

**Калекіна Т. В., Глєбова Н.В.**

*Національний фармацевтичний університет, м. Харків*

**Самоменеджмент у студентському житті**

*kalekinatana2@gmail.com*

**Вступ.** Актуальність використання самоменеджменту у студентському житті відчутна з кількох причин:

- По-перше, студенти відчувають постійний тиск і напруження через необхідність виконувати багато завдань одночасно, з наукової, соціальної та особистої сфер життя. Використання навичок самоменеджменту дозволяє ефективно керувати своїм часом та ресурсами, щоб знизити рівень стресу і нездужання, які можуть вплинути на здоров'я та навчальні досягнення студента.

- По-друге, навички самоменеджменту допомагають студентам бути більш продуктивними та ефективними в навчанні. Вони можуть розпланувати свій час, виокремивши досить часу для навчання, час на соціальне життя та відпочинок. Це допомагає уникнути втрат навчального часу, забезпечує ефективне вивчення і значно покращує навчальні досягнення.

- По-третє, використання навичок самоменеджменту також допомагає в створенні дисципліни та регулярності, яка є важливою для досягнення успіху в будь-якій сфері. Управління часом, пріоритети і навчальні завдання – це все навчитися студенту через навички самоменеджменту.

**Мета дослідження.** Розглянути інструменти самоменеджменту, запропонувати використання основних підходів самоменеджменту для впровадження в студентське життя.

**Матеріали та методи.** Розв'язання поставлених завдань здійснено з використанням загальнонаукових та спеціальних методів дослідження, серед яких: аналітичний, методи узагальнення, зіставлення і порівняння.

**Отримані результати.** Самоменеджмент – це набір навичок, які дозволяють ефективно організовувати свій час, ресурси та планувати свої дії. Використання даної навички дуже важливо у студентському житті, оскільки

студенти постійно знаходяться в напруженому ритмі життя, де потрібно поєднувати навчання, соціальне життя, відпочинок, спорт та інші аспекти.

**Організація часу:** Дуже важливо розпланувати свій час, щоб виконувати свої обов'язки та встигати на усі заняття. Розпланування тижня, дня, годин – це суттєва частина організації часу. Для цього можна використовувати різні техніки, такі як to-do лист, календар, планувальники, графіки та інші.

**Планування навчальної роботи:** Планування навчальної роботи допомагає не тільки вчасно виконувати всі завдання, але й уникнути стресу та збільшити продуктивність навчального процесу. Для цього можна скласти графік виконання завдань, зазначити дати здачі робіт, іспитів, проектів та інше.

**Управління стресом:** Навчання, відпочинок та соціальне життя можуть викликати стрес. Щоб управляти стресом, можна використовувати релаксаційні вправи, відпочинок, спорт, медитацію та інші техніки.

**Ефективне використання ресурсів:** У студентському житті дуже важливо ефективно використовувати ресурси, такі як час, кошти, знання, навички та інше. Для цього можна працювати над удосконаленням знань та навичок, відвідувати лекції, семінари, тренінги, користуватися бібліотекою, інтернетом та іншими джерелами інформації.

Інструменти самоменеджменту – це різноманітні технології та програмні засоби, що допомагають людині ефективно організовувати свій час, планувати свої дії та досягати поставлених цілей. Ось деякі інструменти самоменеджменту, які можуть бути корисними для студентів:

1. Планувальники – програми для створення та відстеження задач, дедлайнів, записів про заняття та інших календарних подій. Наприклад, Google Календар, Microsoft Outlook або Todoist.

2. To-do списки – стандартний спосіб ділити завдання на менші частини, щоб було легше їх виконувати. Можна використовувати блокнот або спеціальні застосунки, такі як Wunderlist або Any.Do.

3. Техніки Pomodoro – методика, пов'язана з роботою у періоди. Згідно з нею, ділові люди планують робочі сесії в 25 хвилин, після чого роблять

короткий перерву на 5 хвилин. Можна використовувати програми, такі як Tomato Timer, щоб стежити за часом.

4. Медитація та інші методи релаксації – допомагають знижувати рівень стресу та поліпшувати концентрацію. Деякі інструменти, такі як Headspace, пропонують аудіо-тури для медитації та зняття стресу.

5. Планування та організація простору для навчання – важливо, щоб місце, де ви працюєте, було організованим та відповідало вашим потребам. Ви можете використовувати засоби організації, такі як стелажі, лотки, шухляди та системи сортування для своїх навчальних матеріалів.

6. Мотиваційні методики – існує багато різноманітних методів, які можуть допомогти підтримувати мотивацію до навчання та досягнення цілей.

**Висновки.** Ключ до успіху у використанні інструментів самоменеджменту полягає в тому, що треба вибрати ті, які підходять саме вам. Можливо спробувати різні методики та інструменти, а потім використовувати ті, які дійсно допомагають досягти поставлених цілей в навчанні та житті.

Отже, самоменеджмент дозволить студентам бути більш організованими, продуктивними та ефективними в управлінні своїм життям. Це важлива навичка, яка допомагає досягати успіху не тільки в академічній сфері, але й у соціальному житті та кар'єрі.