

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЧАСОВОЇ КОМПЕТЕНОСТІ ФАХІВЦІВ
СОЦІОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Назва теми

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 053 «Психологія»

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма «Психологія»

Номер індивідуального навчального плану студента

Виконала: студентка II курсу, група ППМз-21-1

Підпис

О.С. Диняк

Ініціали, прізвище

Керівник кандидат педагогічних наук, доцент

Підпис

О. В. Варгата

Ініціали, прізвище

Науковий ступінь, вчене звання

Нормоконтролер

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

Підпис

Є. М. Потапчук

Ініціали, прізвище

_____ 2022 р.

Хмельницький 2022

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні чинники часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей».

Здобувач Диняк Олександра Сергіївна

Керівник Варгата Оксана Валеріївна

Кваліфікаційна робота включає 72 сторінки, 7 рисунків, перелік джерел посилання складає 70 найменувань.

Ключові слова: «час», «психологічний час», «особистісний час», «сприйняття часу», «переживання часу», «часова орієнтація», «часова перспектива», «часова компетентність», «організація часу», «управління часом», «тайм-менеджмент», «самоефективність».

Об'єкт дослідження: часова компетентність фахівців соціономічних спеціальностей.

Предмет дослідження: психологічні чинники часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей.

За результатами дослідження: проаналізовано категорію «часова компетентність» у психологічній літературі; визначено психологічні чинники, критерії та показники розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей; розкрито тайм-менеджмент як важливу складову часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей; здійснено емпіричне дослідження психологічних чинників часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей та обґрунтовано технологію тайм-менеджменту щодо розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей.

Одержанні результати можуть бути використанні як практичний супровід у професійній підготовці фахівців соціономічних спеціальностей.

Дипломник _____ Диняк Олександра Сергіївна

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту _____ грудня 2022 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЧАСОВОЇ КОМПЕТЕНОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	11
1.1 Категорія «часова компетентність» у психологічній літературі	11
1.2 Психологічні чинники часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей.....	20
1.3 Тайм-менеджмент як важлива складова часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей.....	28
Висновки до розділу.....	36
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЧАСОВОЇ КОМПЕТЕНОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	37
2.1 Критерії та показники розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей.....	37
2.2 Методика дослідження психологічних чинників часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей.....	46
2.3 Технологія тайм-менеджменту щодо розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей.....	57
Висновки до розділу.....	64
ВИСНОВКИ.....	65
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ.....	66

ВСТУП

Швидкий темп сучасного життя, прискорення інформаційно-комунікативних та соціально-економічних процесів вимагають від фахівців соціономічних спеціальностей надшвидкого реагування та оперативного прийняття рішення в професійній діяльності, враховуючи ці зміни. Сучасні реалії висувають високі вимоги до фахівців соціономічних спеціальностей, адже на перший план сьогодні постає професійна компетентність особистості та компетентність до раціональної організації власного часу. Сьогодні є потреба психологічного розуміння особливостей часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей, а саме: уміння адекватно сприймати час та здатність раціонально розподіляти часові ресурси, дотримуючись принципів тайм-менеджменту.

На сучасному етапі великої конкуренції на ринку праці від фахівців соціономічних спеціальностей необхідне сприйняття великої кількості інформації та самостійного прийняття рішень, уміння швидко та раціонально організувати свою професійну діяльність, враховуючи умови обмежених часових ресурсів. Важливо зазначити, що часто невміння фахівцями оптимально організувати свій час та брак часової компетентності, не дозволяють досягнути їм, ефективних результатів у професійній діяльності за мінімальний відрізок часу.

Актуальність теми дослідження означеної проблеми розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей на сучасному етапі набуває особливої значущості. Необхідно підняти питання ефективної організації часу з мінімальними витратами його в професійній діяльності фахівців соціономічних спеціальностей. Також важливо здійснити вивчення індивідуально-особистісних характеристик часового сприйняття, що проявляються на різних рівнях психічної організації та впливають на різну швидкість і ефективність професійної діяльності. Слід надати необхідні практичні рекомендації щодо самоорганізації фахівцями соціономічних

спеціальностей свого часу. Також необхідно провести дослідження, що визначають психологічні чинники та причини неефективності використання часу. Часова компетентність фахівців соціономічних спеціальностей, зокрема, вміння організувати свій час і час своїх колег стає важливою умовою ефективної професійної діяльності та відповідно впливає на досягнення поставлених результатів. Сучасні фахівці соціономічних спеціальностей будуть цінними та незамінними на ринку праці, лише у тому випадку, коли вони матимуть високий рівень часової компетентності, зокрема, будуть здатними раціонально використовувати власні часові ресурси та уміти керувати власним часовим потенціалом. Часова компетентність вимагає від фахівців соціономічних спеціальностей великої сили волі, наполегливості, організованості, цілеспрямованості, адже ефективне використання особистісних та часових ресурсів є важливим інструментом для досягнення поставленої мети. Універсальною навичкою фахівців соціономічних спеціальностей, вважаємо, здатність управляти власним часом та здатність використовувати власний часовий потенціал.

Часова компетентність є важливою умовою професійного становлення фахівців соціономічних спеціальностей та інтеграції їх у соціальні групи. Психологічні аспекти вивчення часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей в умовах жорстких соціально-економічних змін набувають комплексного міждисциплінарного характеру. Як свідчить практика, система закладів вищої освіти недостатньо сприяє розвитку навиків часової компетентності у фахівців соціономічних спеціальностей. Часто у професійній діяльності фахівців соціономічних спеціальностей, саме часова компетентність відіграє важливу роль та в кінцевому результаті визначає їх успішну соціалізацію. Часова компетентність характеризується здатністю фахівців соціономічних спеціальностей раціонально планувати та адекватно використовувати час.

Психологічні особливості часової компетентності та технології тайм-менеджменту як складової часової компетентності фахівців досліджували

такі науковці, як: С. Аносенкова, О. Бабчинська, С. Бабатіна, Р. Бала, Ю. Білявська, К. Богач, А. Бунас, Н. Буняк, В. Вараниця, А. Вацьківська, Ж. Вірна, І. Воронов, Н. Возний, А. Гаврилюк, Т. Галайда, О. Германович, Ю. Дідченко, Т. Дудка, О. Євтушевська, О. Журавльова, І. Забужко, Н. Заєць, З. Кіреєва, Ю. Клименко, І. Кміть, О. Коваль, В. Ковальов, Л. Колесніченко, О. Колесов, Т. Лазоренко, Д. Литвин, Т. Лесько, Н. Любченко, А. Маслюківська, А. Маслоу, Г. Матукова, В. Макаренко, Н. Микитенко, Н. Мотіна, Є. Михайлова, О. Олексюк, Т. Остряк, І. Підручна, Г. Писаревська, Х. Плечан, І. Причеп, К. Роджерс, Т. Рябовол, О. Савицька, Л. Скібіцька, Є. Скворчевська, І. Соломонюк, О. Сорока, Т. Титаренко, Р. Ткачук, Л. Хижняк, Т. Хомуленко, А. Чкан, О. Штиршов, О. Шудра, В. Юзюк, Л. Яковенко та ін.

Сучасні наукові дослідження спрямовують на вивчення здатності особистості ефективно організувати свою професійну діяльність із мінімізацією часових витрат. Тому важливим контекстом у даному дослідженні вбачаємо комплексне вивчення часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей, що включає в себе такі складові, як: адекватне сприйняття часу, вміння планувати власний час, раціональний розподіл часових пріоритетів, організацію та управління власним часом.

Важливо окреслити, що проблема часової компетентності, на сьогодні, набуває особливої актуальності та значущості. Науковцями піднімаються питання щодо ефективної організації власної професійної діяльності з мінімальними затратами часу, здійснюється вивчення індивідуально-особистісних характеристик сприйняття часу, що впливають на різну швидкість та продуктивність виконання завдання, але саме питанню часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей приділене недостатня увага. Актуальність означеної проблеми, її недостатня практична реалізація та виявленні суттєві протиріччя зумовили вибір теми дослідження: **«Психологічні чинники часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей».**

Об'єкт дослідження: часова компетентність фахівців соціономічних спеціальностей.

Предмет дослідження: психологічні чинники часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз та емпіричне дослідження психологічних чинників часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей та розробити технологію тайм-менеджменту щодо розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати категорію «часова компетентність» у психологічній літературі.
2. Визначити психологічні чинники, критерії та показники розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей.
3. Розкрити тайм-менеджмент як важливу складову часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей.
4. Здійснити емпіричне дослідження психологічних чинників часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей.
5. Розробити технологію тайм-менеджменту щодо розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей.

Гіпотеза дослідження: становленню часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей сприятиме ряд факторів, а саме: врахування психологічних чинників часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей та впровадження технології тайм-менеджменту щодо розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей.

У роботі застосовано такі **методи дослідження:**

- *теоретичні:* передбачали проаналізувати наукові підходи до сутності понять: «час», «психологічний час», «особистісний час», «сприйняття часу», «переживання часу», «часова орієнтація», «часова перспектива», «часова

компетентність», «організація часу», «управління часу», «тайм-менеджмент», «самоефективність» у психологічній літературі.

- *емпіричні*: спрямовані на підбір анкет, опитувальників та психодіагностичних методик, зокрема: методика «Визначення домінуючого типу сприймання за роботою провідних аналізаторів»; опитувальник «Чи організована Ви людина»; тест «Уміння раціонально використовувати час»; тестова методика «Визначення ефективності планування»; тест «Визначення ефективності використання робочого часу»; тест «Уміле вирішення проблеми»; методика «Шкала самоефективності».

Практичне значення результатів дослідження визначається: узагальненням сутності поняття «часова компетентність фахівців соціономічних спеціальностей»; визначенням психологічних чинників критеріїв та показників розвитку часової компетентності та розробкою технології тайм-менеджменту щодо розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей.

Експериментальна база дослідження: Київський національний університет імені Тараса Шевченка.

Апробація результатів дослідження: представлено автором у всеукраїнських науково-практичних конференціях та закордонних публікаціях (Dyuniak O. Varhata O., Problem of time competence of the specialists of socioeconomic profile. The 34-th International scientific and practical conference «Science and Industry» (June 1-2, 2022) Littera Verlag, Berlin, Germany. 2022).

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЧАСОВОЇ КОМПЕТЕННОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

1.1 Категорія «часова компетентність» у психологічній літературі

Проблема часової компетентності є досить актуальною у психологічній літературі. Адже часові компетенції є невід'ємним регулятором діяльності фахівців соціономічних спеціальностей. Кожна діяльність передбачає особистістю перегляд свого життя з часової позиції (минуле, теперішнє та майбутнє). Для сучасного фахівця важливо знати, що таке «час» та від чого він залежить. Часова компетентність допоможе спеціалістам в організації їх діяльності, плануванні та контролі власного раціонального використання часу.

У сучасних умовах особистісного та професійного становлення фахівців, важливо означити пріоритетність часової компетентності, що сприяє реалізації поставлених цілей у професійній діяльності. Задля розвитку власної часової компетентності спеціалісту-професіоналу важливо орієнтуватися у понятті «час», що є умовою його саморозвитку, проектування власних планів, цінностей, інтересів та можливістю його самореалізації. Часто фахівці соціономічних спеціальностей зустрічаються зі значними, непередбачуваними труднощами у професійній діяльності, зокрема, проблемою становлення життєвої перспективи та часової направленості [3].

З точки зору психології поняття «категорія часу» розглядається, як часова форма, що включена в основу устрою та функціонування психологічного знання. Дослідниками тривалий період поняття часу розглядалося, як форма існування буття. Дана категорія досліджувалася природничими науками, фізикою та філософією.

Час є мірою швидкоплинності людського життя, величиною саморозвитку особистості фахівця та є тією призмою, крізь яку, особистість бачить власний світ зацікавлено, проектуючи у ньому власні плани, цінності, інтереси, мрії та наміри.

Важливо зазначити, що саме час дозволяє реалізувати особистості свої цілі, плани, інтереси та цінності. Структурними складовими психологічного часу особистості визначають:

- часову орієнтацію особистості;
- часову перспективу особистості;
- переживання часу особистістю.

Структурні складові психологічного часу дозволили визначити поняття «часова компетентність». Дане поняття представлене часовими модусами та означає компетентність часового сприйняття, здатність до аналітичного планування, самоорганізації, самомотивації та самоуправління часовою діяльністю.

В науковій монографії «Психологічний час особистості» визначається зміст категорії «часу», що характеризується такими складовими:

- фізичний час характеризується до будь-якого фізичного об'єкта, до кожної людини застосовані еталони та одиниці фізичного часу, саме в цих одиницях вимірюється її хронологічний вік;
- біологічний час характеризується біологічним віком, тобто час функціонування індивіда, як живого організму;
- соціальний час характеризується соціальною зрілістю людини, такий час є простором розвитку людства;
- психологічний час визначається динамікою внутрішнього світу особистості та характеризується її життєвим досвідом, емоціями, почуттями, думками, спонуканнями, цінностями, ідеалами, що підпорядковані специфічним часовим відносинам [3].

Психологічний час є надзвичайно важливим для особистості, як суб'єкта життєдіяльності. Саме тому, час представлений часовими модусами: минулим, теперішнім, майбутнім [3].

Таким чином, психологічний час є процесом усвідомлення й переживання особистістю міжособистісних відносин та суб'єктивної картини свого життєвого шляху.

Психологічний час є одним із показників особистості, що відображає своєрідність розвитку суб'єктності та життєвих сил людини. Психологічний час особистості визначається, як багатоконпонентна, функціонально-діяльнісна структура. Психологічний час характеризується активністю та самоактуалізацією, що залежать від темпу, ритму, швидкості, інтенсивності здійснення професійної діяльності та залежить від індивідуально-особистісних характеристик особистості (рівня когнітивної, емоційної та мотиваційно-вольової сфер).

