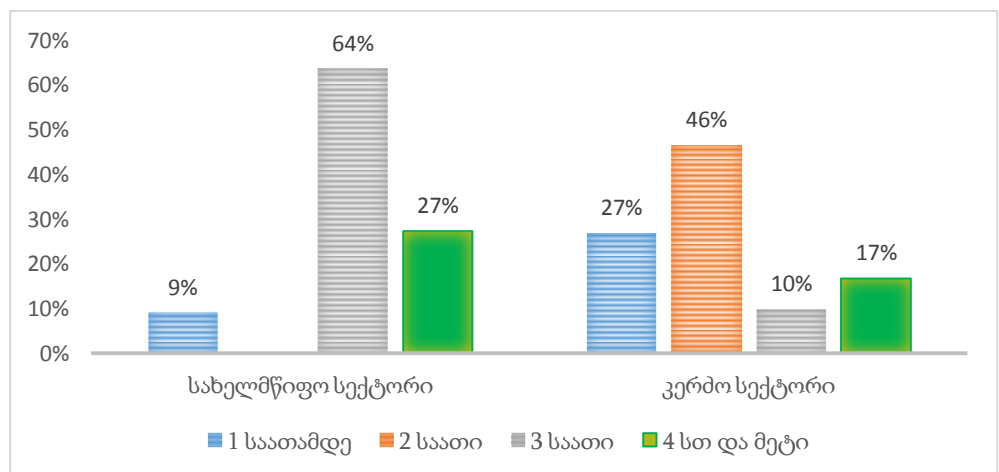
- ❖ 24 პროცენტი - 1,5 საათიდან 2 საათამდე;
- ❖ 16 პროცენტი - 2 საათი და მეტი;

გრაფიკი N 3.38 რესპოდენტთა განაწილება დასაქმების სექტორებისა და კითხვაზე: „რა დროს ხარჯავ პირად ჰიგიენასა და საკუთარი თავის მოწესრიგებაზე?“ პასუხების მიხედვით



სახელმწიფო სექტორში მომუშავეთა 64 პროცენტი სოციალურ ქსელში და ტელევიზორთან ატარებს 3 საათიდან 4 საათამდე, და 27 პროცენტი 4 საათი და მეტი. კერძო სექტორში დასაქმებული ადამიანების ნაწილი კი ამ გასართობისთვის 1დან 3 საათამდე ხარჯავს დროს. ანუ სახელმწიფო სექტორში დასაქმებულებს უფრო მეტად აქვთ „მოთხოვნილება“ სოციალური ქსელითა თუ ტელევიზიით სარგებლობისა.

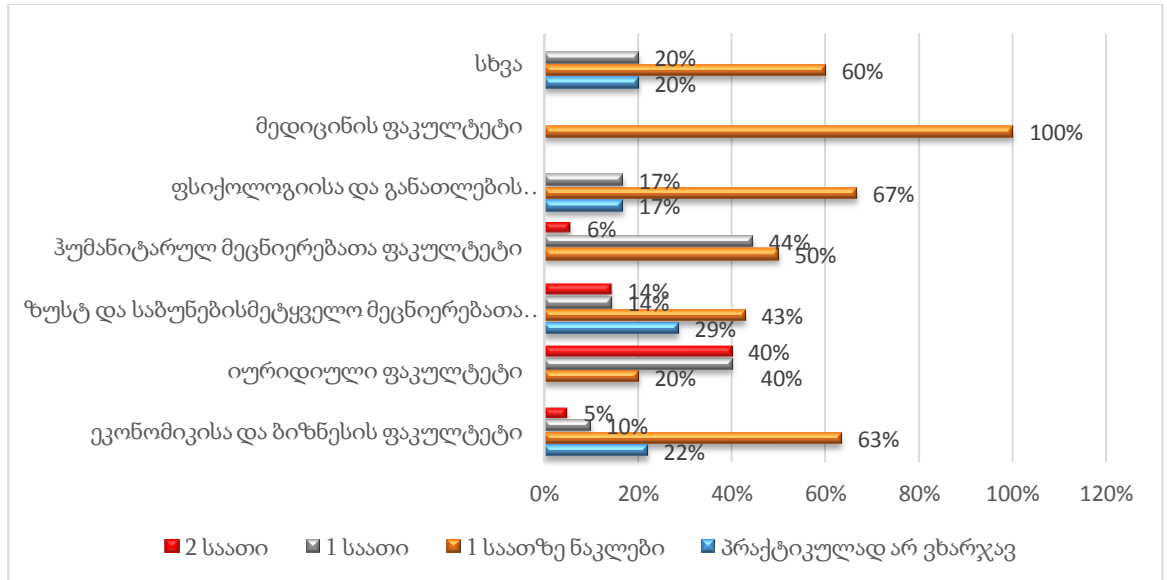
გრაფიკი N 3.39 რესპოდენტთა განაწილება დასაქმების სექტორებისა და კითხვაზე: „რა დროს ატარებთ სოციალურ ქსელში ან ტელევიზორთან?“ პასუხების მიხედვით



ყველაზე მეტ დროს სწავლაზე (2 საათი და მეტი 40 პროცენტი) ხარჯავენ იურიდიული ფაკულტეტის სტუდენტები. ყველაზე ნაკლებ დროს კი - ეკონომიკისა და ბიზნესის ფაკულტეტისა( 22 პროცენტი პრაქტიკულად არ ხარჯავს, 63 პროცენტი 1

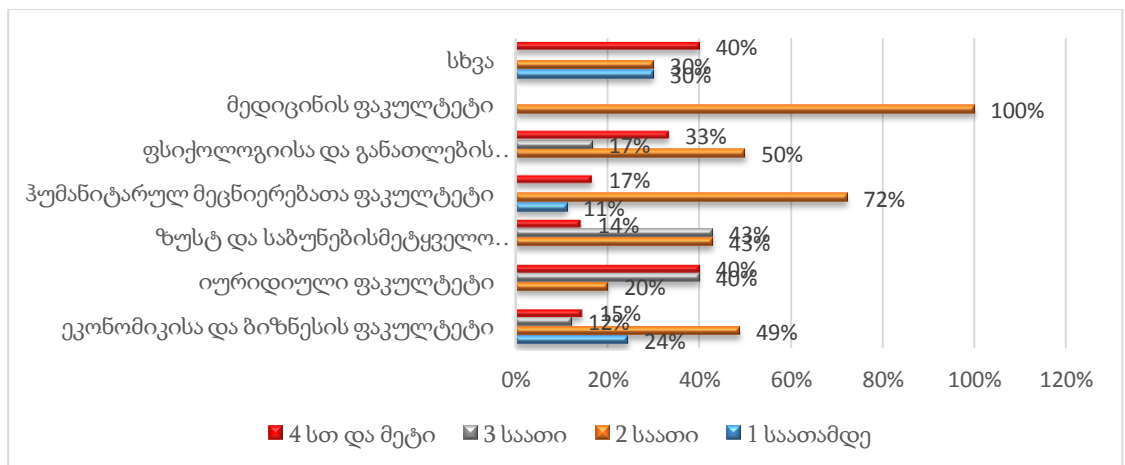
საათზე ნაკლები) და ფსიქოლოგიისა და განათლების მეცნიერებათა ფაკულტეტი (17 პროცენტი პრაქტიკულად არ ხარჯავს, 67 პროცენტი 1 საათზე ნაკლებს).

**გრაფიკი N 3.40 რესპოდენტთა განაწილება ფაკულტეტებისა და კითხვაზე: „რა დროს ხარჯავთ სწავლაზე?“ პასუხების მიხედვით**



მიუხედავად სწავლაზე ყველაზე მეტი დახარჯული დროისა, იურიდიული ფაკულტეტის სტუდენტები ყველაზე მეტ დროს ატარებენ ტელევიზორთან და სოციალურ ქსელში (40-40 პროცენტი 3 -4 საათი და 4 საათი და მეტი). თუმცა ყველაზე მეტ დროს ზუსტ და საბუნებისმეტყველო მეცნიერებათა ფაკულტეტის სტუდენტები ატარებენ (43-43 პროცენტი 3 -4 საათი და 4 საათი და მეტი).

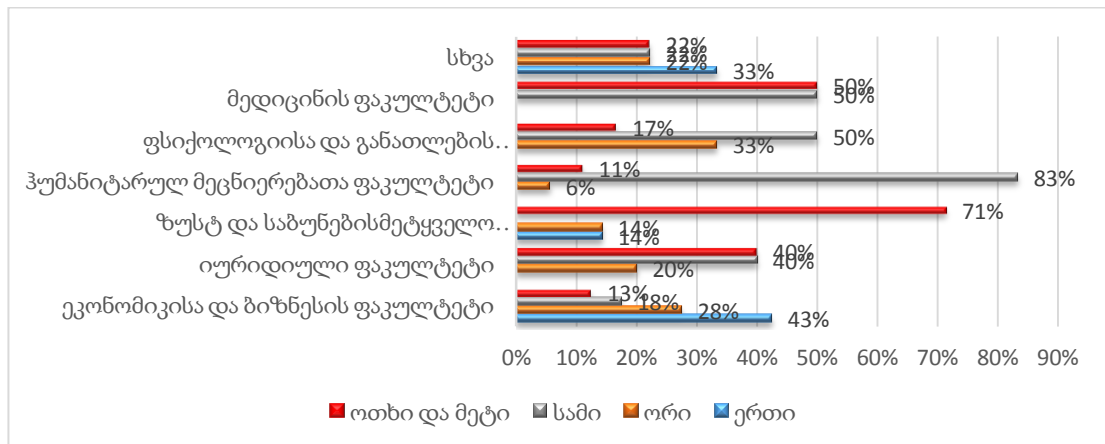
**გრაფიკი N 3.41 რესპოდენტთა განაწილება ფაკულტეტებისა და კითხვაზე: „რა დროს ატარებთ სოციალურ ქსელში ან ტელევიზორთან?“ პასუხების მიხედვით**



ლექციაზე დასწრების ყველაზე მაღალი მაჩვენებელი აქვთ ჰუმანიტარულ მეცნიერებათა ფაკულტეტის (11 პროცენტი 4 და მეტი ლექცია და 83 პროცენტი 3

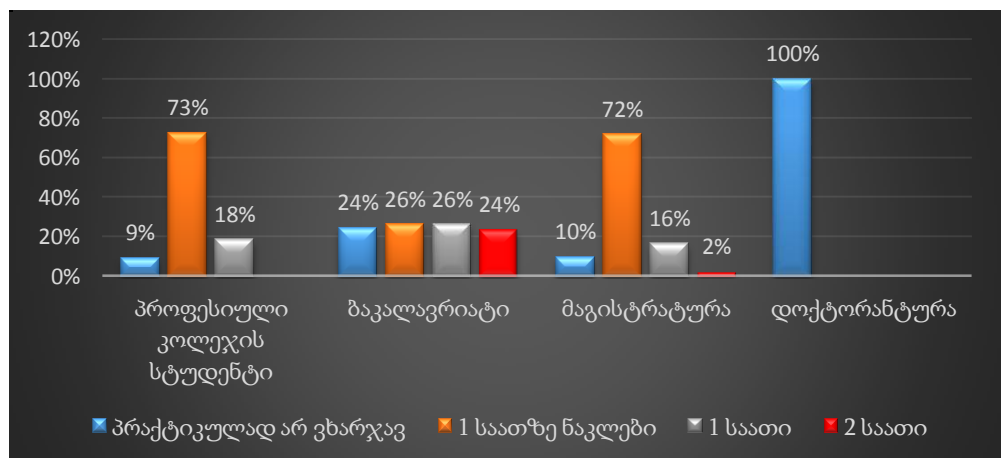
ლექცია) და იურიდიული ფაკულტეტის (40-40 პროცენტი 3 და 4 და მეტი ლექცია დღეში). დაბალი დასწრების მაჩვენებელი დაფიქსირდა ეკონომიკისა და ბიზნესის ფაკულტეტის სტუდენტებში (43 პროცენტი 1 ლექცია, 28 პროცენტი 2 ლექცია, 18 პროცენტი 3 ლექცია, და 13 პროცენტი 4 და მეტი ლექცია).

