

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра психології

Допущено до захисту
Завідувач кафедру

«_____» _____ 2024 р.

**ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОСТІ
НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАОЧНОЇ
ФОРМИ НАВЧАННЯ**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувачка другого
(магістерського) рівня вищої освіти, групи
м207П-з

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові
науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма: Психологія
тренінгової роботи

Божок Олеся Юріївна

Керівник: старша викладачка

Федорик Вікторія Володимирівна

Рецензент: к. психол. н., доцент

Черезова Ірина Олександрівна

Запоріжжя – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ ЯК ЧИННИКА ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАОЧНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ.....	8
1.1. Поняття тайм-менеджменту в контексті навчальної діяльності.....	8
1.2. Психологічні аспекти тайм-менеджменту.....	14
1.3. Вплив тайм-менеджменту на ефективність навчальної діяльності здобувачів вищої освіти заочної форми навчання.....	22
Висновки до першого розділу.....	29
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ ЯК ЧИННИКА ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАОЧНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ.....	31
2.1. Організація та методи дослідження.....	31
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження тайм-менеджменту як чинника ефективності навчальної діяльності здобувачів вищої освіти заочної форми навчання.....	35
Висновки до другого розділу.....	44
РОЗДІЛ III. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАОЧНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ ЗАСОБАМИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ.....	45
3.1. Розробка та обґрунтування необхідності і доцільності використання тренінгової програми підвищення ефективності навчальної діяльності здобувачів вищої освіти заочної форми навчання засобами тайм-менеджменту.....	45
3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми «Тайм- менеджмент: як встановити баланс в основних сферах життя».....	52
Висновки до третього розділу.....	54

ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	65

ВСТУП

Актуальність. На успішність студентів впливає низка факторів. Багато з цих факторів можуть сприйматися як академічні – пов'язані з відповідними наборами навичок, які може мати студент, і тим, як він отримує доступ до освітньої інформації. Одне з основних завдань вищої освіти – розвивати академічні навички: покращувати критичне мислення та освітні рамки за допомогою навчання, зворотного зв'язку та доступу до високоякісних ресурсів. Однак неакадемічні фактори, які впливають на шанси студентів досягти успіху у вищій освіті, не менш важливі і заслуговують на вивчення. Однією з таких неакадемічних навичок є управління часом.

Тайм-менеджмент – один із сучасних напрямів менеджменту, спрямоване на практичне навчання людини ефективному плануванню часу. Різним прийомам управління часом, планування свого життя навчають фахівців різних напрямів, менеджерів, представників професій особливого ризику, студентів. Незважаючи на його загально визнану важливість для успіху в навчанні, більшість досліджень, присвячених дослідженню тайм-менеджменту, проводилися без урахування комплексної теоретичної моделі для розуміння його зв'язку із залученням, навчанням або досягненнями студентів. Наш головний аргумент полягає в тому, що саморегульоване навчання забезпечує багату концептуальну основу, необхідну для розуміння організації часу студентів та для керівництва дослідженнями, які вивчають його зв'язок з їхніми академічними успіхами. Різні методики мали високу ефективність щодо короткочасного планування на день, тиждень, але їх ефективність в організації всього життєвого шляху ніяк не перевірялася.

Крім цього, ефективність планування діяльності ніяк не співвідносилася з психологічними особливостями людини. Тайм-менеджмент, по суті, був зручним робочим інструментом, але не частиною психологічної науки.

Саме це зумовило вибір теми дослідження «**Тайм-менеджмент як чинник ефективності навчальної діяльності здобувачів вищої освіти заочної форми навчання**».

Наукові дослідження теми здійснювали Постернак Н.О., Яніцька Л.В., Хитра О.В., Ткачук В.В., Барабанщикова В.В., Марусанова Г.І., Карамушка Л. М., Кудрик О.П., Степова А.С., Шебанова В.І., Діденко Г.О.

Мета – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити тайм-менеджмент як чинник ефективності навчальної діяльності здобувачів вищої освіти заочної форми навчання.

Об'єкт дослідження – тайм-менеджмент здобувачів вищої освіти заочної форми навчання.

Предмет дослідження – тайм-менеджмент як чинник ефективності навчальної діяльності здобувачів вищої освіти заочної форми навчання.

Завдання:

1. Дослідити поняття тайм-менеджменту в контексті навчальної діяльності; визначити психологічні аспекти тайм-менеджмент; проаналізувати специфіку навчальної діяльності здобувачів вищої освіти заочної форми навчання; визначити вплив тайм-менеджменту на ефективність навчальної діяльності здобувачів вищої освіти заочної форми навчання; проаналізувати тайм-менеджмент як чинник ефективності навчальної діяльності здобувачів вищої освіти заочної форми навчання;

2. Провести емпіричне дослідження щодо визначення рівня сформованості тайм-менеджменту у здобувачів вищої освіти заочної форми навчання та його вплив на навчальну діяльність.