Важливо окреслити, що вивчення проблеми часу має надзвичайно важливе значення для розвитку особистості фахівця соціономічного профілю, адже саме часова компетентність сприяє регуляції його поведінки, діяльності та рефлексії.

А. Маслоу визначає часову компетентність, як певну здатність особистості.

Інші дослідники визначають часову компетентність, як набір факторів, завдяки яким особистість виконує заплановані справи та вкладається у встановленні терміни.

К. Роджерс характеризує часову компетентність, як набір факторів, що сприяють розвитку інших видів компетентностей, зокрема, комунікативній компетентності.

З огляду різних позицій часову компетентність розкривають, як компонент професійної компетентності або ж, як особистісну характеристику фахівця.

Важливо зазначити, що психологічний час особистості є з'єднувальною ланкою між усіма структурами реальності, що пронизує всі сфери її життєдіяльності.

Психологічний час особистості реалізується зовнішніми (природними, соціальними, економічними) та внутрішніми (психічними) процесами діяльності, що розгортаються виключно у часі.

Дослідники визначають психологічний час, як індивідуальне переживання власної фізичної, духовної зміни особистості протягом часу, яка представлена часовими модусами: минулим, теперішнім і майбутнім.

Психологічні дослідження науковців у даному напрямі, характеризують психологічний час, як рух суб'єкта.

Психологічний час визначається такими властивостями, як зворотністю, нерівномірністю, переривчатістю, багатомірністю, керованістю, що протилежні властивостям фізичного часу.

У наукових працях, зустрічається психологічний підхід до поняття часу. Даний психологічний підхід виокремлює поняття «особистісний час».

Згідно позиції В. Ковальова, особистісний час є складним цілісним утворенням психочасової організації дорослої особистості своєї свідомості та поведінки в процесі її індивідуальної і групової діяльності й спілкування [30].

У психологічних дослідженнях виявлено, що час розглядається в таких аспектах, як: психофізичному, психофізіологічному, соціально-психологічному та особистісно-психологічному [56].

Проаналізувавши наукові погляди до означеної проблеми, часову компетентність визначають, як одну зі структурних складових комунікативної компетентності.

Часова компетентність характеризується такими складовими, як:

- адекватністю часового сприйняття;
- розвинутими навичками планування часу;
- здатністю раціонально визначати тимчасові пріоритети;
- здатністю раціонально використовувати міжособистісне спілкування;

- здатністю дотримуватися принципів часового менеджменту;
- здатністю делегування повноважень в соціальних комунікаціях.

Модель часової компетентності відноситься до надкомпетентностей особистості, тому на думку учених, вивчення часової компетентності вимагає окремого свідомого аналізу даного поняття, зокрема, його психологічних характеристик та структурних складових.

Дослідники Р. Кнапп та Д. Гарбетте, визначили структурні компоненти часової компетентності описавши їх, як:

- усвідомлення часу;
- емоційне переживання часу;
- організація часу діяльності.

Таким чином, часова компетентність відображає усвідомлення, переживання та організацію часової діяльності особистістю.

Інші дослідження характеризують структуру часової компетентності, як уміння раціонально планувати та використовувати робочий час.

Структура часової компетентності включає такі компоненти, як:

- адекватну оцінку витрат часу;
- уміння конструювати програму досягнення мети в часовому просторі;
- раціонально визначати витрати часу.

У спілкуванні часова компетентність характеризується такими властивостями, як:

- адекватністю оцінки часу та часового простору міжособистісної взаємодії;
- здатністю до ефективної взаємодії в часі з врахуванням тимчасових лімітів спілкування;
- здатністю до емпатії та знятті часових меж комунікативного контролю.

Вивчаючи проблему особистісної організації часу, науковці визначають різноманітні детермінанти, що зумовлюють відмінності у часовій компетентності.

Дослідження науковців, вказують на наявність значних відмінностей у часовій компетентності в залежності від різної міри самоставлення особистості.

Досліджуванні з високою мірою самоставлення характеризуються високим рівнем працездатності та аналітичним типом планування часу. Досліджуванні із середньою мірою самоставлення характеризуються середнім рівнем працездатності для таких фахівців менш характерний аналітичний тип планування часу.

Дослідження різної міри самоповаги також впливає на часову компетентність особистості.

Так, зокрема, досліджуванні з яскраво вираженою самоповагою характеризуються низьким рівнем прояву інтуїтивного типу планування, більш позитивним ставленням до планування часу та високим прагненням до формування цілей.

Досліджуванні із середньою мірою прояву самоповаги характеризуються високим рівнем прояву інтуїтивного типу планування та високим рівнем негативного відношення до планування часу й низьким прагненням до постановки цілей та завдань.

I. Підручна, трактує часову компетентність, звертаючи увагу на те, що вона є складовою професійної компетентності фахівця [47].

Згідно даного дослідження, авторка вважає, що часова компетентність передбачає наявність сукупності знань та умінь, що пов'язанні із сприйняттям часового простору та використанням часових лімітів у спілкуванні. Зазначене вказує на те, що здійснюючи комунікативну взаємодію з урахуванням часових реалій, необхідно дотримуватись часових рамок спілкування, а також раціонально планувати діяльність в умовах дефіциту часу. Дослідниця наголошує, на тому, що часова компетентність є суб'єктною характеристикою професійної діяльності особистості, що проявляється нею у адекватній оцінці часу та ефективному плануванні його у комунікативному процесі за умов гострого дефіциту часу [47].

На думку науковців, часова компетентність характеризується особистісною організацією часу та здатністю до суб'єктивної оцінки власного розподілу часу та розподілу часу інших, звужуючи або розширюючи часові межі контактів залежно від їх значущості й змісту комунікативної діяльності.

Таким чином, часова компетентність є необхідним компонентом для усіх існуючих моделей професійної, соціальної та особистісної компетентностей особистості фахівця.

Т. Титаренко, визначає технологію оптимізації управління часом, виділяючи чотири етапи індивідуальної та групової роботи з ефективності управління часом [60].

Перший етап передбачає поступове сприйняття власного часу та готовність до гнучкого й оперативного реагування на зміни.

Другий етап потребує спрямування уваги людини на її власний внутрішній потенціал.

Третій етап передбачає роботу з оптимізації управління власним часом.

Четвертий етап індивідуальної та групової роботи власним часом полягає у розробці індивідуального стилю подолання перешкод, що виникають на життєвому шляху [60].

Формування часової компетенції фахівців соціономічних спеціальностей можливе за умов реалізації спеціальної програми навчання тайм-менеджменту. Дана програма має передбачати психологічні консультації та впровадження психологічних тренінгових занять через систему персонального тренера-коучера [25].

Метою програми є підвищення часової компетенції фахівців соціономічних спеціальностей.

Програма розвитку часової компетенції фахівців соціономічних спеціальностей має передбачати такі завдання:

- розвиток умінь та навичок ефективного аналітичного планування;
- розвиток умінь та навичок ефективного використання власного робочого часу;

- розвиток умінь та навичок ефективної об'єктивної оцінки витрат при здійсненні функціональних обов'язків;

- розвиток умінь та навичок створення власного алгоритму для досягнення мети і завдань;

- розвиток умінь та навичок ефективного використання власного часового ресурсу.

Дана програма розвитку часової компетенції має включати у себе психологічні тренінгові заняття.

Основними завданнями психологічних тренінгових занять визначено:

- оволодіння фахівцями соціономічних спеціальностей знаннями ефективної організації робочого часу;

- опанування методами психодіагностики та вивчення особистих проблем в управлінні часом;

- оволодіння методиками планування часу та навичками регулярного планування часу;

- формування фіксації планованих задач та термінів їх реалізації;

- оволодіння навичками розподілу власних ресурсів необхідних для реалізації професійних завдань;

- оволодіння навичками самоорганізації та самоконтролю часу;

- профілактика та попередження основних причин дефіциту часу;

- оволодіння ефективними стратегіями планування та використання часу [54].

Часова компетентність є взаємозв'язком різноманітних функцій та видів діяльності фахівців соціономічних спеціальностей ефективність яких залежить від ступеня її розвитку. Для фахівців соціономічних спеціальностей стало нормою життя паралельне розв'язування одночасно декількох задач в умовах дефіциту часу та соціальної невизначеності. Від фахівців постійно вимагається пошук часових резервів для реалізації своїх проектів та планів. Важливо зазначити, що така ситуація породжує надмірне емоційне, інформаційне та психічне напруження фахівців даного соціономічного

напряму. Часто стрес-чинники призводять до виникнення негативних психоемоційних станів та деформацій особистості фахівця. Попередити виникнення таких явищ в особистісно-професійному розвитку особистості допоможе реалізація розробленої програми часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей. Дана програма стане умовою активізації життєвої позиції фахівців та у подальшому їх успішної професійної діяльності [54].

Вдосконалення часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей передбачає: оптимальне співвідношення роботи та відпочинку; розвиток самомотивації, самоорганізації, самоконтролю та саморозвитку.

До часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей відносять три найважливіші складові, зокрема: усвідомлення часу; емоційне переживання часу; організація часу в професійній діяльності.

Розвиток часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей у подальшому забезпечить їм емоційну стабільність, стресостійкість та самореалізацію у професійній діяльності [25].

Таким чином, часова компетентність фахівців соціономічних спеціальностей виступає інтегральною характеристикою, що визначається здатністю фахівця вибудовувати власну часову перспективу та орієнтири, ставити реальні часові цілі, оперативно планувати та діяти в різних часових режимах при виконанні професійних завдань. Часова компетентність фахівців соціономічних спеціальностей дозволяє фахівцям оптимально визначати проблему в часі, звужувати або розширювати часові рамки при вирішенні різних ситуацій. Часова компетентність є однією з основних складових професійної компетентності та передбачає наявність відповідної сукупності знань і умінь, що пов'язані з відчуттям часу [54].

1.2 Психологічні чинники часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей

Здійснивши огляд психологічної літератури визначено, що часова компетентність характеризується такими складовими, як: усвідомленням часу особистості, емоційним переживанням часу особистості та організацією часу в професійній діяльності, що в комплексі забезпечать емоційну стабільність, стресостійкість та самореалізацію фахівців соціономічних спеціальностей.

Сучасні психологічні дослідження пов'язанні з вивченням часових характеристик особистості вирізняються великим спектром різноманіття поглядів та думок. Часове сприйняття є однією з найважливіших характеристик психіки особистості та проявляється на різних рівнях психічної діяльності, зокрема, нейропсихологічному, психофізіологічному та особистісному. Категорія часу є об'єктом вивчення різноманітних наукових напрямів та шкіл [3].

Об'єктивне сприймання та адекватне ставлення до майбутнього є одним із найважливіших критеріїв розвитку особистості. Саме ціннісне об'єктивне сприймання особистістю дійсності є становленням її соціальної та психологічної зрілості.

Проте, саме проблема вивчення психологічних чинників часової компетентності, зокрема, в контексті сприймання часу та осмислення фахівцями соціономічних спеціальностей організації власної часової діяльності сьогодні розроблена ще недостатньо. Основні теоретико-практичні аспекти досліджень концентрувалися переважно на вивченні системи ставлення особистості до часу та механізмів психологічного захисту [3].

Професійна діяльність фахівців соціономічних професій не проходить без здатності поглянути на своє життя з часової позиції, тому у ході

дослідження важливо розглянути, що таке «часова компетентність», як вона сприймається, проживається та від яких чинників вона залежить.

Саме дослідження означеної проблематики допоможе фахівцям в організації часової діяльності, зокрема, плануванні, контролю й раціональному використанні власного часу, що забезпечить досягнення їх поставлених цілей у професійній діяльності.

У понятійному апараті часова компетентність розглядається, як здатність особистості до усвідомлення, переживання часу та є умовою саморозвитку особистості, що сприяє організації часу в професійній діяльності.

Різні складові часової компетентності особистості такі, як: часова орієнтація, часова перспектива, переживання часу дозволили виокремити науковцям поняття темпоральності. Темпоральність є багатоаспектним чинником розвитку особистості та охоплює всі різновиди значення часу [3].

Здійснений теоретичний аналіз поняття темпоральності особистості дозволив науковцям визначити його складники до яких входять:

- особливості сприйняття часу особистістю;
- часова орієнтація особистості;
- особливості суб'єктивного переживання часу особистістю.

Темпоральність визначається розвитком самосвідомості особистості та характеризується:

- самоорганізацією, саморефлексією, самоконтролем, саморегуляцією часових децентрацій;
- пунктуальністю, цілеспрямованістю, дисциплінованістю та відповідальністю;
- часовою компетентністю (організацією часу, плануванням, почуттям часу, контролем часової діяльності та прогнозуванням).

Таким чином, згідно досліджень темпоральності, дане поняття характеризують, як психічну властивість особистості, що визначається усвідомленням ставлення людини до часу, здатністю до моделювання

когнітивного, емоційно-вольового, поведінкового компонентів, що мають регулятивний характер [3].

