

УДК 378:379.8

## БАЛАНС МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ СФЕРАМИ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*Красильникова В.В., Русакова В.О.*

*Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники,  
г. Минск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель: Яцкевич А. Ю. – магистр пед. наук, старший преподаватель кафедры ИПиЭ*

**Аннотация.** В работе рассматривается важность и актуальность нахождения баланса между различными сферами жизни. Для выявления проблем, влияющих на формирование и поддержание баланса, проведен опрос среди студентов. На основании результатов анкетирования предложены методы решения найденных проблем.

**Ключевые слова:** баланс между различными сферами жизни, психическое состояние, тайм-менеджмент студентов

**Введение.** Последние годы часто поднимается вопрос о гармонизации между различными сферами жизни. Дисбаланс между учёбой, работой и личными сферами жизни может привести к проблемам со здоровьем, повышенному уровню стресса, выгоранию, проблемам с личной жизнью. Эта тема актуальна как для студентов, так и для работающих людей других возрастов.

Баланс между различными сферами жизни – это концепция, включающая в себя достижение оптимального равновесия между деятельностью, связанной с учёбой, работой и другими сферами жизни [1]. Под другими сферами жизни подразумевается совокупность отношений, событий, интересов и активностей, касающихся индивида в его частной сфере, вне учебной и трудовой деятельности. Это область, в которой человек выстраивает свои отношения, заботится о собственном благополучии, развивается как личность, проводит свободное время и создаёт личные связи.

**Основная часть.** Баланс между различными сферами жизни необходим для поддержания общего благополучия, психологического и физического здоровья, удовлетворенности своей деятельностью и жизнью в целом. Он индивидуален для каждого, что обусловлено различиями в личных предпочтениях, ценностях, жизненном опыте и психологических особенностях каждого человека [2]. Выделяют ряд общих факторов, влияющих на формирование и поддержание баланса:

1. Окружающая среда: наличие поддержки со стороны, ощущение собственной значимости, возможности для профессионального и личностного развития.

2. Способность управлять временем: распределение рабочей нагрузки, выполнение необходимых задач в соответствии со сроками.

3. Способность расставлять приоритеты: индивидуальные цели и амбиции, определение степени значимости необходимых для выполнения задач.

4. Психологические аспекты: способность адаптации к изменениям, уровень стрессоустойчивости, гибкость эмоционального интеллекта.

С целью подтвердить актуальность и индивидуальность баланса и выявить проблемы, связанные с балансом, у студентов было проведено анкетирование среди 84 студентов БГУИР. Анкета состоит из 13 вопросов закрытого типа, подразумевающих один вариант ответа. Вопросы направлены на выявление отношения студентов к балансу; как они совмещают учебную, рабочую деятельность с другими сферами жизни; оценить успеваемость в учебе, уровень поддержания здорового образа жизни и эмоциональное состояние. Проанализируем полученные данные.

По результатам анкетирования, представленным на рисунке 1, можно сделать вывод, что большинство студентов (33,3%) считают необходимым уделять больше времени личным сферам жизни и 29,8% опрошенных предпочитает равное распределение времени.

Также 81% студентов отмечают, что тема баланса для них очень актуальна или скорее актуальна, чем нет.

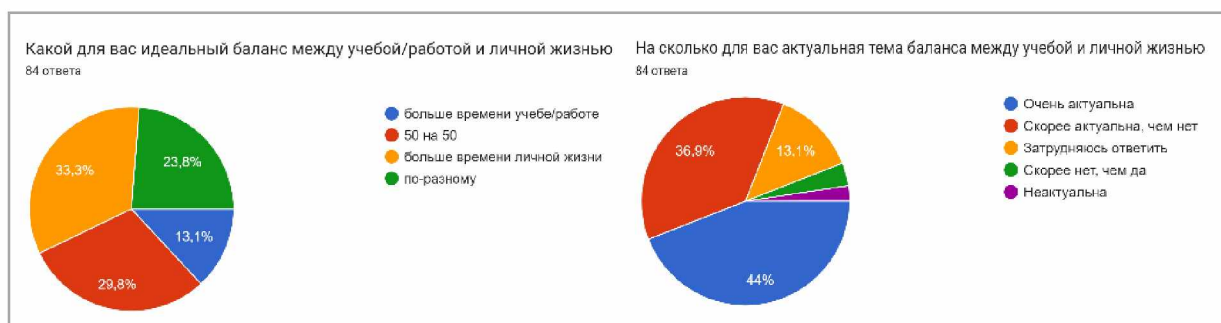


Рисунок 1 – Результаты опроса студентов

Проанализировав результаты опроса, выявлено, что 41 студент из 84 учится по ночам. Их них 24 студента, днем уделяют время своим хобби/личным интересам и своим близким, 17 студентов тратят свое время днем на саморазвитие или подработку. Таким образом, студенты, указывающие на необходимость учиться по ночам, в приоритете для себя днем выбирают уделять время хобби/личным интересам, саморазвитию и в некоторых случаях подработке. Статистика по результатам опроса представлена на графике на рисунке 2.



