

<https://doi.org/10.34142/23129387.2025.73.09>

УДК 159.955.5:378.147

ORCID 0009-0004-7363-0254

ORCID 0000-0003-1560-9516

СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ ТА ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ЯК ОСНОВА SOFT SKILLS У ПСИХОЛОГІЇ КАР'ЄРИ ТА ПСИХОЛОГІЧНІЙ САМОДОПОМОЗІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Пліско Оксана^{1ABD}, Жанна Богдан^{2AD}

¹ кандидат педагогічних наук, завідувач Лабораторії
ментального здоров'я, менторства та медіаторства
Харківського національного економічного університету імені
Семена Кузнеця,

E-mail: Oksana.Plisko1072@hneu.net

² доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри
психології та соціології Харківського національного
економічного університету імені Семена Кузнеця,

E-mail: Zhanna.Bogdan@hneu.net

А-дизайн дослідження, В-збір даних, D-підготовка рукопису

Актуальність дослідження. В умовах швидких соціальних і технологічних змін уміння керувати власним часом стає ключовою компетентністю, що визначає ефективність навчальної та професійної діяльності. Дослідження сприйняття часу є важливим для розуміння механізмів формування навичок soft skills, які забезпечують успішну адаптацію особистості в сучасному освітньому середовищі.

Мета статті: дослідити взаємозв'язок сприйняття часу з когнітивними, емоційними й мотиваційними процесами особистості, визначити його роль у формуванні часової компетентності та розвитку навичок soft skills, а також обґрунтувати й представити програму розвитку тайм-менеджменту в контексті часової компетентності здобувачів вищої освіти



Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел; порівняльний аналіз емпіричних досліджень; метод контент-аналізу; побудова структурно-функціональної моделі; розроблення та апробація програми розвитку тайм-менеджменту в аспекті часової компетентності здобувачів вищої освіти.

Результати та висновки. Сприйняття часу є багатокомпонентним психосоціальним феноменом, тісно пов'язаним із когнітивними та емоційними процесами. Часова компетентність, що формується на основі усвідомлення та регуляції сприйняття часу, є механізмом розвитку ключових soft skills, зокрема саморегуляції, стресостійкості, організованості та критичного мислення. Збалансована часова перспектива, яка інтегрує позитивне минуле, адекватне теперішнє та орієнтацію на майбутнє, є фундаментальною психологічною основою для розвитку повного спектру soft skills та ефективного тайм-менеджменту. Орієнтація на майбутнє становить основу для тайм-менеджменту через забезпечення стратегічного планування, постановку довгострокових цілей і високу самодисципліну. Розроблена Програма розвитку тайм-менеджменту для здобувачів вищої освіти має системний підхід, інтегруючи психологічні модулі (усвідомлення часу, емоційна регуляція) з практичними інструментами (планування, технології організації часу). Вона безпосередньо використовує концепцію часових перспектив для цілеспрямованого розвитку soft skills. Ключова методологічна перевага програми полягає в її практикоорієнтованій спрямованості, що дає змогу здобувачам вищої освіти застосувати інструменти управління часом та емоціями у своїй освітній діяльності. Завдяки інтеграції принципів психології кар'єри, програма допомагає здобувачам вищої освіти проєктувати довгострокові життєві цілі, свідомо пов'язуючи їх із щоденним плануванням і пріоритетами. Тайм-менеджмент в контексті часової компетентності є невід'ємною складовою психології кар'єри через планування професійного шляху та приймання обґрунтованих рішень щодо розвитку компетенцій. Синергія усвідомлення часу, тайм-менеджменту та психологічної самодопомоги створює цілісну платформу для формування у здобувачів вищої освіти ключових компетентностей, необхідних для успішної самореалізації та адаптації в умовах динамічних соціальних змін.

Ключові слова: сприйняття часу; часова компетентність; навички soft skills; навички hard skills; тайм-менеджмент; здобувачі



вищої освіти; психологічна самодопомога; психологія кар'єри; психологічна компетентність особистості.

Perception of time and time management as the foundation of soft skills in career psychology and psychological self-help for higher education students
Oksana Plisko^{1ABD}, Zhanna Bogdan^{2AD}

¹ Candidate of Pedagogical Sciences (Ph.D), Head of the Laboratory of Mental Health, Mentorship and Mediation Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics
E-mail: Oksana.Plisko1072@hneu.net
ORCID 0009-0004-7363-0254

² Doctor of Psychology, Head of Department of Psychology and Sociology, Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics
E-mail: Zhanna.Bogdan@hneu.net

A — study design B — data collection D — manuscript preparation

Relevance of the Study. In the context of rapid social and technological changes, the ability to manage one's own time becomes a key competence that determines the effectiveness of educational and professional activities. The study of time perception is important for understanding the mechanisms behind the development of soft skills, which ensure successful adaptation of an individual in the modern educational environment.

Aim of the Article. To explore the relationship between time perception and the cognitive, emotional, and motivational processes of an individual; to determine its role in forming temporal competence and developing soft skills; and to substantiate and present a time management development program in the context of temporal competence among higher education students.

Research Methods: analysis, generalization, and systematization of scientific sources; comparative analysis of empirical studies; content analysis method; construction of a structural-functional model; and the development and testing of a time management program in the aspect of temporal competence of higher education students.