Здатність фахівців соціономічних спеціальностей до передбачення майбутніх подій, що стосується їх ефективної організації власного життя та пристосування в соціумі залежить від розвитку їх часової компетентності. Навчання часу не передбачено освітніми програмами у підготовці фахівців даного напрямку. Формування умінь структурувати потреби, мотиви, дії, прогнозувати своє майбутнє, ставити конкретні цілі, планувати є життєво необхідними інструментами для успішної реалізації фахівців соціономічних спеціальностей. Перед ними постало питання, яким чином з цим завданням справитися та які чинники сприяють або заважають розвитку часової компетентності. У ході дослідження визначено бар'єри, що заважають розвитку часової компетентності у фахівців соціономічних спеціальностей, зокрема:

- неусвідомленість часу;
- невміння відчувати швидкоплинність часу;
- невміння організовувати власний час;
- невміння планувати та прогнозувати часову перспективу;
- нераціональний розподіл часу;
- неувважність при виконанні професійних завдань;
- необережність, необдуманість та імпульсивні прояви;
- недостатня наполегливість при виконанні професійних завдань;
- одноманітність поставлених завдань та способу життя;
- неправильний вибір пріоритетів та завдань;
- не усвідомлення важливості справи та її результатів виконання;
- невпевненість в собі та постійна самокритика;
- невміння відмовляти колегам;
- негативні спогади минулих невдач;
- невміння взаємодіяти з іншими;
- низький рівень саморефлексії та самоконтролю;

- небажання досягнути кращих результатів;
- невміння відпочивати та проводити дозвілля.

Часова компетентність дозволить фахівцям адекватно сприймати час та впорядковувати, узгоджувати власні дії у професійній діяльності, що сприятиме її ефективності та результативності.

Продовжуючи дослідження психологічних чинників розвитку часової компетентності визначають такі сприятливі фактори її розвитку, як:

- здатність до усвідомленої оцінки часу;
- відчуття тривалості часу;
- здатність до сприйняття часу;
- розвинуте почуття ритму;
- здатність до рівномірних рухів (швидкості, послідовності темпу подій);
- розвинута темпоральність особистості;
- здатність адекватно визначати свої можливості;
- спрямованість психічної активності;
- розвинуті когнітивні та мотиваційні процеси;
- типологічні особливості особистості;
- психоемоційний стан суб'єкта;
- індивідуально-особистісні характеристики;
- здатність до саморегуляції психіки;
- здатність до часової рефлексії;
- високий рівень продуктивної діяльності;
- позитивне ставлення до часу;
- активна життєва установка на діяльність;
- високий рівень розвитку комунікативних умінь (вибудовувати адекватні взаємини);
- здатність до планування та прогнозування;
- здатність до самоорганізації та самоконтролю;

- здатність регулювати власну поведінку;
- здатність до самоактуалізації та саморозвитку.

Здійснивши концептуальний огляд праць означеної проблеми, визначено психологічні фактори розвитку часової компетентності особистості фахівця:

- часова компетентність є фактором розвитком особистості, що сприяє можливості планувати та контролювати;
- часова компетентність є фактором часової модальності (минулого, теперішнього та майбутнього часу);
- часова компетентність є якісною характеристикою особистості, що визначає її ефективність у професійній діяльності;
- часова компетентність є якісною характеристикою динаміки розвитку потенційних можливостей особистості;
- часова компетентність є фактором розвитку ритмічності (швидкості, послідовності темпу подій).

У своєму дослідженні обґрунтовано закономірності впливу часової компетентності на рівень стресостійкості особистості фахівця, основними результатами дослідження можна вважати такі, як:

- врахування особливостей сприйняття та переживання часу, що сприятиме розвитку здатності до часової рефлексії;
- врахування часової відповідності, що сприятиме стресостійкості фахівців;
- врахування специфічних властивостей часу (спрямованість, тривалість, безперервність, впорядкованість, незворотність та ритмічність);
- врахування індивідуально-психологічних якостей особистості;
- врахування особливостей темпоральності особистості;
- врахування взаємозв'язку рівноваги та стресостійкості особистості при виконанні професійних завдань;

- врахування чинників, які гальмують або сприяють розвитку часової компетентності фахівців;

- врахування показників та рівнів часової компетентності особистості;

- врахування рівня самоорганізації та самоуправління власним часом.

Згідно наукових досліджень сукупність суб'єктивних факторів розвитку часової компетентності становлять: постійні, загальні та індивідуальні.

Постійні фактори характеризуються:

- особливостями психічної організації суб'єкта;

- особливістю сприйняття інформації;

- прагненням до узгодженості процесу переробки інформації.

До загальних характеристик відносять:

- обмеження індивідуальних можливостей людини, зокрема, обмеження об'єму короткочасної пам'яті.

До індивідуальних характеристик відносяться:

- швидкість переробки інформації;

- усвідомлення цінності часу;

- рівень інтернальності / екстернальності.

З огляду на вищесказане, інтернали генерують велику кількість реалістичних альтернатив, використовуючи при цьому більше часу на підготовку рішень цей процес у них більш розгорнутий у часі, в свою чергу, екстернали характеризуються протилежними якостями [16].

Розвинута часова компетентність у фахівців соціономічних спеціальностей сприятиме ефективному прийняттю важливого рішення при виконанні професійних завдань. Дана компетентність забезпечується адекватністю сприйняття часу та його переоцінкою, коли фахівцям необхідно швидко виконати поставлене завдання, яке має відповідні часові обмеження. Факторами, що впливають на сприйняття часу визначено: саме завдання, що стоїть перед фахівцями, зовнішні фактори (умови в яких виконується завдання, шум, часові строки тощо) та внутрішні фактори

(індивідуальні можливості, рівень розвитку темпоральності, концентрація уваги тощо).

Психологічний чинник адекватного сприйняття часу сприяє розвитку часової компетентності особистості й формуванню у неї соціальної стабільності, рівноваги та стресостійкості в ситуаціях невизначеності. Часова компетентність підвищує рівень особистісного потенціалу фахівців та сприяє їх самореалізації в цілому.

В свою чергу, неадекватне сприйняття часу сприяє дезорганізації часу діяльності особистості, що підсилюється некерованістю дій та неадекватною формою поведінки особистості. Часто неадекватне сприйняття часу виявляється проявом таких станів, як тривога та стрес у професійній діяльності фахівців.

Важливо звернутися до досліджень Є. Скворчевської, яка зазначає, що сприйняття часу залежить від вікових особливостей, стресових ситуацій та життєвих труднощів пережитих особистістю [56].

Проведенні дослідження дозволили констатувати, що сприйняття часу є системним процесом, що характеризується наступними етапи: усвідомленням часу, переживанням часу, підготовкою та реалізацією часової діяльності з наступною оцінкою їх результатів.

Таким чином, визначено психологічні чинники, що сприяють розвитку часової компетентності у фахівців соціономічних спеціальностей, зокрема, це наявність:

- здатності до усвідомленої оцінки часу;
- відчуття тривалості часу;
- здатності до сприйняття часу;
- розвинутого почуття ритму;
- здатності до рівномірних рухів;
- розвинутої темпоральності особистості;
- здатності адекватно визначати свої можливості;
- спрямованості психічної активності;

- розвинутих когнітивних та мотиваційних процесів;
- типологічних особливостей особистості;
- психоемоційного стану суб'єкта;
- індивідуально-особистісних характеристик;
- здатності до саморегуляції психіки;
- здатності до часової рефлексії;
- високого рівня продуктивної діяльності;
- позитивного ставлення до часу;
- активної життєвої установки на діяльність;
- високого рівня розвитку комунікативних умінь;
- здатності до планування та прогнозування;
- здатності до самоорганізації та самоконтролю;
- здатності регулювати власну поведінку;
- здатності до самоактуалізації та саморозвитку.

Проаналізувавши психологічну літературу з проблеми дослідження, визначено психологічні фактори, чинники розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей, які визначають дії особистості залежно від зміщення часового центру, що у подальшому передбачає її часову направленість на майбутнє й теперішнє у професійній діяльності.

Здійснивши огляд означеної проблеми, визначено такі характеристики часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей, як: усвідомлення часу особистості, емоційне переживання часу особистості та організація часу, що сприятимуть об'єктивному аналізу проблем з використанням часового власного ресурсу в професійній діяльності.

Структурні компоненти часової компетентності особистості такі, як: часова орієнтація, часова перспектива та переживання часу в комплексі забезпечать ефективність організації часу та використання особистісного часового ресурсу; розвиток спеціальних якостей особистості та формування індивідуальної технології управління часом при виконанні професійних завдань.

1.3 Тайм-менеджмент як важлива складова часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей

Тайм-менеджмент як окремий науковий напрямок вперше з'явився в Голландії в 70-х рр. ХХ століття. Згодом проблема управління часом привернула увагу фахівців у США, Німеччини та інших країн [31].

Аналіз наукових поглядів учених до сутності поняття «тайм-менеджменту», свідчить про відсутність єдиного підходу до його змісту. Більшість наукових досліджень розглядають поняття тайм-менеджмент, як галузь менеджменту, основним завданням якого є виявлення ефективних методів та принципів управління часом.

Тайм-менеджмент визначають, як вміння особистості управляти собою із застосуванням відповідних технік та механізмів організації часу, що сприятимуть об'єктивному аналізу тимчасових проблем з використанням часового ресурсу та формування індивідуальної технології, яка б найбільше відповідала характеру, темпераменту, психологічному типу особистості при виконанні професійних завдань [25].

Різні наукові підходи до поняття «тайм-менеджмент» дозволили визначити його сутність та зміст:

- тайм-менеджмент являє собою набір принципів, навичок, інструментів, що функціонують з метою поліпшення якості використання часу при виконанні завдань;

- тайм-менеджмент розглядається, як технологія управління часом у реальних ситуаціях професійної діяльності та життя, що включає в себе: прийоми, методи, техніки, вправи та практичні рекомендації управління часом;

- тайм-менеджмент являє собою сукупність знань, умінь, навичок, інструментів, технік використання яких дозволить більш ефективно використовувати час;

- тайм-менеджмент являє собою супровід раціонального управління часом;
- тайм-менеджмент стимулює здатність до ефективного використання особистісного часового ресурсу у професійній діяльності;
- тайм-менеджмент це напрям самоменеджменту та самоорганізації часу;
- тайм-менеджмент це сукупність технологій самостійної організації та планування часу;
- тайм-менеджмент це сукупність технологій самостійного планування, організації, контролю за використанням свого часу для підвищення ефективності виконання професійних завдань;
- тайм-менеджмент є стилем професійної діяльності фахівця з використанням найефективніших технік управління власним часом;
- тайм-менеджмент це сукупність методик та інструментів оптимальної організації часу для ефективного виконання професійних завдань [33].

Метою тайм-менеджменту визначають:

- навчання розподілу та використання власного робочого часу через розстановку цілей та пріоритетів для отримання ефективного результату в професійній діяльності;
- виявлення та попередження основних причин, факторів, чинників «нестачі» часу через систему продуманого алгоритму дій та його виконання;
- визначення ефективних інструментів, технологій та стратегій планування щодо використання власного часу з метою досягнення цілей та покращення якості професійної діяльності [25].

Основними умовами впровадження тайм-менеджменту є:

- зростання вимог до рівня професійного розвитку фахівців соціономічних спеціальностей, який неможливий без умінь самостійно організовувати час;

- рівень запиту та конкурентоспроможності фахівців соціономічних спеціальностей на ринку праці;

- зовнішній контроль за діяльністю фахівців, що має творчий характер та передбачає підвищення рівня їх самодисципліни та самоконтролю [14].

Основними принципами тайм-менеджменту науковцями визначено такі, як:

- принцип системності;
- принцип вимірності;
- принцип гнучкості;
- принцип пріоритетності;
- принцип своєчасності;
- принцип цілеспрямованості;
- принцип інвестиційності;
- принцип контрольованості;
- принцип альтернативності [48].

Завдання ефективного використання свого часу завжди є актуальним для фахівців соціономічних спеціальностей і не тільки.

Тайм-менеджмент здійснює функції управління часом, а саме:

- постановка цілей, що передбачає аналіз та формування власних цілей щодо управління часом;
- планування, що передбачає розробку планів альтернативного використання часу у своїй діяльності;
- ухвалення рішень, що передбачає виконання майбутніх поставлених завдань;
- реалізація та організація часу, що передбачає розстановку пріоритетів та важливості завдань поставлених з метою їх реалізації;
- контроль, самоконтроль власного часу та коригування діяльності у разі необхідності;
- інформація та комунікація.

Важливо зазначити, що функція комунікація, як обмін інформацією є необхідною на всіх етапах процесу управління часом [33].

У ході нашого дослідження поняття тайм-менеджмент розглядається, як важлива складова часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей.

Часова компетентність є важливою характеристикою стилю управління часом та визначається здатністю фахівця оцінювати, як власні професійні можливості й психологічні ресурси, так і професійні можливості та психологічні ресурси інших фахівців. Часова компетентність дозволяє фахівцям правильно організувати свій час для виконання того чи іншого завдання, а також прогнозувати результативність його виконання [11].

Часова компетентність фахівців соціономічних спеціальностей охоплює такі уміння, як:

- здатність до упорядкування власних цілей;
- здатність до планування власного часу та правильного розставлення пріоритетів;
- здатність здійснювати організацію власного часу;
- здатність застосовувати інструменти управління часом для оптимального співвідношення праці та відпочинку.

Умовою формування часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей є наявність розвинутих волевих рис характеру особистості, що передбачає уміння долати труднощі та ефективно справлятися з непередбачуваними ситуаціями у професійній діяльності тощо [63].

Таким чином, часова компетентність фахівців соціономічних спеціальностей включає в себе: здатність до адекватного сприйняття часу, володіння уміннями планувати власний час, здатність раціонально розподіляти часові пріоритети, здатність до організації та управління власним часом.

Тайм-менеджмент як складова часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей характеризується оптимальним

використанням власного часу та зменшенням дії психологічних факторів, чинників, що спричиняють значні втрати часу.

Аналіз сучасної наукової літератури з проблеми управління часом дозволяє систематизувати методики та інструменти тайм-менеджменту у певні групи, зокрема:

- діагностичні інструменти з метою вивчення особистих проблем щодо управління часом;
- методики та техніки щодо планування особистого часу задля досягнення оптимальних результатів;
- технології організації робочого та життєвого простору;
- засоби управління власними діями та вчинками;
- психотехніки постійного самовдосконалення та саморозвитку.