გრაფიკი N 3.42 რესპოდენტთა განაწილება ფაკულტეტებისა და კითხვაზე: „დღეში რამდენი საათი ხართ ლექციაზე?“ პასუხების მიხედვით



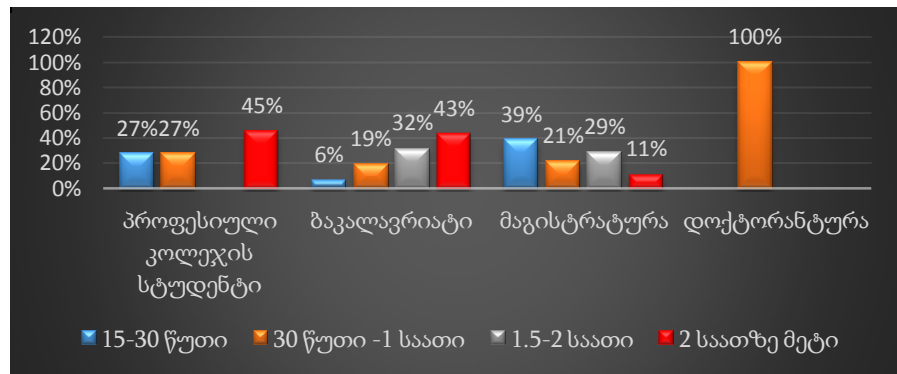
დოქტორანტების 100 პროცენტი აღნიშნავს, რომ სწავლაზე პრაქტიკულად დროს არ ხარჯავენ. ყველაზე მეტ დროს ბაკალავრები უთმობენ სწავლას (24 პროცენტი 2 საათი და მეტი, 26-26 პროცენტი 1 საათი და 1 საათზე ნაკლები). პროფესიული კოლეჯის სტუდენტებში და მაგისტრატებში დაახლოებით ერთნაირი მაჩვენებლები დაფიქსირდა. ზოგადად უმჯობესია თუ სწავლის მხრივ მეტი დრო დაეთმობა სტუდენტების ჩართულობას.

გრაფიკი N 3.43 რესპოდენტთა განაწილება სწავლის საფეხურებისა და კითხვაზე: „რა დროს ხარჯავთ სწავლაზე?“ პასუხების მიხედვით



დოქტორანტების 100 ვე პროცენტი დასვენებაზე ხარჯავს 30 წუთიდან 1 საათამდე. ბაკალავრების 43 პროცენტი 2 საათზე მეტს და 3 პროცენტი 1,5 საათიდან 2 საათამდე. მაგისტრატების 39 პროცენტი 15-30 წუთს და 29 პროცენტი 1,5 საათიდან 2 საათამდე. პროფესიული კოლეჯის სტუდენტთა 45 პროცენტი 2 საათსა და მეტს და 27-27 პროცენტი 15-30 წუთი და 30წუთიდან 1 საათამდე.

გრაფიკი N 3.44 რესპოდენტთა განაწილება სწავლის საფეხურებისა და კითხვაზე: „რა დროს ხარჯავთ დასვენებაზე?“ პასუხების მიხედვით

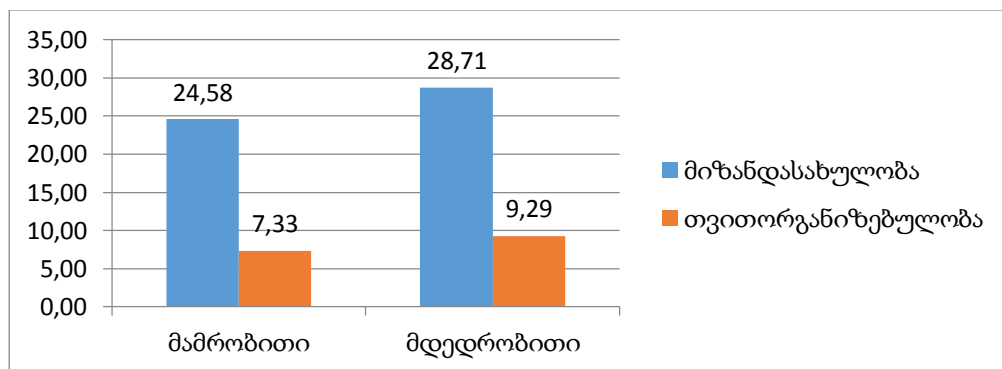


### 3.4 სტატისტიკური პროცედურების გამოყენებით ჰიპოთეზების ფორმულირება და მოდელის საიმედოობის შემოწმება

#### საშუალოთა ანალიზი

რაოდენობრივი განაწილების მიხედვით მიღებული სხვაობების გარდა, სხვადასხვა ჯგუფებს შორის განსხვავება გამოვლინდა საშუალო მაცვენებლების მიხედვითაც. მიზანდასახულობის საშუალო მაჩვენებელი კაცებისთვის იყო 24,6 ქულა, ქალებისთვის 28,7. ასევე მაღალი იყო თვითორგანიზებულობის საშუალო მაჩვენებელი ქალებში (9,3 ქულა) კაცებთან შედარებით (7,3 ქულა).

გრაფიკი N 3.45 საშუალო მნიშვნელობები სქესის, მიზანდასახულობის (დროის დაგეგმარებასთან მიმართებაში) და თვითორგანიზებულობის მიხედვით





მხოლოდ საშუალოთა შორის გავსხვავება საკმარისი არ არის განსხვავებულობის სტატისტიკური სანდოობის დასადგენად. იმ შემთხვევისთვის, თუ ორ ჯგუფს შორის საშუალოთა განსხვავებას ვადგენდით, გამოვიყენეთ T ტესტი და ფიშერის სტატისტიკა, ორზე მეტი ჯგუფის შემთხვევაში კი დისპერსიული ანალიზი.

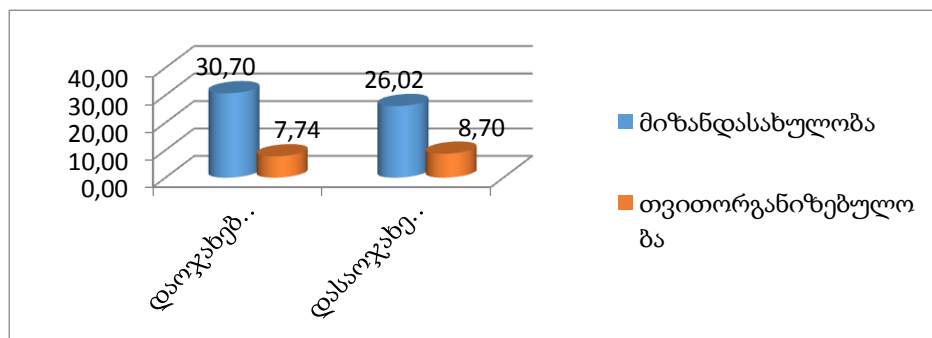
ქვემოთ მოცემული ცხრილი გვიჩვენებს, რომ სქესის მიხედვით მიზანდასახულობის და თვითორგანიზებულობის საშუალო მაჩვენებელი ერთმანეთისგან განსხვავდება და ეს განსხვავება არის სტატისტიკურად სანდო.

ცხრილი N 3. 2 t ტესტი სქესისა და მიზანდასახულობა (დროის დაგეგმარებასთან მიმართებაში) თვითორგანიზებულობის მიხედვით

	Independent Samples Test				
	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
მიზანდასახულობა (დროის დაგეგმარებასთან მიმართებაში)	24.5	.000	-3.2	210.0	.002
თვითორგანიზებულობა	11.8	.001	-2.7	210.0	.007

ოჯახური მდგომარეობის მიხედვით დაოჯახებული ადამიანები არიან უფრო მიზანდასახულები (30,7 ქულა) დასაოჯახებლებთან შედარებით (26,0 ქულა). ამის საპირისპიროდ, დასაოჯახებელ ადამიანებს ახასიათებთ შედარებით მაღალი თვითორგანიზებულობა (8,7 ქულა) დაოჯახებულებთან შედარებით (7,7 ქულა). თუმცა T კრიტერიუმით შემოწმებისას თვითორგანიზებულობაში სტატისტიკურად სანდო განსხვავება არ გამოვლინდა.

გრაფიკი N 3.46 საშუალო მნიშვნელობები ოჯახური მდგომარეობის, მიზანდასახულობის (დროის დაგეგმარება) და თვითორგანიზებულობის მიხედვით

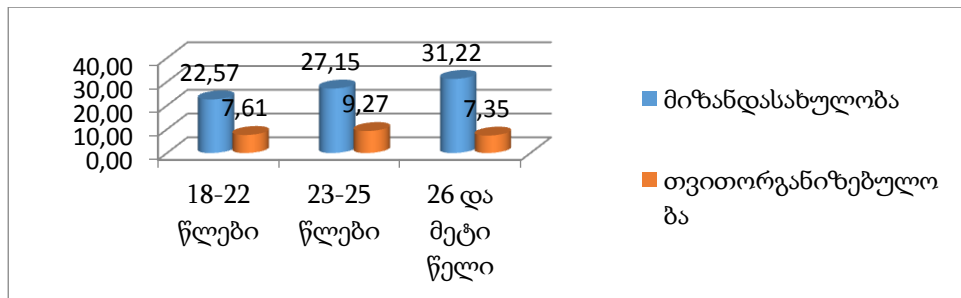


ქვემოთ მოცემული ცხრილი გვიჩვენებს, რომ ოჯახური მდგომარეობის მიხედვით მიზანდასახულობის საშუალო მაჩვენებელი ერთმანეთისგან განსხვავდება და ეს განსხვავება არის სტატისტიკურად სანდო. თვითორგანიზებულობის მიხედვით განსხვავება სტატისტიკურად სანდო არ არის.

