

**БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет психолого-педагогічної освіти та мистецтв

Кафедра психології

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

до кваліфікаційної роботи

освітній ступінь бакалавр

на тему

**ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ЯК ЧИННИК ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО  
ВИСНАЖЕННЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

Виконала: здобувачка вищої освіти

4 курсу, 402 групи

спеціальність 053 Психологія

**БОЧАРОВА Ольга Валеріївна**

Керівник: доц. Ірина Черезова

Рецензент: доц. Олена Горецька

**Запоріжжя-2024**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ ЯК ЧИННИКА ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИЙ ОСІБ.....</b>	<b>7</b>
1.1. Теоретичні основи тайм-менеджменту та його значення для емоційного благополуччя особистості.....	7
1.2. Соціально-демографічний портрет внутрішньо переміщених осіб в Україні та вплив внутрішнього переміщення на їхній емоційний стан.....	37
1.3. Тайм-менеджмент як інструмент профілактики емоційного виснаження для внутрішньо переміщених осіб.....	46
Висновки до першого розділу.....	51
<b>РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ ЯК ЧИННИКА ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИЙ ОСІБ.....</b>	<b>52</b>
2.1. Методологія та організація експериментального дослідження.....	52
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів експериментального дослідження.....	59
2.3. Тренінгова програма з розвитку навичок тайм-менеджменту для внутрішньо переміщених осіб.....	76
Висновки до другого розділу.....	92
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>93</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>96</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>101</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** В умовах сучасних конфліктів та криз, що спричиняють внутрішнє переміщення населення, виникає гостра необхідність у засобах, які б допомогли людям забезпечити своєчасне та ефективне вирішення нагальних життєвих задач. У даному контексті тайм-менеджмент виступає не лише інструментом планування та організації часу, але й засобом підвищення емоційної стійкості, зниження рівня виснаження та збереження психологічного благополуччя. Враховуючи високу соціальну значущість проблеми внутрішнього переміщення, розробка ефективних методів тайм-менеджменту є важливим завданням сучасної психологічної науки і практики.

Сучасні виклики, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи, включають не тільки фізичні та економічні труднощі, але й зумовлюють значні психологічні навантаження. В процесі вимушеної адаптації до нових умов життя, тайм-менеджмент є потужним інструментом, що допомагає зменшити вплив стресових факторів, організувати повсякденне життя, встановити контроль над власним часом та діяльністю, тим самим підвищуючи рівень емоційного комфорту.

З метою теоретичного обґрунтування значення, особливостей та ключових принципів тайм-менеджменту в умовах сучасності використано наукові доробки відомих вітчизняних та іноземних учених, серед яких можна назвати Н. Алюшина [2], А. Болотова [5], В. Куликова [16], І. Ткаченко [30], Д. Кеннеді [14] та ін. Використання часу як особистісного ресурсу є предметом дослідження багатьох учених та практиків. Брайан Трейсі відомий своїми роботами в сфері ефективного рішення проблем, здобуття фінансової незалежності та розвитку як особистісних, так і професійних відносин [31, 32]. Девід Аллен пропонує підходи до особистої організованості для ефективного управління часом [1]. Чарлз Дахігг акцентує увагу на використанні інтелектуальних та енергетичних ресурсів для оптимізації часу та зусиль [10]. Тімоті Феррісс розглядає можливості зниження часових витрат на роботу з одночасним збільшенням продуктивності [33]. Олівер Беркмен досліджує

ідентифікацію значущих аспектів життя [4].

У вітчизняному контексті питання використання технологій тайм-менеджменту вивчали Л. Скібіцька, В. Щелкунов, Т. Сівашенко, Ю. Чичкан-Хліповка, які розкрили різні аспекти застосування цих технологій у сучасному бізнес-середовищі. Незважаючи на значний внесок науковців, деякі аспекти зазначеної проблематики потребують подальшого вивчення. Постає нагальна потреба розробки ефективних підходів до управління часом, які враховують сучасні виклики та потреби внутрішньо переміщених осіб.