***Results and Conclusions.** The perception of time is a multifaceted psychosocial phenomenon closely related to cognitive and emotional processes. Time competence, which is formed based on the awareness and regulation of time perception, functions as a mechanism for developing key soft skills, including self-regulation, stress resilience, organization, and critical thinking. A balanced time perspective that integrates a positive past, an adequate present, and a future orientation serves as the fundamental psychological basis for developing the full range of soft skills and effective time management.*

Future orientation forms the foundation for time management by enabling strategic planning, setting long-term goals, and maintaining high self-discipline. The developed Time Management Development Program for higher education students adopts a systematic approach, integrating psychological modules (time awareness, emotional regulation) with practical tools (planning, time organization technologies). It directly applies the concept of time perspectives to purposefully develop soft skills.

The key methodological advantage of the program lies in its practice-oriented focus, which allows higher education students to apply tools for managing time and emotions in their educational activities. Through the integration of career psychology principles, the program helps students design long-term life goals and consciously connect them with daily planning and priorities.

Time management in the context of time competence is an integral part of career psychology, as it involves planning a professional path and making well-grounded decisions about competency development. The synergy of time awareness, time management, and psychological self-help creates a holistic platform for forming key competencies in higher education students – competencies essential for successful self-realization and adaptation to dynamic social changes.

Keywords: *time perception; temporal competence; soft skills; hard skills; time management; higher education students; psychological self-help; career psychology; psychological competence of personality.*

Вступ. Актуальність теми полягає в тому, що в умовах динамічних соціальних і технологічних змін уміння керувати власним часом стає ключовим фактором професійної ефективності, психологічного благополуччя та особистісного розвитку. Сприйняття часу безпосередньо впливає на формування навичок *soft skills* – гнучких навичок, необхідних

для адаптації до нових умов праці та навчання. Особливо важливим це є для здобувачів вищої освіти, які перебувають у процесі професійного самовизначення, бо саме сприйняття та усвідомлення часу формує їхню здатність планувати майбутнє та зберігати ментальний баланс.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі взаємозв'язку сприйняття часу з когнітивними, емоційними та мотиваційними процесами особистості в контексті розвитку часової компетентності та навичками *soft skills*. Уперше зроблено спробу розглядати сприйняття часу не лише як психологічний феномен, а як механізм формування професійних і життєвих компетентностей, зокрема через розвиток емоційного інтелекту, саморегуляції та стресостійкості.

Мета статті: дослідити взаємозв'язок сприйняття часу з когнітивними, емоційними й мотиваційними процесами особистості, визначити його роль у формуванні часової компетентності та розвитку навичок *soft skills*, а також обґрунтувати й представити програму розвитку тайм-менеджменту в контексті часової компетентності здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел; порівняльний аналіз емпіричних досліджень; метод контент-аналізу; побудова структурно-функціональної моделі; розроблення та апробація програми розвитку тайм-менеджменту в контексті часової компетентності здобувачів вищої освіти.

У процесі дослідження здійснено аналіз наукових публікацій, присвячених вивченню проблематики сприйняття часу та його різних аспектів у психології. Аналіз літературних джерел показав, що сприйняття часу є багатокомпонентним психологічним феноменом, тісно пов'язаним із когнітивними, емоційними та мотиваційними процесами особистості.

Так А. Цибульський (2022) підкреслює, що сприйняття часу становить складне психосоціальне явище, яке розвивається паралельно зі становленням людської свідомості. Наголошується, що увага та робоча пам'ять мають тісний



взаємозв'язок із проспективною оцінкою часу, тоді як ретроспективне сприйняття базується на активації довготривалої пам'яті. Мислення та мовлення відіграють провідну роль у формуванні часових уявлень. Без усвідомлення часу неможливими є прогнозування майбутнього, планування, розподіл і раціоналізація часових ресурсів. Учений також зауважує, що хвильова електрохімічна активність мозку виступає проміжною ланкою, яка поєднує ендogenous час із його усвідомленим сприйняттям, зокрема з так званим «соціальним часом» (Цибульський, 2022).

Результати чотирьох експериментів і трьох додаткових досліджень (Chan & Saqib, 2021), продемонстрували, що незалежна самоінтерпретація подовжує відчуття часу, створюючи враження, ніби минуло більше часу, ніж насправді. Науковці вважають, що це, ймовірно, пов'язано зі зростанням збудження, яке впливає на «внутрішній годинник» людини, що визначає суб'єктивний плин часу.

Результати аналізу 26 експериментів (Lahera, 2022) показали, що емоційні та мотиваційні стани істотно впливають на сприйняття часу. Авторка дійшла висновку, що емоції мають вирішальне значення для суб'єктивного відчуття плину часу, оскільки внутрішній «годинник» людини не є сталим, а змінюється залежно від її емоційного стану. При цьому, експериментальні умови було класифіковано за трьома категоріями, спираючись на емоційні реакції та динаміку виконання завдань учасниками: позитивні стани (+) – сприяють сприйняттю часу як такого, що минає швидше; негативні стани (–) – викликають відчуття подовження часу; мотивація, зорієнтована на мету, може змінювати сприйняття часу навіть у стресових ситуаціях (Lahera, 2022).