ცხრილი N 3.3 t ტესტი ოჯახური მდგომარეობისა და მიზანდასახულობა (დროის დაგეგმარება) თვითორგანიზებულობის მიხედვით

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
მიზანდასახულობა	14.2	.000	3.0	210.0	<b>.003</b>
თვითორგანიზებულობა	2.6	.111	-1.1	210.0	.274

გრაფიკი N 3.47 საშუალო მნიშვნელობები ასაკის, მიზანდასახულობისა (დროის დაგეგმარება) და თვითორგანიზებულობის მიხედვით



ქვემოთ მოცემული ცხრილი გვიჩვენებს, რომ ასაკობრივი ჯგუფების მიხედვით მიზანდასახულობის და თვითორგანიზებულობის საშუალო მაჩვენებელი ერთმანეთისგან განსხვავდება და ეს განსხვავება არის სტატისტიკურად სანდო.

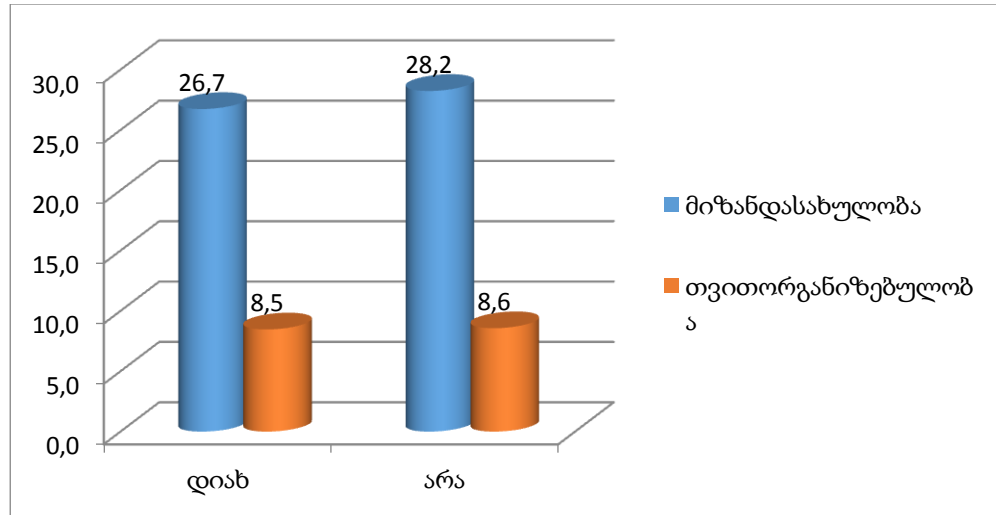
ცხრილი N 3.4 დისპერსიული ანალიზი სქესისა და მიზანდასახულობა , (დროის დაგეგმარება)- თვითორგანიზებულობის მიხედვით

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
მიზანდასახულობა	1725.268	2	862.634	10.468	<b>.000</b>
თვითორგანიზებულობა	168.123	2	84.062	3.101	<b>.047</b>

დასაქმების მიხედვით საშუალო მიზანდასახულობის და თვითორგანიზებულობის მაჩვენებლები მაღალი ჰქონდათ დაუსაქმებელ სტუდენტებს.

გრაფიკი N 3.48 საშუალო მნიშვნელობები დასაქმების, მიზანდასახულობისა (დროის დაგეგმარება) და თვითორგანიზებულობის მიხედვით



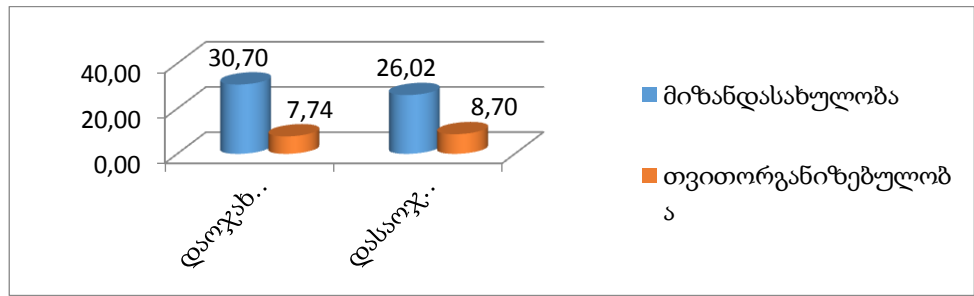
ქვემოთ მოცემული ცხრილი გვიჩვენებს, რომ დასაქმების მიხედვით მიზანდასახულობის და თვითორგანიზებულობის საშუალო მაჩვენებლებს შორის განსხვავება სტატისტიკურად სანდო არ არის.

ცხრილი N 3.5 t ტესტი დასაქმებისა და მიზანდასახულობა, (დროის დაგეგმარება)-თვითორგანიზებულობის მიხედვით

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
მიზანდასახულობა	1.2	.275	-.9	210.0	.361
თვითორგანიზებულობა	.9	.334	-.1	210.0	.912

ოჯახური მდგომარეობის მიხედვით დაოჯახებულებს ჰქონდათ საშუალო მიზანდასახულობის უფრო მაღალი მაჩვენებელი, საშუალო თვითორგანიზებულობის მაჩვენებელი კი პირიქით, დასაოჯახებელ ადამიანებში იყო მეტად გამოხატული.

გრაფიკი N 3.49 საშუალო მნიშვნელობები ოჯახური მდგომარეობის, მიზანდასახულობისა (დროის დაგეგმარება) და თვითორგანიზებულობის მიხედვით



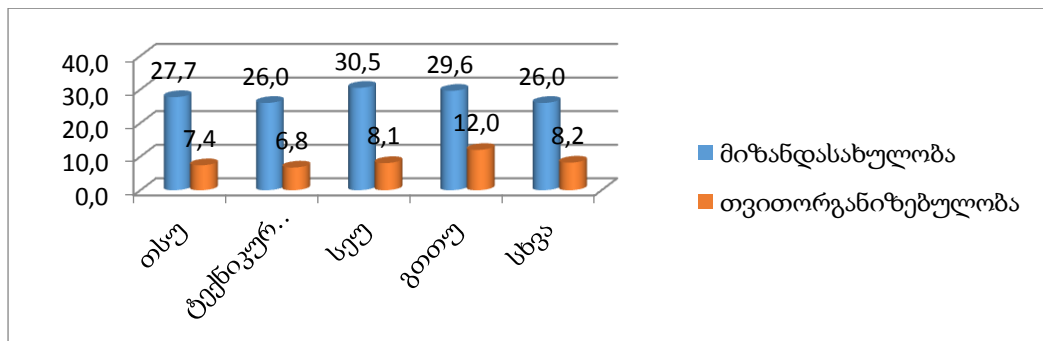
ქვემოთ მოცემული ცხრილი გვიჩვენებს, რომ ოჯახური მდგომარეობის მიხედვით მიზანდასახულობის საშუალო მაჩვენებელი ერთმანეთისგან განსხვავდება და ეს განსხვავება არის სტატისტიკურად სანდო. საშუალო თვითორგანიზებულობის მიხედვით განსხვავება კი სტატისტიკურად სანდო არ აღმოჩნდა.

ცხრილი N 3.6 t ტესტი ოჯახური მდგომარეობისა და მიზანდასახულობა (დროის დაგეგმარება)- თვითორგანიზებულობის მიხედვით

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
მიზანდასახულობა (დროის დაგეგმარება)	14.2	.000	3.0	210.0	<b>.003</b>
თვითორგანიზებულობა	2.6	.111	-1.1	210.0	.274

საშუალო მიზანდასახულობის და თვითორგანიზებულობის მაჩვენებელი მაღალი იყო სეუ უნივერსიტეტში და გთთუ-ს უნივერსიტეტში. ყველაზე დაბალი ტექნიკურ უნივერსიტეტში.

გრაფიკი N 3.50 საშუალო მნიშვნელობები უნივერსიტეტების, მიზანდასახულობისა (დროის დაგეგმარება) და თვითორგანიზებულობის მიხედვით



თუმცა დისპერსიული ანალიზი გვიჩვენებს, რომ საშუალო მიზანდასახულობასა და თვითორგანიზებულობის მაჩვენებლებში უნივერსიტეტებს შორის განსხვავება სტატისტიკურად სანდო არ არის.

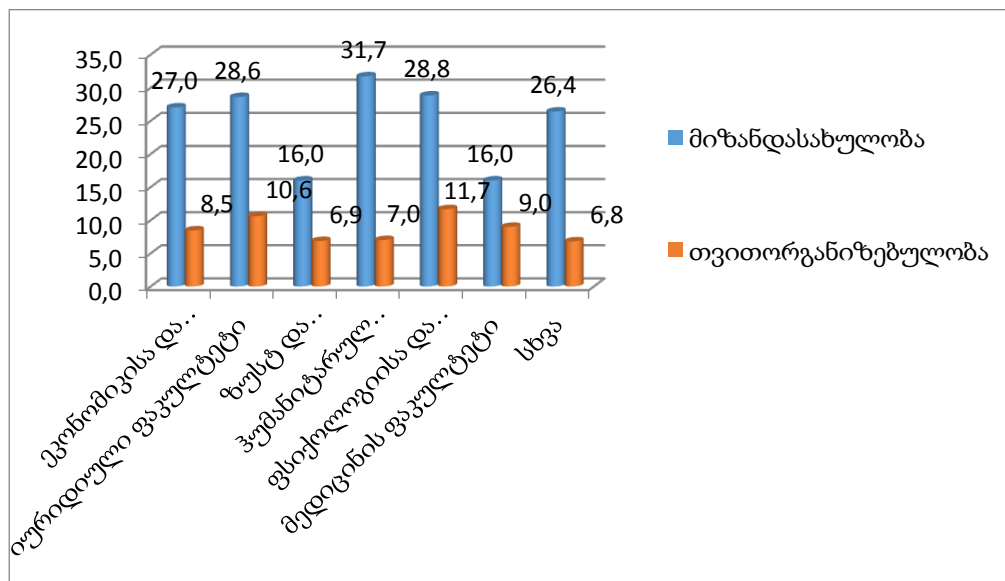
ცხრილი N 3.7 დისპერსიული ანალიზი უნივერსიტეტებისა და მიზანდასახულობა (დროის დაგეგმარება)-თვითორგანიზებულობის მიხედვით

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
მიზანდასახულობა	378.700	4	94.675	1.281	.281
თვითორგანიზებულობა	206.102	4	51.526	2.163	.076

საშუალო მიზანდასახულობის მაჩვენებელი მაღალი იყო ჰუმანიტარულ მეცნიერებათა ფაკულტეტზე (31,7 ქულა) და ფსიქოლოგიისა და განათლების მეცნიერებათა ფაკულტეტსა (28,8 ქულა) და იურიდიულ ფაკულტეტზე (28,6 ქულა). თვითორგანიზებულობის საშუალო მაჩვენებელი კი ფსიქოლოგიისა და განათლების მეცნიერებათა ფაკულტეტსა (9,0 ქულა) და მედიცინის ფაკულტეტზე (9,0 ქულა).