3. Розробити та обґрунтувати необхідність і доцільність використання тренінгової програми підвищення ефективності навчальної діяльності здобувачів вищої освіти заочної форми навчання засобами тайм-менеджменту;

4. Виконати аналіз ефективності впровадження тренінгової програми «Тайм- менеджмент: як встановити баланс в основних сферах життя».

Для реалізації поставлених завдань було застосовано такі методи дослідження:

- теоретичні: класифікація, аналіз, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження;
- емпіричні: опитування, анкетування.

У емпіричному дослідженні використовували методику В.Е. Мільмана «Діагностика мотиваційної структури особистості», методику «Диференційно-діагностичний опитувальник» (ДДО), методику А.А. Азбель «Вивчення статусів професійної ідентичності» (СП), модифікована, тест сенсожиттєвих орієнтацій (Дж. Крамб, Л. Махолік в адапт. Д.А. Леонтьєва), опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД) Є.Ю. Мандрикова, основою якого виступив опитувальник структури часу Н. Фізера та М. Бонда.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні розуміння механізмів і принципів організації часу, які впливають на ефективність навчальної діяльності здобувачів вищої освіти, особливо в умовах заочної форми навчання; сприяє розвитку теоретичних основ тайм-менеджменту як важливого компонента особистісної самоорганізації, що особливо актуально для здобувачів, які поєднують навчання з роботою чи іншими обов'язками.

Практичне значення роботи передбачає створення практичних інструментів, методичних матеріалів та тренінгу для покращення тайм-менеджменту у здобувачів вищої освіти заочної форми навчання, які будуть корисними як для викладачів закладів вищої освіти так і самих здобувачів.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел (50 найменувань, з них 6 іноземною мовою), двох додатків. Загальний обсяг роботи

69 сторінок, з них основного тексту на 57 сторінках. Робота містить 5 таблиць та 10 рисунків.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження були встановлені наступні важливі висновки:

1. Вперше про тайм-менеджмент як про окремий напрямок в науці було заявлено в Нідерландах, пізніше – в США, Франції, Німеччині.

Тайм менеджмент (управління часом) – це процес тренування свідомого контролю за часом, витраченим на конкретні види діяльності, у якому спеціально збільшуються ефективність і продуктивність. Цей набір включає широкий спектр діяльності, а саме: планування, розподіл, постановку цілей, делегування, аналіз тимчасових витрат, моніторинг, організацію, складання списків і розстановку пріоритетів.

Правильний тайм-менеджмент вимагає, щоб студенти переключили увагу з діяльності на результати. Зайнятість не тотожна ефективності. При правильному тайм-менеджменті ви виконуєте свої завдання з мінімальними зусиллями та використовуєте більшу частину свого часу, працюючи розумніше, а не старанніше.

Ефективне керування часом допомагає людям максимізувати свою продуктивність у будь-який момент. Встановлюючи чіткі цілі та розставляючи пріоритети у завданнях, людина може спрямувати свої зусилля на те, що дійсно важливо, гарантуючи ефективне досягнення поставлених цілей. Це дозволяє людині зберігати зосередженість, уникаючи хаосу, пов'язаного з переходом від одного завдання до іншого або піддаючись відволікаючим факторам.

Об'єктивно, заочна освіта, яка полягає тільки у виконанні контрольних робіт при слабкому контакті між викладачем та студентом у період між сесіями, неможливості оперативного отримання консультацій під час вирішення навчальних завдань та розгляді теоретичних питань, стає викликом для здобувачів

вищої освіти заочної форми навчання. Підтвердження цьому ми бачимо за результатами емпіричного дослідження.

2. За результатами емпіричного дослідження було з'ясовано, що серед усіх опитаних респондентів 92,1% вважають себе організованими людьми, 66,9% студентів знайомі з прокрастинацією, серед факторів, що заважають самоорганізації вона спостерігається у 14,8% опитаних.

Серед труднощів з якими стикаються здобувачі найбільша кількість респондентів, а саме 47,2% поставили «обсяг навчального навантаження, що постійно збільшується». Також до трійки лідерів увійшли «постійно зростаючі вимоги до навчальних результатів» – 35,2% опитаних та «кількість часу, що дається викладачем, менше, ніж потрібно на виконання завдань» – 32,4% опитаних. Також, не зважаючи на те, що здобувачі відмічали у себе достатню організованість за результатами видно, що більшість завдань респонденти виконують вдома, а не під час занять, що підтверджує у більшості учасників відсутність застосування методів тайм-менеджменту у власному житті.

