

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розглянуто тайм-менеджмент як один з перспективних засобів формування здорового способу життя студентів. Проаналізовано особливості життєдіяльності та способу життя студентської молоді, запропоновано рекомендації щодо використання студентами методів тайм-менеджменту, які сприяють здоровому способу життя.

Ключові слова: студенти, здоров'я, здоровий спосіб життя, тайм-менеджмент, управління часом.

Однією з особливостей сучасного етапу інформаційного суспільства є його динамічний та бурхливий розвиток, який вимагає від кожної людини умінь та навичок самостійно й ефективно вчитися та креативно працювати, швидко адаптуватися до нових викликів та приймати адекватні рішення. Саме тому одним із завдань вищої освіти є підготовка фахівців, які були б конкурентоспроможними на ринку праці, мобільно б змінювалися і формували б активну життєву позицію, уміли б раціонально організувати власну життєдіяльність з позицій зміцнення та збереження власного здоров'я. Таким чином, нагальні запити сучасного суспільства, й освіти, зокрема, актуалізують питання ефективного розподілу часу студентської молоді, тобто тайм-менеджменту, який є могутнім інструментом саморозвитку та професійного самовдосконалення з одного боку, а також запорукою високої працездатності, покращення стану здоров'я, поліпшення якості життя та активного довголіття – з іншого.

Останнім часом тайм-менеджмент як напрям менеджменту динамічно розвивається в усьому світі. Існує багато наукових та практичних підходів щодо управління часом. Проблематика підвищення ефективності використання часу широко представлена у наукових дослідженнях Г. Архангельського, Д. Граніна, Г. Захаренко, С. Кові, Б. Трейсі, Д. Фернера, П. Форсайта. Окремі аспекти застосування тайм-менеджменту як основи успішного навчання вивчали Н. Кучинська, К. Подолянчук, О. Ратушняк, однак питанням використання тайм-менеджменту як засобу формування здорового способу життя студентів у наукових дослідженнях приділена недостатня увага.

Мета статті – розглянути особливості життєдіяльності та способу життя сучасної молоді та розробити рекомендації щодо використання студентами методів тайм-менеджменту, які сприяють здоровому способу життя.

На сьогодні поняття здорового способу життя трактується як типова сукупність форм і способів культурної щоденної життєдіяльності особистості, що об'єднує норми і цінності керованої діяльності та сприяє повноцінному виконанню нею навчально-трудових, соціальних і біологічних функцій. Загальновідомо, що поведінка і спосіб життя безпосередньо або опосередковано впливають на здоров'я людини. Згідно даних ВООЗ, здоров'я людини на 50-55 % визначається умовами і способом життя. Спосіб життя студента охоплює всі сфери: навчання і побут, суспільне життя і культуру, поведінку та духовні цінності. Тобто, поведінка або стиль життя є одним із найважливіших елементів способу життя загалом, який не може не впливати на здоров'я студента [1].

Для визначення особливостей формування здорового способу життя студентської молоді, варто розглянути особливості життєдіяльності та способу життя студентів. Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням власної особистості та створенням власного стилю поведінки. Молодь шукає відповіді на різноманітні морально-етичні, естетичні, наукові, загальнокультурні, політичні питання, в результаті чого формується її характер та світогляд. Саме у цей період у молоді, як зазначає Т. Коваленко, найбільш активно формуються різні соціальні ролі дорослої людини (громадянські, суспільно-політичні, професійно-трудові, сімейні тощо). При цьому, пошук власного покликання може супроводжуватися браком досвіду, емоційною вразливістю, імпульсивністю, переоцінкою власних сил та розчарованістю при зустрічі із життєвими труднощами [2].

Для студентського віку властива певна дисгармонія. Бажання та прагнення у молоді розвиваються швидше, ніж воля та сила характеру. Досить часто це призводить до порушення правил гігієни побуту, режиму харчування, сну, відпочинку, і, як наслідок, порушення працездатності та стану здоров'я. Щоденна діяльність студентства наповнена такими факторами ризику як гіподинамія та гіпокінезія, нераціональне харчування, інформаційне перевантаження, психоемоційне перенапруження, що, в кінцевому рахунку, призводить до розвитку хвороб цивілізації. На жаль, у молодому віці погано розвинена здатність до самозбереження: здоров'я та сила позбавляють необхідної обережності та знижують почуття відповідальності за власний організм.

Для успішного навчання та підвищення працездатності студентам необхідно правильно харчуватися і спати не менше 8 годин на добу, виділяти час для прогулянок на свіжому повітрі, фізичних тренувань, емоційного розвантаження, загартовування тощо. Однак, як свідчить практичний досвід, більшість студентів не вміють планувати власний час, а також раціонально використовувати його при організації побуту, підготовці до навчання, заліково-екзаменаційної сесії тощо. У зв'язку з цим, невід'ємним помічником студента в організації часу може стати тайм-менеджмент, спрямований на організацію часу і встановлення пріоритетів, орієнтованих на здоровий спосіб життя, при його використанні.

Управління часом (від англ. time management) – сукупність методик оптимальної організації для виконання точних завдань, проектів та календарних подій. Тайм-менеджмент розглядається як ефективне планування робочого часу для досягнення цілей, знаходження часових ресурсів, розстановка пріоритетів і контроль за виконанням запланованого [3].

