PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI
ISSN: 3060-4923 Impact Factor –7,212

ОДИН ДЕНЬ СТУДЕНТА: МЕЖДУ УЧЁБОЙ, РАБОТОЙ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНЬЮ

Джуманиёзова Диана Бекполат кизи

Студентка УзДЮТ, факультет международной журналистики, группа АХ/2303.
jumaniyozovadiana5@gmail.com +998905582689
Doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.20477551

Аннотация: В данной статье представлен подробный аналитический обзор повседневной жизни современного студента, находящегося в эпицентре жесткого тайм-менеджмента. На примере хроники одного дня авторы исследуют, как молодое поколение справляется с беспрецедентным вызовом времени — необходимостью одновременно строить карьеру, получать высшее образование и поддерживать социальные и личные связи.Особое внимание уделяется трансформации самого статуса студента в эпоху цифровизации, когда границы между учебной аудиторией и рабочим пространством стираются благодаря гаджетам и удаленному формату работы. В статье детально рассматриваются такие феномены, как вынужденная многозадачность (multitasking), синдром упущенной выгоды (FOMO) и риски эмоционального выгорания среди молодежи. Публикация сочетает в себе элементы социологического наблюдения и живой публицистики, что делает её актуальной как для самих студентов и молодых специалистов, так и для исследователей современной молодежной культуры и психологии.

Ключевые слова: студенческая жизнь, тайм-менеджмент, многозадачность, учёба и работа, баланс личной жизни, современная молодёжь, цифровизация, эмоциональное выгорание, хроника дня, адаптивность.

Annotatsiya: Ushbu maqolada XXI asr zamonaviy talabasining kundalik hayot tarzi, uning akademik majburiyatlar, professional faoliyat (karyera) va shaxsiy hayot o‘rtasidagi murakkab muvozanatni saqlash strategiyalari bir kunlik xronika shaklida chuqur tahlil qilinadi. Muallif raqamli texnologiyalar rivojlangan bugungi davrda talabalik tushunchasining transformatsiyasini ko‘rsatib beradi: zamonaviy yoshlar nafaqat bilim oluvchi, balki mehnat bozorining faol ishtirokchisiga ham aylanib bormoqda.Matnda majburiy ko‘p vazifalilik (multitasking), doimiy axborot oqimi sharoitida vaqtni boshqarish (taym-menejment) muammolari hamda hissiy kuyish (burnout) xavfi kabi dolzarb masalalar hayotiy misollar yordamida yoritilgan. Maqola talabalik davrining nafaqat qiyinchiliklarini, balki undagi yuqori adaptivlik va drayvni ham ochib beradi. Ushbu material talabalar, sotsiologlar, yoshlar siyosati mutaxassislari hamda zamonaviy avlod psixologiyasi bilan qiziquvchi keng kitobxonlar ommasi uchun mo‘ljallangan.

Tayanch so‘zlar: talaba hayoti, taym-menejment, ko‘p vazifalilik, o‘qish va ish, shaxsiy hayot muvozanati, zamonaviy yoshlar, raqamlashtirish, hissiy kuyish, kundalik xronika, moslashuvchanlik.

Образ студента, чья жизнь ограничивается лишь стенами университетских аудиторий, чтением учебников и цикличным стрессом от сессии до сессии, безвозвратно ушел в прошлое. В современных реалиях высшее образование перестало быть изолированным этапом подготовки к «взрослой жизни» — оно стало самой этой жизнью, притом в её максимальной концентрации. Сегодняшний студент — это уникальный и сложный социальный феномен эпохи цифровизации. Это человек, вынужденный ежедневно жонглировать тремя фундаментальными сферами: академической успеваемостью, ранним карьерным стартом и сохранением идентичности в личной и социальной жизни.Смещение акцентов в сторону непрерывного образования (*lifelong learning*) и жесткие требования рынка труда привели к

