

DOI 10.36074/grail-of-science.12.04.2024.059

## ВИКОРИСТАННЯ ПІРАМІДИ ФРАНКЛІНА ПІД ЧАС НАВЧАННЯ

Ткачук Віталій Васильович

канд.мед.наук,

асистент кафедри сімейної медицини та поліклінічної терапії

*Одеський національний медичний університет, Україна*

Вміння керувати ресурсом часу (тайм-менеджмент) – можна розцінити як керування власним життям і людина в будь-який момент може зробити вибір: сидіти склавши руки або свідомо керувати плином свого життя.

Дослідники підраховували, що у році 8760 годин. Із них ми витрачаємо:

- на сон – 2920 годин;
- 1928 годин знаходимося на роботі;
- 1664 годин припадає на вихідні (без урахування сну);
- 320 годин – це відпустки (крім вихідних);
- 1446 «вільних» годин ми маємо протягом робочого тижня;
- 428 годин витрачаємо на поїздки.

За все життя в середньому витрачається:

- 5 років на прибирання;
- 4 роки на подорожі;
- 7 років на водні процедури;
- 13 років на перегляд телевізора;
- 1 рік на пошук потрібних речей серед безладно розкиданих інших речей

і предметів [4].

З огляду на все це, потрібно отримати найбільшу вигоду з витрачених годин і спробувати навчитися використовувати весь відведений час на те, щоб встигнути зробити все найважливіше і найнеобхідніше [4].

Техніка тайм-менеджменту складається з багатьох практичних прийомів та методів. Значного розповсюдження набули такі методи впорядкування планів робочого часу: принцип Вільфредо Парето, метод «Альпи», аналіз «АВС», матриця Дуайта Ейзенхауера [5]. Для керування часом доцільно також використовувати систему Бенджаміна Франкліна.

Візуально цю систему можна відобразити у вигляді східчастої піраміди, а процес її застосування – як процес будівництва цієї піраміди (рис. 1).

Піраміда Франкліна – це комплексна система постановки й досягнення цілей, яка розрахована на все життя. В основу цієї системи покладений принцип «від більшого до меншого»: від генеральної мети до конкретних дій, які можна здійснити вже сьогодні [2].

Основа піраміди, що служить опорою для всіх інших поверхів – життєві цінності людини (те, чого людина прагне від життя). Треба скласти список



Рис 1. Піраміда Франкліна [1]

життєвих цінностей. Необхідно переконатися, що обрані цінності не суперечать один одному.

Другий етап – побудова наступного поверху піраміди (глобальна мета), який спирається на перший. Виходячи зі складеного списку, треба вирішити, чого вона хоче досягнути.

Третій поверх передбачає за системою Франкліна складання генерального плану, тут визначаються конкретні проміжні цілі, які необхідні для досягнення глобальної мети.

Четвертий поверх піраміди – довгостроковий (на декілька років) проміжний план із зазначенням конкретних цілей і конкретних термінів. Терміни виконання у плані зазначають із точністю до кількох місяців. Отже четвертий етап – це покрокове виконання пунктів генерального плану.

П'ятий поверх – короткостроковий (на термін від кількох тижнів до кількох місяців) план. Необхідно задавати собі наступне питання: «Що я можу зробити в найближчі тижні або місяці, щоб досягти тієї чи іншої мети?». Пункти довгострокового плану розбиваються на більш конкретні завдання. Варто скласти план на термін від 2-3 тижнів до 1-3 місяців. Необхідно також вказати конкретні терміни з точністю до кількох днів. Отже, п'ятий етап – це покрокове виконання одного з пунктів довгострокового плану.

Шостий поверх піраміди (вершина) – це план на день. Складається він на основі короткострокового плану. Завдання розподіляють так, щоб їх можна було виконати впродовж дня, а більші розбиваються на більш дрібні. Зазвичай, план на день складається зі списку різних справ, які були призначені на цей день впродовж попередніх тижнів. Часто в нього також вносяться корективи впродовж дня. Бажано вказати час виконання для кожного завдання. Цей план, в якому завдання на тиждень розбиваються на більш дрібні, є найменшим кроком для досягнення глобальної мети [3].

Отже, піраміда Франкліна – це методика глобального планування, яку може застосовувати лише той, хто визначив пріоритетні цілі на далеке майбутнє. Реалізація планів згідно неї займає багато часу, однак система Франкліна чітко визначає послідовність кроків, які необхідно виконати [3].

**Висновки.** Отже, можна обрати та застосовувати впродовж усього періоду навчання піраміду Франкліна, як один із найбільш ефективних методів тайм-менеджменту. Деталізація, яку передбачає ця система, може значно покращити результат, оскільки людині простіше робити щодня невеликі дії з усвідомленням того, що вони призведуть до досягнення поставленої мети. Це сприятиме підвищенню ефективності навчання та результативності будь-якої діяльності.

**Список використаних джерел:**

- [1] Голик О. П. (2022). Інструменти та методи розробки стартапів в інженерних кластерах. *Центральноукраїнський науковий вісник. Технічні науки*, Вип. 5 (36), 115-121. Вилучено з: [https://mapeia.kntu.kr.ua/pdf/5\(36\)\\_II/17.pdf](https://mapeia.kntu.kr.ua/pdf/5(36)_II/17.pdf)
- [2] Жуковська А. (2023). Методи планування та розподілу завдань у тайм-менеджменті. *Соціально-економічні відносини в цифровому суспільстві*, Том 1 (47), 50-60. Вилучено з: <https://ser.net.ua/index.php/SER/article/view/478/477>
- [3] Приходченко Л. Л., Піроженко Н. В., Кернова М. П., Синчак І. М. (2021). *Технології тайм-менеджменту в управлінській діяльності державних службовців: монографія*. Одеса: ОРІДУ НАДУ. Вилучено з: <http://www.oridu.odessa.ua/9/buk/05072021.pdf>
- [4] Ратушняк О. Г. & Лялюк О. Г. (2021). *Самоменеджмент: навч. пос.* Вінниця: ВНТУ. Вилучено з: [http://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/IRVC/2021/Ratushnyak\\_2021\\_170.pdf](http://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/IRVC/2021/Ratushnyak_2021_170.pdf)
- [5] Ткачук В. (2024). Тайм-менеджмент як засіб підвищення ефективності навчання. *Grail of Science*, (35), 414-417. Вилучено з: [https://scholar.google.com.ua/scholar?cluster=9748403310487434706&hl=uk&as\\_sdt=0,5](https://scholar.google.com.ua/scholar?cluster=9748403310487434706&hl=uk&as_sdt=0,5)