3. Було розроблено тренінгову програму, спрямовану на підвищення ефективності навчальної діяльності здобувачів вищої освіти заочної форми навчання засобами тайм-менеджменту. Обґрунтовано її необхідність та доцільність у контексті сучасних викликів, з якими стикаються здобувачі освіти, а саме: обмежений час для самостійної підготовки, поєднання навчання з професійною діяльністю та потреба в організації особистого часу.

Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми «Тайм-менеджмент: як встановити баланс в основних сферах життя» показав позитивні результати, що в свою чергу може свідчити про її практичну значущість у підвищенні продуктивності навчальної діяльності здобувачів освіти, розвитку їхньої здатності раціонально розподіляти час, зменшення стресу та покращення балансу між навчанням, роботою та особистим життям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабатіна С.І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка.* 2013. № 2. С. 24–25.
2. Базика Є.Л. Феномен психофізіологічного стану прокрастинації. *Міждисциплінарні дослідження.* 2012. №1.
3. Бабатіна С.І. Явище прокрастинації серед студентства. *Психосоціальний вимір буття особистості в сучасному суспільстві : матер. наук.-прак. конф., м. Львів, 14 квіт. 2016 р. Львів : Видавництво НУ «Львівська політехніка».* 2016. С. 31–35.
4. Бабатіна С.І., Світенко С.В. Вивчення особистісних чинників схильності до прокрастинації осіб юнацького віку. *Інсайт : психологічні виміри суспільства : наук. журн. / ред. кол. : І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін.* Херсон : Видавничий дім «Гельветика». 2019. Вип. 1. С. 7–14.
5. Бабатіна С.І. Дослідження феномену прокрастинації в організації часу життя студента. *Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології.* Херсон. 2014. С. 507–512.
6. Барабанщикова В.В., Марусанова Г.І. Перспективи дослідження феномену прокрастинації у професійній діяльності. *Національний психологічний журнал.* Вип. 4. 2020. С. 130–140.
7. Бурка Дж. Б., Юен Л. М. Прокрастинація. Чому ви вдаєтеся до неї та що можна зробити з цим вже сьогодні. Львів: Видавництво Старого Лева. 2019. 400 с.

8. Бондарчук О.І., Карамушка Л.М., Грубі Т.В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Київ. 2018.
9. Блос П. Психоаналіз підліткового віку : Інститут загальногуманітарних досліджень. 2010. 272 с.
10. Вайда Т.С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень*. 2016. Вип. 2. С. 197–211.
11. Вовк А. Психологічні особливості осіб, схильних до уникання в складних життєвих ситуаціях. *World Science*. 2020. Т. 4. №3(55). С. 15–22.
12. Вознесенська О.Л., Найдьонова Л. А., Скнар О.М. Простір арт-терапії: творчість як задзеркалля реальності: *матеріали XVII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції*. Київ. 2020.
13. Гліченко О.О. Детермінанти академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2020. Вип. 2. С. 78–79.
14. Грабчак О.В. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. Вип. 4. С. 210–218.
15. Грандт В.В. Генезис перфекціонізму: теоретична експлікація проблеми. *Проблеми сучасної психології*. Запоріжжя. 2014. Вип. 7. С. 30–35.
16. Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Київ. 2018. Вип. 7. С. 172–180.
17. Дворник М.С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький : Імекс-ЛТД. 2018. 120 с.

18. Дмитріюк Н.С., Кордунова Н.О., Мілінчук В.І. Зв'язок академічної прокрастинації з організацією навчальної діяльності студентів. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ. 2019. Вип. 53. С. 62–67.
19. Доценко В.П. Копінг-поведінка першокурсників ЗВО зі специфічними умовами навчання: гендерний аспект. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. Вип. 5. С. 61–69.
20. Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова: Психологічні науки*. 2018. Вип. 7. С. 172–180.
21. Єхалов В.В., Пилипенко О.В. Прокрастинація у здобувачів вищої медичної освіти. Неперервна освіта для сталого розвитку: філософсько-теоретичні контексти та педагогічна практика. *Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції*. (03-04 грудня 2021 р.). Дніпро. : КЗВО «ДАНУ» ДОР». СПД «Охотнік». 2021. С. 118–120.
22. Журавльова О., Журавльов О. Типологічні особливості прояву прокрастинації у студентів. *Психологічні перспективи*. Вип 36. 2020. С. 86–99.
23. Журавльова О.В. Психологія прокрастинації особистості студента : дис. ... д-ра псих наук : 19.00.07. Луцьк. 2020. 465 с.
24. Журавльова О. Теоретичний аналіз сутності поняття прокрастинації в межах психоаналітичного підходу. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. Вип. 4. С. 12–15.
25. Журавльова О., Журавльов О. Когнітивно-поведінковий підхід до тлумачення сутності поняття «прокрастинація». *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2019. Вип. 9. С. 4–8.