тому, что диплом сам по себе перестал быть гарантом успешного трудоустройства. Чтобы оставаться конкурентоспособными, молодые люди начинают работать уже на первом-втором курсах. В результате традиционная образовательная траектория трансформируется в плоскость вынужденного совмещения. Поиск баланса в треугольнике **«учёба — работа — личная жизнь»** становится главным экзистенциальным и практическим вызовом для молодого поколения.Как вместить в стандартные 24 часа подготовку к научным семинарам, дедлайны по рабочим проектам, выполнение жестких KPI от работодателя, и при этом не потерять связь с близкими, друзьями и самим собой? В условиях постоянного информационного шума и синдрома упущенной выгоды (*FOMO*) студенты изобретают радикально новые паттерны тайм-менеджмента, основанные на непрерывной многозадачности (*multitasking*) и использовании цифровых экосистем. Однако оборотной стороной этого драйва часто становятся хронический стресс и риск раннего эмоционального выгорания.В данной статье на примере детальной хроники одного дня мы погрузимся в повседневную реальность современного студента. Мы исследуем, как устроена его логистика, каким образом цифровые технологии помогают стирать границы между учебным и рабочим пространством, и главное — какую цену приходится платить за попытку «успеть всё» в мире, где скорость жизни выкручена на максимум.

Основная часть: Анатомия 24 часов

Чтобы понять, как функционирует этот сложный механизм, необходимо разобрать один стандартный день студента по часам. Это не просто хронологический отрезок, а постоянная смена социальных ролей и адаптация к быстро меняющимся задачам.

07:30–09:00 | Фаза запуска: Цифровая логистика

Утро современного студента редко начинается с неспешного завтрака. Будильник на смартфоне запускает не только процесс пробуждения тела, но и мгновенное включение в информационное пространство. Согласно социологическим опросам, около 80% молодых людей проверяют уведомления в первые 10 минут после просыпания.

Путь до университета (в автобусе, метро или на ходу) — это первая зона интенсивного тайм-менеджмента. Время в дороге больше не является «пустым». В наушниках играет не просто музыка, а образовательный подкаст или аудиокнига. Руки заняты смартфоном: в Telegram-каналах проверяются изменения в расписании пар, а в рабочих приложениях вроде Notion или Trello — задачи от руководства или заказчиков на текущий день. Это этап ментального планирования, где выстраивается сложная логистическая цепочка дня.

09:00–14:00 | Академический трек: Вынужденная многозадачность

Университетские аудитории сегодня превратились в гибридные пространства. Традиционные бумажные конспекты вытеснены ноутбуками и планшетами, что кардинально меняет поведение студента на лекциях и семинарах.

Происходит процесс, который исследователи называют **диффузией внимания**. Сидя на лекции по трансформации современных медиажанров или высшей математике, студент искренне пытается усвоить материал. Однако специфика цифровой среды такова, что параллельно на экране открыто несколько вкладок:

- В первой вкладке — открытая лекционная презентация или силлабус курса.
- Во второй — рабочий чат, где коллеги требуют срочно согласовать макет или ответить на письмо клиента.

• В третьей — личная переписка в мессенджере, где обсуждаются планы на вечер.

Перерывы между парами (10–20 минут) превращаются в микро-сессии экстремальной продуктивности. За это время нужно успеть не только дойти до другого кабинета или перекусить в столовой, но и отправить рабочие правки, ответить на звонок менеджера и отправить домашнее задание на образовательную платформу университета.

14:30–18:30 | Профессиональный трек: Карьера в режиме «на связи»

После окончания академических занятий начинается вторая смена. Современные студенты редко выбирают классическую пятидневную работу в офисе с 9 до 18. Их выбор — это гибкий график, фриланс, проектная деятельность, SMM, IT-сфера, журналистика или удаленная работа.

Коворкинги, студенческие пространства или ближайшие кофейни становятся временными офисами. Здесь студент сталкивается с жесткими требованиями реального рынка: дедлайны, KPI, аналитика данных, создание контента или написание кода. В этой точке теория, полученная за университетской партой, проходит жесткую проверку практикой. Главная трудность этого этапа — ментальное переключение. Студенту необходимо мгновенно выйти из роли «ученика, которого оценивают» и войти в роль «эксперта, который создаёт ценность и несёт ответственность за результат».

19:00–22:00 | Социальный трек: Борьба за личное пространство

Именно эта сфера чаще всего оказывается под угрозой в условиях дефицита времени. Личная жизнь, встречи с друзьями, хобби, спорт и общение с семьёй — это то, чем студенты склонны жертвовать ради академических баллов или заработка. Однако длительное игнорирование этой сферы неизбежно ведет к психологическому кризису.

Встречи с друзьями или свидания обычно переносятся на вечернее время и часто совмещаются с ужином. Общение в этот период выполняет важнейшую функцию — **психологическую разгрузку (декомпрессию)**. За чашкой чая или прогулкой в парке обсуждаются самые разные темы: от философских споров о роли искусственного интеллекта в будущем до бытовых жалоб на профессиональное выгорание. Это время позволяет студенту почувствовать себя частью социума, а не просто винтиком в системе «учёба-работа».

