

Пліско О.В.

Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця

**ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЇ ПАМ'ЯТІ:
СТРАТЕГІЇ ЕФЕКТИВНОГО УПРАВЛІННЯ ЧАСОМ
ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА СПЕЦІАЛЬНОСТЯМИ
«БІЗНЕС-АДМІНІСТРУВАННЯ» ТА «УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ В
БІЗНЕСІ»**

Актуальність роботи. Організація часу здобувачами освіти, які навчаються за спеціальностями «Бізнес-адміністрування» (далі - «БА») та «Управління персоналом в бізнесі» (далі - «УП»), в умовах воєнного стану набуває стратегічного значення, адже від її ефективності залежить не лише успішність навчання, але й здатність формувати лідерські та управлінські якості. Ефективна організація часу є потужним інструментом для покращення пам'яті, оскільки свідоме планування дозволяє розподіляти навчальний матеріал на менші, легші для запам'ятовування блоки. Встановлення чітких часових рамок для вивчення та повторення інформації сприяє її кращому кодуванню та консолідації в довготривалій пам'яті. Регулярні перегляди нотаток та планів, заплановані в розкладі, допомагають підтримувати інформацію свіжою та запобігають її забуванню. Отже, актуальність взаємозв'язку пам'яті та тайм-менеджменту зростає в умовах воєнного стану, тому що ефективне планування часу сприяє кращому засвоєнню інформації та розвитку когнітивних навичок. Свідоме управління освітнім процесом не лише покращує пам'ять, а й формує основу для лідерства та успішної професійної діяльності у сфері бізнесу.

Метою дослідження є теоретичне вивчення питання застосування тайм-менеджменту здобувачами освіти (далі - студентами), порівняльний аналіз

його використання здобувачами вищої освіти за спеціальностями «БА» та «УП» для надання їм рекомендацій щодо оптимізації організації часу.

Основні результати. У дослідженні використано різні методи: теоретичні: аналіз літератури; емпіричні: опитування за анкетою «Організація часу (тайм - менеджмент) здобувачами вищої освіти за спеціальностями «БА» та «УП»»;

статистичний аналіз: визначення середнього значення та дисперсії, застосування t-теста Стюдента для встановлення значущості результатів.

Дослідження показують, що ефективне управління часом сприяє не лише підвищенню академічної успішності, але й розвитку навичок самоорганізації та стресостійкості. Так, Воробйова Є. дійшла висновку, що ефективність освітнього процесу значною мірою зумовлена здатністю студентів раціонально планувати свій час. У її дослідженні окреслено основні концепції, які лежать в основі застосування технологій тайм-менеджменту.[1] Жигadlo К. та Пазєєва Г. зазначають, що впровадження методів тайм-менеджменту суттєво сприяє покращенню академічних результатів здобувачів освіти, а також допомагає ефективніше долати фактори, які можуть відволікати студентів від освітнього процесу.[2] Медведєва М. проаналізувала труднощі, з якими стикаються студенти під час навчання в умовах воєнного стану, та запропонувала техніки тайм-менеджменту для підвищення ефективності їхньої роботи.[3]

Для порівняння організації часу здобувачами вищої освіти спеціальностей «БА» та «УП» було проведено емпіричне дослідження серед 40 здобувачів вищої освіти (по 20 осіб кожної спеціальності). Метою дослідження було проведення порівняльного аналізу організації часу(тайм-менеджменту) здобувачами освіти цих двох спеціальностей. Оскільки науковцями не було розроблено опитувальника для дослідження цієї проблеми для даних спеціальностей здобувачів вищої освіти, тому його було створено самостійно. Він відповідає вимогам адаптивності, простоти

інтеграції та ефективності в обробці даних. Досліджуваним була надана інструкція щодо оцінки кожного твердження за шкалою від 1 до 5, де: 1 - зовсім не погоджуюсь, 2 - скоріше не погоджуюсь, 3 - нейтрально, 4 - скоріше погоджуюсь, 5 - повністю погоджуюсь.

Результати дослідження зазначені на гісторамі 1.

Гістограма

1.