Часова інформація є необхідною для розвитку вищих когнітивних функцій, таких як планування, прийняття рішень, комунікація та співпраця (Basgol, Ayhan & Ugur, 2022). Оскільки час є фундаментальною складовою когнітивних процесів, значна увага нині приділяється підходам штучного інтелекту до



моделювання суб'єктивного часу. Більшість сучасних моделей ґрунтуються на спеціалізованій обробці часової інформації, утворений у результаті динаміки нейронних мереж, і демонструють тісний зв'язок між втіленням та сприйняттям часу. Такі моделі розробляються переважно для сенсорного (оцінювання інтервалів) або моторного (відтворення інтервалів) відліку часу (Basgol, Ayhan & Ugur, 2022).

У своїй роботі (Syrigou, Stoforou & Kourtesis, 2025) довели, що сприйняття часу є еластичним і суттєво змінюється під впливом емоційного контексту, навіть у віртуальній реальності. Автори з'ясували, що емоційна валентність середовища (заспокійлива, нейтральна чи стресова) значно впливає на суб'єктивне відчуття тривалості: спокійні умови призводять до переоцінки часу, а стресові – до його недооцінки. На їхню думку, саме розподіл уваги, обумовлений емоційним станом, сильніше впливає на часову оцінку, ніж попередній рівень стресу.

У своєму дослідженні (White & Dalley, 2024) вивчали нейробіологічні механізми суб'єктивного сприйняття часу у людей з підвищеною імпульсивністю. Результати показали, що такі особи схильні систематично викривлювати оцінку часових інтервалів, перебільшуючи або недооцінюючи тривалість подій. Чим вищим був рівень імпульсивності, тим більше помилок учасники допускали у когнітивних завданнях, спрямованих на вимірювання суб'єктивного часу.

У своєму дослідженні (Kourtesis & MacPherson, 2021) використали технологію віртуальної реальності як інструмент для вивчення здатності людини запам'ятовувати намір виконати певну дію у визначений момент часу або за конкретних умов. Результати свідчать, що учасники з розвиненими виконавчими функціями ефективніше виконували time-based завдання, які потребували орієнтації у часових інтервалах. Дослідники встановили, що перевантаження когнітивної системи та висока складність завдань значно погіршують часову точність. Було зроблено висновок, що ефективне перемикання уваги між подіями та часовими сигналами є вирішальним для точного планування дій (Kourtesis & MacPherson, 2021).



Суб'єктивне сприйняття часу можна свідомо регулювати шляхом зміни сенсорного середовища, зокрема у віртуальній реальності (Liu et al., 2021). Під час експериментів встановлено, що музика, кольори та рівень когнітивного навантаження істотно впливають на відчуття тривалості подій: спокійна музика, м'яке освітлення й переважання зелених або синіх кольорів уповільнюють сприйняття часу, тоді як яскраві кольори, дратівливі звуки й інтенсивне навантаження його пришвидшують. Це доводить, що сприйняття часу є не лише нейрофізіологічним, а й середовищно-залежним процесом, який можна використовувати для підвищення ефективності навчання (Liu et al., 2021).

Т. Ємельянова дослідила механізм хронометрування внутрішнього часу когнітивної активності. На її думку, біологічні процеси формують основу для хронометрії біологічного часу. Такий підхід дозволив пояснити збереження часової послідовності просторово-часової інформації у пам'яті, що має значення для вдосконалення освітніх технологій у закладах вищої освіти (Ємельянова, 2020).

О. Левченко досліджувала гендерні особливості сприйняття часу, звертаючи увагу на відсутність специфічного сенсорного органу для його сприймання. Авторка наголошує на ролі кіркових відділів мозку в орієнтації у часі через ритмічні процеси збудження і гальмування, підкреслюючи значення кінестетичних і слухових відчуттів у точному визначенні часових проміжків (Левченко, 2011).

Молодь у воєнних умовах характеризується низькою орієнтацією на майбутнє, водночас ідеалізуючи минуле та демонструючи гедоністичне або фаталістичне ставлення до теперішнього (Lazurenko, Tertychna, Smila, 2023). Виявлено, що позитивне бачення майбутнього корелює зі зрілими інтелектуальними механізмами захисту, які сприяють збереженню психічної рівноваги та побудові планів навіть у травматичних обставинах. Дослідження, проведено у травні 2022 року серед здобувачів вищої освіти, переміщених через



війну, підтвердило низький рівень орієнтації на майбутнє через дію психологічних захистів (Lazurenko, Tertychna, Smila, 2023).

С. Бабатіна вважає, що період навчання у закладі вищої освіти є визначальним для формування самосвідомості й розуміння цінності часу, що впливає на професійне та особистісне становлення. Здобувачі вищої освіти п'ятих курсів, на відміну від першокурсників, сприймають час як швидкоплинний, насичений і структурований, орієнтуючись на майбутнє як на простір самореалізації. Її результати підтверджують, що сприйняття часу змінюється в процесі переходу від етапу адаптації до ідентифікації (Бабатіна, 2013).

Узагальнений результат дослідження інформаційних джерел щодо взаємозв'язку сприйняття часу людиною з психічними процесами у контексті формування часової компетентності здобувачів вищої освіти представлений в таблиці 1.

Таблиця 1.

