



*Наукові перспективи*  
Видавнича група

Вітаємо Вас із  
**ДНЕМ СВЯТОГО МИКОЛАЯ!**

Нехай це казкове свято  
знаходить відлуння у наших  
серцях приємними спогадами  
з дитинства.



## Наукові інновації та передові технології

СЕРІЯ "ДЕРЖАВНЕ УПРАВЛІННЯ"  
СЕРІЯ "ЕКОНОМІКА"  
СЕРІЯ "ПРАВО"  
СЕРІЯ "ПЕДАГОГІКА"  
СЕРІЯ "ПСИХОЛОГІЯ"

**Merry  
Christmas**  
and happy new year



№ 14(28) 2023

**Громадська наукова організація  
«Всеукраїнська Асамблея докторів наук із державного управління»**

*у рамках роботи Видавничої групи «Наукові перспективи»*

# ***«Наукові інновації та передові технології»***

*(Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка»,  
Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»)*

**Випуск № 14(28) 2023**

**Київ – 2023**

**Public scientific Organization  
«Ukrainian Assembly of Doctors of Sciences in Public Administration»**

*within the work of the Publishing Group «Scientific Perspectives»*

# ***«Scientific innovations and advanced technologies»***

*(Series «Management and administration», Series «Law», Series «Economics»,  
Series «Psychology», Series «Pedagogy»)*

**Issue № 14(28) 2023**

**Kyiv – 2023**



ISSN 2786-5274 Print

УДК 001.32:1 /3/(477)(02)

DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14\(28\)](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14(28))

**«Наукові інновації та передові технології» (Серія «Управління та адміністрування»,  
Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»):  
журнал. 2023. № 14(28) 2023. С. 1324.**

*Рекомендовано до друку Президією громадської наукової організації «Всеукраїнська Асамблея докторів наук з державного управління» (Рішення від 06.12.2023, № 3/12-23)*

*Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації:  
серія КВ № 24962-14902Р від 13.09.2021 р.*

*Журнал видається за наукової підтримки: Інституту філософії та соціології Національної Академії Наук Азербайджану (Баку, Азербайджан), громадської організації «Асоціація науковців України», громадської організації «Християнська академія педагогічних наук України» та громадської організації «Всеукраїнська асоціація педагогів і психологів з духовно-морального виховання».*



*Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 30.11.2021 № 1290 журналу присвоєно категорію "Б" із права*

*Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 01.02.2022 № 89 журналу присвоєно категорію "Б" із педагогіки*

*Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 07.04.2022 № 320 журналу присвоєно категорію "Б" із економіки та державного управління*

*Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 20.06.2023 № 768 журналу присвоєно категорію "Б" зі спеціальностей 073 - менеджмент, 076 - підприємництво та торгівля, 015 - професійна освіта*

*Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 23.08.2023 № 1035 журналу присвоєно категорію "Б" зі спеціальності 053 - психологія*



*Наукове видання включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus, міжнародної пошукової системи Google Scholar та до міжнародної наукометричної бази даних Research Bible.*

*Журнал заснований з метою розвитку вітчизняного наукового потенціалу у галузях державного управління, права, економіки, психології, педагогіки та його інтеграції у світовий науковий простір, шляхом оприлюднення результатів наукових досліджень.*

**Головний редактор**

**Романенко Євген Олександрович** - доктор наук з державного управління, професор, Заслужений юрист України, полковник Генерального штабу Збройних Сил України, Президент громадської наукової організації «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління» (Київ, Україна)

**Редакційна колегія:**

- Абуселідзе Георгій - завідувач кафедри фінансів, банківської справи та страхування Батумського державного університету імені Шота Руставелі (Батумі, Грузія)
- Бахов Іван Степанович — доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри іноземної філології та перекладу Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)