Психологічний супровід тайм-менеджменту включає в себе такі інструменти, як:

- діагностування наявності труднощів та особистих проблем управління часом;
- формування та визначення системи пріоритетів на основі анкетування;
- планування часу задля досягнення оптимальних та ефективних результатів;
- створення та використання власної системи планування, зокрема, електронні щоденники, календарі та записні книжки;
- визначення цілей та розробка методики письмового визначення цілей;
- планування та розставлення пріоритетів, зокрема, визначення головних та другорядних справ;
- організація часу та часового простору;
- розробка практичних рекомендації щодо наведення порядку в особистих речах та на робочому місці;
- управління власним часом та поведінкою;

- використання власного стилю управління часом з метою подолання неквапливості;

- володіння навичками скорочення надлишку інформації та розробка рекомендацій щодо скорочення інформації;

- володіння навичками усунення відволікаючих факторів та розробка рекомендацій щодо мінімізації відволікаючих факторів.

Формування часової компетентності у сфері управління часом для фахівців можливе на основі реалізації спеціальних програм навчання тайм-менеджменту. Часова компетентність передбачає володіння такими уміннями та навичками, як:

- ефективність планування та використання часу;
- об'єктивність сприймання часу при виконанні професійних завдань;
- здатність до створення певного алгоритму для досягнення мети;
- здатність до використання особистісного та часового ресурсу;
- здатність до оптимального співвідношення роботи та відпочинку;
- здатність до самомотивації, самоорганізації та самоконтролю;
- здатність до самоактуалізації та саморозвитку.

До часової компетентності фахівців соціономічної сфери відносять такі складові, зокрема: усвідомлення власного часу, емоційне переживання власного часу та організація власного часу в професійній діяльності.

Технологія впровадження тайм-менеджменту вимагає від фахівців високої особистісної готовності до організації часу та самоконтролю своєї перспективної діяльності [25].

Враховуючи специфіку професійної діяльності фахівців соціономічного профілю, виокремлюють такі основні принципи тайм-менеджменту, зокрема:

- узгодженість та єдність між цілями, пріоритетами та планами;
- гармонійність та збалансованість розподілу часу між особистим та професійним життям;
- зосередженість та фокусування на вирішенні важливих справ;

- гуманність та демократичність у відносинах;
- гнучкість та мобільність при виконанні завдань у професійній діяльності;
- комплексність використання інструментів тайм-менеджменту.

Таким чином, рівень часової компетентності може бути підвищений у фахівців з урахуванням принципів, засобів, технологій та використанням інструментів тайм-менеджменту, що дозволять швидко їм орієнтуватися й управляти власним часом у професійній та особистісній сферах життя.

Технологічний підхід до тайм-менеджменту фахівців соціономічних спеціальностей передбачає такі етапи:

Перший етап. Визначення цілей та завдань управління часом.

Другий етап. Аналіз щоденного використання власного часу.

Третій етап. Класифікація чинників та факторів, що призводять до непродуктивних витрат часу.

Четвертий етап. Розробка шляхів та методів мінімізації витрат часу.

П'ятий етап. Створення системи контролю з використанням часу.

Шостий етап. Проектування власного стилю поведінки на основі принципів раціонального використання часу.

Сьомий етап. Регулярне підбиття підсумків та самооцінювання ефективності власної технології управління часом [33].

Використовуючи принципи та основні етапи управління часом, фахівець зможе розробити власну технологію, що дозволить йому ефективно використовувати свої професійні можливості та часові ресурси у професійній діяльності та в особистому житті. Впровадження технології тайм-менеджменту у професійній діяльності фахівців соціономічних спеціальностей допоможе їм у подальшому ефективно організувати, власну часову діяльність. Дана технологія сприятиме розвитку мотивації, системи професійних знань, умінь, навичок та швидкому прийняттю рішень при виконанні завдань.

Основними складовими розвитку часової компетенції із застосуванням технології тайм-менеджменту визначено:

- здатність до постановки цілей та визначення пріоритетів;
- розвиток умінь раціонального розподілу дій та планів у часі;
- готовність до визначення в часовому просторі реальних та ідеальних цілей;
- адаптація та орієнтація особистості до змінюваних умов часового середовища;
- здатність об'єктивно оцінювати ситуацію, що виникла в розгорнутій часовій перспективі;
- здатність встановлювати часові пріоритети;
- здатність до планування часу відповідно до важливості та пріоритетності завдань;
- здатність самостійно визначати первинні завдання, час та терміни їх виконання;
- здатність делегувати повноваження, що передбачає передачу та перерозподіл завдань між колегами;
- здатність функціональної відповідальності, що передбачає делегування необхідних компетенцій та відповідальності в спеціальній сфері;
- здатність до співвідношення часових витрат та остаточних результатів;
- здатність до аналізу завдань відповідно до їх частки в кінцевому результаті;
- здатність до виділення найбільших пріоритетних завдань та визначення оптимальних термінів їх виконання;
- здатність до планування та «резервування» часу;
- здатність до фіксування термінів виконання завдань;
- здатність до самоконтролю та коригування [60].

Таким чином, для досягнення успіху фахівцями соціономічних спеціальностей у професійній діяльності необхідно постійно підвищувати власний рівень часової компетентності, застосовуючи техніки та інструменти тайм-менеджменту. Задля покращення компетенцій у сфері тайм-менеджменту пропонується впровадження в процес навчання фахівців відповідних методик й технологій оцінки їхнього рівня часової компетентності. Також для реалізації програм орієнтованих на виявлення означеної невідповідності рівня часової компетентності у фахівців соціономічних спеціальностей необхідно використовувати психодіагностичний супровід для вивчення певних відхилень з метою підвищення рівня управління часом, що сприятиме у подальшому ефективності їх професійної діяльності [29].

Висновки до розділу

Здійснивши концептуальний огляд психологічної літератури дозволив визначити сутність поняття «часова компетентність фахівців соціономічних спеціальностей». Дане поняття характеризується здатністю вибудовувати власну часову перспективу, ставити реальні часові цілі, організовувати діяльність у різних часових режимах при виконанні завдань.

У ході дослідження виокреслено психологічні бар'єри, що заважають розвитку часової компетентності та визначено психологічні чинники, що сприяють розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей, врахування яких забезпечить ефективне використання особистісного часового ресурсу.

Задля покращення компетенцій у сфері управління часом обґрунтовано технологію тайм-менеджменту, що сприятиме ефективному використанню власних професійних можливостей та часових ресурсів у професійній діяльності та в особистому житті.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЧАСОВОЇ КОМПЕТЕНОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

2.1 Критерії та показники розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей

Часова компетентність фахівців соціономічних спеціальностей являє собою сукупність особливих дій та операцій, які виражають психологічну специфіку часової діяльності та характеризуються такими показниками, як: усвідомленням часу та постановкою цілей, плануванням часу та визначенням пріоритетності завдань, організацією часу та здатністю до самоконтролю.

Психологія відіграє важливу роль в ефективному управлінні часом. Саме тому, розвиток часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей можливий за умови знання психологічних особливостей управління власним часом. Передусім ідеться про складові організації часової діяльності особистості, зокрема: здатність до упорядкування власних цілей; здатність до планування власного часу та правильного розставлення пріоритетів; здатність здійснювати організацію власного часу; здатність застосовувати інструменти управління часом для оптимального співвідношення праці та відпочинку [43].

Охарактеризуємо кожен з них.

1. Психологічні особливості планування часу є процедурою, що спрямована на виявлення реальної проблеми та формування майбутніх варіантів дій щодо її вирішення. Планування часу передбачає врахування таких чинників, як: терміни, порядок, послідовність, умови, часові ресурси та результат виконання.

При плануванні часу необхідно володіти певними вміннями:

- уміти прогнозувати й оцінювати майбутнє та готуватись до нього;

- уміти враховувати власні потенційні можливості та професійну підготовленість;

- уміти враховувати зміни зовнішнього середовища.

Успішна реалізація планування часу передбачає ефективну систему комунікації та залучення за необхідності усіх суб'єктів діяльності. Важливо об'єктивно оцінити власні можливості, часові ресурси, комунікативні здібності та види діяльності. Особливо важливим для планування часу є вміння визначити короткострокові та встановлювати чіткі довгострокові цілі з використанням необхідних засобів для досягнення поставленої мети.

У процесі планування часу виокремлюють такі етапи:

- визначення мети;
- аналіз зовнішнього середовища;
- з'ясування поставленого завдання;
- вибір можливих альтернатив для його розв'язання;
- аналіз альтернативних шляхів досягнення цілей.

Першим етапом є визначення мети, що має забезпечити усвідомлення фахівцем власного часу та реалізації особистих часових ресурсів для її досягнення у професійній діяльності. Мета враховує потреби, інтереси та цінності особистості.

Другим етапом є аналіз зовнішнього середовища, що визначається зовнішніми та внутрішніми факторами, які можуть у подальшому вплинути на планування часу відповідно до важливості та пріоритетності завдань. Даний етап передбачає об'єктивне сприймання часу та інтерпретацію інформації при цьому варто сконцентруватися на особистісних та часових ресурсах, що здатні забезпечити ефективність досягнення цілі.

Третім етапом є з'ясування поставленого завдання. Важливо формулювати конкретне поставлене завдання та встановити часові орієнтири його виконання. Оскільки, це сфокусує увагу особистості фахівця на конкретному завданні та дозволить йому оптимально формулювати цілі,

завдання, перевіряти їх на сумісність, підвищуючи ефективність виконання даного завдання.

Четвертим етапом є вибір можливих альтернатив для його розв'язання. Розв'язання конкретного завдання передбачає логічність інтелектуальних, практичних, інтуїтивних закономірностей мислення особистості. З точки зору психології необхідною передумовою вибору альтернативних варіантів та ефективного розв'язання завдань є розвинута рефлексія в особистості фахівця. Рефлексія забезпечить усвідомлення часу особистістю та організацією часу, що сприятиме ефективному використанню власного часового ресурсу при прийнятті відповідного рішення [43].

Психологія прийняття рішень є завершальним етапом планування часу. Оцінювальним критерієм даної процедури є індивідуально-психологічні характеристики особистості фахівця. Психологія прийняття рішень передбачає формування послідовності дій, результатом чого є досягнення конкретної цілі.

Планування часу та прийняття рішень є важливим мотивуючим чинником, що сприяє розвитку часової компетентності фахівців. Мотивація проявляється в активності фахівців до процесу прийняття рішень та залежить від особливостей конкретної ситуації.

Прийняття рішення є складним психологічним процесом, що передбачає вибір конкретного варіанта та охоплює такі етапи:

- усвідомлення та формування проблеми, для цього важливо систематизувати, проаналізувати інформацію. Важливо об'єктивно усвідомлювати інформацію без перекручувань, адже достовірність, структурованість інформації є важливою передумовою прийняття ефективного рішення;
- вибір стилю поведінки, що передбачає визначення особистих можливостей та часових ресурсів у розв'язанні проблеми;
- здатність до вольових дій та активності у прийнятті рішень;

- розгляд, виявлення, порівняння альтернатив та остаточний вибір відповідного варіанта адекватного цілям часової діяльності.

Часто прийняття рішення ускладнюється, якщо є дефіцит інформації, можливостей та часові обмеження, що можуть поставити фахівця у складне становище. Для вирішення такої ситуації необхідно здійснити глибокий аналіз ситуації та її моделювання, що передбачає:

- організацію часу, що впливає на якість прийняття рішень та сприйняття часу;

- вибір найкращої альтернативи з врахуванням: інтелектуальних, особистісних, психологічних, професійних можливостей фахівців та часових ресурсів;

- підготовку проекту рішення з вибором остаточного варіанту розв'язку з урахуванням можливостей та часових ресурсів.

Важливо окреслити психологічні чинники від яких залежить прийняття рішення особистістю, а саме:

- інтуїтивність рішення, що реалізується на підставі почуттів;

- раціональність рішення, що реалізується на знаннях та попередньому позитивному досвіді;

- рівня емоційності, часто саме емоції компенсують невизначеність ситуації та посилюють установку на вибір чіткої стратегії;

- психологічні якості особистості.

2. Психологія організації часу передбачає вибір можливостей та організацію часової діяльності, що включає в себе: розподіл завдань; визначення завдань і встановлення взаємозв'язків між суб'єктами, що забезпечать обмін інформацією, комунікацію та прийняття відповідного рішення; самоорганізацію дисципліни, відповідальності за виконання завдання, впорядкування власного часу та визначення часових обмежень. Важливо щоб фахівець при цьому правильно та завчасно оцінив свої можливості та часові ресурси для виконання поставленого завдання у

професійній діяльності. Таким чином, ефективна організація часу сприятиме реалізації планів та цілей.

3. Психологія самомотивації є важливою для досягнення цілей та налагодженості взаємодії. Важливо мотивувати себе до активної діяльності, бути зацікавленим та отримувати задоволення від результату. Це дозволить фахівцю досягнути власних цілей творчим шляхом.

Самомотивація сприяє вибору поведінки та стилю взаємодії при розв'язанні завдання. Розвинута мотиваційна сфера стимулює й підтримує на високому рівні поведінкову активність особистості. Саме вона охоплює систему спонукальних чинників таких, як: цілі, потреби, мотиви та наміри, що здатні впливати на поведінку фахівців. Створення особистісного комфорту дозволяє фахівцям позитивно сприймати ситуацію та обирати оптимальні засоби для досягнення цілей. Важливим мотивуючим засобом є самореалізація та самоактуалізація фахівців, що сприяє їх ініціативі, творчому ставленню до роботи та високій відповідальності.