გრაფიკი N 3.51 საშუალო მნიშვნელობები ფაკულტეტების, მიზანდასახულობის (დროის დაგეგმარება) და თვითორგანიზებულობის მიხედვით



ქვემოთ მოცემული ცხრილი გვიჩვენებს, რომ ფაკულტეტების მიხედვით მიზანდასახულობის საშუალო მაჩვენებელი ერთმანეთისგან განსხვავდება და ეს

განსხვავება არის სტატისტიკურად სანდო. საშუალო თვითორგანიზებულობის მიხედვით განსხვავება კი სტატისტიკურად სანდო არ აღმოჩნდა.

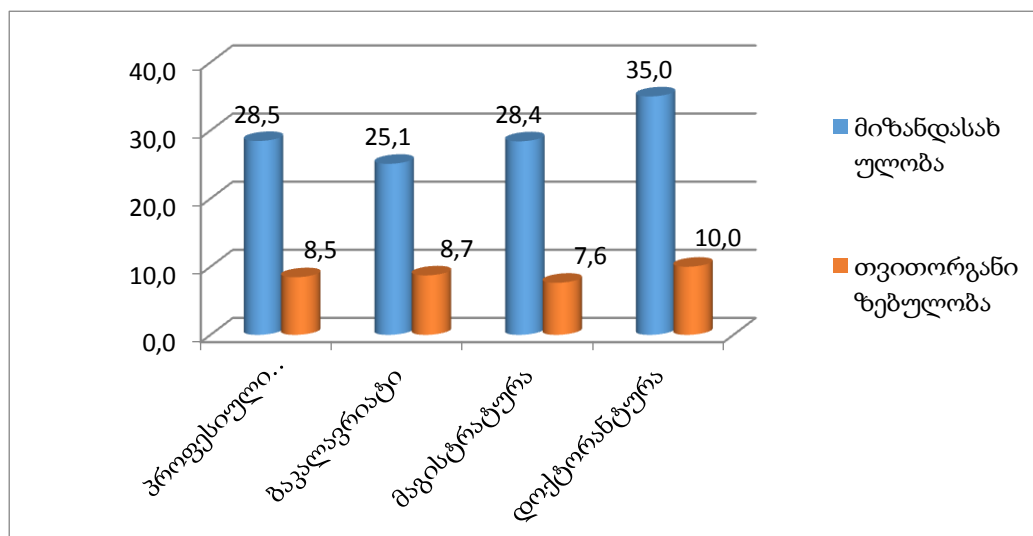
ცხრილი N 3.8 დისპერსიული ანალიზი ფაკულტეტებისა და მიზანდასახულობა, დროის დაგეგმარება-  
თვითორგანიზებულობის მიხედვით

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
მიზანდასახულობა	3053.960	6	508.993	7.038	<b>.000</b>
თვითორგანიზებულობა	326.348	6	54.391	1.978	.071

სწავლების საფეხურის მიხედვით, დოქტორანტები იყვნენ ყველაზე მეტად მიზანდასახულები და თვითორგანიზებულები. მიზანდასახულობის მიხედვით პროფესიული კოლეჯის სტუდენტებს და უმარლესი სასწავლებლის მაგისტრატებს აღმოაჩნდათ დაახლოებით ერთნაირი საშუალო ქულები (შესაბამისად 28,5 ქულა და 28,4 ქულა). ყველაზე დაბალი მიზანდასახულობით გამოირჩეოდნენ ბაკალავრები და დაბალი თვითორგანიზებით მაგისტრატურის სტუდენტები.

გრაფიკი N 3.52 საშუალო მნიშვნელობები სწავლების საფეხურების, მიზანდასახულობისა, დროის დაგეგმარება და თვითორგანიზებულობის მიხედვით



ქვემოთ მოცემული ცხრილი გვიჩვენებს, რომ სწავლის საფეხურების მიხედვით მიზანდასახულობის საშუალო მაჩვენებლებს შორის განსხვავება სტატისტიკურად სანდო არ არის.

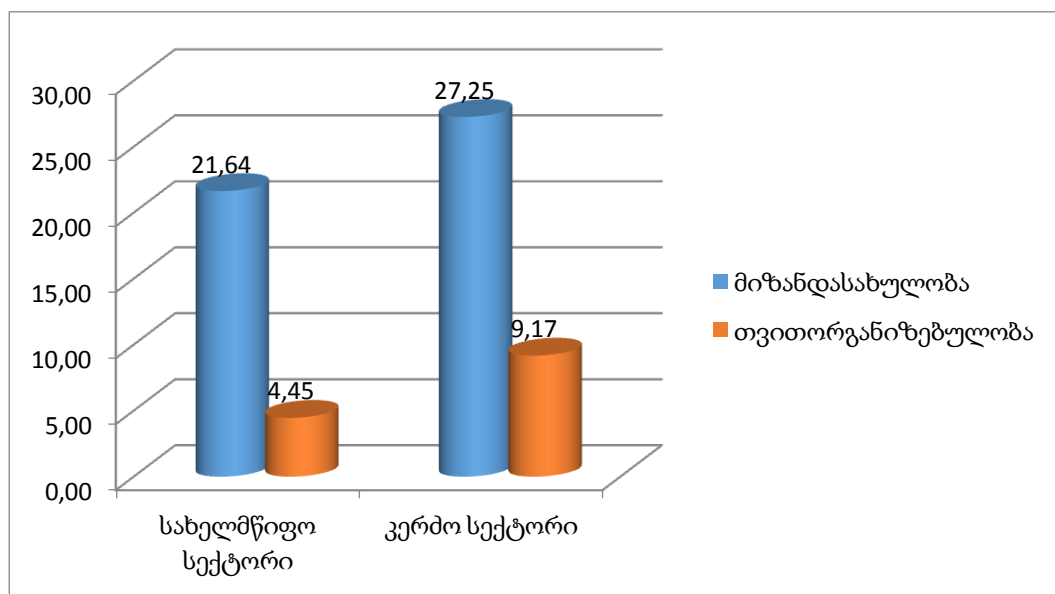
ცხრილი N 3.9 დისპერსიული ანალიზი სწავლის საფეხურებისა და მიზანდასახულობა, დროის დაგეგმარება -თვითორგანიზებულობის მიხედვით

**ANOVA**

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
მიზანდასახულობა	601.458	3	200.486	2.428	.067
თვითორგანიზებულობა	54.731	3	18.244	.646	.586

საინტერესო შედეგები მოგვცა კერძო და სახელმწიფო სექტორში დასაქმებულთა მიზანდასახულობის და თვითორგანიზებულობის შედარებამ. კვლევის შედეგებმა გვიჩვენა, რომ კერძო სექტორში დასაქმებულთა აღნიშნული მაჩვენებლები აღემატებოდა სახელმწიფო სექტორში დასაქმებულთა მაჩვენებლებს (შესაბამისად სხვაობა 5,6 ქულა და 4,7 ქულა). ეს შედეგები შეიძლება მიუთითებდეს იმას, რომ კერძო სექტორში კონკურენცია უფრო მაღალია, მაღალია სამსახურის დაკარგვის რისკები, განსხვავებულია შესასრულებელი სამუშაოს სპეციფიკა, დამოკიდებულება ხელმძღვანელ მუშაკებთან და ა.შ. რაც „აიძულებს“ დასაქმებულს უფრო მეტად იყოს მიზანდასახული და თვითორგანიზებული.

გრაფიკი N 3.53 საშუალო მნიშვნელობები დასაქმების სექტორების, მიზანდასახულობისა და თვითორგანიზებულობის მიხედვით



ქვემოთ მოცემული ცხრილი გვიჩვენებს, რომ დასაქმების სექტორების მიხედვით მიზანდასახულობის და თვითორგანიზებულობის საშუალო მაჩვენებელი ერთმანეთისგან განსხვავდება და ეს განსხვავება არის სტატისტიკურად სანდო.

ცხრილი N 3.10 T ტესტი დასაქმების სექტორებისა და მიზანდასახულობა-თვითორგანიზებულობის მიხედვით

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
მიზანდასახულობა	9.6	.002	-2.6	162.0	<b>.010</b>
თვითორგანიზებულობა	36.8	.000	-4.0	162.0	<b>.000</b>

### კორელაციური ანალიზი

წინა ნაწილში სხვადასხვა ჯგუფების მიხედვით დროის მენეჯმენტში გამოვლენილმა შედეგებმა გვაფიქრებინა, რომ ჩვენს მიერ ნაკვლევ მაჩვენებლებს შორის იქნებოდა ერთმანეთზე დამოკიდებულება. ამისათვის ჩავატარეთ კორელაციური ანალიზი, რომელმაც გვიჩვენა, რომ:

- ასაკის მატებასთან ერთად იზრდება მიზანდასახულობა და შესაბამისად დროის დაგეგმვისადმი დამოკიდებულება და მცირდება დასვენებაზე, პირად ჰიგიენასა და საკუთარი თავის მოწესრიგებაზე, ასევე ფიზიკურ ვარჯიშზე დახარჯული დრო;
- მიზანდასახულობის გაზრდა იწვევს სტუდენტების მიერ დროის დაგეგმვის და თვითორგანიზებულობის გაზრდას;
- მიზანდასახულობის მაჩვენებლის გაზრდა ასევე იწვევს დასვენებაზე დახარჯული დროის შემცირებას;
- ის, ადამიანები, ვინც მეტი იცის დროის მენეჯმენტის შესახებ, ნაკლებ დროს ხარჯავენ პირად ჰიგიენასა თუ თავის მოწესრიგებაზე და ნაკლებ დროს უთმობენ ძილს;



