

**Оксана Пліско**

Кандидат педагогічних наук, завідувач лабораторії ментального здоров'я,  
менторства та медіаторства Харківського національного економічного  
університету імені Семена Кузнеця

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЧАСУ (ТАЙМ-  
МЕНЕДЖМЕНТУ) ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ  
«БІЗНЕС-АДМІНІСТРУВАННЯ» ТА «УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ В  
БІЗНЕСІ»**

Психологічні чинники організації часу здобувачів вищої освіти безпосередньо впливають на ефективність їхньої ковітальної взаємодії, формуючи здатність до підтримки спільних освітніх ініціатив. Здобувачі вищої освіти, які вміло організують свій час, легше адаптуються до динамічних умов ковітальної взаємодії, забезпечуючи ефективний обмін знаннями та досвідом.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Актуальні наукові роботи спрямовані на дослідження здатності особистості ефективно планувати свою освітню та професійну діяльність. Реалії показують, що у закладах вищої освіти недостатньо розвивають у здобувачів освіти навички управління часом. В умовах воєнного стану та зростання кількості віддаленої роботи дослідження психологічних факторів, що впливають на організацію часу здобувачів освіти, стає особливо важливим. Актуальність проблеми та її недостатня практична розробленість стали визначальними факторами у виборі теми дослідження: «Психологічні чинники організації часу здобувачів вищої освіти за спеціальностями «Бізнес-адміністрування» та «Управління персоналом в бізнесі».

Різні науковці, зокрема представники когнітивної психології, організаційної психології та нейронауки, вивчали психологічні аспекти управління часом. Е. Локк вважав, що конкретні та складні цілі підвищують продуктивність, оскільки цілепокладання, зворотний зв'язок і самоконтроль сприяють

ефективному управлінню часом.[9] Р. Конті дішла висновку, що внутрішня мотивація змінює сприйняття та частоту перевірки часу.[5] На думку Т. Пічила прокрастинація є скоріше питання регуляції емоцій, коли люди уникають виконання завдань, щоб уникнути неприємних почуттів.[10] За С. Францоем, адаптивність особистості є головним елементом ефективного тайм-менеджменту, оскільки гнучкість у прийнятті рішень сприяє зниженню стресу та зростанню продуктивності.[7] На думку Д. Гоулмана, вміння керувати емоціями безпосередньо впливає на ефективність тайм-менеджменту, адже здатність справлятися зі стресом робить людей ефективнішими у розподілі ресурсів та досягненні цілей.[1] Р. Лазарус вважає управління стресом центральним для ефективного тайм-менеджменту, оскільки продуктивність вимагає контролю емоційного напруження. [8] К. Двек визначив психологічну гнучкість ключовою здатністю до адаптації та розробки стратегій для досягнення цілей через гнучке мислення та сприйняття викликів як можливостей.[6]

**Мета дослідження.** Дослідження спрямоване на: теоретичне вивчення психологічних факторів організації часу; емпіричне дослідження психологічних чинників, що впливають на організацію часу здобувачів освіти спеціальностей «Бізнес-адміністрування» та «Управління персоналом в бізнесі»; розробку рекомендацій для здобувачів освіти з питань організації часу на основі емпіричних результатів.

**Методи та методики дослідження.** В рамках наукового дослідження було проведено теоретичний аналіз наукових підходів до визначення психологічних чинників організації часу; емпіричне дослідження було проведено через опитування здобувачів освіти за допомогою анкет: «Мотивація та цілепокладання в організації часу (тайм-менеджменті)», «Самодисципліна та самоконтроль в організації часу (тайм-менеджменті)», «Прокрастинація в організації часу (тайм-менеджменті)», «Управління стресом та емоційний баланс в організації часу (тайм-менеджменті)», «Гнучкість та адаптивність в організації часу (тайм-менеджменті)».

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідники Дашенкова Н., Суворова Т. і Пліщенко В. встановили, що під час війни українські здобувачі освіти більше часу приділяють навчанню та роботі, а самодисципліна й організованість покращують управління часом і знижують стрес.[2] Матеюк О. розглядає тайм-менеджмент як засіб формування здорового способу життя студентів. [4] Іванова Г. та Лаврентьєва О. вважають тайм-менеджмент методом моніторингу розумової праці.[3]

На підставі аналізу психологічної літератури можна зазначити, що науковці розглядають такі психологічні чинники організації часу (тайм - менеджменту): мотивацію та цілепокладання; самодисципліну та самоконтроль; прокрастинацію; управління стресом та емоційний баланс; гнучкість та адаптивність. Внутрішня готовність до організації часу залежить від мотивації та цілепокладання. Самодисципліна й самоконтроль допомагають уникати імпульсивності та відволікань. Прокрастинація заважає тайм-менеджменту, змушуючи відкладати важливі справи. Емоційний баланс і стресостійкість сприяють зосередженості та ефективності. Гнучкість і адаптивність дозволяють швидко змінювати плани відповідно до обставин.