Здобувачі освіти спеціальності «БА» на 50% частіше планують свій день заздалегідь порівняно зі студентами «УП» (середні оцінки 3-4 отримали 75% респондентів проти 50%). Використання списків завдань більш поширене серед студентів «УП», де 40% обрали 4-5 бали, тоді як у «БА» цей показник становить лише 35%. Відсоток здобувачів вищої освіти, які уникають прокрастинації, схожий у обох групах (35% у «БА» та 35% у «УП» обрали високі оцінки 4-5). Методи тайм-менеджменту, такі як Pomodoro, частіше використовують студенти «БА» (35% проти 25% у «УП»), але загальний рівень їх застосування залишається низьким. Відчуття нестачі часу є більш вираженим серед студентів «УП», де 60% оцінили цей аспект нейтрально або негативно, тоді як у «БА» цей показник складає 50%.

Статистичний аналіз показав, що середні значення відповідей у групах «БА» та «УП» майже не відрізняються, а статистичний t-критерій Стюдента

підтвердив відсутність значущих відмінностей ($p > 0.05$ у всіх випадках). Це свідчить про подібні підходи до управління часом та організації діяльності в обох групах. Водночас дисперсія відповідей у групі «УП» у деяких випадках була вищою, що може вказувати на більшу варіативність поглядів у цій групі. Найбільші відмінності між групами спостерігаються у питаннях, пов'язаних із використанням технік тайм-менеджменту та планування, що може означати різний рівень структурованості та організованості їхнього підходу до розподілу часу. Загалом, результати свідчать про схожий рівень усвідомленого управління часом у представників обох груп, хоча окремі аспекти можуть мати більш індивідуальні відмінності. Деталізований аналіз за кожною категорією відповідей показав, що найбільші розбіжності між групами «БА» та «УП» спостерігаються серед респондентів, які «повністю погоджуються» або «зовсім не погоджуються» з твердженнями. Це може свідчити про те, що в групі «УП» більше осіб із крайніми позиціями щодо планування та управління часом, тоді як у групі «БА» відповіді розподіляються більш рівномірно. Зокрема, група «УП» частіше схильна не використовувати списки завдань або методики тайм-менеджменту, що може впливати на їхню ефективність у розподілі часу та виконанні завдань у визначені терміни. Водночас, у питаннях, пов'язаних зі стресостійкістю та балансом між роботою і навчанням, різниця між групами мінімальна, що вказує на спільні труднощі незалежно від приналежності до групи.

Висновки. На основі досліджень Воробйової Є., Жигadlo К., Пазєєвої Г. та Медведєвої М. з'ясовано, що впровадження технологій тайм-менеджменту сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу, покращенню академічних результатів і подоланню труднощів, зокрема в умовах воєнного стану. За даними емпіричного дослідження та статистичного аналізу отримано, що хоча загальний рівень усвідомленого управління часом подібний, підходи до організації діяльності можуть відрізнятися залежно від особистих пріоритетів, звичок та рівня досвіду в тайм-менеджменті.

Студентам спеціальності «БА» варто розширити спектр використовуваних інструментів для управління часом, зокрема звернути увагу на цифрові додатки для планування. Рекомендується проводити щотижневий аналіз власної продуктивності, щоб виявляти сильні та слабкі сторони в організації навчального процесу. Також корисно включати короткі перерви для відновлення концентрації, що сприятиме довготривалому збереженню уваги. Студентам спеціальності «УП» доцільно формувати стабільні звички, наприклад, починати день із пріоритезації завдань за важливістю. Варто залучати елементи позитивної мотивації, наприклад, винагороджувати себе за виконання складних завдань. Крім того, рекомендується більше взаємодіяти з однокурсниками щодо обміну ефективними практиками управління часом, що сприятиме колективній підтримці та розвитку навичок. Отже, тайм-менеджмент в освітньому процесі покращує функціонування пам'яті завдяки кращій організації інформації, встановленню пріоритетів і регулярним перервам, що сприяють підтримці уваги та зменшенню ризику інформаційного перевантаження.

Список використаних джерел

1. Воробйова Є. Напрями розвитку навичок тайм-менеджменту у здобувачів вищої освіти в процесі професійної підготовки. Теорія і практика управління соціальними системами // Щоквартальний науково-практичний журнал. – Харків: НТУ «ХПІ», 2024. – № 1. С.96-109.

<http://tipus.khpi.edu.ua/issue/view/17883>

2. Жигadlo К., Пазєєва Г. Використання тайм-менеджменту для навчання. «КРОК» Конференції, Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку - 2023

<https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/viewPaper/1775>

3. Медведєва М. Використання технік тайм-менеджменту для організації ефективної роботи здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Věda a perspektivy*, 2022. 11(18). С. 178–189.

<http://perspectives.pp.ua/index.php/vp/article/view/2943/2956>