4. Психологічні особливості комунікації, що реалізуються з урахуванням потреб у взаємодії, підтримці взаємозв'язків, обмінні інформацією між суб'єктами комунікативного процесу. У спілкуванні особистість отримує необхідну інформацію та рівень оцінки своєї поведінки. У комунікативному процесі відбувається координація власних дій та комунікативних можливостей. Уміння фахівців спілкуватися є важливою умовою їх професійної діяльності, що забезпечує розв'язання ділових конфліктів, налагодження міжособистісних стосунків та прийняття рішень. Важливо здійснювати оптимальну комунікацію між учасниками комунікативного процесу. Для цього необхідно володіти навичками ділового спілкування, високим рівнем ініціативності, активності, досвідом, престижу, авторитету, надійністю, чесністю, привабливістю та довірою до інших.

5. Уміння регулювати власну поведінку, що сприяє психологічній регуляції діяльності в системі відносин та взаємодій. Уміння регулювати власну поведінку передбачає дотримання таких принципів (В. Казміренко):

- принцип соціально-психологічної регуляції, сутність даного принципу полягає в синтезуванні міжособистісних відносин в складну гармонію, що підкоряється певним законам, нормам та правилам;

- принцип співвідношення енергетичного, інформаційного та часового ресурсів, сутність даного принципу полягає в забезпеченні оптимального процесу досягнення цілей, що передбачає рівень організації взаємодії, взаємодопомоги, адекватності спільної діяльності;

- соціально-психологічні процеси в організації часової діяльності пов'язанні з установками, мотивами, потребами, адекватним сприйманням часу та взаєморозумінням суб'єктів спільної діяльності.

Важливо зазначити, що чітко налагодженні соціально-психологічні процеси сприяють ефективній психологічній регуляції діяльності та поведінці фахівців.

6. Контроль передбачає оцінювання результатів та співвіднесення їх з визначеною ціллю. У психологічному аспекті контроль є важливим інструментом надання своєчасної допомоги для досягнення мети та за необхідності дозволить відкорегувати певні відхилення в діяльності.

Для підвищення ефективності діяльності контроль повинен відповідати таким вимогам, а саме:

- об'єктивності оцінювання результатів діяльності, визначаючи конкретні її показники;

- гнучкості ставлення та врахування індивідуальних психологічних особливостей фахівців;

- доступності та зрозумілості вимог для всіх учасників;

- гласності, що забезпечується вичерпною інформацією;

- дієвістю, що передбачає своєчасну допомогу учасникам;

- орієнтацією на кінцеві результати досягнення поставленої мети;

- забезпечення зворотного зв'язку;
- гуманне ставлення до учасників;
- безперервністю та регулярністю контролю;
- зосередження уваги не на минулому, а на майбутньому позитивному досвіді;
- забезпечення самоконтролю та здатності контролювати власні почуття, емоції, поведінку.

Завдяки контролю фахівці матимуть змогу вчасно виявити недоліки та проблеми в організації власного часу та передбачати заходи щодо їх усунення. Реалізація функції контролю часто пов'язана з власними обмеженнями такими, як: особистісна ініціатива, індивідуальні особливості, стереотипність мислення, неадекватне усвідомлення та сприймання часу, негативний особистісний досвід. Важливо зазначити, що застарілі стереотипи мислення часто блокують сприймання нових ідей [43].

Обґрунтування сутності проблеми управління часом вимагає дослідження рівня розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей. Вміння організовувати власний час є необхідною складовою розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей.

Проведене теоретичне дослідження створює необхідність визначити критерії та показники розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей, які відображають взаємозв'язок її компонентів. Для кожного критерію визначено відповідні показники. Критеріями розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей визначено: індивідуально-особистісний критерій сприйняття часу, критерій самоорганізації часу та критерій самоефективності часу.

Часова компетентність фахівців соціономічних спеціальностей включає такі складові: усвідомлення та адекватне сприйняття часу; врахування особистих потенційних можливостей та енергетичних ресурсів; впорядкованість власних цілей та узгодженість часової орієнтації; регулярне планування власного часу та вміння розставляти пріоритети, вміння

оптимально використовувати часовий ресурс, уміння делегувати та розподіляти завдання; уміння здійснювати самоконтроль та коригування власної діяльності, уміння долати труднощі та переборювати негативний досвід, уміння оптимально використовувати техніки та інструменти тайм-менеджменту, уміння оптимально поєднувати працю та відпочинок, що сприятиме досягненню успіху у професійній діяльності.

Проаналізувавши дослідження Т. Острянка, яка визначила показники часової компетентності майбутніх соціальних працівників, обґрунтовано та визначено наступні критерії часової компетентності фахівці соціономічних спеціальностей [44].

Індивідуально-особистісний критерій сприйняття часу дозволяє визначити індивідуально-психологічні якості фахівця у процесі самоорганізації часу. Індивідуально-особистісний критерій сприйняття часу характеризується такими показниками, як: здатністю до усвідомленої оцінки часу; відчуттям тривалості часу; здатністю до сприйняття часу; розвинутим почуттям ритму; здатністю до рівномірних рухів; розвинутою темпоральністю особистості; здатністю адекватно визначати потенційні можливості; спрямованістю психічної активності; розвинутими когнітивними здібностями; типологічними особливостями особистості; психоемоційним станом особистості; здатністю до саморегуляції психіки; здатністю до часової рефлексії; високим рівнем мотивації та продуктивності; позитивним ставленням до часу; активністю життєвої установки; високим рівнем розвитку комунікативних умінь; здатністю до індивідуального стилю взаємодії; здатністю до самоконтролю власної поведінки та саморефлексії; здатністю до самоактуалізації та саморозвитку.

Критерій самоорганізації часом дозволяє визначити уміння управління власним часом, що виявляється особистістю у плануванні та постановці цілей. Даний критерій визначає «резерви часу» та дозволяє оптимально використовувати власні часові ресурси при досягненні цілей. Критерій самоорганізації часу характеризується такими показниками, як: здатністю до

постановки цілей та визначення пріоритетів; розвитком умінь раціонального розподілу дій у часі; готовністю до визначення в часовому просторі реальних цілей; адаптацією до змінюваних умов часового середовища; здатністю об'єктивно оцінювати ситуацію та встановлювати часові пріоритети; здатністю до планування часу та визначення термінів виконання завдань; здатністю делегувати повноваження та компетенції в спеціальній сфері; здатністю до співвідношення часових витрат та остаточних результатів; здатністю до планування та «резервування» часу; здатністю до самоконтролю та коригування своєї діяльності.

Критерій самоефективності організації часу передбачає вивчення самоефективності особистості щодо її потенційної здатності організувати час та здійснювати професійну діяльність, необхідну для досягнення певної цілі. Критерій самоефективності є ефективним процесом інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів задля досягнення оптимальних та ефективних результатів у професійній діяльності. Критерій самоефективності організації часу характеризується такими показниками, як: створення власної ефективної системи планування та алгоритму дій для досягнення мети; ефективне використання особистісного та часового ресурсу; використання власного індивідуального стилю управління часом з метою ефективності у професійній діяльності; оптимальне використання технік тайм-менеджменту, що забезпечить ефективне управління власним часом; оптимальне співвідношення роботи та відпочинку; прагнення до самоорганізації, самомотивації, самоактуалізації та саморозвитку.

Обґрунтовані критерії та показники дозволять вивчити та діагностувати рівень часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей й визначити наявні труднощі особистих проблем управління часом. Задля покращення часової компетентії пропонується застосовувати комплекс методик, технік, опитувальників, тестів та діагностичних матеріалів для об'єктивності оцінки їхнього рівня.

2.2 Методика дослідження психологічних чинників часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей

Проаналізувавши психологічну літературу з означеної проблеми, виокреслено психологічні чинники розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей, зокрема, це здатність до: усвідомленої оцінки часу; відчуття тривалості часу; адекватного сприйняття часу; почуття ритму; активності та продуктивності діяльності; саморегуляції психіки та часової рефлексії; планування та прогнозування часу; самоорганізації та самоконтролю; самоактуалізації та саморозвитку.

Таким чином, психологічні чинники розвитку часової компетентності у фахівців соціономічних спеціальностей визначають усвідомлення, сприйняття та організацію часу особистістю, що у подальшому передбачає часову направленість на майбутнє й теперішнє у професійній діяльності.

У ході дослідження визначено критерії та показники розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей, що відображають тісний взаємозв'язок її компонентів, зокрема, такими критеріями встановлено: індивідуально-особистісний критерій сприйняття часу, критерій самоорганізації часу та критерій самоефективності часу.

Для дослідження психологічних чинників часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей підбрано комплексний психодіагностичний інструментарій. Базою дослідження став Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Вибірку склали 57 фахівців соціономічних спеціальностей.

Психодіагностичний комплекс дослідження склали такі методики:

- методика «Визначення домінуючого типу сприймання за роботою провідних аналізаторів» (Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості: навчально-методичний посібник / авт. колектив А. Неурова, О. Капінус, Т. Грицевич) [41];

- опитувальник «Чи організована Ви людина» (Журнал «КАДРОВИК.УА»);
- тест «Уміння раціонально використовувати час» (І. Вертейко);
- тестова методика «Визначення ефективності планування» (Бібліотека методичних матеріалів);
- тест «Визначення ефективності використання робочого часу» (С. Гусейнова);
- тест «Ефективне вирішення проблеми» (Діагностика особливостей прийняття управлінських рішень в організації ЛНУ ім. Е. Дідоренка);
- методика «Шкала самоефективності» (Р. Шварцера та М. Єрусалема).

Для вивчення індивідуально-особистісного критерію сприйняття часу використано методику «Визначення домінуючого типу сприймання за роботою провідних аналізаторів» (авт. А. Неурова, О. Капінус, Т. Грицевич). Метою даного опитувальника є визначення тих відчуттів, які найшвидше реагують на подразники в момент безпосередньої дії на аналізатори (зоровий, слуховий та тактильний). Експериментатор пропонує відповідати на запитання за певною схемою «згодні» чи «не згодні». У таблиці необхідно обвести кружечком ті запитання, на які респонденти дали відповідь «згодний (на)».

Оцінювання результатів опитування передбачає підрахунок балів по розділах. Остаточним результатом домінуючого типу сприймання є той, де учасник набрав найбільшу кількість кружечків. Характеристика типів сприймання подана нижче.

Тип А (зоровий аналізатор): пов'язаний із зором, образами та уявою. Схеми, таблиці, рисунки, образні описи, відео фрагменти, світлини говорять типу А більше, ніж слова. Особистості такого типу легко та миттєво схоплюють те, що можна побачити, зокрема: кольори, форми, лінії тощо.

Тип В (тактильний аналізатор): пов'язаний із дотиком, інтуїцією та здогадами. Особистостей такого типу цікавлять внутрішні переживання.

Тип С (слуховий аналізатор): пов'язаний із вербальним та акустичним сприйняттям: слова, музика, шумові ефекти тощо.

Результати методики «Визначення домінуючого типу сприймання за роботою провідних аналізаторів» поданні на рисунку 2.1.

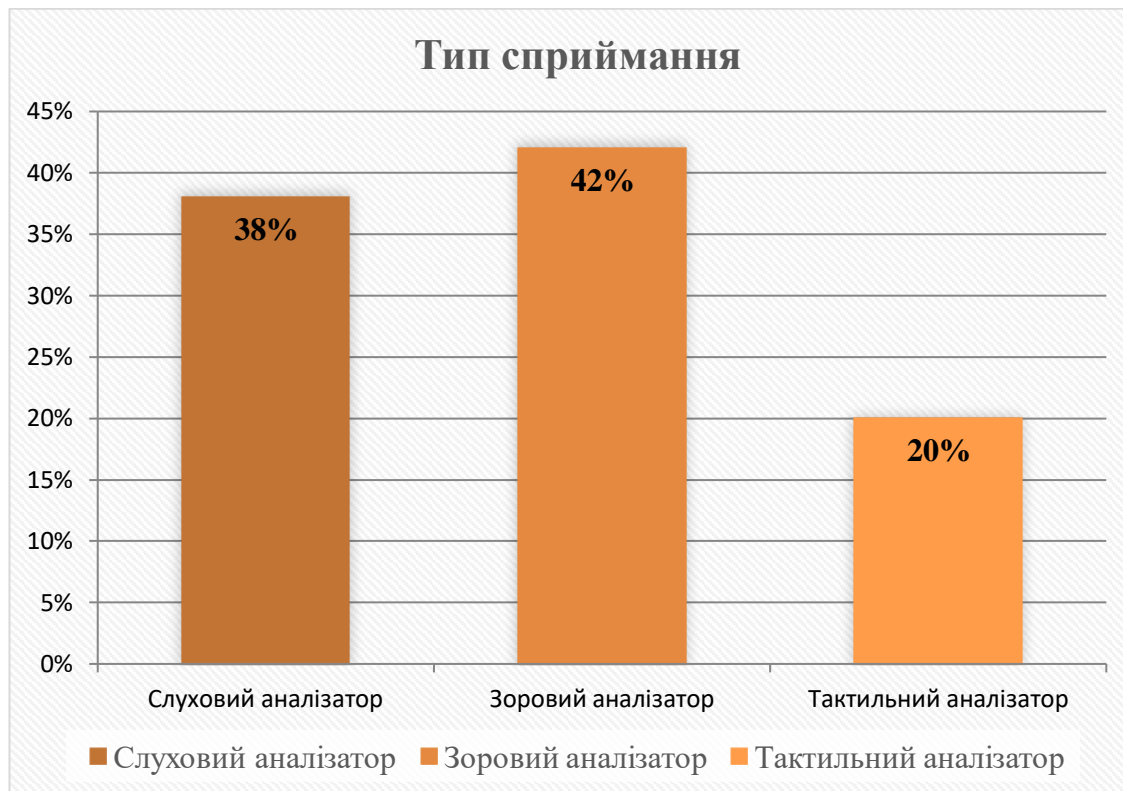


Рис. 2.1 - Тип сприймання

За результатами дослідження переважає слуховий аналізатор (38 %) та зоровий аналізатор (42%) це є очевидним у системі дистанційного навчання та дистанційній професійній діяльності, що переважають саме визначенні аналізатори.