Узагальнений результат дослідження інформаційних джерел взаємозв'язку сприйняття часу людиною з психічними процесами у контексті формування часової компетентності здобувачів вищої освіти

Дослідник/ Автор	Основні положення	Ключові висновки
А. Цибульський	Сприйняття часу є складним психосоціальним феноменом.	Часове сприйняття інтегрально пов'язане з пам'яттю, увагою, мисленням і є критичним для планування діяльності.
Chan E. Y., & Saqib N. U.	Дослідження зв'язку між самоінтерпретацією та суб'єктивним плином часу.	Незалежна (індивідуалістична) самоінтерпретація асоціюється з подовженням суб'єктивного часу через підвищений рівень психологічного збудження.
Lahera B.H.	Вивчення впливу емоційної валентності на оцінку часових проміжків.	Позитивні емоції викликають прискорене сприйняття часу, негативні – уповільнене; мотивація слугує модифікатором цього ефекту.
Basgol H.,	Час як фундаментальна	Існуючі моделі

Ayhan I. & Ugur E.	основа когнітивних процесів та його релевантність для штучного інтелекту.	ретроспективного відліку (оцінки) часу виявилися недостатніми для повного пояснення феномену.
Syrigou K., Stoforou M., Kourtesis P.	Дослідження впливу емоційної валентності середовища віртуальної реальності на оцінку тривалості.	Заспокійливе середовище віртуальної реальності призводить до переоцінки тривалості подій (подовження), тоді як стресові умови – до недооцінки (скорочення).
White E, Dalley JW.	Аналіз нейробіологічних корелятив імпульсивності та викривлення часу.	Викривлення часу асоційоване з дисфункцією стріатума та префронтальної кори, підкреслюючи значення дофамінової системи.
Kourtesis P., MacPherson S.	Взаємозв'язок часової орієнтації у віртуальній реальності та когнітивного контролю.	Когнітивні ресурси та фокусування уваги є визначальними для точності виконання завдань, прив'язаних до часу (time-based).
Liu, Z., Shi, J., He, J., Wu, Y., Xie, N., Xiong, K., & Liu, Y.	Вплив сенсорного навантаження та середовища на суб'єктивний час.	Сенсорне середовище (зокрема, музика, колір, когнітивне навантаження) змінює суб'єктивний хід часу.
Т. Ємельянова	Механізм хронометрування внутрішнього часу когнітивної активності.	Біологічний час, сформований ритмічними процесами, синхронізує когнітивні та часові процеси, забезпечуючи цілісність пам'яті.
О. Левченко	Дослідження гендерних особливостей та сенсорних механізмів сприйняття часу.	Кінестетичні та слухові відчуття відіграють ключову роль у точній часовій орієнтації завдяки їхній участі у ритмічній діяльності кори.
О. Лазуренко, Н. Тертична, Н. Сміла	Вплив війни на часові уявлення молоді (перспектива майбутнього).	Відмічено активацію психологічних захисних механізмів, зниження орієнтації на майбутнє.
С. Бабатіна	Дослідження індивідуальних відмінностей у переживанні часу серед здобувачів вищої освіти.	Переживання часу є індивідуалізованим процесом, який трансформується під впливом життєвого досвіду та соціалізації.



На підставі аналізу наукових джерел взаємозв'язок сприйняття часу з психічними процесами в контексті формування часової компетенції представлено на рисунку 1.

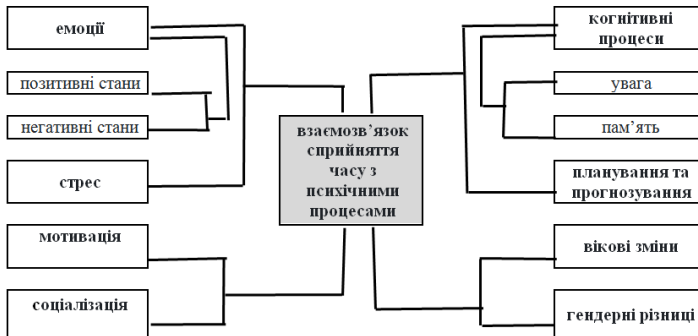


Рис. 1. Взаємозв'язок сприйняття часу з психічними процесами у контексті формування часової компетенції

Спираючись на результати аналізу наукових джерел, можна зазначити, що сприйняття часу безпосередньо пов'язане не лише з когнітивними та емоційними процесами, але й із розвитком навичок *soft skills*, що є необхідними для успішної самореалізації особистості (Bogdan, 2025). На основі цього розроблено структурно-функціональну модель впливу сприйняття часу на навички *soft skills* особистості, яка представлена на рисунку 2.

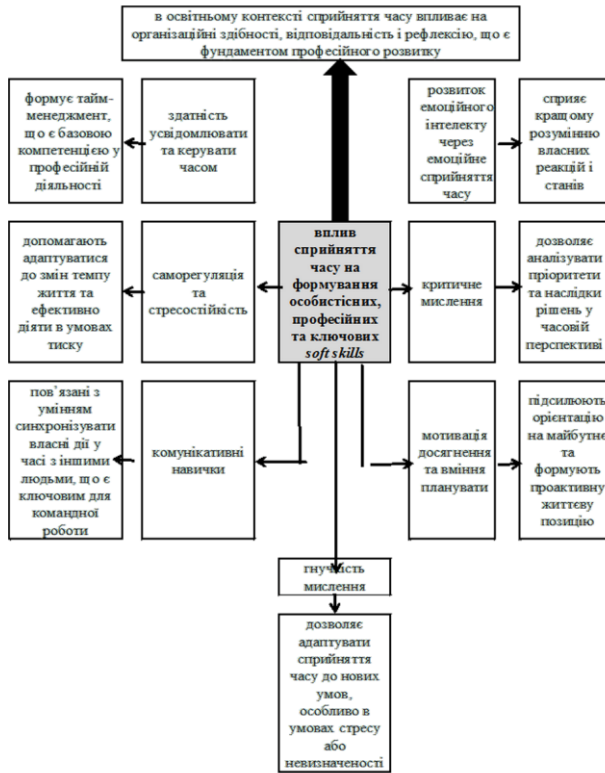


Рис. 2. Структурно-функціональна модель впливу сприйняття часу на навички soft skills особистості.

