

## **TIME MANAGEMENT ТА ОГЛЯД ПРОГРАМНИХ ЗАСТОСУНКІВ**

Коба Ю.Ю.

Науковий керівник – канд. філос. н., доц. Дашенкова Н. М.  
Харківський національний університет радіоелектроніки  
61166, Харків, пр. Науки, 14, каф. філософії, тел.: (057)7021-465  
E-mail: [yuliia.koba@nure.ua](mailto:yuliia.koba@nure.ua)

This work was written to reveal the problem of lack of time of people in the modern world. Time is the most valuable resource that humanity now has, so it must be used wisely. Software developers have learned to use the best time management techniques in their own programs so that everyone can apply these useful advances in their daily lives. This not only makes our lives more productive, but also makes it much easier, as it reduces the level of stress on the nervous system, makes us calmer. That is why it is necessary to use all available resources to maintain a proper daily routine.

Визначення поняття тайм-менеджмент – це ефективне планування робочого часу задля досягнення цілей, знаходження тимчасових ресурсів, розстановка пріоритетів та контроль виконання запланованого [1]. Його основне завдання – більше встигати в одиницю часу та ефективно витратити власні ресурси. У психології розрізняють два види тайм-менеджменту – простий та системний. В основі системного лежать глобальні цілі, що дозволяє говорити про тайм-менеджмент як про життєву філософію. Простий тайм-менеджмент є набором методик, які допомагають поступово просуватися до досягнення цих глобальних цілей. Це науковий підхід до обліку, розподілу та оперативного планування тимчасових ресурсів. Це означає своєчасне вирішення завдань. Якщо ресурс розподіляється доцільно, жоден бізнес-процес на підприємстві не залишається поза увагою та завжди реалізується у встановлений термін.

Звісно, питання часу завжди залишається актуальним для кожної людини, адже кожен з нас стикався з проблемою його нестачі. Однак завдяки технологіям і діджиталізації ми можемо з легкістю вирішити це питання. У цій статті наведено список застосунків, які допоможуть людям краще розпоряджатись своїм часом.

Перший тип програм, які буде розглянуто, це програми, призначені для відстеження часу, концентрації та блокуванню відволікань [2]. Серед них такі: RescueTime (застосунок із звітами витрати часу у телефоні), Focus Keeper, який заснований на принципах методу помідора і призначений для людей, які зволікають і відчувають себе перевантаженими завданнями, а також Forest – додаток, у якому необхідно за допомогою концентрації вирощувати власний ліс.

Через великий потік інформації буває досить важко її всю добре запам'ятати, тому сучасній людині дуже знадобиться наступний список

«нотатників»: програма Remember The Milk об'єднує записи на усіх пристроях користувача і завжди нагадує про них; Evernote – програма, яка дозволяє фіксувати всі ідеї, думки та зображення різними способами (наприклад, за допомогою голосу, нотаток або зображень). Також можна синхронізувати Remember The Milk з Evernote, щоб краще оптимізувати свій час. Також ще необхідно зважити на програму Mindnode, яка використовує техніку Mind-Mapping для створення карт розуму. Вона допомагає стати більш організованими, зосереджуючи власні думки.

Чудовий додаток Focus@Will поєднує в собі нейронауку та музику, щоб підвищити продуктивність. Focus@will ідеально підходить для тих, кому важко зосередитися під час навчання, роботи або читання.

Ефективне управління часом починається з чіткого визначення, скільки часу насправді витрачається на проекти та завдання, а також з аналізу того, як можна керувати ними більш ефективно. Тому було розроблено додатки для роботи у команді.

Toggl містить корисні функції, які заощаджують час, інтегровані з його інтуїтивно зрозумілим інтерфейсом, і це є гарною альтернативою табелям робочого часу, коли потрібно відстежити, скільки часу витрачається на різні проекти.

Trello – програма, яка працює, дозволяючи створювати картки для завдань, які потрібно виконати. Кожна картка переміщається по дошці Trello, яка зазвичай розбивається на такі стовпці, як «Завдання», «В процесі» та «Виконано».

З допомогою Quire можна оптимізувати та налаштувати свій робочий процес відповідно до потреб і вподобань команди, а застосунок TimeTree дозволяє сім'ям або командам ділитися кількома календарями та зустрічами один з одним.

Наведений вище список охоплює одні з найкращих програм для тайм-менеджменту, і хороша новина полягає в тому, що багато з них абсолютно безкоштовні, їх можна завантажити з PlayMarket та AppStore. Необхідно будь-якими засобами робити власне життя більш продуктивним, тому гарною ідеєю буде на практиці ознайомитись із цими програмами, і пам'ятати, що варто розумно розподіляти свій час і обирати гнучкий спосіб комбінування різних методик та застосунків, щоб підняти себе на вищий рівень емоційного розвитку та уникнути неприємностей та стресів, які можуть виникнути у зв'язку із нехваткою часу.

Список використаних джерел:

1. E-executive.ru. (2016, 26 листопада). Тайм-менеджмент. <https://www.e-executive.ru/wiki/index.php/Тайм-менеджмент>

2. Lifehack. (2021, 11 серпня). 18 Best Time Management Apps and Tools. <https://www.lifehack.org/articles/technology/top-15-time-management-apps-and-tools.html>