

Пліско О.В.

**Використання іноземної мови як інструменту розвитку тайм-менеджменту у
здобувачів вищої освіти**

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м.Харків*

Актуальність теми. Освітній процес сьогодення вимагає від здобувачів вищої освіти не лише знань у фаховій дисципліні, але й високого рівня саморегуляції та управління власним часом. Вивчення іноземної мови є діяльністю із чіткими цілями, регулярними дедлайнами й потребою планування (самостійна практика, підготовка до speaking/listening тощо), тобто потенційно виступає середовищем, у якому тренуються або розвиваються ключові компоненти тайм-менеджменту. Навчання іноземній мові стимулює когнітивну дисципліну (регулярні повтори, моніторинг прогресу), емоційну регуляцію (робота з фрустрацією, витривалість) та мотивацію (чіткі проміжні цілі), що сприяє розвитку здатності раціонально планувати, пріоритетизувати й корегувати свої дії у часовому вимірі. Тому актуально проаналізувати психологічні механізми цього зв'язку.

Метою статті є проаналізувати психологічні механізми, через які практика/навчання іноземної мови сприяє формуванню навичок тайм-менеджменту в здобувачів вищої освіти на підставі джерел інформації 2020–2025 років.

Методи дослідження. Огляд та синтез емпіричних і оглядових публікацій 2020–2025 років.

Cengizhan (2021) описано, що перехід до онлайн-навчання значно впливав на часові стратегії здобувачів вищої освіти та викликав потребу в нових часових навичках. Авторка відзначила, що багато зі здобувачів освіти зазнали труднощів з плануванням, але одночасно частина груп адаптувалася, розробивши нові рутини. Для викладачів це означає необхідність навчати здобувачів освіти стратегічному плануванню часу [2].

Експерименти з автоматизованим навчанням мови продемонстрували позитивний вплив на часові навички учасників. У дослідженні Lychuk (2021) експериментальна група показала покращення показників тайм-менеджменту після впровадження смарт-системи навчання. Результати продемонстрували, що структуровані мовні вправи можуть знижувати прокрастинацію. В ході дослідження було виявлено труднощі при адаптації здобувачів вищої освіти до онлайн інструментів. На практиці це означає потребу у тренуваннях з цифрової грамотності поряд із мовними вправами.[9]