Сприйняття часу та навички soft skills зазвичай розглядаються у психології як окремі, але вони тісно пов'язані у роботах одного з найвідоміших сучасних психологів Ф. Зімбардо. У таблиці 2 представлено авторське бачення впливу часових перспектив на поведінку особистості за результатами дослідження Ф. Зімбардо та Д. Бойд та розвиток навичок soft skills (Zimbardo P., Boyd D., 2009).

Таблиця 2.

Вплив часових перспектив на поведінку особистості за результатами дослідження Ф. Зімбардо та Д. Бойд та розвиток навичок *soft skills*.

Сфера	Часова перспектива	Вплив на поведінку людини	Розвиток навичок <i>soft skills</i>	Зв'язок часової перспективи з навичками <i>soft skills</i>
Сприйняття часу	Збалансована перспектива	Комбінація майбутнього, позитивного минулого та адекватного теперішнього.	Повний спектр ключових <i>soft skills</i>	Збалансована часова перспектива необхідна для розвитку ключових <i>soft skills</i> .
Орієнтація на майбутнє	Майбутнє	Планування дій, постановка довгострокових цілей, продуктивність, висока самодисципліна.	Організованість, самодисципліна, стратегічне мислення, критичне мислення.	Ця орієнтація критично важлива для таких <i>soft skills</i> як планування, встановлення цілей, самодисципліна та відповідальність.
Орієнтація на сьогоднішнє (гедоністична)	Теперішнє гедоністичне	Пошук задоволення, імпульсивність, ризикова поведінка.	Емоційна пнучкість, адаптивність, соціальні навички (за умови контролю).	Надмірне сфокусування може переключити розвиток <i>soft skills</i> із пов'язаних із довгострокового мотивацією та самоконтролем.
Орієнтація на сьогоднішнє (фаталістичне)	Теперішнє фаталістичне	Пасивність, низька мотивація до змін, відчуття безвихідності.	Потребує розвитку саморегуляції, стресостійкості та мотиваційних навичок.	Переключить розвиток більшості <i>soft skills</i>
Орієнтація на минуле (позитивна)	Минуле позитивне	Підвищує задоволеність життям, соціальні взаємодії, стресостійкість	Емоційний інтелект, навички співпраці, адаптивність	Впливає на ключові <i>soft skills</i> : емоційний інтелект, стресостійкість та здатність до адаптації.
Орієнтація на минуле (негативна)	Минуле негативне	Схильність до тривожності, депресивних настроїв, соціальної ізоляції	Потребує розвитку стресостійкості, саморефлексії та когнітивної пнучкості	Переключить розвиток <i>soft skills</i> , пов'язаних із позитивним мисленням, ініціативністю та ефективного комунікацією.
Тайм-менеджмент	Хоча тайм-менеджмент часто розглядають як навичку <i>hard skill</i> , його ефективність повністю залежить від психологічного сприйняття часу (збалансованої часової перспективи), що є основою для навичок <i>soft skills</i> на кшталт організованості та управління увагою.			



Зв'язок концепції часової перспективи Ф. Зімбардо з тайм-менеджментом є фундаментальним і пояснює, чому різні методи управління часом ефективні для одних людей і абсолютно не працюють для інших. Часова перспектива визначає психологічну основу для прийняття рішень щодо розподілу часу та енергії. Різні орієнтації на час безпосередньо впливають на здатність людини використовувати інструменти та принципи тайм-менеджменту. В таблиці 3 представлено авторське бачення впливу часових перспектив на поведінку людини та тайм-менеджмент.

Таблиця 3.

Вплив часових перспектив на поведінку людини та тайм-менеджмент.

Часова перспектива	Вплив на тайм-менеджмент та поведінку людини	Позитивні аспекти/Переагати/Функція для людини
Майбутнє	Ідеальна основа для тайм-менеджменту. Люди легко застосовують планування, постановку цілей, пріоритизація та відкладення задоволення. Фокус людини на довгострокових проєктах та продуктивності.	Забезпечує стратегічне планування та пріоритизацію (знання, що викливише для довгострокового успіху).
Теперішнє гедоністичне	Головний ворог тайм-менеджменту. Схильність людини до прокрастинації, перемикає уваги на миттєве задоволення (соцмережі, розваги). Нездатність дотримуватися жорстких графіків та проблеми з дотриманням термінів. Потребують іррових, пнучаких методів.	Дозволяє бути пнучаим, насолоджуватися поточними успіхами та відпочивати (вчасний відпочинок запобігає вигоранню і підвищує ефективність у довгостроковій перспективі), зберігаючи при цьому енергію та мотивацію.
Теперішнє фаталістичне	Руйнує мотивацію до тайм-менеджменту. Оскільки людина вірить, що не контролює своє майбутнє, вона викає планування безглуздим через віру в неконтрольованість свого майбутнього. Потребує розвитку навичок саморегуляції та фокусу на малих, досяжних кроках для відновлення відчуття контролю.	Знижує рівень стресу та тривожності через прийняття «того, що є», що в умовах неконтрольованого зовнішнього середовища (наприклад, кризи) може бути механізмом психологічного захисту.
Минуле позитивне	Підтримує стабільність у тайм-менеджменті. Людина схильна до рутини та ритуалів. Добре підходить для блокування часу та повторюваних завдань, але людина чинить опір впровадженню нових, більш ефективних інструментів тайм-менеджменту.	Дозволяє вчитися на досвіді (аналіз того, що спрацювало в минулому), забезпечує емоційну стійкість і допомагає підтримувати продуктивну рутину.
Минуле негативне	Блокує ініціативу в тайм-менеджменті. Страх помилки та зацікавленість на минулих невдачах можуть призвести до уникнення прийняття рішень щодо пріоритизації. Потребує когнітивної реструктуризації.	Забезпечує обережність та критичний аналіз потенційних ризиків (запобігає повторенню минулих помилок), що може бути корисним для планування з високими ставками.



