

TIMEMANAGEMENT JAKO PREVENCE ZVÝŠENÉ STRESOVÉ ZÁTĚŽE V DOKTORSKÉM STUDI

Vladimíra Lovasová

Přednáška je zaměřena na uplatnění principů a zásad timemanagementu při studiu v doktorském studijním programu. Přístup k chápání timemanagementu se postupně vyvíjel. První generace timemanagementu se zaměřovala na vytváření seznamů úkolů a činností, které je třeba vyřešit, ve druhé generaci byl navíc definovaný čas na jednotlivé úkoly a třetí generace mimo předchozí poukazovala navíc na potřebu mít předem promyšlené způsoby a podmínky plnění úkolů. Dosud stál v centru pozornosti čas a nástroje k tomu, jak jej efektivně ovládnout. Čtvrtá generace využívá efektivní metody ze všech předchozích fází, ale primárně se zaměřuje na člověka a jeho prosperitu spojuje se spokojeností. Základem je určit si vývojovou prioritu základních životních oblastí, tzn. kariéry, financí, času pro sebe, zdraví, vztahů a osobního a duchovního rozvoje. Zejména ve vztahu k doktorskému studiu je to nezbytné. Teprve na základě určených priorit se stanovují cíle, a to ve všech životních oblastech. Nelze se omezit jen na pracovní oblast a cíl musí být definován konkrétně. Jediný rozdíl mezi dosažením a nedosažením jakéhokoliv cíle, který si stanovíte, jsou tyto veličiny: osobní čas, osobní energie, odvedená práce, vložené peníze a správné zaměření činností. K pozitivním výsledkům totiž většinou nevede děláním věcí správně, ale děláním správných věcí. Podle pravidla italského ekonoma Pareta bychom si měli naplánovat alespoň 20% svého času pro ty činnosti, které nám přinášejí úspěch a ovlivňují nás zásadním způsobem. Také Eisenhower rozděloval úkoly podle důležitosti a jejich prioritu kombinoval s kritériem naléhavosti. Varoval před neustálým odsouváním činností přípravy, prevence, plánování, budování vztahů, vyjasňování hodnot, které jsou velmi důležité, ale nebývají naléhavé. Naopak úkolům, které jsou sice naléhavé, ale nejsou důležité, bychom podle Eisenhowera neměli věnovat příliš mnoho času. Abychom s časem dobře hospodařili, je podmínkou si také sebekriticky přiznat, co vše nás o čas zbytečně okrádá. Z vnitřních charakteristik se může jednat o neschopnost říci ne, nedostatek disciplíny, nadměrný perfekcionismus, děláním příliš věcí najednou, chorobný sklon všechno odkládat, stres a další. Zvládání času je velmi náročná disciplína, neboť musíme změnit své zvyklosti. Z psychologického hlediska lze o primární korekci zvyku hovořit po 21 dnech nového režimu. Základem je však začít a myslet spíše na to, co chci, než na to, co je těžké. Soustředit mysl více na to, co mohu udělat, než na to, co udělat nemůžu. A v neposlední řadě přemýšlet především o tom, jak problém řešit, než o tom, že problém existuje, že ho vůbec mám.

Autorka:

Vladimíra Lovasová působí na katedře psychologie FPE ZČU v Plzni, kde vyučuje předměty psychopatologie, sociální psychologie, základy psychodiagnostiky a psychologie rodiny. Je autorkou, či spoluautorkou 3 monografií a řady odborných článků. V rámci projektové činnosti je kontinuálně v kontaktu s učiteli i žáky všech stupňů škol. Spolupracuje s komerčními subjekty, kde se věnuje analytické a lektorské činnosti a zajišťuje supervizi pro veřejnou a státní správu.

Kontaktní údaje:

Mgr. Vladimíra Lovasová, Ph.D.
Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická
Chodské náměstí 1, 301 00 Plzeň
E-mail: lovasova@kps.zcu.cz