

УДК 378.17

**ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ КАК СТРАТЕГИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА У
СОВРЕМЕННЫХ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

А.В. Хмыз, Д.С. Данильчик

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,
xmyz98@bk.ru, dashadanilchik98@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривает вопрос обучения студентов навыкам тайм-менеджмента, как эффективной стратегии, позволяющей оптимизировать время и распределить нагрузку.

Ключевые слова: тайм-менеджмент, стресс, время.

Сегодня все чаще возникают новые испытания для человека, которые ему необходимо преодолеть и с которыми ранее он не сталкивался. Именно студенческий этап жизни – время всевозможных проб и ошибок, поисков себя, постоянного давления со стороны новых дедлайнов и незакрытых списков дел. Все это провоцирует стресс и тревогу. Нет однозначного ответа, как преодолеть такие вызовы, но одна из эффективных тактик – правильная организация времени: умение справиться и с учебной программой, и оставить время для полноценного отдыха, – все это основа тайм-менеджмента для студентов. Именно умение распоряжаться своим временем и делами отвечает за личную продуктивность каждого человека.

С целью изучения потребности студентов в специальном знании о различных способах рационального распределения своего времени на протяжении февраля и марта 2022 года в БГПУ им. Максима Танка было проведено социологическое исследование среди студентов. В качестве метода сбора первичной информации был выбран анкетный онлайн-опрос, а объем выборочной совокупности составил 90 человек.

Анализ исследования показал, что треть студентов (39,6%) постоянно ощущают отсутствие свободного времени, а другая треть (37,4%) – чувствуют себя «как белка в колесе» и подобные ощущения их тревожат. Т.е. если объединить эти две группы студентов, то мы можем утверждать, что данная проблема характерна для подавляющего большинства опрошенных. И только 8,8% опрошенных показали себя как организованные личности и признались, что «нет, у меня с этим все нормально». Это говорит о том, что чувствовать себя «как белка в колесе», испытывать нехватку свободного времени, узнаваемо и характерно для современного студенчества.

Большинство респондентов отметили, что приоритетом при распределении времени является процесс обучения – 57,1%. Было отмечено, что на учебный процесс респонденты тратят около 8 часов и это достаточно большое количество времени. Вторым важным пунктом при распределении своего времени студенты назвали «отдых, время на себя», например, сон, чтение – 25,3%. В той или иной мере при распределении времени молодые люди учитывают и развлечения, и домашние дела, и работу.

Почти половина опрошенных студентов указала, что не может считать полноценный здоровый сон нормой (42,9%). Вариант «скорее да, чем нет» выбрали 24,2%, и только 20,9% опрошенных оценили свой сон как здоровый и полноценный. В отношении «развлечений» обучающиеся действуют в большей степени спонтанно, так ответили 45,1% студентов. Студенты со школы привыкли к расписанию, тем самым они могут распределять свое время опираясь на расписание учебных занятий, но когда речь идет про распределение всего своего времени, например, на день, то тут возникают проблемы.

«Постоянно меняют свои планы» в течение дня 35,2% опрошенных, что, с одной стороны, характеризует их как мобильных людей с хорошей адаптационной функцией, но, с другой стороны, это негативно отражается на общей целеустремленности обучающихся. При том, что большинство респондентов считают себя целеустремленными людьми (36,3%), и «скорее целеустремленными, чем нет» – почти половина (44%). Это позволяет нам считать, что большинство студентов имеют завышенную самооценку. «Иногда меняют свои планы» почти половина опрошенных (52,7%), и только 12,1% «меняют свои планы, но редко». Резюмируя вышесказанное, можно сделать вывод, что большинство студентов так или иначе склонны менять свои планы. В связи с этим они могут испытывать стресс, тревогу, усталость, что в свою очередь может отразиться на учебном процессе, работе, отношениях с близкими, а также приводит к понижению собственной самооценки.

Проблема распределения времени заключается в том, что студент со школы помнит, как распределять время на учебу, но не знает, как распределить остальное время.