Усвідомлення та регуляція сприйняття часу формує основу для розвитку ключових психологічних компетентностей, які безпосередньо впливають на ефективність навчання, професійної діяльності та соціальної взаємодії. Володіння часовою компетентністю дозволяє планувати, розподіляти та оптимізувати власні ресурси, що є необхідним для формування *soft skills*, таких як організованість, самодисципліна та критичне мислення. Розвиток тайм-менеджменту виступає практичним проявом здатності керувати часом і є невід'ємною складовою професійної та особистісної компетентності. Застосування тайм-менеджменту не лише покращує ефективність виконання завдань, але й безпосередньо впливає на психологічне благополуччя, оскільки дозволяє зменшувати стрес і відчуття перевантаження. Усвідомлення власного часу та здатність його планувати створюють базу для психологічної самопомоги, сприяючи розвитку саморегуляції та емоційної стабільності. Крім того, формування навичок тайм-менеджменту є важливим елементом психології кар'єри, оскільки дозволяє ефективно будувати професійний шлях і приймати обґрунтовані рішення щодо розвитку компетенцій. Використання цих знань у розробці розвивальних програм з тайм-менеджменту дає змогу поєднати навчальні, психологічні та професійні цілі, забезпечуючи цілісне формування особистості. Отже, інтеграція тайм-менеджменту, психологічної самопомоги та психології кар'єри створює системний підхід до розвитку ключових навичок *soft skills* і підвищення особистісної ефективності здобувачів вищої освіти.

Для сприяння формуванню навичок тайм-менеджменту як елементу часової компетентності здобувачів вищої освіти була розроблена програма розвитку тайм-менеджменту для здобувачів вищої освіти. Вона побудована на інтеграції психологічних механізмів сприйняття часу, розвитку ключових навичок *soft skills* та формуванні професійних компетентностей. Програма орієнтована на формування здатності здобувачів вищої освіти усвідомлювати власні часові ресурси, ефективно розподіляти їх, планувати завдання та пріоритети, а також



управляти стресом у освітній та професійній діяльності. Особливістю програми є системний підхід, який дозволяє поєднувати освітні, психологічні та професійні цілі. Кожен модуль програми спрямований на розвиток конкретних компетентностей та навичок, що забезпечують здобувачам вищої освіти комплексну підготовку до ефективного управління часом у реальних життєвих та професійних ситуаціях. Програма має практикоорієнтовну спрямованість через застосування практичних вправ, кейсів, саморефлексії, технік когнітивної та емоційної саморегуляції, що дозволило здобувачам не лише засвоювати теоретичні знання, але й одразу застосовувати їх на практиці. Впровадження програми мало на меті сприяти підвищенню часової компетентності здобувачів, що включає: уміння оцінювати та прогнозувати власні ресурси часу; розуміння впливу емоційного стану на ефективність виконання завдань; розвиток навичок пріоритетизації, організованості та критичного мислення; формування здатності адаптуватися до змін темпу навчання та професійної діяльності. Також програма спрямована на формування психологічної самопомогі та підтримки власного ментального здоров'я, що є необхідним для стійкого професійного розвитку. Вона інтегрує принципи психології кар'єри, дозволяючи здобувачам планувати свій професійний шлях, оцінювати можливості та ризики, приймати обґрунтовані рішення щодо розвитку компетентностей та визначення життєвих пріоритетів.

В таблиці 4 наведено структуру та зміст програми розвитку тайм-менеджменту в контексті часової компетенції здобувачів вищої освіти.

Програма керувалася метою досягнення максимальної ефективності та забезпечення глибокої практичної реалізації, тому критично важливою стала інтеграція змістових модулів, сфокусованих на усвідомленні, цілепокладанні та емоційній регуляції, з теоретичними знаннями про психологічні часові перспективи.



Таблиця 4.