- ის, ვინც წერს და მიყვება სხვადასხვა პერიოდულობის გეგმებს, არის მეტად თვითორგანიზებული, მეტ დროს უთმობს სწავლას და პირად ჰიგიენასა თუ საკუთარი თავის მოწესრიგებას;

ცხრილი N 4.11 კორელაციური ანალიზი (ნაწილი 1)

		ასაკი	მიზანდასახულობა	თვითორგანიზებული გაქვითათ თუ არა დროის მენეჯმენტის შესახებ?	დღის, კვირის და თვის გეგმებს?	დღისთვის ან სათბავლოდ დროს უკმარისობის გამო?	რა დროს ატარებთ სოციალურ ქსელში ან ტელევიზორთან?	რა დროს ხარჯავთ სწავლაზე?	
ასაკი	r	1	.245**	-.035	-.116	.068	-.092	-.105	.025
	p		<b>.000</b>	.612	.092	.324	.180	.127	.715
მიზანდასახულობა	r	.245**	1	.157*	-.139*	-.009	.031	-.101	-.026
	p	<b>.000</b>		<b>.022</b>	.044	.892	.654	.144	.709
თვითორგანიზებული	r	-.035	.157*	1	-.065	.245**	.121	-.057	-.013
	p	.612	<b>.022</b>		.348	<b>.000</b>	.079	.406	.849
გსმენიათ თუ არა დროის მენეჯმენტის შესახებ?	r	-.116	-.139*	-.065	1	-.233**	.152*	.254**	-.129
	p	.092	<b>.044</b>	.348		<b>.001</b>	<b>.027</b>	<b>.000</b>	.061
წერს და მიყვებით თუ არა დღის, კვირის და თვის გეგმებს?	r	.068	-.009	.245**	-.233**	1	-.228**	-.029	.214**
	p	.324	.892	<b>.000</b>	<b>.001</b>		<b>.001</b>	.671	<b>.002</b>
რამდენად ხშირად გიწევთ საქმის გადადება შემდგომი დღისთვის ან სამომავლოდ დროს უკმარისობის გამო?	r	-.092	.031	.121	.152*	-.228**	1	.065	.007
	p	.180	.654	.079	<b>.027</b>	<b>.001</b>		.346	.922
რა დროს ატარებთ სოციალურ ქსელში ან ტელევიზორთან?	r	-.105	-.101	-.057	.254**	-.029	.065	1	.020
	p	.127	.144	.406	<b>.000</b>	.671	.346		.769
რა დროს ხარჯავთ სწავლაზე?	r	.025	-.026	-.013	-.129	.214**	.007	.020	1
	p	.715	.709	.849	.061	<b>.002</b>	.922	.769	
რა დროს ხარჯავთ დასვენებაზე?	r	-.249**	-.176*	-.088	.011	.069	-.134	.339**	.111
	p	<b>.000</b>	<b>.010</b>	.204	.879	.320	.052	<b>.000</b>	.108
რა სიხშირით ალაგვთ სახლს? :დ :)	r	-.102	-.013	-.098	.020	-.013	-.004	-.048	-.213**
	p	.138	.851	.157	.775	.851	.952	.484	<b>.002</b>
რა დროს ხარჯავთ პირად ჰიგიენასა და საკუთარი თავის მოწესრიგებაზე?	r	-.178**	.017	-.047	-.157*	.151*	-.082	.218**	.138*
	p	<b>.009</b>	.801	.493	<b>.022</b>	<b>.028</b>	.237	<b>.001</b>	.045
რა დროს ხარჯავთ საშუალოდ	r	-.213**	-.055	.082	-.038	.064	-.202**	.048	.165*

ყოველდღიურად ფიზიკურ ვარჯიშზე?	p	<b>.002</b>	.423	.236	.578	.354	<b>.003</b>	.491	<b>.016</b>
რა დროს ხარჯავთ საკვების მიღებაზე?	r	-.023	-.068	-.022	-.072	.124	.052	-.106	.010
	p	.743	.328	.749	.295	.072	.455	.123	.887
რა დროს ხარჯავთ ძილზე?	r	-.029	-.110	.025	-.185**	.151*	-.171*	-.094	.119
	p	.674	.112	.713	<b>.007</b>	<b>.028</b>	<b>.013</b>	.171	.084
დღეში რა დროს ატარებთ სამსახურში?	r	-.072	-.098	-.009	.103	-.040	.013	-.178*	-.145
	p	.363	.212	.905	.191	.610	.865	<b>.023</b>	.064
დღეში რამდენი საათი ხართ ლექციაზე?	r	-.049	-.073	.115	-.053	-.030	-.045	.156*	.321**
	p	.512	.325	.122	.478	.689	.548	<b>.035</b>	<b>.000</b>

- რაც ხშირად უწევს საქმის გადადება ადამიანს, მით ნაკლებად წერს სხვადასხვა პერიოდულობის გეგმებს, ნაკლებ დროს უთმობენ ფიზიკურ ვარჯიშს და ძილს;
- რაც მეტ დროს ატარებს ადამიანი ტელევიზორთან თუ სოციალურ ქსელთან, მით მეტად უყვარს ადამიანს დასვენება, მეტ დროს ხარჯავს პირად ჰიგიენასა თუ საკუთარი თავის მოწესრიგებაზე, ნაკლებ დროს ატარებენ სამსახურში და მეტ ესწრებიან ლექციებს;
- რაც მეტ დროს ხარჯავს ადამიანი სწავლაზე, მეტად ადგენს სხვადასხვა პერიოდულობის გეგმებს, ნაკლებ დროს უთმობენ სახლის დალაგებას, ხშირად ესწრებიან ლექციებს, მეტ დროს უთმობენ პირად ჰიგიენას და საკუთარი თავის მოწესრიგებას და ფიზიკურ ვარჯიშს.
- რაც მეტ დროს უთმობს ადამიანი სახლის დალაგებას, მით ნაკლებ დროს უთმობს ადამიანი სწავლას და მეტ დროს უთმობს დასვენებას და მეტ დროს ხარჯავს საკვების მიღებაზე;
- რაც მეტ დროს უთმობს ადამიანი საკვების მიღებას, მეტ დროს ხარჯავს ადამიანი ძილზე და ნაკლებად ესწრება ლექციებს;
- რაც მეტ დროს ხარჯავს ადამიანი სამსახურში, მით ნაკლებ დროს ხარჯავს საკვების მიღებაზე (სწრაფად იკვებება).

ცხრილი N 4.12 კორელაციური ანალიზი (ნაწილი 2)

		რა დროს ხარჯავთ დასვენებაზე?	რა სიხშირით ალაგებთ სახლს? :დ :)	ჰიგიენასა და საკუთარი თავის მოწესრიგებაზე?	ყოველდღიურად ფიზიკურ ვარჯიშზე?	რა დროს ხარჯავთ საკვების მიღებაზე?	რა დროს ხარჯავთ ძილზე?	დღეში რა დროს ატარებთ სამსახურში?	დღეში რამდენი საათი ხართ ლექციაზე?
ასაკი	r	.249**	-.102	.178**	.213**	-.023	-.029	-.072	-.049
	p	.000	.138	.009	.002	.743	.674	.363	.512
მიზანდასახულობა	r	-.176*	-.013	.017	-.055	-.068	-.110	-.098	-.073
	p	.010	.851	.801	.423	.328	.112	.212	.325
თვითორგანიზებულობა	r	-.088	-.098	-.047	.082	-.022	.025	-.009	.115
	p	.204	.157	.493	.236	.749	.713	.905	.122
გსმენიათ თუ არა დროის მენეჯმენტის შესახებ?	r	.011	.020	-.157*	-.038	-.072	.185**	.103	-.053
	p	.879	.775	.022	.578	.295	.007	.191	.478
წერთ და მიყვებით თუ არა დღის, კვირის და თვის გეგმებს?	r	.069	-.013	.151*	.064	.124	.151*	-.040	-.030
	p	.320	.851	.028	.354	.072	.028	.610	.689
რამდენად ხშირად გიწევთ საქმის გადადება შემდგომი დღისთვის ან სამომავლოდ დროის უკმარისობის გამო?	r	-.134	-.004	-.082	.202**	.052	-.171*	.013	-.045
	p	.052	.952	.237	.003	.455	.013	.865	.548
რა დროს ატარებთ სოციალურ ქსელში ან ტელევიზორთან?	r	.339**	-.048	.218**	.048	-.106	-.094	-.178*	.156*
	p	.000	.484	.001	.491	.123	.171	.023	.035
რა დროს ხარჯავთ სწავლაზე?	r	.111	.213**	.138*	.165*	.010	.119	-.145	.321**
	p	.108	.002	.045	.016	.887	.084	.064	.000
რა დროს ხარჯავთ დასვენებაზე?	r	1	.250**	.119	.202**	.231**	.250**	-.102	.218**
	p		.000	.085	.003	.001	.000	.195	.003
რა სიხშირით ალაგებთ სახლს? :დ :)	r	.250**	1	.022	-.087	.161*	.134	.078	-.105
	p	.000		.751	.207	.019	.051	.323	.158
რა დროს ხარჯავთ პირად ჰიგიენასა და საკუთარი თავის მოწესრიგებაზე?	r	.119	.022	1	.096	-.155*	-.043	.015	.293**
	p	.085	.751		.162	.024	.535	.848	.000
რა დროს ხარჯავთ საშუალოდ ყოველდღიურად ფიზიკურ ვარჯიშზე?	r	.202**	-.087	.096	1	.026	.109	-.081	-.139
	p	.003	.207	.162		.712	.112	.301	.062
რა დროს ხარჯავთ საკვების მიღებაზე?	r	.231**	.161*	-.155*	.026	1	.291**	.147	.250**
	p	.001	.019	.024	.712		.000	.061	.001
რა დროს ხარჯავთ ძილზე?	r	.250**	.134	-.043	.109	.291**	1	-.157*	.133
	p	.000	.051	.535	.112	.000		.044	.073
დღეში რა დროს ატარებთ სამსახურში?	r	-.102	.078	.015	-.081	.147	-.157*	1	-.156
	p	.195	.323	.848	.301	.061	.044		.064
დღეში რამდენი საათი ხართ	r	.218**	-.105	.293**	-.139	-	.133	-.156	1

ლექციაზე?					.250**			
	p	<b>.003</b>	.158	<b>.000</b>	.062	<b>.001</b>	.073	.064

### კვლევის სანდოობა და ვალიდობა

კვლევის მიზნებიდან გამომდინარე შედეგების სანდოობის გასაზრდელად გამოვიკითხეთ რამოდენიმე უნივერსიტეტის სხვადასხვა სპეციალობისა და სწავლების სხვადასხვა საფეხურზე მყოფი რესპოდენტები, რომელთა ნაწილი იყო დასაქმებული და ნაწილი უმუშევარი, ნაწილი დაოჯახებული და ნაწილი დასაოჯახებელი. ამ მიდგომის გათვალისწინებით ჩვენ მინიმუმამდე შევამცირეთ შედეგების ერთგვაროვნობა. კვლევის დასრულების შემდეგ დავითვალეთ ჯამური და თითოეული კომპონენტის მიხედვით სანდოობა, რომელიც ყველა ცვლადისთვის აღმოჩნდა 0,7 ქულაზე მაღალი, ხოლო ჯამური დისპერსიის სანდოობა და ფრიდმანის  $\chi^2$  კვადრატი მისაღები.