<b>Зубко О.С.</b> <i>ВИХОВАННЯ ГЕНДЕРНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ: ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ОСНОВНИХ ПОНЯТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ</i>	954
<b>Корильчук Н.І., Кицай К.Ю.</b> <i>ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ «ДІЄТОЛОГІЇ» СТУДЕНТАМ- ІНОЗЕМЦЯМ</i>	967
<b>Мірошніченко В.І., Олійник Н.Т.</b> <i>ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ХІМІЇ ЗАСОБАМИ WEB-ТЕХНОЛОГІЙ</i>	974
<b>Морська Н.Л., Ювсечко Я.В., Вербовський І.А.</b> <i>РОЛЬ ПРАВОВОЇ ОСВІТИ У ФОРМУВАННІ ПРАВОСВІДОМОСТІ ТА ПРАВОВОЇ КУЛЬТУРИ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ</i>	983
<b>Мотика С.М.</b> <i>НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПСИХОЛОГІВ ДО ВИКОНАННЯ СВОЇХ ОБОВ'ЯЗКІВ В БОЙОВИХ УМОВАХ</i>	994
<b>Осадченко Т.М., Семенов А.А.</b> <i>ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТИВНИХ СЕКЦІЙ У ПЕДАГОГІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ЯК ФАКТОР ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СТУДЕНТІВ</i>	1005
<b>Пензай С.А., Голубєв Ю.В.</b> <i>ІННОВАЦІЇ В ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИЦІ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</i>	1015
<b>Рикачевський О.В.</b> <i>ДЕОНТОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ МЕДИЧНИХ СЕСТЕР В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ</i>	1025
<b>Рогоза В.В.</b> <i>ПРИНЦИПИ STEM-ОСВІТИ</i>	1034
<b>Рогоза В.В., Левченко Ф.Г.</b> <i>ОПТИМІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ГІМНАЗІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ ЗАСОБАМИ STEM-ОСВІТИ</i>	1047
<b>Сімакова С.І.</b> <i>ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА ДО ПРОФЕСІЙНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ В ТВОРЧОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ФАКУЛЬТЕТУ</i>	1059
<b>Сулим В.Т., Жукова А.Р.</b> <i>МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ТРАНСПОРТНИХ ТЕХНОЛОГІЙ</i>	1078
<b>Титаренко А.А.</b> <i>МЕТОДИ, ФОРМИ І ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ІМІДЖУ МАЙБУТНІХ КЕРІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ: СТАН ПРОБЛЕМИ ТА СУЧАСНІ ТРЕНДИ</i>	1089
<b>Шевчук Г.Й.</b> <i>СУЧАСНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗВО</i>	1101



**Яніцька Л.В., Постернак Н.О., Малишевська Г.І.** 1113  
*ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ*

### **СЕРІЯ «Психологія»**

**Белякова С.М., Ковальова І.Є.** 1130  
*ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ*

**Белякова С.М., Чайковська Т.К.** 1143  
*ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ДОРОСЛИМИ*

**Бондаревич С.М. Діколь-Кобріна О.А.** 1156  
*ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ ПРИ КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ (НА ПРИКЛАДІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ)*

**Бондаревич С.М., Діколь-Кобріна О.А., Ціпле В.В.** 1171  
*ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ТИПУ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН*

**Гета А.В., Остапов А.В., Мороз О.В., Кравченко М.В.** 1185  
*ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ ЯК ОСНОВА ПІДВИЩЕННЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНА*

**Гудінова І.Л.** 1195  
*ЖИТТЄВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ*

**Заболоцька С.І., Скоробагатько Д.В., Петренко М.С.** 1206  
*ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ-ЮРИСТІВ*

**Коломієць Т.В., Денисевич І.В.** 1216  
*ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СІМ'ЯМ, ЯКІ ПОТРАПИЛИ В СКЛАДНІ ЖИТТЄВІ ОБСТАВИНИ*

**Коляда Н.В., Крикуненко М.В.** 1229  
*ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ТЬЮТОРСЬКИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ВЧИТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ*

**Малкович М.М.** 1242  
*СПІВПРАЦЯ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ І БАТЬКІВ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНИХ УЯВЛЕНЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ*

**Нагорна Н.В., Фокша О.М.** 1254  
*КУЛЬТУРА ПРОФЕСІЙНОГО СПІЛКУВАННЯ СУЧАСНОГО ФАХІВЦЯ В СФЕРІ ОСВІТИ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ*

**Парасей-Гочер А.О., Токарева Д.І.** 1267  
*ПСИХОЛОГІЧНИЙ САМОРОЗВИТОК ЖІНОК ПІД ЧАС ТА ПІСЛЯ ДЕКРЕТНОЇ ВІДПУСТКИ*





УДК 378

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14\(28\)-1113-1129](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14(28)-1113-1129)

**Яніцька Леся Василівна** кандидат біологічних наук, доцент, завідувачка кафедри медичної біохімії та молекулярної біології, Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, Україна, Київ, пр. Берестейський 34, тел.: (044) 454-49-20, <https://orcid.org/0000-0002-8116-2022>

**Постернак Наталія Олександрівна** кандидат педагогічних наук, доцент, асистент кафедри медичної біохімії та молекулярної біології, Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, м. Київ, пр. Берестейський 34, (044) 454-49-20, <https://orcid.org/0000-0002-4501-5463>