Для вивчення критерію самоорганізації часу використано тест-опитувальник «Чи організована Ви людина». Організовані фахівці характеризуються: цілеспрямованістю, надійністю, результативністю, самоорганізованістю та дисциплінованістю. Поданий тест-опитувальник є не лише перевіркою організованості особистості, а й засобом, що може сприяти розумінню самоорганізації та набуттю організаційних навичок.

Даний тест-опитувальник містить тринадцять питань з варіантами відповідей. Після кожного питання необхідно обрати лише один варіант

відповіді. Відповідно до запропонованого ключа, що розміщений наприкінці тесту, необхідно знайти кількісні оцінки вибраних варіантів відповідей. Експериментатор підсумовує усі оцінки та порівнює результати із відповідним ключем.

Високий рівень організованості особистості оцінюється такими балами (від 72 до 78). Високий рівень характеризується високою організованістю особистості. Таким особистостям рекомендовано не зупинятися на досягнутому рівні та продовжувати розвивати здатність до самоорганізації.

Середній рівень організованості визначається (від 63 до 71 балу). Даний рівень характеризується, що особистість вважає самоорганізацію невід'ємною частиною своєї діяльності. Проте таким фахівцям необхідно уважніше придивитися до самоорганізації та покращити її.

Низький рівень організованості містить менше 63 балів. Даний рівень характеризується відсутністю чіткої системи самоорганізації. Таким фахівцям, рекомендовано проаналізувати свої дії, витрати часу та техніки тайм-менеджменту. Важливо розвивати у себе здатність до самоорганізації. Результати тесту поданні на рисунку 2.2.

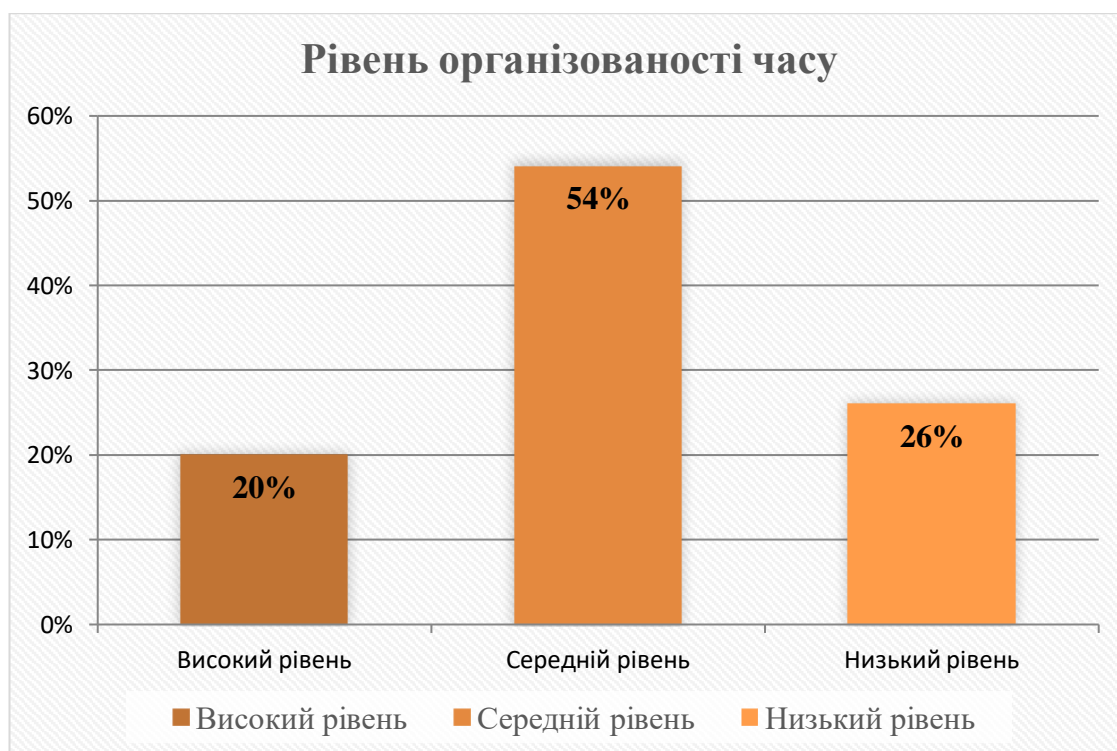


Рис. 2.2 - Рівень організованості часу

За результатами опитування «Чи організована Ви людина» переважає середній рівень самоорганізації (54%) таким фахівцям необхідно не зупинятися на досягнутому продовжуючи розвивати здатність до самоорганізації та удосконалювати техніки тайм-менеджменту.

Для вивчення рівня управління власним часом використано тест «Уміння раціонально використовувати час» (І. Вертейко). Учасникам дослідження пропонується оцінити себе в балах: нуль балів - майже ніколи; один бал - іноді; два бали - часто; три бали - майже завжди. Отриманні бали за кожним питанням додаються. Обробка та інтерпретація результатів передбачає: низький рівень управління власним часом (0-15 балів); середній рівень (16-20 балів); рівень вищий за середній (21-25 балів); високий рівень (26-30 балів). Максимальна кількість балів 30. Результати опитувальника поданні на рисунку 2.3.

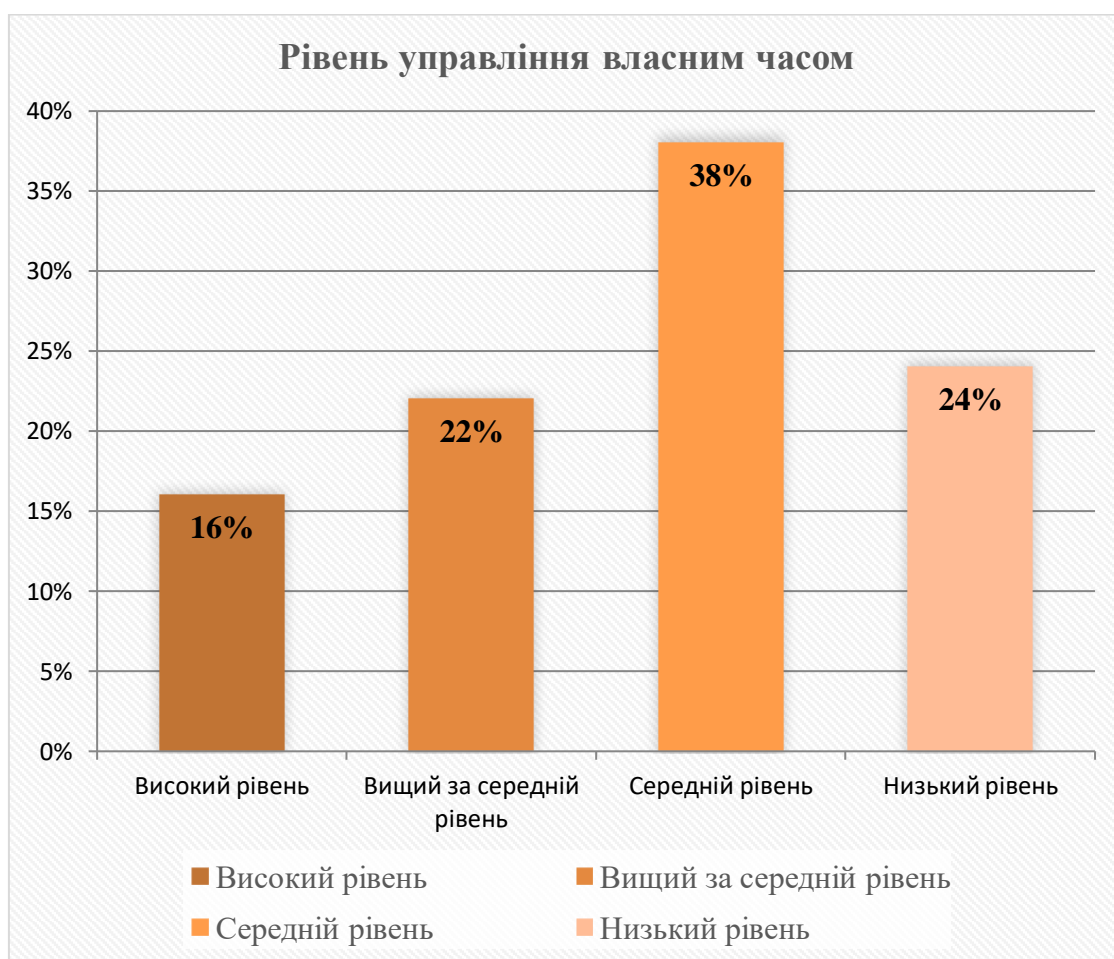


Рис. 2.3 - Рівень управління власним часом

За результатами опитувальника «Уміння раціонально використовувати час» визначено такі рівні:

- низький рівень управління власним часом (24%) характеризується відсутністю планування та раціонального використання свого часу;
- середній рівень управління власним часом (38%) проявляється здатністю до організації свого часу, але не завжди досить послідовно та ефективно;
- вищий за середній рівень управління власним часом (22%) характеризується саморегуляцією та організацією часу вищому за середній;
- високий рівень управління власним часом (16%), характеризується високим рівнем планування, саморегуляції та організації часу.

Для вивчення критерію самоефективності часу обрано тестову методику «Визначення ефективності планування». Даний тест містить шість питань на які необхідно дати відповідь: ніколи, рідко, інколи, часто, завжди. Кожна відповідь у бланку тесту має відповідний бал. За результатами дослідження необхідно підрахувати суму балів та визначити відповідний рівень. Рівень ефективності планування визначається такими балами:

- 6-10 балів – немає ознак за критерієм низький рівень організації процесу планування;
- 11-15 балів – ефективність планування нижче за середній;
- 16-20 балів – середній рівень організації процесу планування;
- 21-25 балів – рівень вищий від середнього;
- 26-30 балів – максимально високий рівень планування.

Оцінювання за тестовою методикою допоможе виявити недоліки та труднощі у системі планування за обраними критеріями.

Дана методика дозволить порівняти результати власної стратегії планування та зробити необхідні висновки щодо покращення організації процесу планування.

Результати дослідження за тестовою методикою «Визначення ефективності планування» подані на рисунку 2.4.

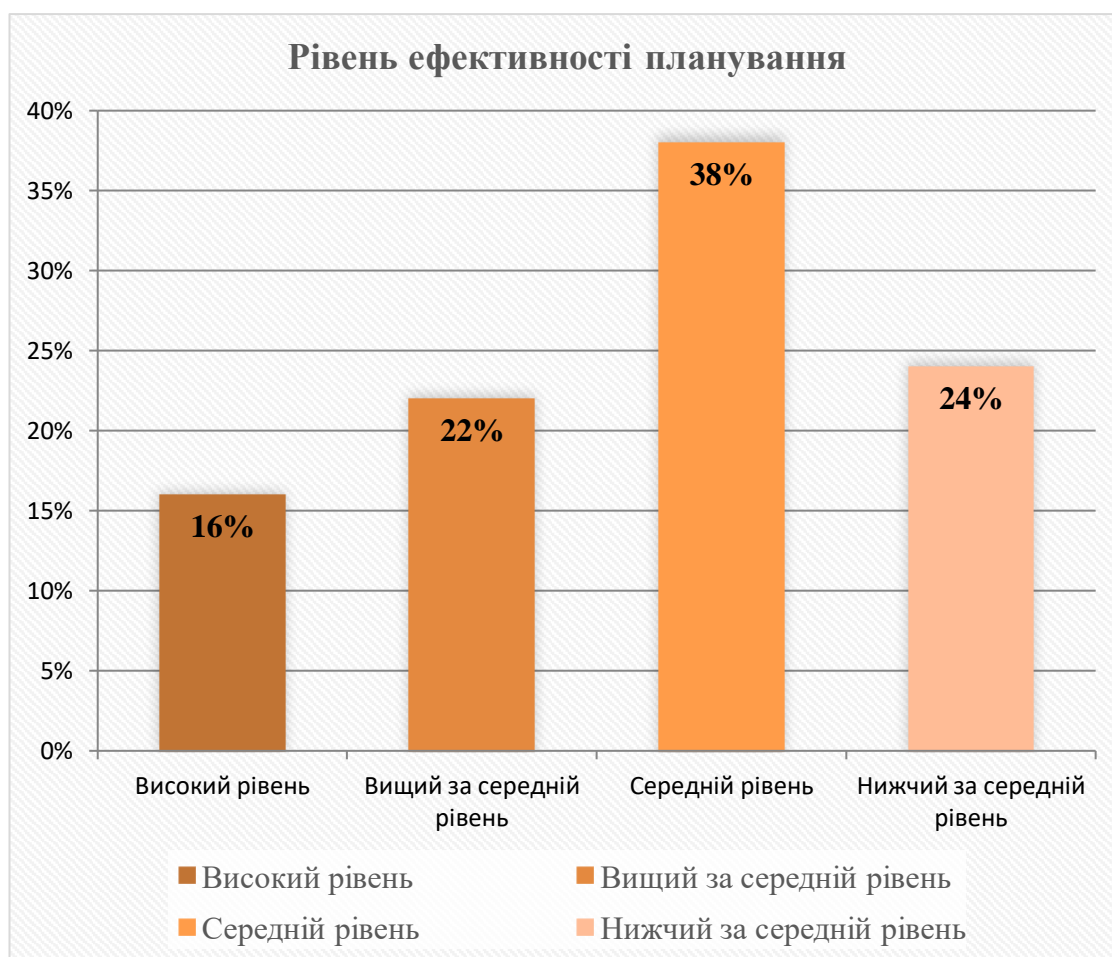


Рис. 2.4 - Рівень ефективності планування

За результатами тестової методики «Визначення ефективності планування» переважають два рівні: середній (38%) та нижчий за середній вищий (24%) організації процесу планування. У ході дослідження не виявлено ознак за критерієм низький рівень організації процесу планування.