Для виконання мети дослідження було проведено вивчення психологічних чинників організації часу (тайм-менеджменту) здобувачів вищої освіти за спеціальностями «Бізнес-адміністрування» та «Управління персоналом в бізнесі». Дослідження базується на анкетному методі вивчення, який дозволяє зібрати кількісні та якісні дані про особисту мотивацію, звички планування та ефективність управління часом. Респонденти відповідають на запитання, вибираючи з наданих варіантів відповідей, Запитання складені таким чином, щоб визначити не лише поведінкові аспекти, а й емоційне ставлення респондентів до організації часу. Дані оброблялися статистично, що дозволило виявити загальні тенденції. Методика спрямована на збір інформації, та підвищення усвідомленості учасників щодо їхнього власного тайм-менеджменту. Дослідження базується на когнітивно-поведінковому підході, який вивчає взаємозв'язок між думками, емоціями та поведінкою

людини у контексті організації часу. Методика дослідження поєднує елементи когнітивної психології, теорії мотивації та управління поведінкою.

**Висновки з проведеного дослідження.** Теоретично проаналізовано психологічні чинники організації часу (тайм - менеджменту), емпірично їх досліджено: мотивацію та цілепокладання; самодисципліну та самоконтроль; прокрастинацію; управління стресом та емоційний баланс; гнучкість та адаптивність, на підставі результатів емпіричного дослідження розроблено рекомендації для покращення організації часу здобувачами зазначених спеціальностей. Аналіз опитування серед здобувачів освіти за спеціальностями «Бізнес-адміністрування» та «Управління персоналом» виявив відмінності у організації часу. Тайм-менеджмент є ключовим фактором ефективної роботи в обох сферах. 78% бізнес-адміністраторів використовують списки справ, серед HR-фахівців – 52%. Планують день заздалегідь 65% бізнес-адміністраторів і 40% HR-фахівців. Календар застосовують 82% бізнес-адміністраторів і 55% HR-фахівців. Стрес через дедлайни відчують 47% HR-фахівців і 30% бізнес-адміністраторів. Прокрастинація є проблемою для 58% HR-фахівців і 35% бізнес-адміністраторів. Техніки продуктивності застосовують 71% бізнес-адміністраторів і 45% HR-фахівців. Чітка система пріоритетів є у 60% бізнес-адміністраторів і 38% HR-фахівців. Чіткий розподіл завдань як метод боротьби зі стресом використовують 62% бізнес-адміністраторів і 44% HR-фахівців. Техніку Pomodoro застосовують 29% бізнес-адміністраторів і 15% HR-фахівців. Підвищення ефективності після впровадження тайм-менеджменту відзначили 75% бізнес-адміністраторів і 50% HR-фахівців. Автоматизація рутинних процесів допомогла зекономити час 68% бізнес-адміністраторів і 41% HR-фахівців. Бізнес-адміністратори витрачають на планування 1,5 години щодня, HR-фахівці – 45 хвилин. Відсутність чіткої системи управління часом негативно впливає на продуктивність 54% HR-фахівців і 33% бізнес-адміністраторів. Дослідження показало, що бізнес-адміністратори мають більш розвинені навички тайм-менеджменту, що підвищує їхню ефективність, а HR-фахівцям варто вдосконалювати свої підходи до управління часом, щоб

зменшити рівень стресу та підвищити продуктивність. Результати дослідження показали, що здобувачі вищої освіти зі сформованими навичками тайм-менеджменту ефективніше взаємодіють у ковітальному середовищі.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект: Харків: Віват, 2018. 512с.
2. Дашенкова Н., Суворова Т, Пліщенко В. Тайм-менеджмент в ситуаціях невизначеності: оцінка організації часу українськими студентами. Scientific Collection «InterConf+», 2024, 46(205). с.117–126.
3. Іванова Г., Лаврентьєва О. Наукова організація розумової праці студентів як дієвий інструмент підвищення показників здоров'я майбутніх фахівців: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Колективна монографія «Технології здоров'язбереження: теорія і практика», 2021. с.65–79.
4. Матеюк О. Тайм-менеджмент як засіб формування здорового способу життя студентської молоді. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції «Vin Smart Eco». 2021, с.41–42.
5. Conti R. Time Flies: Investigating the Connection Between Intrinsic Motivation and the Experience of Time. Journal of Personality, 2008, 69(1), p.1–26.
6. Dweck C. Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development: New York: Psychology Press, 2013. 212 p.
7. Franzoi S. L. Social Psychology: BVT Publishing, 2021. 690 p.
8. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping: New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
9. Locke E. A., Latham G. P. A Theory of Goal Setting and Task Performance, 1990, 34 p.  
[https://web.mit.edu/curhan/www/docs/Articles/15341\\_Readings/Motivation/Locke%20Theory%20of%20Goal%20Setting%20Ch%201-2.pdf](https://web.mit.edu/curhan/www/docs/Articles/15341_Readings/Motivation/Locke%20Theory%20of%20Goal%20Setting%20Ch%201-2.pdf)

10. Pychyl T. A. Solving the Procrastination Puzzle: A Concise Guide to Strategies for Change: TarcherPerigee, 2013. 128p.