**Малишевська Ганна Ігорівна** кандидат хімічних наук, старший викладач кафедри медичної біохімії та молекулярної біології, Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, м. Київ, пр. Берестейський 34, (044) 454-49-20, <https://orcid.org/0000-0001-9953-8641>

## ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

**Анотація.** Дослідження присвячено вивченню та аналізу технік та технологій тайм-менеджменту в роботі науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану в Україні. Оскільки з початком російсько-української війни тривалі повітряні тривоги, обстріли та їх наслідки дуже вплинули не лише на психоемоційний стан науково-педагогічних працівників, а й внесли певні корективи у таймінг освітнього процесу закладів вищої освіти та розподіл часу на виконання обов'язків працівників. Тому метою дослідження стало з'ясування ефективності використання власного та робочого часу науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану. Встановлено, що основним завданням тайм-менеджменту є своєчасне визначення головного завдання, яке передбачає встановлення пріоритетів, планування супутніх завдань, та виконання цих завдань з використанням технік тайм-менеджменту. Завдання та їх вирішення ґрунтуються на принципах тайм-менеджменту. Аналіз завдань та принципів тайм-менеджменту дозволяє дійти висновку, що основним умінням тайм-менеджменту є визначення особистих пріоритетів – самоменеджмент, який набуває особливого значення в умовах воєнного стану. В ході дослідження встановлено, що тайм-менеджмент тісно пов'язаний з самоменеджментом, а формування стійких навичок тайм-менеджменту залежить від психологічної готовності особистості до таких змін. В межах започаткованого дослідження було поставлено завдання дослідити





психологічну готовність науково-педагогічних працівників до формування навичок тайм-менеджменту та їхню самоефективність в умовах воєнного стану. З цією метою було проведено анонімне анкетування науково-педагогічних працівників, опитування складалось з трьох блоків: загального уявлення про тайм-менеджмент, шкали самоефективності та ефективності використання робочого часу науково-педагогічними працівниками.

Результати дослідження дозволили визначити та сформулювати основні положення щодо формування та розвитку часової компетентності науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану.

**Ключові слова:** тайм-менеджмент, часова компетентність, техніки тайм-менеджменту, самоменеджмент, планування робочого часу.

**Yanitka Lesya Vasylivna** Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Medical Biochemistry and Molecular Biology, National Medical University named after O.O. Bogomolets, Ukraine, Kyiv, 34 Beresteyskyi Ave., (044) 454-49-20, <https://orcid.org/0000-0002-8116-2022>

**Posternak Nataliya Oleksandrivna** Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Assistant at the Department of Medical Biochemistry and Molecular Biology, National Medical University named after O.O. Bogomolets, Ukraine, Kyiv, 34 Beresteyskyi Ave., (044) 454-49-20, <https://orcid.org/0000-0002-4501-5463>

**Malyshevska Anna Ihorivna** Candidate of Chemical Sciences, Senior Lecturer at the Department of Medical Biochemistry and Molecular Biology, National Medical University named after O.O. Bogomolets, Ukraine, Kyiv, 34 Beresteyskyi Ave., (044) 454-49-20, <https://orcid.org/0000-0001-9953-8641>

## **TIME MANAGEMENT OF SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL WORKERS IN THE CONDITIONS OF MARTIAL LAW**

**Abstract.** The study is devoted to the study and analysis of techniques and technologies of time management in the work of scientific and pedagogical workers in the conditions of martial law in Ukraine. Because with the beginning of the Russian-Ukrainian war, prolonged air strikes, shelling and their consequences greatly affected not only the psycho-emotional state of scientific and pedagogical workers, but also made certain corrections in the timing of the educational process of higher education institutions and the allocation of time for the fulfillment of the duties of employees. Therefore, the purpose of the study was to find out the effectiveness of the use of personal and working time of scientific and pedagogical workers in the conditions of martial law. It has been established that the main task of time management is the timely determination of the main task, which involves setting priorities, planning related tasks, and performing these tasks using time





management techniques. Tasks and their solution are based on the principles of time management. The analysis of the tasks and principles of time management allowed us to come to the conclusion that the main skill of time management is the determination of personal priorities - self-management, which acquires special importance in the conditions of martial law. During the research, it was established that time management is closely related to self-management, and the formation of sustainable time management skills depends on the psychological readiness of the individual for such changes. Within the framework of the initiated study, the task was set to investigate the psychological readiness of scientific and pedagogical workers for the formation of time management skills and their self-efficacy in the conditions of martial law. For this purpose, an anonymous survey of scientific and pedagogical workers was carried out, the survey consisted of three blocks: a general idea about time management, a scale of self-efficacy and the efficiency of using working time by scientific and pedagogical workers.