**Об'єкт дослідження:** тайм-менеджмент особистості.

**Предмет дослідження:** тайм-менеджмент як чинник профілактики емоційного виснаження внутрішньо переміщених осіб.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити тайм-менеджмент як чинник профілактики емоційного виснаження внутрішньо переміщених осіб.

**Завдання дослідження:**

1) здійснити теоретичний аналіз тайм-менеджменту як чинника профілактики емоційного виснаження, визначити особливості його прояву у внутрішньо переміщених осіб;

2) провести емпіричне дослідження тайм-менеджменту у внутрішньо переміщених осіб;

3) розробити тренінгову програму з формування тайм-менеджменту з метою підтримки емоційного благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

**Методи дослідження:**

1) теоретичні (аналіз, синтез, систематизація узагальнення); психодіагностичні (тестування);

2) психодіагностичні методики:

- опитувальник «Особистісна готовність до змін» (PCRS) у перекладі та адаптації Н. Бажанова і Г. Бардієр;

- «Опитувальник діагностики особливостей самоорганізації» (ДОС) А. Ішкова;

- методика «Здатність до самоуправління» (тест ССУ) Н. Пейсахова;
- «Тайм-менеджмент. Тест-опитувальник самоорганізації діяльності» (ОСД) Е. Мандрикова;
- опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (ССПМ) В. Моросанова;

3) методи математичної обробки: кореляційний та регресійний аналіз.

**Емпірична база дослідження.** Дослідження було здійснено серед внутрішньо переміщених осіб, які звернулися за психологічною допомогою до соціального центру (м. Дніпро). Учасниками дослідження стали 52 особи віком від 18 до 60 років.

**Теоретичне значення роботи** полягає в

- розширенні та поглибленні знань про тайм-менеджмент, його ролі в профілактиці емоційного виснаження серед внутрішньо переміщених осіб;
- формуванні комплексного розуміння психологічних механізмів, через які ефективне управління часом може позитивно впливати на емоційний стан і психологічне благополуччя особистості в умовах кризи та нестабільності;
- оцінці тайм-менеджменту як важливого психологічного ресурсу у вирішенні проблем адаптації та зниження психоемоційного навантаження.

**Практичне значення роботи** полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані в роботі соціальних та психологічних служб, організацій, що працюють з внутрішньо переміщеними особами, а також для фахівців, що займаються психологічною підтримкою. Результати дослідження можуть слугувати основою для подальших наукових розробок у галузі психології та соціальної роботи, зокрема щодо методів підвищення адаптації та емоційної резистентності осіб у складних життєвих умовах. Це відкриває шлях для розробки нових стратегій та підходів у підготовці фахівців, які спроможні ефективно працювати з внутрішньо переміщеними особами, надаючи їм комплексну психологічну підтримку та допомогу.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку

використаних джерел (43 найменування, з них 4 іноземною мовою), 5 додатків (на 18 сторінках). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи - 120 сторінок, з них основного тексту - 95 сторінок. Робота містить 10 таблиць і 10 рисунків.

## **ВИСНОВКИ**

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичне узагальнення та результати емпіричного дослідження тайм-менеджменту як чинника профілактики емоційного виснаження внутрішньо переміщених осіб. За результатами дослідження зроблено наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз психологічних аспектів тайм-менеджменту та його ролі у підвищенні продуктивності й емоційного благополуччя показало, що тайм-менеджмент є важливим інструментом для ефективного планування та організації часу, зменшення стресу і покращення загального емоційного стану. Поняття тайм-менеджменту широко застосовується в сучасній психології, адже йдеться про час в цілому та його використання суб'єктом життєдіяльності. Тайм-менеджмент — це процес управління своїми ресурсами в широкому розумінні (час, простір, професійна діяльність, спілкування).