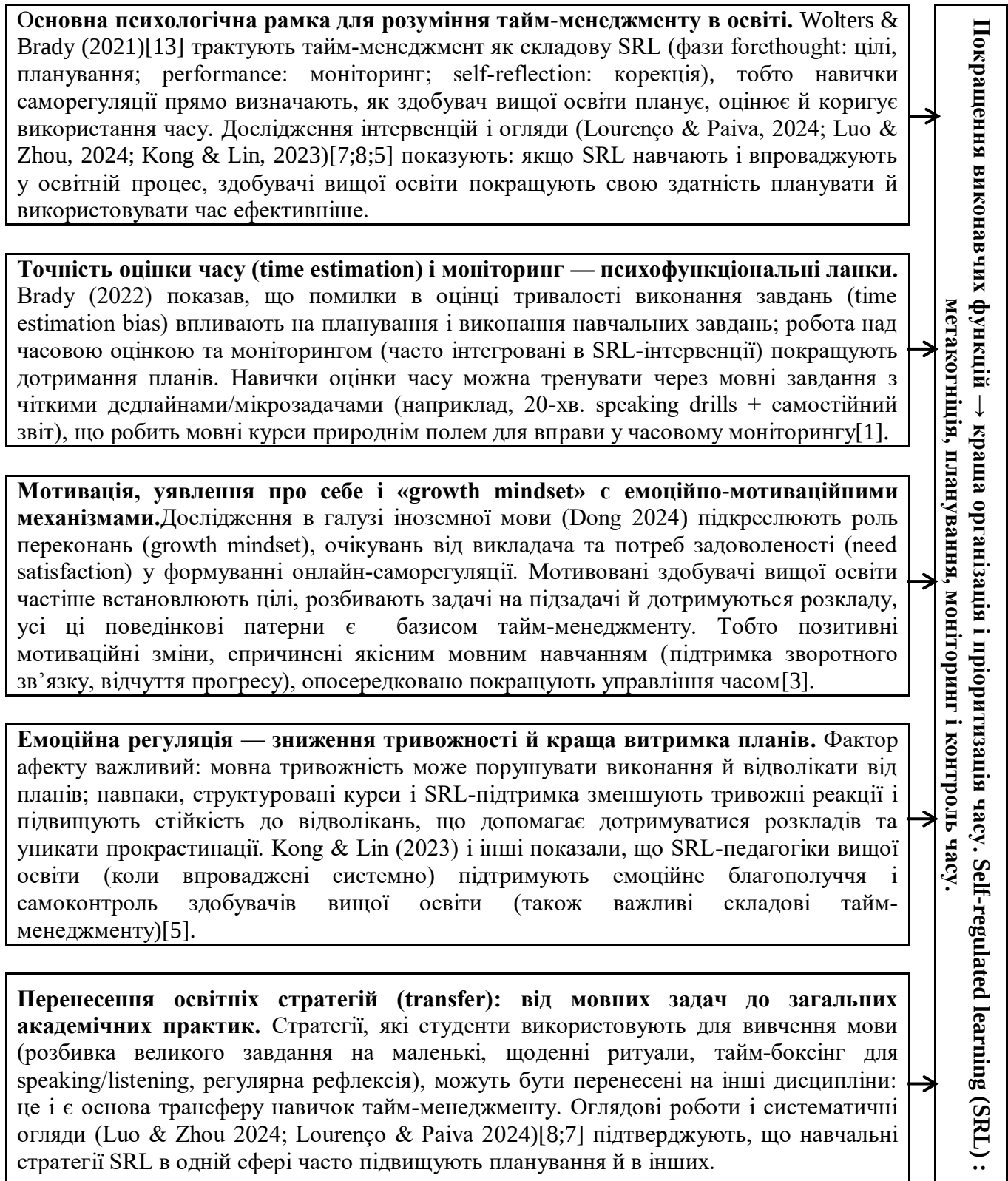
Дослідження саморегульованого навчання вказують на сильний зв'язок між саморегульованим навчанням (SRL-стратегіями) та плануванням часу. Lourenço et al. (2024) виявлено позитивну кореляцію між SRL і довгостроковим плануванням здобувачів освіти. Дослідження проводилось на великій вибірці та включало кількісні інструменти. Автори показали, що інтервенції, спрямовані на SRL у мовних курсах, сприяють підвищенню академічної успішності. Виявлено також вплив стратегій моніторингу на зниження академічної прокрастинації. Практично це підтверджує ідею інтеграції тренувань самоконтролю в мовні завдання [6].

Огляд концептуальних статей підкреслює потребу чіткішої дефініції тайм-менеджменту в освіті. Patzak et al. (2025) зазначено, що різні визначення ускладнюють порівняння досліджень. Автором зазначаються мультидисциплінарні підходи до вивчення часу та продуктивності. Науковець пропонує рамки для майбутніх емпіричних робіт, що комбінують мову та навички управління часом. Вони включають вимірювання цілепокладання, пріоритизації і моніторингу[10].

Вітчизняні науковці досліджують цифрові курси як інструмент розвитку мовних і цифрових компетентностей одночасно. Shlenova (2025) описує онлайн-курси як засіб одночасного розвитку мовних і цифрових навичок у здобувачів вищої освіти. Авторка зазначає, що структуровані онлайн-модулі стимулюють планування та самодисципліну. Результати показують покращення у вмінні планувати навчальні сесії[11].

Авторське бачення використання концепції саморегульованого навчання (SRL) як психологічного механізму формування тайм-менеджменту у здобувачів вищої освіти під час вивчення іноземних мов представлено на схемі 1.

Схема 1.



Емпіричні результати щодо «білінгвізму → виконавчі функції» неоднорідні: не в усіх вибірках і вікових групах виявляють однаковий «когнітивний бонус» (Giovannoli et al., 2020) [4]. Аналіз психологічних механізмів, через які використання іноземної мови сприяє формуванню тайм-менеджменту у здобувачів вищої освіти представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Аналіз психологічних механізмів, через які використання іноземної мови сприяє формуванню тайм-менеджменту у здобувачів вищої освіти