Таким чином, чим вищий рівень ефективності планування, тим вищі результативні показники діяльності фахівців, що доводить про необхідність розроблення технологій підвищення ефективності планування на високому рівні. Удосконалення системи планування у цьому контексті дасть змогу поліпшити процес управління власним часом.

Для вивчення ефективності та оптимальності використання робочого часу використано тест «Визначення ефективності використання робочого часу» (С. Гусейнова). Опитуваним пропонується визначити ступінь відповідності наведених тез. Для цього їм необхідно позначити потрібний варіант у графі таблиці. Кількість відповідей «завжди» помножте на чотири,

«часто» помножте на два, відповідь «іноді» оцініть - 0 балів. Підрахуйте кількість балів та дізнайтеся, чи ефективно ви використовуєте власний час. Результати тесту поданні на рисунку 2.5.

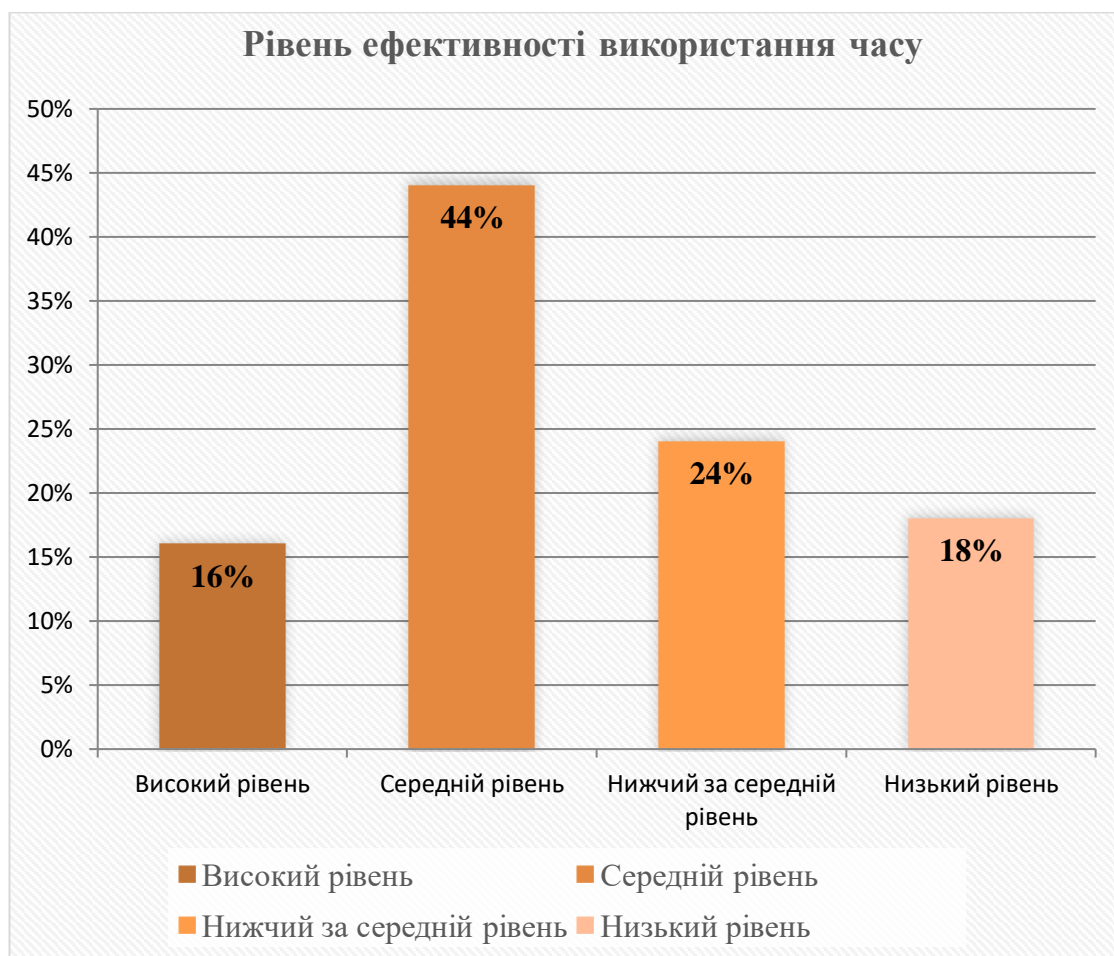


Рис. 2.5 - Рівень ефективності використання часу

За результатами тестування «Визначення ефективності використання робочого часу» визначено такі рівні:

- високий рівень ефективності використання часу (16%), такі фахівці вміють ефективно керувати своїм часом та тримати будь-яку ситуацію під контролем;
- середній рівень ефективності використання часу (44%), такі фахівці непогано вміють управляти своїм часом, їм рекомендовано частіше використовувати методи тайм-менеджменту, які заощаджують час;
- нижчий за середній рівень ефективності використання часу (24%), свідчить про те, що такими фахівцями часто керують обставини, їм рекомендовано починати застосовувати техніки економії часу;

- низький рівень ефективності використання часу (18%) характеризується у тих випадках, коли ситуація вийшла з-під вашого контролю. Таким фахівцям рекомендовано упорядкувати своє життя та навести лад у думках, а лише тоді освоювати техніки ефективного використання часу;

- дуже низький рівень ефективності використання часу у дослідженні не виявлено.

Для вивчення ефективного вирішення проблеми у професійній діяльності використано тест «Ефективне вирішення проблеми». Даний опитувальник пропонує 10 питань, які необхідно оцінити за шкалою «зазвичай», «час від часу», «рідко». Обробка та інтерпретація результатів передбачає 2 бали за кожну відповідь «зазвичай», 1 бал за відповідь «час від часу» та 0 балів за відповідь «рідко». За результатами дослідження необхідно підсумувати бали. Результати тестового опитування подані на рисунку 2.6.

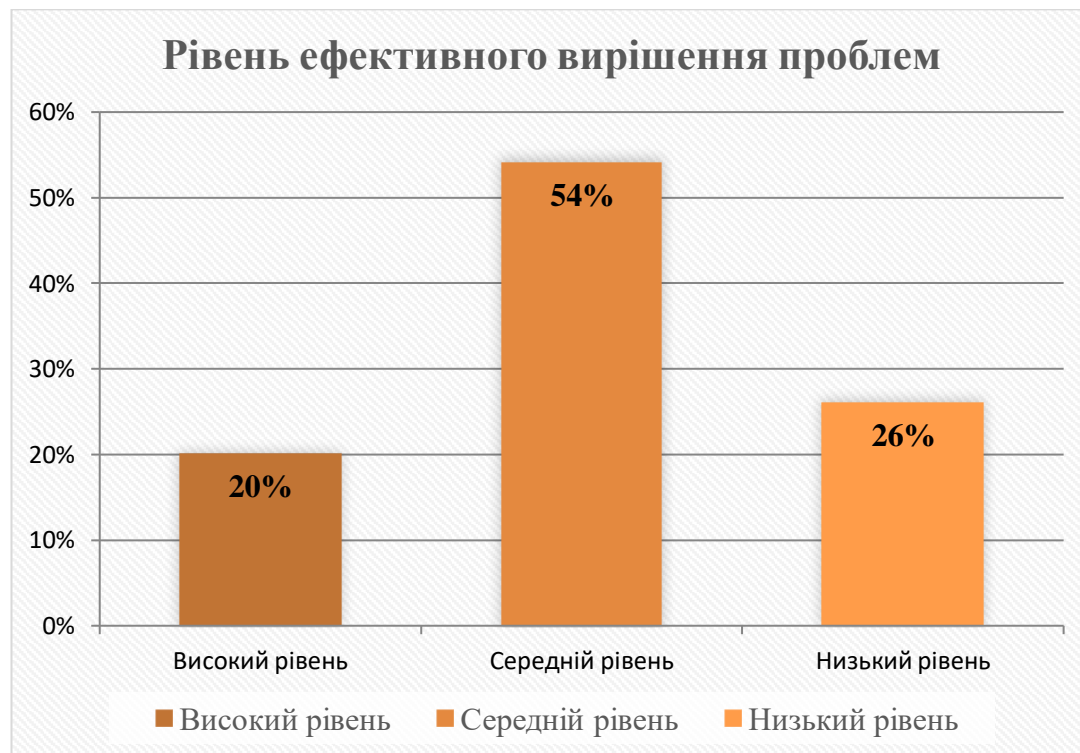


Рис. 2.6 - Рівень ефективного вирішення проблем

За результатами дослідження тестового опитування «Ефективне вирішення проблеми» визначенні такі рівні ефективного вирішення проблем:

- високий рівень ефективного вирішення проблем (20%), свідчить про те, що фахівці здатні на прийняття інноваційних рішень;
- середній рівень ефективного вирішення проблем (54%), свідчить про те, що фахівці здатні вирішувати проблеми не вище за адаптаційний рівень;
- низький рівень ефективного вирішення проблем (26%), свідчить про те, що фахівці погано справляються з проблемами.

Для вивчення самоефективності фахівців соціономічних спеціальностей використано методику «Шкала самоефективності» (Р. Шварцера та М. Єрусалема). Дана методика містить десять тверджень. На питання необхідно відповідати таким чином: «абсолютно вірно»; «абсолютно невірно»; «скоріш невірно»; «скоріш вірно». Інтерпретація результатів дослідження визначається відповідними рівнями. Результати дослідження визначено на рисунку 2.7.

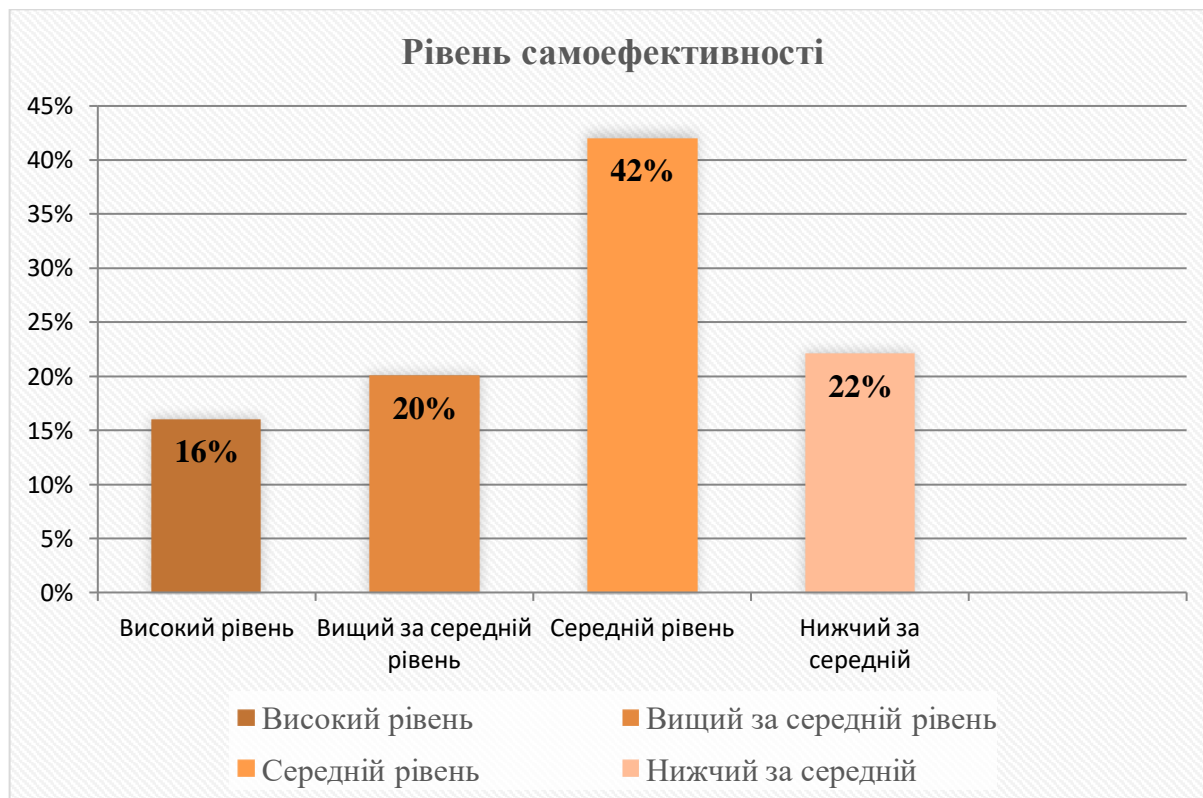


Рисунок 2.7 – Рівень самоефективності

Проведене комплексне дослідження за методикою «Шкала самоефективності» дозволило діагностувати такі рівні самоефективності:

- високий рівень самоефективності - 16% ;
- вищий за середній рівень самоефективності - 20%;
- середній рівень самоефективності - 42% ;
- нижчий за середній рівень самоефективності - 24%.

Комплексне психодіагностичне дослідження дозволило констатувати середні показники розвитку часової компетентності у фахівців соціономічних спеціальностей. З подальшим удосконаленням рівня часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей, що забезпечується взаємозв'язком розвитку індивідуально-особистісного критерію сприйняття часу, критеріями самоорганізації часу та самоефективності визначено його характеристику.