Основною метою тайм-менеджменту є максимальне використання людиною власних можливостей, свідоме управління своїм життям та подолання труднощів в професійному й особистому житті. Ефективне управління часом сприяє підвищенню продуктивності життя, дозволяючи зосередитись на важливих завданнях і досягати цілей у визначені терміни, уникати перевантаження роботою та створювати баланс між роботою і особистим життям.

2. Встановлено, що внутрішньо переміщені особи часто стикаються з високим рівнем стресу та емоційного виснаження через втрату звичного середовища, соціальних зв'язків і стабільності. Основними факторами стресу є невизначеність майбутнього, адаптація до нових умов життя, фінансові труднощі, пошук житла та роботи, а також почуття ізоляції і втрати соціальної підтримки. Навчання навичкам тайм-менеджменту може значно покращити

здатність ВПО адаптуватися до нових умов життя, знижуючи рівень стресу і сприяючи відновленню емоційного балансу. Використання технік планування часу допомагає внутрішньо переміщеним особам чітко планувати свій день, знаходити час для відпочинку та саморозвитку, що важливо для підтримки здорового психологічного стану та успішної адаптації до нових викликів.

3. Результати емпіричного дослідження свідчать, що для більшості учасників вибірки притаманні середні або вище середніх результати за майже всіма шкалами оцінки рівня тайм-менеджменту. Винятком стали невисокі результати невеликої частини респондентів за шкалами «Прогнозування», «Прийняття рішень», «Критерій оцінки якості», «Самоконтроль», «Самостійність» та «Орієнтація на теперішньому». Крім того, за опитувальником «Особистісної готовності до змін», респонденти показали низькі або середні рівні за всіма шкалами. Низькі показники були виявлені за шкалою «Толерантність до двозначності» у всіх досліджуваних. Використання комплексного підходу до оцінювання включало декілька методик, що дозволило всебічно оцінити здатність внутрішньо переміщених осіб до організації свого життя. Для наочного зображення отриманих даних використовувалися гістограми, які дозволяють чітко уявити розподіл показників за відповідними шкалами.

4. На основі отриманих експериментальних даних розроблено тренінгову програму щодо розвитку навичок тайм-менеджменту у внутрішньо переміщених осіб, теоретичною основою якої виступила концепція тайм-менеджменту Л. Зайверта. Цілі тренінгової програми передбачають розвиток загальної здатності до тайм-менеджменту; освоєння структурної системи самоуправління; опанування системи планування щоденної діяльності; розвиток навичок цілепокладання, планування, оцінки якості та самоконтролю; зниження рівня стресу. Програма включає інтерактивні, інформаційно-просвітницькі та практичні методи.

Таким чином, тайм-менеджмент виступає не лише інструментом планування та організації часу, але й засобом підвищення емоційної стійкості,

зниження рівня виснаження та збереження психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб у процесі їх адаптації до нових умов життя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аллен Д. Як упорядкувати справи. Мистецтво продуктивності без стресу / пер. з англ. К. Козачук, Н. Кузьменко. Київ : Вид. група КМ-БУКС, 2018. 392 с.
2. Алюшина Н. О. Тайм-менеджмент : часова організація діяльності державного службовця : навч. посіб. з дистанц. курсу. Київ : НАДУ, 2012. 191с.
3. Атаманчук Г. І. Формування інтелектуальних ресурсів вимушено переміщених осіб як складова успішної адаптації. *Освітологічний дискурс* : електронне наукове фахове видання. 2021. № 1(34). с. 88-97.
4. Беркмен Олівер. 4000 тижнів. Тайм-менеджмент для смертних / пер. з англ. Назар Старовойт, Остап Гладкий. 2-ге вид. Київ : Лабораторія, 2022. 176 с.
5. Болотова А. К. Психологія організації часу : навч. посібник для студентів вузів. Харків : Аспект Пресс, 2016. 254 с.
6. Ващенко Л. О., Грабовська Т. А. Психологічний супровід вимушено переселених осіб: досвід і перспективи, 2020.
7. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. Том 24. № 1(49).
8. Герасименко О. А., Хорошавська О. А., Хуторська В. О. Адаптація внутрішньо переміщених осіб : соціально-психологічний аспект. *Науковий вісник Черкаського університету. Психологічні науки*. 2019. № 1(456) С. 60-65.
9. Гундаріна О. В., Малиновська О. В. Фактори соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах військового конфлікту на сході України. *Вісник психології і педагогіки*. 2020. № 27(2). С. 22-29.
10. Дахіт Ч. Кмітливіші, швидші, кращі. Секрети продуктивності в житті та бізнесі / пер. з англ. Лесь Герасимчук. Харків : Книжковий клуб «Клуб