Рисунок 2 – Статистика по результатам опроса

Также студенты, учащиеся по ночам, отмечали, что они часто чувствуют себя уставшими или эмоционально опустошенными в конце рабочего дня и недели.

В соответствии с полученными результатами, 37 из 84 опрошенных студентов (44%) отмечают, что не успевают выполнять все необходимые задачи по учебе в срок.

Причиной этому служит неправильное распределение учебных задач; выполнение которых не всегда является приоритетным для учащихся.

В то же время среди студентов, учащихся по ночам, 36% отмечают, что благодаря учебе в ночное время суток, успевают сдать все в срок, при этом большинство утверждает, что могут организовать свой день и успеть выполнить поставленные учебные задачи вовремя.

По результатам проведенного анализа полученных из опроса данных можно сделать вывод, что для студентов тема баланса между различными сферами жизни актуальна, а результаты решения этого вопроса индивидуальны. Индивидуальность обуславливается различными ценностями и в актуальных на данный момент целей. У многих студентов наблюдаются проблемы с самоорганизацией и распределением времени, в следствии чего не хватает времени на дополнительное саморазвитие, возможную подработку и

большинству приходится учиться по ночам. Также причинами этому является неправильная расстановка приоритетов и большая загруженность по учебе, что часто приводит к сильной эмоциональной и физической усталости.

**Заключение.** В ходе проведенного исследования установлено, что основными проблемами, оказывающими негативное влияние на формирование и поддержание баланса между различными сферами жизни, у студентов является неэффективная организация своего времени и неправильная расстановка приоритетов. Для решения этих проблем и достижения баланса между различными сферами жизни можно использовать специальные методы, учитывающие уникальные потребности и особенности каждого человека [3]. Среди них, наиболее подходящие для студентов:

Методы развитие навыков тайм-менеджмента [4]:

- правила 90/30: решение задачи на протяжении 90 минут, затем полчаса отдыха;
- правило 10 минут: выполнять какую-либо задачу хотя бы 10 минут;
- подход «канбан»: разделить задачи на категории: «сделать», «делаю», «сделано».

Расстановка приоритетов с использованием специальных методик:

– карты ассоциаций: выписать ассоциации к актуальным целям и определить отношения между ними, выделяя различные уровни связи.

– метод 1-3-5: необходимо запланировать одну важную задачу, три средней важности и пять наименее важных, но все равно необходимых задач.

– To-do list: составить нумерованный список, где задачи расположены от задачи с наивысшим приоритетом до задачи с наименьшим [5].

Для поддержания баланса следует ограничить использование гаджетов и уделять больше времени здоровому образу жизни, что также будет способствовать снижению уровня тревожности и улучшению общего психического благополучия.

### Список литературы

5. Важность баланса между работой и личной жизнью [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://experience.dropbox.com/ru-ru/resources/work-life-balance>. – Дата доступа: .11.2023
6. Work-Life Balance: Meaning & Significance [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.tutorialspoint.com/work-life-balance-meaning-and-significance/>. – Дата доступа: .11.2023
7. 9 Tips To Create Work-Life Balance [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://careercloud-prod.pages.dev/work-life-balance/>. – Дата доступа: .11.2023
8. Как расставлять приоритеты: разбираем популярные методы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.leadertask.ru/blog/rasstanovka-prioritetov>. – Дата доступа: 30.01.2024
9. Методы и инструменты эффективного тайм-менеджмента [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bitcop.ru/blog/tajm-menedzhment-10-metodik-upravleniya-vremenem#pravilo-bejli>. – Дата доступа: 02.02.2024

UDC 378:379.8

## BALANCE BETWEEN DIFFERENT SPHERES OF STUDENTS' LIFE

*Krasilnikova V.V., Rusakova V.O.*

*Belarusian State University of Informatics and Radioelectronics, Minsk, Republic of Belarus*

*Yatskevich A.Y. - Master of pedagogical sciences, senior lecturer of the department of EPE*

**Annotation.** The work examines the importance and relevance of finding a balance between different areas of life. To identify problems affecting the formation and maintenance of balance, a survey was conducted among students. Based on the results of the survey, methods for solving the problems found were proposed.

**Keywords:** balance between different spheres of life, mental state, time management of students