ცხრილი N4.13 კვლევის სანდოობის და ვალიდობის ჯამური მაჩვენებელი კრონბახ ალფას მიხედვით

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.698	<b>.852</b>	<b>37</b>

ცხრილი N 4.14 კვლევის სანდოობის და ვალიდობის ცალკეული მაჩვენებელი კრონბახ ალფას

მიხედვით

	Scale Mean if Deleted	Scale Variance if Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Deleted
სქესი	132.24	467.497	.320	<b>.795</b>
ასაკი	131.88	470.975	.098	<b>.748</b>
ასაკი	130.74	471.225	.050	<b>.720</b>
ოჯახური მდგომარეობა	132.04	474.261	.001	<b>.799</b>
მიზანდასახულობა	131.40	447.596	.849	<b>.780</b>
თვითორგანიზებულობა	132.44	459.926	.541	<b>.889</b>
რომელ სექტორში ხართ დასაქმებული?	132.02	472.424	.123	<b>.798</b>
გსმენიათ თუ არა დროის მენეჯმენტის შესახებ?	132.60	471.475	.065	<b>.708</b>

აცნობიერებთ თუ არა თქვენი დროის სათანადო ორგანიზაციის მნიშვნელობას?	132.82	474.169	.018	<b>.739</b>
წერთ და მიყვებით თუ არა დღის, კვირის და თვის გეგმებს?	130.90	471.242	.035	<b>.700</b>
რამდენად გამოგდით იმ ყველა საქმის შესრულება რომელიც გაქვთ დაორგანიზებული? (მათთვის ვინც დროში წერს და აორგანიზებს საქმეებს)	131.82	474.412	-.011	<b>.719</b>
რამდენად ხშირად გიწევთ საქმის გადადება შემდგომი დღისთვის ან სამომავლოდ დროის უკმარისობის გამო?	130.68	470.725	.096	<b>.798</b>
ყოველდღიურად რამდენად გყოფნით დრო იმ საქმეების შესასრულებლად რასაც აპირებთ?(მათთვის ვინც არ გეგმავთ წერილობითი ფორმით საქმეებს)	132.12	471.824	.095	<b>.728</b>

ცხრილი N4.15 ჯამური დიპერსიული ანალიზი და ფრიდმანის ხი კვადრატი

ANOVA with Friedman's Test

	Sum of Squares	df	Mean Square	Friedman's Chi-Square	Sig
Between People	1269.366	99	12.822		
Within People					
Between Items	66813.310 <sup>a</sup>	36	1855.925	<b>29844.4</b>	<b>0.000</b>
Residual	13782.474	3564	3.867		
Total	80595.784	3600	22.388		
Total	81865.150	3699	22.132		

Grand Mean = 3.62

a. Kendall's coefficient of concordance W = .816.

ამ შედეგების გათვალისწინებით ჩვენ შეგვიძლია ვთქვათ, რომ მიღებული შედეგები არის სანდო და მათი განზოგადება შესაძლებელი მსგავსი ტიპის რესპოდენტებზე.

## დასკვნა

დროს ყველა ადამიანი ინდივიდუალურად აღიქვამს და ეს აღქმები იცვლება ჩვენი ცხოვრების მანძილზე, რაც ბევრ ფაქტორზეა დამოკიდებული: ჩვენს ფსიქოლოგიურ მდგომარეობაზე, ჯანმრთელობაზე, ასაკზე - თითქოს რაც უფრო ვიზრდებით მით უფრო სწრაფად გადის დრო, ვიდრე ბავშვობაში... ფსიქოლოგიური მდგომარეობა ის პირველია რაზე ზრუნვაც გვევალება იმისთვის, რომ ვისწავლოთ დროის სწორად გამოყენება, ცხოვრების ხარისხის ამაღლება.

სტუდენტობის ასაკში ყველაზე მძაფრად იჩენს თავს ის პრობლემები, რაც დროის აღქმასთან დაკავშირებით გვაქვს, რადგან დიდი საჭიროება წარმოიქმნება დროის მართვისა და უმეტესწილად ცხოვრების ამ ეტაპზე ინერგება თვითმენეჯმენტი, შედეგად კი ვიღებთ პროდუქტიულობას დროის ეფექტური გამოყენებით. თავის სასარგებლოდ აღქმას ნებისმიერი სტუდენტისთვის აუცილებელი მთელი მსოფლიოს მაშტაბით და ამ კუთხით ნებისმიერ წერტილში არსებული პრობლემები საერთოა. გზა ჯანსაღი ცხოვრებისკენ რაც გადის დროის მართვაზე ფსიქოლოგიური პრობლემების გამოკვლევაა, ეს გვადლევს საშუალებას მივიღოთ ყველაფერი რაზეც კი შეიძლება ვიოცნებოთ, ვიყოთ ყველაზე პროდუქტიულები და მიზანდასახულები..

განსაკუთრებით აღსანიშნავია ის განსხვავებები რაც ბაკალავრიატის და მაგისტრატურის სტუდენტთა დროის დაგეგმვაში გვხვდება. ბაკალავრიატის სტუდენტებისთვის პრიორიტეტს წარმოადგენს სწავლა და შესაბამისად მათი დროის უდიდესი ნაწილი მასზე იხარჯება, რაც ასოთხმოცი გრადუსით იცვლება მაგისტრატურის სტუდენტისთვის და დიდწილად პრიორიტეტები ცირკულაციას განიცდიან, სწავლას ანაცვლებს სამსახური, ოჯახი და ა.შ სწავლის პრიორიტეტულობა როცა მეორე მხარეს ინაცვლებს შედარებით ნაკლები დროის დათმობა გვიწევს ამ პროცესისთვის მაგალითად: მაგისტრატურაზე სწავლისას სემინარების მომზადებაისთვის .. შესაბამისად უმნიშვნელოვანესი ფაქტორია დროის სწორად განაწილების დანერგვა, განსაკუთრებით კი ცხოვრების ამ ეტაპზე..

ჩვენს მიერ ჩატარებული კვლევა და დამუშავების შედეგად მიღებული შედეგები აღმოჩნდა საინტერესო თავისი თეორიული და პრაქტიკული მნიშვნელობიდან გამომდინარე. დრო და მისი სწორი დაგეგმვა-ორგანიზება არის ერთ-ერთი

აუცილებელი პირობა ცხოვრებაში წარმატების მისაღწევად, ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად და ყოველდღიური ცხოვრებისგან მეტი კმაყოფილების მისაღებად. სტუდენტობა ეს ის პერიოდია, როცა ადამიანი ინტენსიურად იმაღლებს თეორიულ-პრაქტიკულ ცოდნას და ამ დროს გამომუშავებული უნარები მას მთელი ცხოვრება გაყვება.

კვლევის შედეგებმა გვიჩვენა, რომ სტუდენტების ძირითადმა ნაწილმა იცის დროის მენეჯმენტის შესახებ. აღნიშნავენ და კროსტაბულაციური თუ საშუალოთა ანალიზი გვიჩვენებს, რომ არიან ისინი არიან მიზანდასახულები და გეგმავენ დროში მიზნებს. ამასთან, 18-22 წლის რესპოდენტებთან შედარებით 23-25 წლის და უფრო მეტად 26 და მეტი წლის სტუდენტებში გამოვლინდა მიზანდასახულობის მაღალი მაჩვენებელი, ანუ რაც მეტ ცოდნა-გამოცდილებას იძენს ადამიანი, მით მეტად იზრდება მათ მიერ დროის დროის დაგეგმვისადმი დამოკიდებულების მაჩვენებელი (**პირველი ჰიპოთეზის დადასტურება**). ამ მხრივ უფრო მეტი მიზანდასახულობის მაჩვენებლით გამოირჩევიან დასაქმებული, სახელმწიფო სექტორში მომუშავე დაოჯახებული ადამიანები.

თუმცა როგორც სიხშირულმა, კროსტაბულაციურმა და კორელაციურმა ანალიზმა გვიჩვენა, დამოკიდებულება სწავლაზე დახარჯულ დროს, დროის მენეჯმენტის ცოდნასა და სამოქმედოდ სხვადასხვა პერიოდულობის გეგმების შედგენას შორის არის მნიშვნელოვანი კავშირები. სტუდენტი, რომელიც ორიენტირებულია სწავლის ხარისხის ამაღლებაზე, მეტად იცის დროის ფასი და ხშირად ადგენს დღის, კვირის თუ თვის სამოგმედო გეგმას (**მეორე ჰიპოთეზის დადასტურება**).

როგორც წესი, სწავლის პერიოდში სტუდენტები ორიენტირებულები უნდა იყვნენ, რაც შეიძლება მეტი დრო დაუთმონ სასწავლო პროცესს. თუმცა ჩვენი კვლევის მიხედვით სტუდენტები ძირითადად საშუალოდ დღის განვავლობაში 1-2 ლექციას თუ დაესწრებიან და სწავლასაც მცირე დროს უთმობენ. გავრცელებული პრაქტიკის მიხედვით, სტუდენტების უმრავლესობა საგამოცდო პერიოდში აქტიურდება, რაც ნეგატიურად მოქმედებს დასწავლა-განმტკიცების ხარისხზე. ბევრ სასწავლებელში ლექციებზე დასწრება აუცილებლობას არ წარმოადგენს. ეს ერთი მხრივ სტუდენტს მეტ თავისუფლებას აძლევს დროის თავისი შეხედულებისამებრ გამოყენების

თვალსაზრისით, მაგრამ თუ ეს სწავლის ხარისხის დაქვეითების ხარჯზე მოხდება, გრძელვადიან პერსპექტივაში ნეგატიურ შედეგებს უფრო მოიტანს, ვიდრე პოზიტიურს.