Сімейного Дозвілля», 2017. 326 с.

11. Дорослий погляд на світ. В ООН повідомили про зменшення кількості біженців і ВПО, які сподіваються повернутися додому. URL: [https://lb.ua/society/2024/03/11/602784\\_oon\\_povidomili\\_pro\\_zmshennya.html](https://lb.ua/society/2024/03/11/602784_oon_povidomili_pro_zmshennya.html).

(дата звернення: 13.05.2024).

12. Електронні петиції. Кабінет Міністрів України. Продовження виплат на проживання для внутрішньо переміщених осіб з 1 березня 2024 року на 6 місяців для всіх громадян України зі статусом ВПО без урахування низки нових особливостей. URL: <https://petition.kmu.gov.ua/petitions/6384>. (дата звернення: 13.05.2024).

13. Кеннеді Д. С. Жорсткий тайм-менеджмент. Візьміть своє життя під контроль. Харків : Альпіна Паблішер, 2015. 200 с.

14. Кенні Д. Т., Гінзберг Р. Специфіка нетерпимості до невизначеності. *Journal of Abnormal Psychology*. 2008. № 56(3). С. 300-304. Режим доступу: <http://cyberleninka.ru/article/n/tolerantnost-k-neopredelennosti>. (дата звернення: 13.05.2024).

15. Корнілова Т. В. Ригідність, толерантність до невизначеності та креативність у системі інтелектуально-особистісного потенціалу людини. *Вісник Уманського університету. Серія 14. Психологія*. 2013. № 4. С. 36-47.

16. Куликова В. Н. Змусить час працювати на вас. Харків : ЗАТ Центр-поліграф, 2018. 192 с.

17. Леонов І. Н. Толерантність до невизначеності як психологічний феномен : історія становлення конструкту. *Вісник Уманського університету. Серія: Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2014. № 4. Режим доступу: <https://cyberleninka.ru/article/n/tolerantnost-k-neopredelennosti-kak-psihiologicheskiiy-fenomen-istoriya-stanovleniya-konstrukta>. (дата звернення: 13.05.2024).

18. Маліновська О. В. Вивчення вимушеного переміщення як об'єкта соціально-психологічного аналізу. *Вісник Національного університету "Києво-Могилянська академія". Психологія*. 2019. № 1(13). С. 15-21.

19. Маліновська О. В. Соціально-демографічний портрет внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Психологічний журнал*. 2020. № 41(5). С. 34-40.

20. Матриця Ейзенхауера: як використати педагогу. URL: <https://teach-hub.com/matrytsya-ejzenhauera-yakvykorystaty-pedahohu/> (дата звернення: 13.05.2024).

21. Павленко І. Ю., Мазур О. В. Психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб : досвід українського суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія*. 2021. № 2(50). С. 85-91.

22. Петрова Н. І. Толерантність особистості, що самоактуалізується. Толерантність і проблема ідентичності. *Щорічник психологічного суспільства : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*. 2002. Т. 9(4). С. 254-267. Режим доступу: <http://cyberleninka.ru/article/n/tolerantnost-k-neopredelennosti>. (дата звернення: 13.05.2024).

