

ВПЛИВ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА

Глебова Н.В.

Національний фармацевтичний університет

glebnv11@gmail.com

Формування мобільних динамічних систем що розвиваються в менеджменті в значній мірі пов'язані з масштабними процесами реструктуризації та самоврядування життєдіяльністю і діяльністю людини як індивідом, суб'єктом, особистістю, індивідуальністю. Навички самоменеджменту підвищують творчий потенціал студента та формують загальні компетентності майбутнього фахівця, які забезпечать високу ефективність його праці.

Наразі студентське життя повне надзвичайних і стресогенних ситуацій, тому студенти часто відчують стрес і нервово-психічне напруження. Здебільшого, стрес розвивається через великий потік інформації, відсутність системної роботи в семестрі і, як правило, виникає в період сесії чи просто навіть при поточних контрольних роботах. Наявність емоційної напруги і в між екзаменаційні дні є свідченням того, що весь семестр супроводжується хронічним стресом. Наслідком цього може бути невроз (функціональне захворювання нервової системи). Тоді страждає, в першу чергу, нервова система, її ресурси виснажуються, примушуючи працювати організм на межі.

Невроз – це не хвороба, а різновид "нормальних" реакцій особистості в незвичайних стресових умовах. У свою чергу, до стресу призводять невдачі, нерівномірне навантаження, та інші події життя, які психіатри позначають як психічні травми [1]. Період навчання робить значний вплив на формування особистості, тому проблеми психічного здоров'я студентів досить актуальна.

Рівень невротичних розладів зростає з кожним роком навчання. Студенти з невротичними розладами не вміють організувати свій режим, а це посилює їх астенизацію. Цей стан характеризується недосипанням, деякі студенти не використовують вихідні дні для відпочинку. Захворювання неврозом веде до значного зниження успішності. Процес навчання налагоджується непросто, характеризується інтенсивною динамікою психічних процесів і станів, що зумовлені зміною соціального довкілля.

В абсолютній більшості студенти не володіють необхідними для навчання й життя методами і навичками самоорганізації. Організація навчального процесу є проблемою, від вирішення якої залежить успішність у навчанні і в подальшій кар'єрі майбутнього фахівця. Реальна ситуація свідчить про те, що більшість молодих людей не планують свій день або роблять це нерационально.

Невід'ємним помічником в організації часу і, в наслідку, поліпшенні стану здоров'я студента може стати тайм-менеджмент – окремий напрямок

менеджменту, спрямований саме на вирішення проблем організації часу і встановлення пріоритетів при його використанні. Тайм-менеджмент – це цілісна система управління особистою діяльністю, що включає інструменти опрацювання особистої стратегії, підвищення особистої ефективності, управління особистими ресурсами (грошима, часом, інформацією і т. д.) [2].

В ефективному плануванні часу студентом можна виділити наступні етапи:

1. визначення мети власної діяльності в цілому, конкретних етапів досягнення мети і шляхів щодо їх реалізації;
2. детальний аналіз розпорядку, відстеження витрат часу, визначення доцільності кожної дії (хронометраж). Ця процедура допомагає виявити зайві, непотрібні справи, які займають велику кількість часу;
3. складання списку справ відповідно до матриці Ейзенхауера – поділ на термінові і важливі, важливі й нетермінові, термінові і неважливі, нетермінові і неважливі;
4. записування довго- та короткострокових планів (планування декількох років, року, місяців, тижнів, днів). Наявність подібного щоденника дисциплінує і допомагає чітко бачити завдання, способи їх реалізації та терміни виконання;
5. планування відпочинку і чергування різних видів діяльності;
6. застосування вольових зусиль, культивування мети досягнення максимальних результатів.

Важливо усвідомлювати, що ніхто не може керувати часом, а може лише правильно розподіляти обсяг виконання роботи, і планувати потрібно не час, який буде витрачено на виконання, а обсяг роботи, який може бути зроблений за відповідний проміжок часу. І тому неправильно говорити, що не вистачає часу. В дійсності це проблема компетентності – не вистачає компетентності в плануванні та виконанні роботи. Тому тайм-менеджмент – це не вміння управляти часом, а вміння керувати роботою в часі і просторі. Проблема деяких студентів полягає в тому, що вони не об'єктивно оцінюють свою компетентність в тому чи іншому питанні, внаслідок чого неправильно планують свій час для його вирішення і потерпають від стресу при невдачі.

За допомогою самоорганізації кожен студент має можливість ефективно спланувати свій розпорядок дня, місяця, року [3]. Особливо важливо використовувати теоретичні основи самоменеджменту починаючи з процесу оволодіння майбутньою професією. Це можливість успішно реалізувати поставлені плани і вирішувати проблеми в майбутній професії, а головне – виділяти час для свого здоров'я і менше піддаватися стресу. При плануванні також важливу роль відіграє наочне відображення справ і завдань, що дозволяє систематизувати і визначати пріоритетні завдання, які будуть впливати на результат і втілення спільної мети.

Отже, проблеми отримання стресу внаслідок неправильного планування часу студентами можна вирішити механізмами самоорганізації. Тому слід ввести викладання теорії самоменеджменту студентам всіх напрямків навчання, для підвищення ефективності, управління особистими ресурсами та часом, що, як наслідок, допоможуть студентам у навчальному процесі підтримувати здоровий спосіб життя.

Література:

1. Бодров В.А. Психологический стресс : развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ. – 2016. – 528 с.
2. Селютін В. М. Самоменеджмент [Електронний ресурс] : навч. посібник / В. М. Селютін. – Електроні дані. – Х. : ХДУХТ, 2017. – 206 с.
3. Р. Темплар. Правила самоорганизации. Как все успевать не напрягаясь. – К. : Альпина Паблицер, 2018. – 214 с.