

**ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ
ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ ТА СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТУ
В АКАДЕМІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ: ІНТЕГРАТИВНИЙ
ПІДХІД ДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАННЯ**

Заїка П. В.

e-mail: pavlo.zaika@nure.ua

Харківський національний університет радіоелектроніки, каф. філософії,
м. Харків, Україна

The changes in the educational learning space that have occurred in recent years pose significant challenges for modern student youth. Life and studying during wartime lead to increased stress. To maintain mental health and improve learning effectiveness, it's important to master self-regulation methods, among which stress management and time management play a leading role. The integration of stress and time management methods is an important strategy for improving student performance. The combined application of these methods allows for creating an individual system of time and stress management that takes into account the personal characteristics and needs of the student.

В останнє десятиліття суттєво змінився освітній простір студентів, який піддався впливу психологічних та технологічних трансформацій: розширення інформаційних і комунікаційних технологій, зростання вимог до професійних компетенцій, збільшення обсягу самостійної роботи, інтенсифікація навчального процесу, дедлайни, поєднання навчання з роботою, пошук балансу між навчанням та особистим життям тощо. Окрім цих загальних викликів, українське студентство має в останні роки значні додаткові труднощі, пов'язані зі складними обставинами навчання під час війни та загальної нестабільності. Все це провокує виникнення хронічного стресу як реакції людського організму на будь-яку вимогу, висунуту йому зовнішнім середовищем [1].

Мета дослідження – виявити психологічні механізми взаємозв'язку між системами управління часом та стресом у контексті академічної діяльності.

За словами творця теорії стресу Ганса Сельє, стресом можна і треба управляти [1]. Завдання стрес-менеджменту полягає в тому, щоб використати стрес, який сам по собі є негативним явищем, для досягнення позитивного ефекту, перевести його енергію в безпечне і, по можливості, корисне русло.

Значну роль в засобах саморегуляції наряду з стрес-менеджментом відіграє тайм-менеджмент, який розуміється як комплекс дій зі свідомого контролю над часом, що допомагає підвищити ефективність та продуктивність [2]. Студент, навчаючись в університеті, має потребу в правильному розподілі часу відповідно до особистих інтересів та

навчальних завдань. Значний акцент на самостійну роботу студента під час навчання підкреслює важливість використання методик планування для ефективної самостійної роботи студентів [3].

Інтеграція методів стрес- та тайм-менеджменту є важливою стратегією підвищення ефективності діяльності студента. Комплексний підхід дає можливість використовувати невелику кількість методів для досягнення значних результатів, економити ресурси, отримуючи при цьому бажаний ефект. Для ефективного управління часом та стресом рекомендується:

1. Використовувати методики планування: АВС-аналіз (розподіл завдань за пріоритетністю: А – найважливіші, В – важливі, С – другорядні); матриця Ейзенхауера (розподіл справ за терміновістю та важливістю); метод «помодоро» (25 хвилин роботи, 5 хвилин відпочинку); ведення щоденника завдань та дедлайнів тощо.

2. Застосовувати техніки боротьби з прокрастинацією: метод «швейцарського сиру» (розділення великого завдання на маленькі частини); правило «двох хвилин» (якщо завдання займає менше двох хвилин – робити відразу); техніка «якоря» (прив'язка нових завдань до вже існуючих звичок); встановлення чітких дедлайнів для кожного завдання та інші.

3. Розвивати навички релаксації та саморегуляції: дихальні вправи; медитація та майндфулнес; фізична активність; методи прогресивної м'язової релаксації; техніки візуалізації тощо.

4. Дотримуватися принципів психогієни: організація робочого простору; регулярні перерви в роботі; достатній сон (7-8 годин); збалансоване харчування; обмеження використання гаджетів; планування часу на відпочинок та хобі.

Інтеграція методів управління часом та стресом створює системний ефект у підвищенні ефективності навчальної діяльності через активізацію механізмів саморегуляції та адаптації. Комплексне застосування технік тайм-менеджменту разом із методами управління стресом дозволяє студентам не лише ефективніше розподіляти навчальне навантаження, але й краще справлятися з психологічним тиском, пов'язаним з академічними вимогами.

Список використаних джерел

1. Сельє, Г. Анатомія стресу. Ганс Сельє та послідовники. Київ: Медкнига, 2024. 148 с.

2. Дашенкова Н.М., Коробкіна Т.В. Soft skills: соціально-психологічні аспекти професійної компетентності: Навчальний посібник. Харків: ХНУРЕ, 2021. 96 с.

3. Лялюк О.Г., Лялюк А.В., Поліщук О.В. Використання студентами методів тайм-менеджменту під час самостійного навчання в університеті. *Педагогіка безпеки*. 2020. Т. 5, № 1. С. 18 – 25.