23. Петрук О. С. Фактори успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб : психологічний аспект. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія*. 2019. № 4(46). С. 187-191.

24. Принцип Парето – що це таке і чи потрібно застосовувати його на роботі? URL: <https://novarobota.ua/ua/articles-jobseeker/printsip-pareto-cho-eto-takoe-i-nuzhno-li-primenyat-ego-na-rabote-328> (дата звернення: 13.05.2024).

25. Савчук О. Г. Вплив соціально-психологічних факторів на адаптацію внутрішньо переміщених осіб. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2018. № 1-2. С. 63-68.

26. Синюк В. Ю., Синюк В. Ю. Соціально-психологічна адаптація ВПО в умовах війни на території України. In: The 9th International scientific and practical conference “Scientists and existing problems of human development” (November 14-17, 2023) Zagreb, Croatia. International Science Group, 2023. С. 332.

27. Система упорядкування справ. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Getting\\_Things\\_Done](https://uk.wikipedia.org/wiki/Getting_Things_Done) (дата звернення: 13.05.2024).

28. Скібіцька Л., Щелкунов В., Сівашенко Т., Чичкан-Хліповка Ю.

Офісний менеджмент. Київ : «Центр навчальної літератури», 2019. 616 с.

29. Тайм-менеджмент: що це, пояснення українською. URL: <https://blogchain.com.ua/tajm-menedzhmentshcho-tse-poiasnennia-ukrainskoiu/> (дата звернення: 13.05.2024).

30. Ткаченко І. В. Тайм-менеджмент. Мистецтво керувати своїм часом. Харків : Аргумент Принт : Віват, 2014. 218 с.

31. Трейсі Б. Звички на мільйон доларів. Як збільшити свій прибуток / пер. з англ. Юрій Григоренко. Харків : «Віват», 2019. 288 с.

32. Трейсі Б. Зроби це зараз. 21 чудовий спосіб зробити більше за менший час / пер. з англ. Ірина Савюк. Харків : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 112 с.

33. Феррісс Т. Працюй чотири години на тиждень. Нова психологія успіху / пер. з англ. Ірина Грипа. Харків : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. 432 с.

34. Хаустова Є. А., Безшейко В. Г. Сучасні уявлення про діагностику та терапію тривожних розладів. *Міжнародний неврологічний журнал*. 2012. № 2(48). URL: <http://www.mif-ua.com/archive/article/27309>. (дата звернення: 13.05.2024).

35. Хаустова О. О. Психосоматичні маски тривоги. *Український медичний часопис*. 2019.

36. Хаустова О. О. Тривожні розлади: причини, симптоми, діагностика, лікування. *Український неврологічний журнал*. 2012. № 3(24). С. 79-87.

37. Чабан О. С., Хаустова О. О. Психосоматична медицина (аспекти діагностики та лікування). Київ : ДСГ Лтд, 2004. 96 с.

38. Чабан О. С., Хаустова О. О., Асанова А. Е. та ін. Практична психосоматика : діагностичні шкали. Київ : Медкнига, 2018. 107 с.

39. Чернюк М. О., Малиновська О. В. Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб на сході України. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*. 2018. № 2(35). С. 62-67.

40. ABCDE Method for Prioritizing Tasks. URL: <https://activecollab.com/blog/project-management/abcdemethod> (дата звернення: 13.05.2024).

41. How The Eisenhower Matrix Can Revolutionize Your Project Management Efforts. URL: <https://hive.com/blog/eisenhower-matrix/> (дата звернення: 13.05.2024).

42. Khiat Henry. Using automated time management enablers to improve selfregulated learning. *Active Learning in Higher Education*. 2022. 23 (1): 3-15.

43. Rolnic A., Heather S., Gold M., Hull C. Сенсові підходи до поняття толерантності. *Століття толерантності* : науково-публіцистичний вісник. 2007. № 6. С. 32-35.