დასვენების მხრივ კვლევის მხრივ გამოკვეთა ადამიანთა ორი სამი ჯგუფი. ერთი ნაწილი ბევრ დროს უთმობს ძილს და დასვენებას, მეორე ნაწილი ამის საპირისპიროდ განიცდის ძილისა და დასვენების დეფიციტს და მესამე მცირე კატეგორია, ნორმალური ძილითა და დასვენებით. ალბათ უმჯობესია სკოლა-უნივერსიტეტებსა თუ მასმედიის საშუალებებით მეტად გაშუქდეს აღნიშნული საკითხები, რათა ადამიანებს უფრო მეტი წარმოდგენა ჰქონდეთ დასვენების აუცილებლობასა და მის როლზე შრომის ნაყოფიერების ამაღლებაში.

ადამიანები იმაზე მეტ დროს უთმობენ ტელევიზია სოციალურ ქსელს (უფრო მეტად ამ უკანასკნელს) რომ ეს ჩვენი ვარაუდით უარყოფითად მოქმედებს დროის ეფექტურად გამოყენების თვალსაზრისით. თუ იმ ფაქტსაც გავითვალისწინებთ, რომ სოციალური ქსელი ნარკოტიკის მსგავსად მასზე დამოკიდებულება-მიჯაჭულობას იწვევს და რეალურად ადამიანი ცხოვრებას ვირტუალურ სამყაროში იწყებს, ამ ფენომენის მნიშვნელობას სწავლების პროცესში უმჯობესია მეტი ყურადღება დაეთმოს. უმაღლესი სასწავლებლის სწავლის ქვედა საფეხურზე ბაკალავრებს აქვთ მეტი თავისუფალი დრო, მანამ, სანამ სამუშაოს დაისწყებენ და ოჯახს შექმნიან. ყველაზე უკეთესი იქნებოდა მათ ეს დრო სწავლისკენ მიემართათ. მაგრამ ამ პერიოდში თუ სასწავლო პროცესზე 1-2 საათს ხარჯავენ მაქსიმუმ (ხშირ შემთხვევაში 1 საათზე ნაკლები) სოციალურ ქსელს და ტელევიზიას 3-4 საათზე მეტს უთმობენ. მსგავსი ტენდენცია იყვეთება სწავლების მაღალ საფეხურზე. აქ მართალია მცირედით იკლებს სოციალური ქსელის მოხმარებაზე დახარჯული დრო, მაგრამ არა სწავლის მომატების, არამედ სამუშაოს დაწყებისა თუ ოჯახის შექმნის ხარჯზე. საერთო ჯამში კი სოციალური ქსელისა და ტელევიზიაზე დახარჯული დრო ისევ პრობლემად რჩება (მესამე ჰიპოთეზის დადასტურება).

ჩვენი კვლევის მიხედვით სტუდენტები მეტ დროს უთმობენ პირად ჰიგიენასა და თავისი თავის მოწესრიგებას. ერთი შეხედვით ამაში ცუდი არაფერია, მაგრამ როცა ეს მაჩვენებელი ნორმას სცდება, ადამიანი ეჩვევა დროის ტყუილად ფლანგვას და მას



აუცილებლად შესასრულებელი დარჩება ბევრი წინასწარ დაგეგმილი სამუშაო. რაც ჩვენმა კვლევამაც დაადასტურა.

საინტერესო შედეგები გამოიკვეთა ჩვენს მიერ შესწავლილი მაჩვენებლების სხვადასხვა ჯგუფებში დახასიათებისას. კვლევის მიხედვით ქალებს ახასიათებდათ უფრო მაღალი მიზანმიმართულება და თვითორგანიზებულობა კაცებთან შედარებით, მაგრამ ქალების პასუხების მიხედვით მათ უფრო მეტად არ ყოფნიდათ დრო დაგეგმილი შესასრულებელი სამუშაოების დასასრულებლად კაცებთან შედარებით. მომავალში უმჯობესია ამ მაჩვენებლების უფრო დეტალურ კვლევას მეტი ყურადღება დაეთმოს. რამდენადაც ეს შედეგები ნიშნავს, რომ ან კაცები ძალიან მარტივ საქმეებს გეგმავენ (ნაკლებ სავარაუდოა), ან ქალებმა არ ითვალისწინებენ ბევრ საკითხს საქმის დაგეგმვისას, რაც მათი შესრულების დროში გახანგძლივებას იწვევს.

კვლევის შედეგების მიხედვით ოჯახის შექმნა დადებითად აისახება დროის დაგეგმვის თვალსაზრისით და დაოჯახებული ადამიანები არიან უფრო მიზანდასახულები დასაოჯახებლებთან შედარებით. დაოჯახებული ადამიანები შედარებით ნაკლებ დროს უთმობენ მასმედია-სოციალურ ქსელს. რაც დადებით ფაქტორად შეიძლება ჩაითვალოს.

სახელმწიფო და კერძო სექტორში დასაქმება ასევე გავლენას ახდენს ადამიანის დროის მენეჯმენტის აღქმასა და მიზანდასახულობის თვალსაზრისით. კერძო სექტორის დასაქმებულებში გამოვლინდა უფრო მეტი პოციტიური მაღალი მაჩვენებელი სახელმწიფო სექტორთან შედარებით. ეს შეიძლება მიანიშნებდეს იმაზე, რომ სახელმწიფო სექტორი ზოგიერთი საკითხების ორგანიზებისას საჭიროებს უფრო მეტ ჩაღრმავება-გაუმჯობესებას, რაც საერთო ჯამში გამოიწვევს დასაქმებულთა მიზანდასახულობისა და დროის მენეჯმენტის დაგეგმვა-გამოყენების გაუმჯობესებას.

ასაკის მატებასთან ერთად იზრდება რესპოდენტთა დასაქმების მაჩვენებელი. როგორც კორელაციურმა ანალიზმა გვაჩვენა, დასაქმების მატება იწვევს ლექციებზე დასწრების მაჩვენებლის შემცირებას (მეოთხე ჰიპოთეზის დადასტურება). ეს კი გრძელვადიანი პერსპექტივის გათვალისწინებით სტუდენტის მომზადების ხარისხზე უარყოფითად აისახება.

ამრიგად, კვლევის დასაწყისში ჩვენს მიერ დასმული ჰიპოთეზები:

- I. სტუდენტების მიერ დროის დაგეგმვისადმი დამოკიდებულება არის ცვალებადი ფაქტორი და ცოდნა-გამოცდილების მატებასთან ერთად იზრდება;
- II. რაც მეტ დროს უთმობს ადამიანი სწავლას, მეტად იცის დროის მენეჯმენტის მნიშვნელობა და მეტ დროს უთმობს სხვადასხვა პერიოდულობის გეგმების შედგენას;
- III. ბაკალავრები ხარჯავენ მეტ თავისუფალ დროს სოციალურ ქსელებში და ტელევიზორთან უმაღლესი სასწავლებლის სხვა სასწავლო საფეხურის სტუდენტებთან შედარებით;
- IV. სტუდენტთა დასაქმება ამცირებს ლექციაზე დასწრების რაოდენობას.

სრულად დადასტურდა.

აღნიშნული ოთხი ჰიპოთეზა ეხება კვლევისთვის მნიშვნელოვანი დებულებების შემოწმებას. თუმცა კითხვარის შინაარსის მრავალფეროვნებიდან გამომდინარე მონაცემთა დამუშავებისას გამოვლინდა მრავალი განსხვავებულობა ორ და/ან მეტ ცვლადს შორის, რომელთა მართებულობა შემოწმდა t კრიტერიუმის, დისპერსიული ანალიზისა თუ კორელაციური დამოკიდებულების დახმარებით. მაგ:

- რაც ხშირად უწევს საქმის გადადება ადამიანს, მით ნაკლებად წერს სხვადასხვა პერიოდულობის გეგმებს, ნაკლებ დროს უთმობენ ფიზიკურ ვარჯიშს და ძილს;
- რაც მეტ დროს ატარებს ადამიანი ტელევიზორთან თუ სოციალურ ქსელთან, მით მეტად უყვარს ადამიანს დასვენება, მეტ დროს ხარჯავს პირად ჰიგიენასა თუ საკუთარი თავის მოწესრიგებაზე, ნაკლებ დროს ატარებენ სამსახურში და მეტ ესწრებიან ლექციებს;
- რაც მეტ დროს უთმობს ადამიანი საკვების მიღებას, მეტ დროს ხარჯავს ადამიანი ძილზე და ნაკლებად ესწრება ლექციებს;

და ა.შ.

ჩვენი კვლევა, მართალია არ ითვალისწინება დღის განმავლობაში დროის ზუსტი განაწილების გამოკვლევას, მაგრამ მიღებული შედეგები გარკვეულ წარმოდგენას გვიქმნის სტუდენტების დღის გრაფიკის შესახებ:

- ❖ სახლიდან უნივერსიტეტამდე და/ან სამსახურამდე და უკან დაბრუნებაზე ძირითადად ხარჯავენ 45 წუთიდან 1 საათამდე და უფრო ნაკლებს;

- ❖ სტუდენტების დაახლოებით მესამედი ესწრება 3 ლექციას, დაახლოებით ნახევარი კი 1 ან 2 ლექციას;
- ❖ ის სტუდენტები, ვინც სწავლასთან ერთად მუშაობენ, სამსახურში ატარებენ ძირითადად 8-9 საათს ან უფრო ნაკლებს;
- ❖ დაახლოებით მესამედი ძილისთვის ხარჯავს 7-8 საათს, უმრავლესობა კი 6-7 საათი და ნაკლები;
- ❖ სოციალურ ქსელს და ტელევიზიას უთმობენ დღეში 2-4 საათს და მეტს;
- ❖ სახლის ალაგებენ რამოდენიმე დღეში ერთხელ და უფრო იშვიათად;
- ❖ საკვების მიღებაზე ძირითადად ხარჯავენ 10 წუთიდან 30 წუთამდე დროს;
- ❖ ძირითადი ნაწილი სწავლაზე ხარჯავს 1 საათზე ნაკლებ დროს;
- ❖ დღის განმავლობაში დასვენებაზე ძირითადად ხარჯავენ 15-30 წუთიდან 2-3 საათამდე დროს;
- ❖ სტუდენტთა დაახლოებით 25 პროცენტი ვარჯიშზე ხარჯავს 30 წუთიდან-1 საათამდე დროს, ძირითადი ნაწილი კი 15-30 წუთს ან საერთოდ არ უთმობს ფიზიკურ აქტიურობას დროს;
- ❖ საკუთარი თავის მოწესრიგებაზე ძირითადად იხარჯება 1 საათიდან- 1,5 საათამდე ან უფრო მეტი დრო.