Структура та зміст програми розвитку тайм-менеджменту в контексті часової компетеності для здобувачів вищої освіти

Психологічний модуль	Компонент програми	Мета модуля	Очікувані результати	Практична реалізація
Модуль 1. Усвідомлення часу та самопізнання	Усвідомлення власного часу та самоаналіз	Сформувати навичку усвідомлення власного часу, пріоритетів та джерел перенапруги	Здобувачі вищої освіти аналізують власне використання часу, визначають продуктивний та непродуктивні звички	Ведення щоденника часу; рефлексія; групові обговорення; вправи на самопостереження
Модуль 2. Цілепокладання та планування	Планування та пріоритизація завдань	Розвинути навички постановки цілей та ефективного розподілу ресурсів	Здобувачі вищої освіти визначають вислів та термінові завдання, будують тижневі та місячні плани, формують SMART-цілі	Вправа «Матриця Ейзенхауера»; складання планів; кейс-стаді; постановка SMART-цілей
Модуль 3. Емоційна регуляція та стрес-менеджмент	Розвиток емоційної регуляції та стресостійкості	Підвищити здатність керувати емоціями, підтримувати психологічну стабільність	Зменшення рівня стресу, розвиток саморегуляції, підвищення ефективності виконання завдань	Медитації та mindfulness, дихальні вправи, проєкція м'язова релаксація, ведення емоційного щоденника
Модуль 4. Технології організації часу	Використання технологій тайм-менеджменту	Освоїти цифрові та аналогові інструменти для організації та контролю часу	Здобувачі вищої освіти ефективно застосовують дошки та системи планування, відстежують завдання та дедлайни	Робота з Google Calendar, Trello, Notion; вправи на створення системи контролю часу; інтеграція нагадувань і тайміврів
Модуль 5. Адаптивність та рефлексія	Рефлексія та адаптація до змін	Сформувати гнучкість мислення, здатність адаптувати плани до нових умов та приймати обґрунтовані рішення	Здатність швидко реагувати на зміни, коригувати плани та підвищувати ефективність дій	Групові обговорення; кейс-стаді «Непередбачені зміни»; вправи на адаптацію; аналіз власної поведінки у стресових ситуаціях

Вищеописані компоненти закладають основу для розвитку саморегуляції та для ефективного кар'єрного планування (визначення довгострокових цілей) та психологічної самопомогі (управління стресом і рефлексія). Практична цінність цих модулів безпосередньо корелює з індивідуальною



схильністю здобувачів вищої освіти сприймати та організовувати свій час. Тому в наступній таблиці-практикумі викладено методичний інструментарій, заснований на емпіричних дослідженнях Ф.Зімбардо та Д.Бойд.

Таблиця 5.

Інтеграція психологічних модулів у розвивальну програму з акцентом на часовій компетентності як ключовій основі розвитку навичок *soft skills*.

Часова перспектива	Метароботи	Очікувані результати	Практичні вправи/реалізація
Майбутнє	Розвивати здатність планувати, встановлювати довгострокові цілі та організовувати діяльність.	Покращення організованості, самодисципліни, стратегічного та критичного мислення.	1. Складання щодняного та місячного плану. 2. Вправи «відкідання до початку» для досягнення цілей. 3. Ведення журналу прогресу.
Теперішнє гедонистичне	Навчитися усвідомлювати момент, керувати задоволенням та імпульсивністю.	Зростання емоційної плинності, адаптивності та комунікативних навичок.	1. Практика <i>mindfulness</i> . 2. Вправи на відслідковування емоцій та імпульсів. 3. Виконання завдань із фокусом на процес, а не результат.
Теперішнє фаталістичне	Усвідомлення власної активності, розвиток мотивації та відповідальності.	Підвищення саморегуляції, мотивації та стресостійкості.	1. Вправа «Сфокусуйся на контролі» – визначення того, що можна змінити зараз. 2. Щоденник маленьких досягнень. 3. Техніки планування невеликих завдань.
Минуле позитивне	Використати позитивний досвід для підтримки впевненості та соціальної взаємодії.	Розвиток емоційного інтелекту, навичок співпраці, стресостійкості.	1. Рефлексивні вправи «Що вдалося?». 2. Обговорення успіхів у групі. 3. Ведення «щоденника досягнень».
Минуле негативне	Усвідомлення та корекція негативного досвіду, розвиток копітливості плинності.	Зростання стресостійкості, саморефлексії, адаптивності.	1. Копітливості реструктуризація (переформулювання негативних думок). 2. Вправи на визначення уроків із помилок. 3. Практики подолання страху невдачі.
Збалансована перспектива	Інтегрувати різні часові орієнтації для оптимальної ефективності.	Повний спектр ключових <i>soft skills</i> : організованість, самодисципліна, емоційний інтелект, критичне мислення, управління стресом, комунікація.	1. Тренінги на послідовність планування та рефлексії. 2. Вправи на оцінку ситуацій у трьох часових вимірах (минуле, теперішнє, майбутнє). 3. Розробка персональної програми розвитку тайм-менеджменту.

Цей підхід деталізує вправи, які безпосередньо корелюють з концепцією часових перспектив. Такий синтез сприяє комплексному розвитку навичок *soft skills* та цілеспрямованому формуванню часової компетентності як ключового елемента професійного успіху та психологічного благополуччя. У таблиці 5 представлено інтеграцію психологічних модулів у розвивальну програму з акцентом на часовій компетентності як ключовій основі розвитку навичок *soft skills*.

Таким чином, програма створила системну основу для розвитку ключових компетентностей здобувачів, поєднуючи теоретичні знання про час і психологічні механізми його сприйняття з практичними інструментами управління часом, емоційною стабільністю та професійною ефективністю. Її реалізація сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти збалансованої часової перспективи, яка є основою для розвитку навичок *soft skills* та особистісної ефективності у навчанні, роботі та соціальній взаємодії.