The results of the study made it possible to determine and formulate the main provisions regarding the formation and development of the temporary competence of scientific and pedagogical workers in the languages of martial law.

**Keywords:** time management, time competence, time management techniques, self-management, working time planning.

**Постановка проблеми.** Наразі Україна перебуває в умовах воєнного стану, і, незважаючи на цей факт, продовжують працювати заклади освіти всіх рівнів. За умов постійних повітряних тривог, нічних обстрілів, дії стресових факторів актуалізується поняття управління та ефективного використання та планування власного та робочого часу. В умовах воєнного стану досить складно планувати та розраховувати власний час, адже на деякі обставини ми не в змозі вплинути, проте можемо адаптуватись до них. За таких обставин варто звернутись до технік тайм-менеджменту.

Уміння планувати робочий час, ефективно його використовувати, керувати власним часом – все це передбачають техніки тайм-менеджменту. Зокрема, володіння цими навичками особливого значення набуває в умовах воєнного стану, коли людина повинна спокійно та помірковано сприймати нові реалії й уміти адекватно на них реагувати. В контексті зазначеного це особливо важливо для науково-педагогічних працівників. Уміння раціонально розподілити власний робочий час, щоб всі заплановані справи були реалізовані належить до складних психологічних навичок, які залежать не лише від особистості, а й від вікових особливостей, темпераменту, ритму життя тощо.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукових досліджень проблем тайм-менеджменту дає підстави стверджувати, що науковий інтерес до вивчення окремих питань проблематики припадає на початок 90-х рр. ХХ ст. Теоретичні основи тайм-менеджменту, умови його становлення й





входження до структури загальних компетентностей фахівців. Ці положення висвітлено у працях Л. Зайверта, М. Вудкока і Д. Френсіса, А. Хроленка, Любченко Н.В., Яценко В.В., Гриценко І.А.. У наукових дослідженнях К. Аветисян, А. Сакун, Н. Калугіної доведено, що самоменеджмент є складовою тайм-менеджменту. Необхідність та актуальність уведення тематик тайм-менеджменту та самоменеджменту до освітніх програм, підручників, науково-методичних посібників, підвищення кваліфікації науково-педагогічних працівників висвітлено у працях Г. Тимошко, В. Купрієвич, В. Колпакова, О.Лялюк. Проблема тайм-менеджменту в освіті присвячено авторські програми підвищення кваліфікації «Тайм-менеджмент – мистецтво управляти часом науково-педагогічного працівника» [1; 2].

**Метою статті** є визначення психологічної готовності та часової компетентності науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану.

**Методи дослідження.** У процесі дослідження було застосовано методи вивчення, аналізу, систематизації наукових джерел та математичної обробки результатів.

**Виклад основного матеріалу.** Формування поняття «тайм-менеджмент» почалось за часів Арістотеля, Сенеки, Ньютона котрі у своїх філософських трактатах намагались сформулювати систему управління часом. Саме їхні праці стали основоположними та фундаментальними для наукових досліджень в галузі персональної ефективності. На основі цього було сформульовано значення тайм-менеджменту, як техніки підвищення персональної продуктивності шляхом усунення факторів втрат особистого та робочого часу. Поняття «тайм-менеджмент» остаточно утвердилось у науковій галузі на початку 70-х років ХХ століття. Активно вивчати та досліджувати тайм-менеджмент продовжили лише у 2000 роках, коли розвиток технологій почав накладатися на робочий час працівників державних установ, постала необхідність навчання навичкам, які стосуються управління власним часом. До таких навичок віднесли: вміння чітко реагувати на завдання, адаптація до швидких змін в країні, вміння взаємодіяти в команді, розширення меж делегування завдань, навички приймати правильні, зважені рішення. Після таких серйозних трансформацій у понятті «тайм-менеджмент», його стали вважати самостійною наукою. Оскільки тайм-менеджмент, як наука, складається з чітко визначених процесів, інструментів, технік й методів, які сприяють формуванню умінь планувати, аналізувати витрати часу, моніторинг та організацію процесів особистісної ефективності [1].

На початку варто визначити сутність та основні категорії тайм-менеджменту. Переважна більшість пересічних користувачів вважають, що тайм-менеджмент є елементом управління лише робочим часом. Проте, ефективно сформовані навички керування часом перетворюються на корисну звичку, яка екстраполюється на всі сфери діяльності.