ყველაზე დიდი პრობლემა, რაც აღნიშნულმა კვლევამ გამოავლინა არის სწავლისადმი დახარჯული დროის მინიმუმდე შემცირება და სოციალური ქსელისა თუ პირადი ჰიგიენისადმი დროის გაზრდა, ასევე მინიმუმამდე შემცირებული დღის, კვირის, თუ თვის შესასრულებელი გეგმების წინასწარი დაგეგმვის პროცენტულობა. აღნიშნული შედეგების მკაფიოდ მიუთითებს იმაზე, რომ სტუდენტებში საჭიროა დროის მენეჯმენტის შესახებ სასწავლო-საგანმანათლებლო კურსების ჩატარება, რათა მივიღოთ ორგანიზებული, პროდუქტიული, შრომა-დასვენებაზე ერთნაირად ორიენტირებული თაობები.

## გამოყენებული ლიტერატურა

1. გურგენიძე ვ., მეთოდურ პრაქტიკული სახელმძღვანელო „როგორ ვმართოთ თანამშრომლები“ ასოციატია „სი-აი-ემ-ეს კონსალტინგი“ თბ., 2008წ. გვ.432 21
2. დუშაშვილი თ., სტატია „დრო, ყველაზე ღირებული რესურსი“2016 <http://forbes.ge/blog/204>
3. დვალი გ., ინტერვიუ ჯურნალი „დოქტრინა“ 2016
4. იობაშვილი თ., „თაიმ-მენეჯმენტი, ანუ დროის მართვა“ თბ., 2012 გვ.94
5. იობაშვილი ჟ., „ბიზნესი და მენეჯმენტი“ თბ., 2012 გვ.12
6. კოვეი რ., „ეფექტური ადამიანების 7 ჩვევა“ \_ 2006 გვ.201
7. ჩესტერფილდი გ., წერილები ვაჟიშვილს, 1983. გვ.70
8. ხარხელი მ., დროის მენეჯმენტი, თბ., 2015 გვ.38
9. ხარაძე ნ., ბადრიძე ვ., „სტუდენტის დროის ბიუჯეტი“, თბილისის უნივერსიტეტის გამომცემლობა, თბ., 2004წ. გვ.3-51
10. Tracy B., “ Eat that frog” 2015 p.156
11. <http://b2p.ge/> სტატია „დროის მართვა, თაიმ-მენეჯმენტი“ 2011
12. Becker, H & Mustric, F. “Can I Have 5 Minutes of Your Time?” Morgan James Publishing, 2008 p.78
13. B. Tracy, TIME POWER, 2007, p.105–106
14. Feris T. “How work 4 hours in week” 2013. p.324
15. Kerzner, H. “Project Management: A Systems Approach to Planning, Scheduling, and Controlling” 2009, p.286
16. Lavinsky D., Pareto Principle: How To Use It To Dramatically Grow Your Business, 2014 p.87
17. Marquis, B.L. & Huston, C.J. “Leadership roles and management functions in nursing: theory and application” 2009 p.145
18. Mancini, M., “Time Management: 24 Techniques to Make Each Minute Work” McGraw-Hill 2007, p.8
19. Ratner P., “how many days od your life do you have sex your lifetime by the numbers” 2016 p.45-57
20. S. W. Chapman, M. Rupured, Time Management, 2008. p.310

21. Tolle E. „STILLNESS SPEAKS“ 2004. p. 22
22. Tolle E. „The Power Of Now“ 2002. p 64
23. Ward S., Time Management: From the Factory Floor to Our Daily Lives, 2016. p 115

# დანართი N1

## სტუდენტთა დროის მენეჯმენტი

### 1. სქესი

მამრობითი

მდედრობითი

### 2. ოჯახური მდგომარეობა

დაოჯახებული

დასაოჯახებელი

### 3. გაქვს თუ არა აქტიური სტუდენტის სტატუსი?

დიახ

არა

### 4. რომელ სასწავლებელში სწავლობ?

----- (გთხოვთ მიუთითოთ)

### 5. ფაკულტეტის დასახელება

ეკონომიკისა და ბიზნესის ფაკულტეტი

იურიდიული ფაკულტეტი

ზუსტ და საბუნებისმეტყველო მეცნიერებათა ფაკულტეტი

ჰუმანიტარულ მეცნიერებათა ფაკულტეტი

სოციალურ და პოლიტიკურ მეცნიერებათა

ფსიქოლოგიისა და განათლების მეცნიერებათა ფაკულტეტი

მედიცინის ფაკულტეტი

სხვა

### 6. სწავლის რომელ საფეხურზე იმყოფებით?

ბაკალავრიატი

მაგისტრატურა

დოქტორანტურა

პროფესიული კოლეჯის სტუდენტი

### 7. ხართ თუ არა დასაქმებული

დიახ

არა

**8. რომელ სექტორში ხარ დასაქმებული?**

სახელმწიფო სექტორი

კერძო სექტორი

**9. გსმენიათ თუ არა დროის მენეჯმენტის შესახებ?**

დიახ

დიახ, მაგრამ არ ვიცი მისი მნიშვნელობა

არა, მაგრამ მინდა გავიგო რას ნიშნავს

არა, არ მაინტერესებს

**10. აცნობიერებთ თუ არა თქვენი დროის სათანადო ორგანიზაციის მნიშვნელობა?**

დიახ, რა თქმა უნდა

მე არ ვფიქრობ ამაზე

არა, მე მაქვს მთელი ცხოვრება

**11. წერთ და მიყვებით თუ არა დღის, კვირის და თვის გეგმებს?**

არასდროს დამიწერია

დიახ, მუდმივად

ზოგჯერ

იშვიათად

ხშირად

**12. რამდენად გამოგდით იმ ყველა საქმის შესრულება რომელიც გაქვთ დაორგანიზებული? (მათთვის ვინც დროში წერს და აორგანიზებს საქმეებს)**

იშვიათად გამომდის ყველა საქმის შესრულება რასაც ვაპირებ

ყოველდღიურად გამომდის ყველა საქმის შესრულება

ყოველთვის ვერ ვახერხებ

**13. რამდენად ხშირად გიწევთ საქმის გადადება შემდგომი დღისთვის ან სამომავლოდ დროის უკმარისობის გამო?**

თითქმის არასდროს

თითქმის ყოველთვის დროში მეწელება საკუთარი თავისთვის შესასრულებელი საქმეების განხორციელება

საქმეების განხორციელება

იშვიათად

უმეტესად არ მყოფნის დრო და მიწევს გადადება

**14. ყოველდღიურად რამდენად გყოფნით დრო იმ საქმეების შესასრულებლად რასაც აპირებთ?(მათთვის ვინც არ გეგმავთ წერილობითი ფორმით საქმეებს)**

თითქმის ყოველთვის მიწევს საქმეების გადავადება

ყოველთვის მყოფნის

ხშირად არ მყოფნის და მიწევს გადადება

*შემდეგი კითხვები ეხება დღის განმავლობაში დღის განმავლობაში დროის დანახარჯს  
ამა თუ იმ საქმიანობებზე*

**15. დღეში რა დროს ხარჯავთ გზაზე სახლიდან უნივერსიტეტამდე და უკან დაბრუნებაზე?**

15 წუთზე ნაკლები

15-30 წუთი

30-45 წუთი

45 წუთი - 1 საათი

1 საათი - 1 საათი 30 წუთი

1 საათი 30 წუთი - 2 საათი

2 საათზე მეტი

რა დროს

**16. დღეში რამდენი საათი ხართ ლექციაზე?**

ერთი

ორი

სამი

ოთხი და მეტი

**17. დღეში რა დროს ატარებთ სამსახურში?**

4-5 საათი

6-7 საათი

8-9 საათი

10 საათი და მეტი



**18. რა დროს ხარჯავთ ძილზე?**

3-4 საათზე ნაკლები

5-6 საათი

6-7 საათი

7-8 საათი

8 საათზე მეტი

**19. რა დროს ატარებთ ტელევიზორთან ან სოციალურ ქსელში?**

2-4 საათზე ნაკლები

4-6 საათი

6-8 საათი

8 საათზე მეტი

**20. რა სიხშირით ალაგებთ სახლს?**

ყოველდღე

რამოდენიმე დღეში ერთხელ

კვირაში ერთხელ

უფრო იშვიათად

**21. რა დროს ხარჯავთ საკვების მიღებაზე?**

10 წუთზე ნაკლებს

10-15 წუთი

15-30 წუთი

30 წუთი-1 საათი

1 საათზე მეტი

**22. რა დროს ხარჯავთ სწავლაზე?**

პრაქტიკულად არ ვხარჯავ

1.5 საათი

1.5-3 საათი

3-4.5 საათი

4.5-6 საათი

6 საათზე მეტი

**23. რა დროს ხარჯავთ დასვენებაზე?**

- 15-30 წუთი
- 30 წუთი -1 საათი 1 - დან 1 საათამდე
- 1.5-2 საათი
- 2 საათზე მეტი

**24. რა დროს ხარჯავთ საშუალოდ, ყოველდღიურად ფიზიკურ ვარჯიშზე?**

- 15-30 წუთი
- 30 წუთი -1 საათი 1 - დან 1 საათამდე
- 1.5-2 საათი
- 2 საათზე მეტი

**25. რა დროს ხარჯავთ პირად ჰიგიენასა და თავის მოწესრიგებაზე?**

- 15 წუთზე ნაკლები
- 15-30 წუთი
- 30 წუთი -1 საათი 1 - დან 1 საათამდე
- 1.5-2 საათი
- 2 საათზე მეტი

*მონიშნეთ შესაბამისი პასუხი, სადაც ერთიანი „1“ ნიშანს „სრულიად არ ვეთანხმები“, „7“ „სრულიად ვეთანხმები“*

	1	2	3	4	5	6	7
მე ვიცი რა მინდა და ყველაფერს ვაკეთებ მიზნის მისაღწევად							
მე თავს ვთვლი მიზანდასახულ ადამიანად							
მე ვაწარმოებ დღიურს, რომ ჩავიწერო ჩემს თავს გადახდენილი ყველა მოვლენა							
მე მაქვს მიზანი, რისთვისაც უნდა ვიბრძოლო							
მე მომწონს დღიურის წარმოება, რომ დავგეგმო ჩემი დრო							

ჩემი ცხოვრება მიზნად ისახავს გარკვეული შედეგების მიღწევას.							
მე მომწონს ანგარიშის მომზადება განვლილი საქმეების აღსაწერად							
მე არჩეული მაქვს ცხოვრების მთავარი მიზანი							