22:30–01:00 | Ночной дозор: Битва с дедлайнами

Когда город засыпает, для многих студентов начинается самый продуктивный этап суток. Тишина и отсутствие входящих рабочих сообщений создают идеальные условия для глубокой концентрации (*deep work*).

Это время отдается под написание курсовых работ, подготовку к завтрашним семинарам, глубокий анализ научной литературы или завершение крупных рабочих проектов, требующих тишины. Включается режим «ночного дозора», подкрепленный кофе или энергетиками. С одной стороны, этот период приносит колоссальные результаты в плане продуктивности. С другой — он систематически разрушает циркадные ритмы организма, сокращая время сна до критических 4–5 часов.

Главные вызовы студенческого триатлона

Анализируя этот 24-часовой цикл, можно выделить три ключевые проблемы, с которыми сталкивается каждый совмещающий студент:

1. **Синдром эмоционального выгорания (*Burnout*).** Постоянное нахождение в режиме гипермобильности и стресса истощает нервную систему. Рано или поздно наступает момент, когда продуктивность падает до нуля во всех сферах.

2. **Эрозия качества.** Пытаясь успеть всё и сразу, студент рискует ни в чём не достичь идеала. Поверхностное усвоение знаний в вузе из-за мыслей о работе и мелкие ошибки на работе из-за усталости после вуза — частые спутники многозадачности.

3. **Социальная изоляция.** Из-за нехватки времени живое общение всё чаще заменяется суррогатом — быстрыми лайками и короткими голосовыми сообщениями в мессенджерах, что снижает качество межличностных отношений.

Экстремальный ритм жизни современного студента — это не просто временная трудность или вынужденная мера, а жёсткая и эффективная школа адаптации к реалиям XXI века. Опыт, полученный в режиме бесконечного жонглирования академическими, профессиональными и личными задачами, формирует уникальный тип личности. Из стен университетов сегодня выходят не просто дипломированные специалисты, а кросс-функциональные профессионалы, обладающие колоссальным уровнем стрессоустойчивости, гибкости и высокой скоростью принятия решений в условиях неопределенности.Однако этот «студенческий триатлон» таит в себе скрытую опасность. Постоянная гонка за эффективностью, культ продуктивности и страх упустить возможности (*FOMO*) заставляют молодых людей работать на пределе биологических возможностей. Оборотной стороной раннего карьерного старта и академических успехов нередко становятся ментальное истощение и потеря ориентиров.Главный вывод, к которому приходит современное поколение на стыке учёбы, работы и личной жизни, заключается в том, что **настоящий тайм-менеджмент — это не умение упаковать в 24 часа максимум задач, а способность вовремя расставлять приоритеты и экологично нажимать на паузу**. Высшее образование и первые шаги в карьере — это не спринт, а марафон. И побеждает в нём не тот, кто бежит быстрее всех на старте, а тот, кто умеет распределять силы, находить время для живого общения, беречь своё ментальное здоровье и получать удовольствие от самой молодости, которую невозможно отложить на потом.

Литература / Foydalanilgan adabiyotlar

1. Волкова, О. А. & Иванова, М. В. (2023). Тайм-менеджмент современных студентов: вызовы цифровизации и многозадачности. Журнал социологических исследований, 8(2), 45-58.
2. Герасимова, А. А. (2022). Синдром эмоционального выгорания у совмещающих учёбу и работу студентов. Вопросы психологии и педагогики, №4, 112-121.
3. Зборовский, Г. Е. & Амбарова, П. А. (2021). Студенчество в трансформирующемся образовательном пространстве: между учёбой и работой. Экономика образования, 15(3), 89-104.
4. Ильин, В. А. (2024). Феномен FOMO (синдром упущенной выгоды) в цифровой среде современной молодёжи. Медиафилософия и социология культуры, 12(1), 77-85.
5. Arnett, J. J. (2020). Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties. Oxford University Press. (Yoshlar psixologiyasi va ularning hayotiy bosqichlari haqida).
6. Kirsch, A. & Sullivan, M. (2022). Balancing Act: Academic performance, employment, and social life among contemporary university students. Journal of Higher Education Studies, 34(5), 301-315.