Механізм	Ключові докази (автори)	Конкретні інтервенції / вправи для курсу іноземної
Покращення виконавчих функцій (гнучкість, інгібіція)	Giovannoli et al., 2020 [4]	Задачі на code-switching, multi-task speaking/listening, контролювані вправи з переключення ролей; короткі переключення уваги (task switching drills).
SRL: планування → виконання → рефлексія	Wolters & Brady, 2021[13]; Lourenço & Paiva, 2024.[7]	Створення індивідуальних learning plans; щоденні/тижневі to-do листи; журнал прогресу; стратегічні сесії з мета-планування перед самостійною роботою.
Time estimation (калібрування)	Brady, 2022[1].	Time-boxing (наприклад, 20-хв speaking drills), вправи з прогнозування тривалості й порівняння з реально витраченим часом, ведення «часового щоденника».
Мотивація & mindset	Dong, 2024; Wolters & Brady, 2021[3;13].	Фідбек, що підкреслює зростання («improvement feedback»), встановлення короткострокових досяжних цілей, відзначення прогресу (badges, checkpoints).
Емоційна регуляція	Kong & Lin, 2023; Lourenço & Paiva, 2024 [3;7].	Засвоєння стратегій релаксації перед виступами, формат «low-stakes» speaking перед аудиторією, peer support для зниження тривоги.
Трансфер стратегій	Luo & Zhou, 2024 [8].	Вправи на перенесення: студент складає план виконання курсової з іншого предмета, використовуючи мовні SRL-стратегії; коучинг із тайм-менеджменту в мовному курсі.

Висновки. Аналіз використаних джерел показує, що вивчення іноземної мови є підґрунтям для розвитку навичок тайм-менеджменту через активізацію механізмів саморегульованого навчання, планування, моніторингу й рефлексії. Психологічні чинники, такі як когнітивна гнучкість, точність оцінки часу,

мотивація та емоційна регуляція, виступають ключовими посередниками між мовним навчанням і ефективним управлінням часом.

Література

- 1.Brady A. C. *Self-regulation of time: The importance of time estimation accuracy*. Frontiers in Psychology. 2022, 13, Article 925812. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.925812>.
- 2.Cengizhan S. The Effects of COVID-19 Process on Time Management of Foreign Language Teacher Candidates. Educational Policy Analysis and Strategic Research. 2021. Vol. 16(2), p.295–312 . DOI: <https://doi.org/10.29329/epasr.2020.345.13>
- 3.Dong L. *Does my teacher believe I can improve?: The role of EFL learners' meta-lay theories in their growth mindset and online self-regulation*. System. 2024, 122, 103269. <https://doi.org/10.1016/j.system.2024.103269>.
- 4.Giovannoli J., Martella, D., Federico, F., Pirchio, S., & Casagrande, M. *The impact of bilingualism on executive functions in children and adolescents: A systematic review based on the PRISMA method*. Frontiers in Psychology. 2020, 11, Article 574789. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.574789>.
- 5.Kong S. C., & Lin, T. *Developing self-regulated learning as a pedagogy in higher education: An institutional survey and case study in Hong Kong*. Heliyon. 2023,9(11), e22115. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e22115>.
6. Lourenço A. A. et al. The Impact of Self-Regulated Learning and Academic Time Planning. MDPI Education Sciences. 2024. Vol. 4(2), Article 16, p.289-301. DOI:10.3390/knowledge4020016
- 7.Lourenço A. A., & Paiva, M. O. *Academic Performance of Excellence: The Impact of Self-Regulated Learning and Academic Time Management Planning*. Knowledge. 2024, 4(2), p.289–301. <https://doi.org/10.3390/knowledge4020016>.
- 8.Luo R.-Z., & Zhou Y.-L. *The effectiveness of self-regulated learning strategies in higher education blended learning: A five-years systematic review*. Journal of Computer Assisted Learning. 2024. <https://doi.org/10.1111/jcal.13052>. (2024).

9. Lychuk M. et al. Smart Automated Language Teaching Through the Use of Digital Tools: Effects on Time Management. *European Journal of Educational Research*. 2021. Vol.10(2). p. 841-854. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1294490.pdf>
10. Patzak A, Zhang X and Vytasek. Boosting productivity and wellbeing through time conceptualization in higher education. *Frontiers in Education*. 2025. Article 1623228, p.1-12. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1623228>
11. Shlenova M. Online courses as a tool for developing language and digital competence in higher education students. *Імідж сучасного педагога*. 2025, 5(224), p.110–116. [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-5\(224\)-110-116](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-5(224)-110-116)
12. Wolters C. A., & Brad, A. C. *College Students' Time Management: A Self-Regulated Learning Perspective*. *Educational Psychology Review*. 2021,33(4), p.1319–1351. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09519-z>.