Правило “6 П” говорить: правильне попереднє планування попереджує погані показники. Щоб максимально організувати свій час, варто застосовувати на практиці основний механізм тайм-менеджменту:

– визначити головну справу (за принципом П. Паретто: у першу чергу, необхідно вирішувати життєво важливі проблеми, на які витрачається 20% часу і отримується 80% результату, а потім приступати до другорядних завдань, на які витрачається 80% часу і отримується 20% результату);

– розставляти пріоритети: дає змогу дієво керувати списком запланованих справ, надаючи кожному завданню певний рівень важливості (за методом Е. Ейзенхауера усі завдання необхідно розподілити на чотири пріоритети: перші – важливі і термінові, другі – важливі і менш термінові, треті – менш важливі, але термінові і четверті – менш важливі і менш термінові);

– планувати і думати потрібно завжди на папері: якщо мети немає на папері, то вона не існує, робота зі списком запланованих справ збільшує продуктивність на 25 %;

– готувати список завдань, які потрібно зробити завтра, слід вчора; виконавши чергове завдання зі списку, обов’язково викреслювати його;

– планувати слід від більшого до меншого, від довгострокового до короткострокового, від цілей життя до плану на день;

– кожному завданню ставити фіксовані терміни;

– складне завдання завжди слід ділити на дрібні підзавдання [4].

Планування означає підготовку до реалізації цілей і впорядкування робочого часу. Для забезпечення раціональної, продуктивної розумової праці студентів її треба організувати таким чином, щоб передбачати зміну різних видів діяльності протягом робочого дня відповідно до того, як змінюється працездатність. Так, на початку роботи працездатність нижча за звичайні середні показники; наприкінці першої години вона досягає найвищого рівня, утримується протягом другої і третьої годин, а потім починає знижуватись. Тому для студентів особливо важливо основну, найважчу роботу, пов’язану з обдумуванням, узагальненнями, засвоєнням чогось нового, виконувати у першій половині робочого дня. Допоміжні операції, що потребують незначного напруження, бажано виконувати наприкінці дня.

Щоб діяльність студентів була продуктивною, до запланованих пріоритетних справ варто включити регулярні фізичні навантаження, заняття спортом. Тренованість забезпечує економніше витрачання функціональних можливостей організму і мобілізує приховані резерви діяльності окремих органів і систем, коли в тому виникає потреба. Така мобілізація сил має важливе значення в період великого напруження (під час складання заліків, екзаменів тощо). Важливу роль вона відіграє також у профілактиці різних хвороб, пов’язаних з інтенсивною працею.

Дотримання правил планування часу за принципами тайм-менеджменту відкриває перед студентами можливість для успішного навчання та відпочинку після виконаної роботи. Аналізуючи рекомендації досвідчених тайм-менеджерів [4-5], ми виділили такі, які, на нашу думку, сприяють покращенню управління студентами власним часом та дотриманню ними здорового способу життя:

- 1) Привчати себе до дисципліни – дотримуватись розпорядку дня, бути відповідальними за власне здоров’я.
- 2) Відвести обмежений час роботи «перед екраном» (соцмережі, телебачення тощо).
- 3) Великі і складні завдання ділити на кілька простих – виконувати їх поетапно, але не уникати.
- 4) Чітко відводити час на виконання намічених планів і завдань.
- 5) Встановлювати пріоритети (насамперед – термінові справи).
- 6) Використовувати метод Ейзенхауера (важливо – не важливо; терміново – не терміново).
- 7) Мотивувати себе (варто уявляти успіх, який чекає, в разі доведення справи до кінця).
- 8) Заохочувати себе, винагороджувати власну працю (дозволити собі робити те, що приносить найбільше задоволення. Таке заохочення – чудова мотивація для нарощування ефективності роботи та її оперативності).
- 9) У разі невдачі, не створювати негатив навколо себе – будь-яке роздратування та негативні емоції призводять до напруженості та метушні, які відбирають час та здоров’я.
- 10) Виховувати терпіння, почуття обов’язку.
- 11) Критично оцінити себе: визначити власні шкідливі звички, що відбирають час та шкодять здоров’ю, та поступово замінити їх новими – ефективними та здоровими.

Таким чином, застосування принципів та методів тайм-менеджменту у повсякденній життєдіяльності студентів відкриває можливості для їх особистісного росту, професійного розвитку та поповнення резервів власного організму шляхом дотримання принципів здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Литвинчук О.М. Здоровий спосіб життя як шлях до здоров’язбереження майбутніх інженерів-педагогів. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2014. № 42-43 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://cutt.ly/9bXxTgu> (дата звернення: 10.05.2021).
2. Коваленко Т.Г. Основы здорового способа жизни и регулирование работоспособности студентов : Учебное пособие : Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2002. 92 с.
3. Щербак Н.В. Тайм-менеджмент та підвищення ефективності діяльності державних службовців Апарату Верховної Ради України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://cutt.ly/TbXxIau> (дата звернення: 10.05.2021)
4. Кучинская Н.Л. Тайм-менеджмент как основа успешного обучения в учреждении высшего образования. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://cutt.ly/sbXxAcf> (дата звернення: 12.05.2021)
5. Ратушняк О.Г., Лялюк О.Г., Подоляничук К.В. Аналіз використання методів тайм-менеджменту сучасною молоддю. *Вісник Хмельницького національного університету. Економічні науки*. 2019. №2. С. 68-72. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://cutt.ly/SbXxDf1> (дата звернення: 14.05.2021)