Подавляющее большинство обучающихся (57,1%) не фиксируют сколько времени они проводят в социальных сетях, им это вообще не интересно, тем самым они не знают сколько времени у них уходит на подобную форму общения в интернете. Принимая во внимание, доступность и легкость общения посредством социальных сетей, обучающиеся не учитывают факт того, что интернет является мощным отвлекающим фактором, в котором для привлечения внимания использует все возможные доступные ему средства.

Многие респонденты используют при организации свободного времени блокнот и ежедневники – 63,8%. И ничего не используют 24,2%. Можно сделать вывод, что студенты при распределении времени ассоциативно используют вместо школьного дневника ежедневник или блокнот. Более

половины опрошенных (61,5%) считают, что «планирование времени облегчает жизнь, делает ее понятной и помогает достигать целей», 26,4% молодых людей также склонны «скорее согласиться с этим утверждением, чем нет». 12,1 % опрошенных считают, что планирование времени не облегчает жизнь.

Важно отметить, что большинство студентов пошли бы на бесплатные обучающие курсы по рациональному распределению времени (69,2%), а половина опрошенных студентов (50,5%) даже ничего не знают о специальных техниках и методах рационального распределения времени, облегчающих жизнь людей, кроме как ведение блокнотов и ежедневников.

В результате исследования было выявлено, что студенты не обладают достаточными знаниями приемов и методов распределения времени из-за чего впоследствии испытывают стресс и переутомление.

С целью обучения методам и приемам тайм-менеджмента командой ресурсного центра Green Office BSPU был разработан проект Green Skills. Который состоит из серии практических занятий, направленных на развития soft skills. А одним из soft skills является умение организовывать свое время, то есть тайм-менеджмент.

Координаторами ресурсного центра Green Office BSPU было проведено практическое занятие с элементами тренинга тайм-менеджменту.

Участникам было необходимо на основе упражнения «Колесо баланса» распределить свое время по категориям (сон, развлечения, работа, учеба и т.д.), по итогам которого было выявлено, что большинство студентов нерационально используют временной ресурс, и как результат испытывают стресс и тревогу от его нехватки. Участников познакомили с понятием тайм-менеджмента.

Тайм-менеджмент – это собирательный термин для разных техник, инструментов и стратегий, которые помогают структурировать график и управлять рабочими и личными процессами. Ключевые стратегии тайм-менеджмента – работа по графику и достижение целей – повышают производительность и помогают чувствовать себя успешнее.

Тайм-менеджмент помогает управлять своим временем, и в том числе наконец избавиться от хронического недосыпания из-за переработок. Его смысл – работать не больше, а продуктивнее.

Участники занятия в итоге ответили на вопрос зачем нужен тайм-менеджмент студентам. Разобрались, что основной проблемой при организации времени является большое количество «хронофагов» – поглотителей времени (скроллинг социальных сетей, компьютерные игры, постоянное откладывание дел на потом и др.), которые постоянно нас отвлекают от запланированных дел. Участники проанализировали, как можно уменьшить их влияние на свою жизнь и пришли к выводу, что оптимальным решением является постановка цели.

Координаторами проекта было предложено поставить цели, с помощью метода SMART. Смысл постановки по SMART заключается в том, что цели должны быть реальными, достижимыми, конкретными, значимыми, с четкими сроками [1].

Заключительным этапом является обзор самых популярных техник тайм-менеджмента («Канбан», «Слоны и лягушки», матрица Эйзенхауэра, 80/20 и др.) для того, чтобы каждый участник смог выбрать для себя наиболее оптимальную и эффективную технику.

Занятия по тайм-менеджменту помогают студентам определить наиболее подходящий для них метод распределения времени.

Тайм-менеджмент является фундаментом для успешной карьеры и активной жизни человека XXI века, готового быстро адаптироваться к постоянно меняющейся действительности, находить решение междисциплинарных проблем, уметь работать в команде.

Список использованных источников

1. Сулимова, Е. А. Проблемы построения целей с помощью метода SMART и возможные пути их решения в современном обществе и организации / Е. А. Сулимова, Е. Е. Шарафутдинова, Коньшева Н.О. // Инновации и инвестиции. – 2019. – №8. – С. 227–229.