Правильный тайм-менеджмент важен для нашего благополучия

По мере того как наша жизнь становится все более насыщенной, растёт желание работать быстро и эффективно. Об этом свидетельствует рост числа приложений для скорочтения, сокращение перерыва на работе и всеобщая зацикленность на “продуктивности”. Поэтому хорошие навыки тайм-менеджмента в настоящее время высоко ценятся как на работе, так и дома.

Но действительно ли эти техники работают? В мета-анализе, опубликованном в «PLOS One», Брэд Эон (Brad Aeon) из Университета Конкордия и его коллеги обнаружили, что техники действительно работают, но не так, как вы могли бы ожидать. Хотя начиная с 90-х навыки управления временем стали чрезвычайно важны для эффективной работы, они всё же наиболее ценны в другой области. Это наше личное благополучие!

Если вкратце, тайм-менеджмент - это система принятия решений, которая помогает нам структурировать, защищать и подстраивать наше время в меняющихся обстоятельствах. Его можно измерить с помощью таких вопросов, как “есть ли у вас распорядок дня?”, “трудно ли вам сказать людям «нет»?” и “проводите ли вы оценку своего распорядка дня?”. Баланс между работой и личной жизнью, а также отношение ко времени и управлению временем также являются ключевыми факторами.

Чтобы изучить эффективность управления временем, команда ученых собрала 158 статей с середины 1980-х по 2019 год в журналах по бизнесу, вычислительной технике, гендерным исследованиям, психологии, социологии и образованию; также были включены статьи с таблицами по тайм-менеджменту. (Интересно, что исследования по управлению временем стали более популярными в период с 2000 по 2010-е годы, что свидетельствует о тенденции и интересе к этой теме.)

Все эти исследования включали в себя работу по тайм-менеджменту в академических кругах и на рабочем месте, индивидуальные различия в управлении временем и его влияние на такие факторы благополучия, как удовлетворенность жизнью, тревога, депрессия, а также положительные и отрицательные последствия.

Изучив результаты всех этих исследований, команда обнаружила, что тайм-менеджмент оказывает умеренное положительное влияние на производительность труда, как с точки зрения оценки работы руководителями, так и с точки зрения таких факторов, как мотивация и вовлеченность в работу. Связь между тайм-менеджментом и эффективностью работы с годами стала прослеживаться всё сильнее, Эта связь не была столь явной в академических исследованиях. Навыки управления временем были менее важны для результатов тестов, чем для эффективности работы.

Большинство индивидуальных различий были слабо связаны с навыками управления временем. Например, женщины обладают лучшими навыками тайм-менеджмента, чем мужчины, но эта корреляция была слабой. Навыки управления временем у женщин действительно выросли за время проведения мета-анализа, однако, возможно, причина в более напряженном графике и увеличении количества задач.

Несмотря на мнение о том, что тайм-менеджмент - это в первую очередь навык, вызванный особенностями работы, самая сильная связь была между хорошим тайм-менеджментом и ощущением благополучия. Влияние тайм-менеджмента на удовлетворенность жизнью было на 72% выше, чем на удовлетворенность работой. Тайм-менеджмент также снижает чувство тревоги.

В целом результаты говорят о том, что тайм-менеджмент действительно работает, хотя, вопреки распространенному мнению, именно благополучие является наиболее позитивным фактором, а не работа. Работа и благополучие явно связаны — если вы ужасно проводите время на работе, то вряд ли вы будете удовлетворены жизнью. Но результаты могут означать, что благополучие - это не просто побочный эффект успешного управления жизнью на работе, а непосредственный результат хорошего тайм-менеджмента.

Однако, весьма вероятно, что вам не захочется вкладываться в тайм-менеджмент в одиночку. Чтобы успешно управлять временем, нужна команда. А это привилегия не многих. Такие вещи, как доход, класс и образование, непосредственно влияют на то, как мы можем управлять своим временем. Многие любят использовать ставшую уже мемом фразу: «У вас столько же часов в сутках, сколько и у Бейонси». Но при этом у Бейонси есть целая команда нянь, водителей, поваров, личных тренеров и т.д. Поэтому у нее есть их часы дня, а также её собственные.

Те, у кого нет таких ресурсов, вряд ли достигнут того же, что и те, у кого они есть. И стыдить их за отсутствие достижений бесполезно. Хотя навыки тайм-менеджмента могут быть бесценны в напряженной повседневной жизни, полезно также вспомнить слова доктора Марии Кордович (Maria Kordowicz). В ноябрьском номере журнала The Psychologist она написала прекрасную фразу: «Вы больше, чем ваша продуктивность!»

Оригинальная статья: Emily Reynolds - *Good Time Management Seems To Have A Bigger Impact On Wellbeing Than Work Performance*, April 2021
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психология, тайм-менеджмент, управление временем, продуктивность, благополучие, время, психическое здоровье.


STRESS
TIME MANAGEMENT