Результати та висновки. Сприйняття часу є багатокомпонентним психосоціальним феноменом, тісно пов'язаним із когнітивними та емоційними процесами. Часова компетентність, що формується на основі усвідомлення та регуляції сприйняття часу, є механізмом розвитку ключових *soft skills*, зокрема саморегуляції, стресостійкості, організованості та критичного мислення. Збалансована часова перспектива, яка інтегрує позитивне минуле, адекватне теперішнє та орієнтацію на майбутнє, є фундаментальною психологічною основою для розвитку повного спектру *soft skills* та ефективного тайм-менеджменту. Орієнтація на майбутнє становить основу для тайм-менеджменту через забезпечення стратегічного планування, постановку довгострокових цілей і високу самодисципліну. Розроблена Програма розвитку тайм-менеджменту для здобувачів вищої освіти має системний підхід, інтегруючи психологічні модулі (усвідомлення часу, емоційна регуляція) з практичними інструментами (планування,



технології організації часу). Вона безпосередньо використовує концепцію часових перспектив для цілеспрямованого розвитку *soft skills*. Ключова методологічна перевага програми полягає в її практикоорієнтованій спрямованості, що дає змогу здобувачам вищої освіти застосувати інструменти управління часом та емоціями у своїй освітній діяльності. Завдяки інтеграції принципів психології кар'єри, програма допомагає здобувачам вищої освіти проєктувати довгострокові життєві цілі, свідомо пов'язуючи їх із щоденним плануванням і пріоритетами. Тайм-менеджмент в контексті часової компетентності є невід'ємною складовою психології кар'єри через планування професійного шляху та приймання обґрунтованих рішень щодо розвитку компетенцій. Синергія усвідомлення часу, тайм-менеджменту та психологічної самодопомоги створює цілісну платформу для формування у здобувачів вищої освіти ключових компетентностей, необхідних для успішної самореалізації та адаптації в умовах динамічних соціальних змін.

Література:

Бабатіна С. (2013). Особливості сприйняття та переживання часу у студентів на етапі адаптації та ідентифікації. *Наука і освіта*. №7. С.120–125. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/7041>

Смельянова Т. (2020). Механізм сприйняття просторово-часової інформації в когнітивному просторі особистості. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. Вип. 1 С. 258–267. URL: <https://dspace.bdpu.org.ua/handle/123456789/1186>

Левченко О. (2011). Сприймання часу: гендерні відмінності. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. Том 2. 35–39. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v2i.7507>

Цибульський А. (2022). Сприймання часу та його взаємозв'язок з основними психічними процесами. *Журнал Габітус. Психофізіологія та медична психологія*. № 43, с. 209–217. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/43-2022/37.pdf>

Basgol H., Ayhan I. and Ugur E. (2022). Time Perception: A Review on Psychological, Computational, and Robotic Models. *Transactions on Cognitive and Developmental Systems*, Vol. 14, № 2, pp. 301–315. URL: .DOI:[10.1109/TCDS.2021.3059045](https://doi.org/10.1109/TCDS.2021.3059045)



Bogdan Zh. (2025). Psychology of Soft Skills of the Future Specialist [Electronic resource] : monograph. Kharkiv : S. Kuznets KhNUE, 214 p. URL: <https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/36011>

Chan E. Y., & Saqib N. U. (2021). How Long Has It Been? Self-Construal and Subjective Time Perception. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 48(4). P. 624–637. URL: <https://doi.org/10.1177/01461672211016919>

Kourtesis P., MacPherson S. E. (2021). An ecologically valid examination of event-based and time-based prospective memory using immersive virtual reality: The influence of attention, memory, and executive function processes on real-world prospective memory. *Neuropsychological Rehabilitation*. 33(2). P.255–280. URL: DOI:[10.1080/09602011.2021.2008983](https://doi.org/10.1080/09602011.2021.2008983)

Lahera B.H. (2022). Time Perception and Emotion: A Systematic Review. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*. Vol. 22. № 3. P. 245–263. URL: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8610646>

Lazurenko, O., Tertychna, N., Smila, N. (2023). Correlation Between Time Perspective and Defense Mechanisms of Ukrainian Students During the War. *Journal of Education Culture and Society*. № (14):1. C. 198–206. URL: <https://doi.org/10.15503/jecs2023.1.198.206>

Liu Z., , Shi J., He, J., Wu, Y., Xie, N., Xiong, K., & Liu, Y. (2021). The Time Perception Control and Regulation in VR Environment. URL: <https://doi.org/10.48550/arXiv.2112.11714>

Syrigou K., Stoforou M., Kourtesis P. (2025). Time Perception in Virtual Reality: Effects of Emotional Valence and Stress Level. URL: <https://doi.org/10.48550/arXiv.2505.07354>

White E, Dalley JW. (2024). Brain mechanisms of temporal processing in impulsivity: Relevance to attention-deficit hyperactivity disorder. *Brain and Neuroscience Advances*. URL:[10.1177/23982128241272234](https://doi.org/10.1177/23982128241272234)

Zimbardo P., Boyd J. (2009). The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life. New York, USA. Free Press. 396 p. URL: <https://matrixtrainings.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/09/time-paradox.pdf>

Отримано: 21 09 2025 року

Прорецензовано: 28 09 2025 року

Прийнято до друку: 05 10 2025 року