Високий рівень часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей характеризується такими показниками, як: високим рівнем здатності до усвідомленої оцінки та сприйняття часу; розвинутим почуттям ритму та рівномірністю рухів; розвинутою темпоральністю та адекватністю визначати власні потенційні можливості; високим рівнем здатності до саморегуляції психіки та часової рефлексії; високим рівнем розвитку комунікативних та організаційних умінь; високим рівнем здатності до самоконтролю та саморефлексії; високим рівнем здатності до постановки цілей та здатності до раціонального розподілу дій у часі; високим рівнем готовності встановлювати часові пріоритети та адаптації до змінюваних умов часового середовища; високим рівнем здатності до планування часу та делегування компетенцій в спеціальній сфері; високим рівнем оволодіння техніками тайм-менеджменту, що забезпечать оптимальне співвідношення роботи й відпочинку; високим рівнем прагнення до самоорганізації, самомотивації, самоактуалізації та саморозвитку у професійній і в особистій сферах життєдіяльності.

2.3 Технологія тайм-менеджменту щодо розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей

Проаналізувавши наукові підходи у контексті психологічного дослідження тайм-менеджмент визначається, як технологія управління часом, що включає в себе прийоми, методи, психотехніки та інструменти планування, організації, контролю часу задля ефективного виконання професійних завдань. Технологія тайм-менеджменту сприяє формування індивідуального стилю поведінки фахівця у професійній діяльності та розвитку його часової компетентності щодо оптимального використання особистісного та часового ресурсів з метою поліпшення якості використання власного часу при виконанні завдань.

Різні наукові підходи до технології тайм-менеджмент щодо розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей дозволили визначити її сутність та зміст, зокрема:

- технологія тайм-менеджменту являє собою набір принципів, методів, умінь та інструментів, що функціонують у взаємозв'язку з метою ефективності використання власного часу при виконанні завдань;
- технологія тайм-менеджменту – це технологія управління часом у реальних ситуаціях професійного та особистісного життя, що включає в себе: засоби, методи, техніки та практичні рекомендації управління часом;
- технологія тайм-менеджменту являє собою сукупність знань, умінь, навичок, інструментів, технік використання яких дозволить більш ефективно використовувати час;
- технологія тайм-менеджменту – це технологія ефективного супроводу планування, організації, контролю часу задля підвищення ефективності виконання завдань;
- технологія тайм-менеджменту – це сукупність технологій та інструментів оптимальної організації й планування часу у професійній і особистісній сферах.

Таким чином, технологія тайм-менеджменту щодо розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей являє собою сукупність технологій та інструментів системи планування, організації, контролю щодо використання особистісних потенційних можливостей та власного часового ресурсу з мінімізацією затрат часу для отримання ефективного результату в професійній та особистісній діяльності.

Метою технології тайм-менеджменту щодо розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей визначено:

- навчання розподілу та використання власного часового ресурсу;
- виявлення та попередження основних факторів та чинників «нестачі» часу;
- розробка власної системи продуманого алгоритму дій щодо планування часу;
- визначення ефективних інструментів та технологій щодо використання власного часу;
- формування індивідуального стилю управління часом.

Завданнями технології тайм-менеджменту щодо розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей визначено:

- розвиток здатності до об'єктивного сприймання часу при виконанні професійних завдань;
- розвиток здатності до ефективного планування та використання власного алгоритму дій для досягнення мети;
- розвиток здатності до використання особистісного та часового ресурсу;
- розвиток здатності до оптимального співвідношення роботи та відпочинку;
- розвиток здатності до самомотивації, самоорганізації та самоконтролю;
- розвиток здатності до самоактуалізації та саморозвитку.

Основними принципами технології тайм-менеджменту щодо розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей визначено наступні:

- принцип узгодженості та єдності між цілями, пріоритетами, планами;
- принцип гармонійності та збалансованості розподілу часу між особистим та професійним життям;
- принцип гуманності та демократичності у міжособистісних відносинах;
- принцип гнучкості та мобільності при виконанні завдань у професійній діяльності;
- принцип комплексності використання психодіагностичних методів та інструментів тайм-менеджменту.

Технологія тайм-менеджменту має забезпечити розвиток часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей, що у подальшому сприятиме оптимальному використанню власного часу та мінімізуватиме дії стрес-факторів, що спричиняють значні втрати часу у їх професійній діяльності.

Психологічний інструментарій технології тайм-менеджменту щодо розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей виокремлено у певні групи, зокрема:

- психодіагностичні методики з метою вивчення особистих проблем управління часом;
- методики та техніки щодо планування особистого часу;
- технології організації часу та часового простору;
- прийоми та засоби управління власним часом та поведінкою;
- психотехніки постійного самовдосконалення та саморозвитку;
- розробка практичних рекомендації щодо управління власним часом;
- розробка психологічного супроводу щодо управління власним часом.

Технологія тайм-менеджменту щодо розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей передбачає врахування професійно-ціннісних орієнтацій фахівців, що сприятимуть раціональному використанню їх особистих можливостей та часового ресурсу й підвищать рівень їх особистісної самоорганізації [42; 59].

Теоретичне обґрунтування технології тайм-менеджменту щодо розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей передбачає врахування критеріїв та відповідних показників розвитку часової компетентності.

Індивідуально-особистісний критерій сприйняття часу визначається такими показниками, а саме:

- здатність до усвідомленої оцінки часу;
- здатність до адекватного сприйняття часу;
- здатність до саморегуляції психоемоційних станів;
- здатність до особистісної та часової рефлексії;
- здатність до активності та мотивації;
- здатність до самоконтролю та саморефлексії;
- здатність до самоактуалізації та саморозвитку.

Критерій самоорганізації часом визначається такими показниками, а саме:

- здатність до постановки цілей;
- здатність до планування та раціонального розподілу дій у часі;
- здатність об'єктивно оцінювати ситуацію;
- здатність встановлювати часові пріоритети;
- здатність до адаптації в умовах змін часового середовища;
- здатність до делегування повноважень та компетенцій;
- здатність до співвідношення часових ресурсів та остаточних результатів;
- здатність до самоконтролю та коригування своєї діяльності.

Критерій самоефективності організації часу визначається такими показниками, а саме:

- здатність створення власної ефективної системи планування та алгоритму дій;
- здатність до ефективного використання особистісного та часового ресурсів;
- здатність до формування власного індивідуального стилю управління часом;
- здатність до ефективного використання технік тайм-менеджменту;
- здатність до оптимального співвідношення роботи та відпочинку;
- здатність до самоорганізації, самомотивації, самоактуалізації та саморозвитку.

Впровадження та реалізація технології тайм-менеджменту щодо розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей передбачає наступні етапи. Охарактеризуємо кожен з них.

Перший етап – створення сприятливих, комфортних умов під час навчального ознайомлення з технологіями тайм-менеджменту та створення умов самомотивації, самоактуалізації у процесі розвитку компонентів часової компетентності фахівців.

Другий етап – самодіагностика індивідуальних, темпоральних характеристик особистості для вивчення особистісних бар'єрів нестачі часу; опитування щодо причин та утруднень дезорганізації власного часу; застосування тестових методик щодо вивчення рівня планування, організації та контролю власним часом.

Третій етап – спрямований на розвиток часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей, зокрема, розвиток здатності до об'єктивного сприймання часу та ефективного планування з використанням власного алгоритму дій; розвиток здатності до використання власного часового ресурсу; розвиток здатності до самомотивації, самоорганізації, самоконтролю та оптимального співвідношення роботи та відпочинку.

Технологія тайм-менеджменту щодо розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей сприяє проектуванню індивідуального шляху фахівців на основі ефективної системи управління часом із застосуванням власного алгоритму його використання [42; 59].

Проектування технології тайм-менеджменту щодо розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей передбачає застосування принципів та методів таких, як: принципи наукової організації праці; принципи економії часу, методи управління часом, методи мотивації, індивідуалізовані моделі організації часу, методи тайм-менеджменту. Дана технологія включає принципи, методи, етапи, показники розвитку часової компетентності з урахуванням індивідуальних особливостей фахівців соціономічних спеціальностей.

Ефективною умовою досягнення поставленої мети є розвиток часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей, що забезпечується алгоритмами планування та організації власного часу в практичній діяльності. Дана технологія ґрунтується на застосуванні технік тайм-менеджменту з метою ефективної організації діяльності та оптимального використання власного часу.

Технологія тайм-менеджменту щодо розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей використовує креативний підхід, що забезпечується ефективними принципами, методами, техніками тайм-менеджменту, які дозволяють швидко їх освоювати і використовувати окремо або в поєднанні. У практиці реалізуються такі принципи, методи, технології тайм-менеджменту, як: принципи (пріорітизації, планування та структурування); методи (підготовка з вечора, дедлайни, дрібні завдання, автофокус, розподіл великого завдання, хронометраж та методи фіксованого часу); технології (технологія цілепокладання «SMART», «Дерево цілей», система Франкліна, матриця Ейзенхауера, АБВГД-аналіз, принцип Парето, «АВС-аналіз», Метод Стівена Кові, Коло С. МакГі та інші [25].

Реалізації технології тайм-менеджменту щодо розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей враховує, внутрішні фактори (індивідуальні особливості особистості, темпоральні характеристики, правильне харчування, активний спосіб життя, профілактику шкідливих звичок, раціональну організацію праці та відпочинку, організацію власного часу) та зовнішні фактори (правильну організацію діяльності, профілактику психоемоційного напруження, умови праці, матеріальні стимули, вплив екології тощо).

Модель технології тайм-менеджменту передбачає розвиток часової компетентності та компетентності тайм-менеджменту, що забезпечать індивідуальний стиль діяльності фахівців соціономічних спеціальностей.

Технологія тайм-менеджменту щодо розвитку часової компетентності передбачає алгоритм дій, що забезпечить мінімізацію затрат часу, зокрема:

Перший етап. Визначення власних цілей та пріоритетів.

Другий етап. Визначення психологічних чинників та стрес-факторів, що призводять до непродуктивних витрат часу.

Третій етап. Самоаналіз причин нестачі часу та коригування власної поведінки.

Четвертий етап. Розробка захисних механізмів щодо витрат часу (мінімізація телефонних розмов, переглядів відео в інтернет мережі, листувань в месенджерах тощо).

П'ятий етап. Створення системи самоконтролю щодо використання часу.

Шостий етап. Проектування індивідуального стилю поведінки на основі принципів раціонального використання часу.

Сьомий етап. Самомотивація та вибір індивідуального стилю управління часом при розв'язанні завдань.

Восьмий етап. Вибір альтернативних варіантів та шляхів для розв'язання завдань.

Дев'ятий етап. Регулярне самооцінювання ефективності планування часу.

Десятий етап. Регулярна саморефлексія ефективності управління часом [33].

Використовуючи запропоновані принципи, методи, етапи, технології тайм-менеджменту, дозволять фахівцям розробити власний стиль поведінки управління часом, що у подальшому, допоможе їм ефективно використовувати свої потенційні можливості та часові ресурси у професійній діяльності із застосуванням інструментів тайм-менеджменту.

Висновки до розділу

Теоретичне вивчення психологічних чинників та закономірностей розвитку часової компетентності дозволило визначити критерії й показники її розвитку, що забезпечуються взаємозв'язком індивідуально-особистісного критерію сприйняття часу, критеріями самоорганізації часу та самоефективності часу.

Для вивчення психологічних чинників часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей підібрано психодіагностичний інструментарій, що включав у себе: методики, тестові опитувальники та діагностичні матеріали. За результатами комплексного психодіагностичного дослідження визначено середні показники розвитку часової компетентності у фахівців соціономічних спеціальностей.

Для покращення рівня розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей обґрунтовано технологію тайм-менеджменту на основі застосування ефективних технік та інструментарію щодо управління власним часом. Задля покращення компетенцій тайм-менеджменту пропонується впровадження в процес навчання фахівців соціономічних спеціальностей психологічного супроводу та діагностики із урахуванням критеріїв розвитку часової компетентності.

ВИСНОВКИ

По-перше, проаналізовано категорію «часова компетентність» у психологічній літературі, що характеризується: усвідомленням та адекватним сприйняттям часу; врахуванням особистих потенційних можливостей та енергетичних ресурсів; впорядкованістю власних цілей та узгодженістю часової орієнтації; регулярним плануванням власного часу та уміннями розставляти пріоритети використовуючи часовий ресурс; уміннями делегувати та розподіляти завдання; уміннями здійснювати самоконтроль та коригування власної діяльності; уміннями долати труднощі та переборювати негативний досвід; уміннями оптимально використовувати техніки та інструменти тайм-менеджменту; уміннями оптимально поєднувати працю та відпочинок, що сприятиме досягненню успіху у професійній діяльності.

По-друге, визначено психологічні чинники, критерії та показники розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей, які відображають взаємозв'язок її компонентів. Для кожного критерію визначено відповідні показники та характеристики.

По-третє, здійснено комплексне психодіагностичне дослідження психологічних чинників часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей, що дозволило констатувати середні показники розвитку часової компетентності у фахівців соціономічних спеціальностей. З подальшим удосконаленням рівня часової компетентності, необхідно забезпечити взаємозв'язок розвитку індивідуально-особистісного критерію сприйняття часу, критерію самоорганізації часу та самоефективності.

По-четверте, обґрунтовано технологію тайм-менеджменту щодо розвитку часової компетентності фахівців соціономічних спеціальностей, що являє собою сукупність інструментів системи планування, організації, контролю щодо використання особистісних потенційних можливостей та власного часового ресурсу з мінімізацією затрат часу для отримання ефективного результату в професійно-особистісній діяльності.