26. Засекіна Л.В. Академічна доброчесність, якість освіти та якість життя студентів в умовах дистанційного навчання під час COVID-19. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2021. Вип. 12. С. 41–45.
27. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ. 2016.
28. Карамушка Л.М., Бондарчук О.І., Грубі Т.В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксиома». 2019. 80 с.
29. Колтунович Т.А., Поліщук О.М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. Вип. 5. С. 211–218.
30. Кудрик О.П. Рівень прокрастинації та відповідальності в сиблінгів юнацького віку з різним порядком народження : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра : спец. 053 – психологія. наук. кер. В.П. Павленко. Суми. : СумДУ. 2022. 49 с.
31. Кузнєцов М.А. Прокрастинація як чинник емоційного ставлення студентів до навчальної діяльності. *Вісник Дніпропетровського університету*. 2016. Вип. 22. С. 61–70.
32. Кононенко О. І. Взаємозв'язок між різними проявами перфекціонізму та особистісними чинниками особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон: ХДУ. 2015. Вип. 3. С. 38–42.
33. Куріцина А.В., Оверчук В.А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Актуальні проблеми психології*. Вип. 19. Житомир. 2019.
34. Лугова В.М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. *Актуальні дослідження*. Переяслав-Хмельницький. 2018. Вип. 4. Ч. 2. С. 59–65.

35. Ляховець Л.О. Особливості взаємозв'язку механізмів захисту та копінг-стратегій з рівнем прокрастинації у студентів. *Теоретичні та практичні аспекти розвитку сучасної педагогіки та психології* : зб. тез міжнар. наук.-практ. конференції. Львів, 21-22 червня 2019 р. 2019. С. 21–25.
36. Лящ О.П. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та копінг-поведінки у осіб юнацького віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. С. 100–103.
37. Малус С.О. Особливості прояву прокрастинації у студентів з різними видами копінг-поведінки : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра : спец. 053 Психологія . наук. кер. Н.В. Коляда. Суми : СумДУ. 2022. 76 с.
38. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. Вип. 9. 2018. С. 314–319.
39. Столярчук О.А. Проблема академічної прокрастинації студентів в умовах дистанційного навчання. *Збірник тез наукових робіт учасників Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасний вимір психології та педагогіки»* (м. Львів, 22–23 травня 2020 р.). 2020. С. 62–66.
40. Столярчук О.А., Сергєєнкова О.П., Коханова О.П. Dynamics of students' academic procrastination. *Habitus*. 2021. Вип. 26. С. 127–132.
41. Чеканська О.А., Данчук Ю.П. Особливості копінг-поведінки особистості у стресових ситуаціях. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №4. Т. 1. С. 63–67.
42. Черепехіна О.А. Академічна прокрастинація українських студентів як прояв феномену вимушеного онлайн-навчання. *The VI International Scientific and Practical Conference «Modern ways of solving the problems of science in the world»*. February 13–15. Warsaw. Poland. С. 342–349.
43. Черничко Н.О. Прокрастинація як питання психології. *Інженерні та освітні технології*. 2017. Вип. 4. С. 148–153.

44. Шебанова В.І., Діденко Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за заг. ред. С.Д. Максименка. 2018. Вип. 39. С. 368–379.
45. Altmäe S., Türk K., Toomet O.-S. Thomas-Kilmann's Conflict Management Modes and their relationship to Fiedler's Leadership Styles (basing on Estonian organizations). *Baltic Journal of Management*. 2013. Vol. 8, No 1. P. 45–65.
46. Ellis A., Knaus W.J. *Overcoming procrastination*. N.Y.: Signet Books, 1977. 180 p.
47. Ferrari J.R. *Self-handicapping by procrastinators: Effects of task importance and performance privacy*: Doctoral dissertation, Adelphi University, Garden City. NY, 1990.
48. Lay, C. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. № 20. P. 474–495.
49. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task voidant procrastination. *European Journal of Personality*. 2000. Vol.14, P.141–156.
50. Steel P., Svartdal F., Thundiyil T., Brothen T. Examining Procrastination Across Multiple Goal Stages: A Longitudinal Study of Temporal Motivation Theory. *Frontiers in psychology*. 2018. Vol. 9, №327. 16 p.