

## ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ЭФФЕКТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ СВОБОДНЫМ ВРЕМЕНЕМ

А. А. Хомич<sup>1)</sup>, Д. Д. Желябина<sup>2)</sup>, А. В. Канаш<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> студент экономического факультета, Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь, e-mail: angelica.khomich38@gmail.com

<sup>2)</sup> студент экономического факультета, Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь, e-mail: zhel.darya@mail.ru

<sup>3)</sup> старший преподаватель кафедры цифровой экономики, Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь, e-mail: ershessa@mail.ru

В условиях динамичного развития общества свободное время для человека стало считаться подлинной ценностью. Цифровые технологии заняли очень значимое место в процессе организации досуга. При этом эффективность их использования низкая, это в свою очередь позволяет говорить об актуальности данной темы и необходимости дальнейших исследований.

**Ключевые слова:** свободное время; досуг; прокрастинация; цифровые технологии; самореализация.

## DIGITAL TECHNOLOGIES AS A MEANS OF EFFECTIVE MANAGEMENT OF FREE TIME

A. A. Khomich<sup>1)</sup>, D. D. Zhelyabina<sup>2)</sup>, A. V. Kanash<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> student of the faculty of economics, Belarusian State University, Minsk, Republic of Belarus, e-mail: angelica.khomich38@gmail.com

<sup>2)</sup> student of the faculty of economics, Belarusian State University, Minsk, Republic of Belarus, e-mail: zhel.darya@mail.ru

<sup>3)</sup> master of pedagogical sciences, senior lecturer, department of digital economy, Belarusian State University, Minsk, Republic of Belarus, e-mail: ershessa@mail.ru

In the context of the dynamic development of society, free time for a person began to be considered a true value. Digital technologies have taken a very significant place in the process of organizing leisure. At the same time, the effectiveness of their use is low, which, in turn, allows us to speak about the relevance of this topic and the need for further research.

**Keywords:** free time; leisure; procrastination; digital technologies; self-realization.

Понятие «свободное время» имеет множество различных определений. Некоторые ученые считают, что это категория деятельности, другие – свобода выбора этой деятельности. В основном ряд исследователей описывают свободное время как время вне обязательных дел [3]. Но что насчет времени между занятиями в университете, в дороге, перерывы на работе или прочее время ожидания?

Данная научная работа ориентирована на изучение вопроса об организации свободного времени в современных реалиях. Для исследования темы был проведен

опрос, в котором приняло участие 75 человек. Для более точного анализа данных, были учтены следующие факторы: возрастная категория, форма занятости, количество свободного времени в день, способы времяпровождения, методы использования цифровых технологий.

Несмотря на то, что возрастная категория и форма занятости, что очень важно для анализа, абсолютно разная, 80 % процентов от опрашиваемых людей указали, что свободное время проводят за использованием гаджетов (мобильные телефоны, ноутбуки, компьютеры и т. д). Конечно, в зависимости от возраста, статуса и должности, устройства могут различаться, однако большинство из нас тратят время на листание ленты в TikTok и Instagram, не замечая, как проходят минуты, а то и часы жизни впустую.

Безусловно есть полезный и развивающий контент на данных платформах, но прокрастинация приобретает мировые масштабы. Несмотря на то, что это явление далеко не новое, цифровая эпоха заметно расширила перечень отвлекающих факторов.

Вопрос о том, как более эффективно и полезно распределить свое время за использованием цифровых технологий, остается актуальным. Исходя из результатов нашего опроса, были подобраны альтернативные варианты занятий в свободное время для различных сфер деятельности:

#### 1. Посещение виртуальных экскурсий музеев.

Не всегда хватает времени и средств посетить музей, в цифровую эпоху это не является проблемой. При помощи виртуальной реальности (VR-технологий) у зрителей есть возможность ощутить то, к чему невозможно получить доступ [2].

#### 2. Чтение электронных книг и прослушивание аудиокниг.

В наше время на смену бумажным пришли электронные книги и аудиокниги. Практически любую книгу можно найти в электронном виде. Такое чтение очень удобно в пути, не нужно носить с собой гору книг, можно просто использовать мобильный телефон.

#### 3. Просмотр обучающих видео.

Обучаться чему-то новому сегодня очень легко. В любое время суток на просторах интернета можно найти необходимую информацию, обучение или курсы. В качестве примера можно привести обучающую платформу Skillbox. Компания считается лидером российского рынка онлайн-обучения. Здесь можно пройти курсы различного направления. Преимуществом является получение сертификата по окончании обучения.

#### 4. Просмотр фильмов и сериалов.

Доступ к кино неограничен. Хорошее качество, высокий уровень звука и максимальное удовольствие от просмотра фильмов и сериалов будет обеспечено благодаря современным технологиям.

#### 5. Изучение иностранного языка.

Существует большое количество мобильных приложений, онлайн-курсов, видео для изучения иностранных языков. Благодаря технологиям есть возможность заниматься в любое время и в любом месте.

Благодаря цифровым технологиям существует неограниченное количество возможностей для эффективного времяпровождения. Не обязательно тратить драгоценное время на социальные сети, есть и другие занятия, однако в силу некоторых факторов эффективность использования технологий на данный момент остается низкой.

### Библиографические ссылки

1. Афанасов Н. Б. Смысл понятия «свободное время» и цифровой капитализм [Электронный ресурс]. The meaning of the concept of «free time» and digital capitalism. – URL: <https://publications.hse.ru/articles/372293602> (дата обращения: 19.10.2022).
2. Баранюк М. Виртуальная реальность – применение в музеях [Электронный ресурс] // Vinchi Interactive. – URL: <https://vinchi-interactive.ru/blog/virtualnaya-realnost-primeneniye-v-muzeyax.html> (дата обращения: 19.10.2022).
3. Жамсуева О. С. Свободное время: теоретический аспект [Электронный ресурс] / Leisure time: theoretical aspect. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/svobodnoe-vremya-teoreticheskiy-aspekt/viewer> (дата обращения: 18.10.2022).