Щодо визначень поняття «тайм-менеджмент» існує кілька позицій. Зокрема, тайм-менеджмент – це ефективне використання часу, яке дозволяє зробити більше справ, за короткий проміжок часу. Або, тайм-менеджмент – це спосіб управління часом для персональної ефективної організації дня. Це визначення є, фактично, перекладом з англійської «time management» [2]. Обидва визначення є хибними. Оскільки, фахівці тайм-менеджменту вважають «час» саме ресурсом, аж ніяк не періодом, способом або проміжком. Так, вони стверджують, що «час» є вичерпним та відновлювальним ресурсом. Тому, правильна організація часу дозволяє використовувати його максимально вигідно для себе (Рис.1).

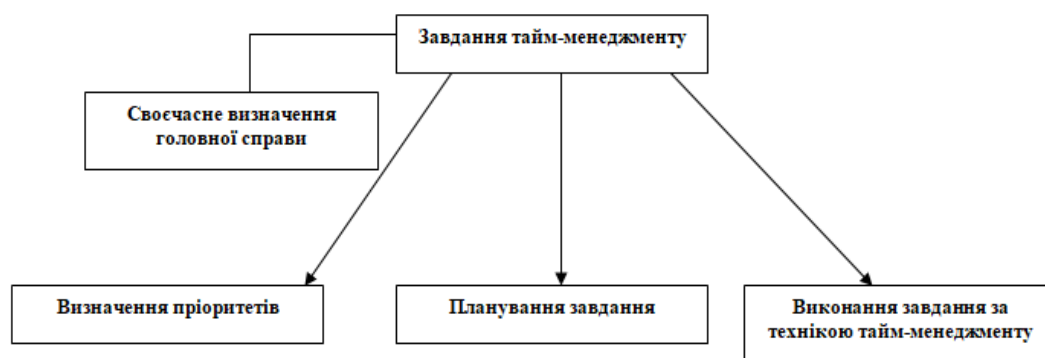


Рис.1. Завдання тайм-менеджменту

Отже, основним завданням тайм-менеджменту є своєчасне визначення головної справи, яка передбачає встановлення пріоритетів, планування завдань, та виконання цих завдань з використанням технік тайм-менеджменту. Завдання та їх вирішення ґрунтуються на принципах тайм-менеджменту.

Аналіз принципів формування поняття «тайм-менеджмент» дозволяє стверджувати, що перший принцип – принцип досяжності, він ґрунтується на можливості поділу задач для успішного їх виконання. Наступний – принцип зміни мислення, спрямований на особисту ефективність. Принцип самостійності – забезпечує ефективну та якісну організацію часу за умови особистого виконання роботи. Принцип індивідуальності – визначає індивідуальний стиль та темп виконання завдань, а не зводить до загальних правил. Принцип ефективності – вказує на важливість моніторингу, хронометражу та аналізу часу, що дозволяє виявити неефективні витрати часу та приховані резерви. Принцип невичерпності – визначає можливості самовдосконалення для ефективного використання часу [8,С.187].

Відповідно до принципів визначають два рівні тайм-менеджменту: *корпоративний* та *особистий*. Корпоративний рівень передбачає часову організацію роботи всіх учасників робочого процесу і спрямований на ефективне використання часу кожним співробітником [9,С.154]. Особистий рівень являє собою сукупність технік та технологій організації власної роботи,

яка здійснюється в особистих інтересах. Цей рівень охоплює техніки особистісного зростання, пов'язані з саморозвитком та самовдосконаленням.

Аналіз завдань та принципів тайм-менеджменту підводить нас до висновку, що основним умінням тайм-менеджменту є визначення особистих пріоритетів – *самоменеджмент*, який набуває особливого значення в умовах воєнного стану [7,С.87]. Науковці стверджують, що для початку опанування навичок тайм-менеджменту варто здійснити аналіз власного розподілу часу. Для цього існує методика «Колесо життєвого балансу» [10,С.172]. Сутність її полягає в тому, щоб визначити у якій сфері власної діяльності виникає дискомфорт та проаналізувати власні пріоритети. Для початку слід визначити для себе вісім однакових секторів із шкалою від 0 до 10, наприклад, родина, здоров'я, хобі, робота, саморозвиток (рис.2). Це мають бути важливі сфери життя. За шкалою відмічаємо успіхи в кожній сфері та графічно бачимо, якій сфері варто приділити увагу. Таку техніку ефективно застосовувати щокварталу, щоб якісно проаналізувати зміни та успіхи. Це є першим кроком до самоменеджменту, тобто до персональної ефективності.

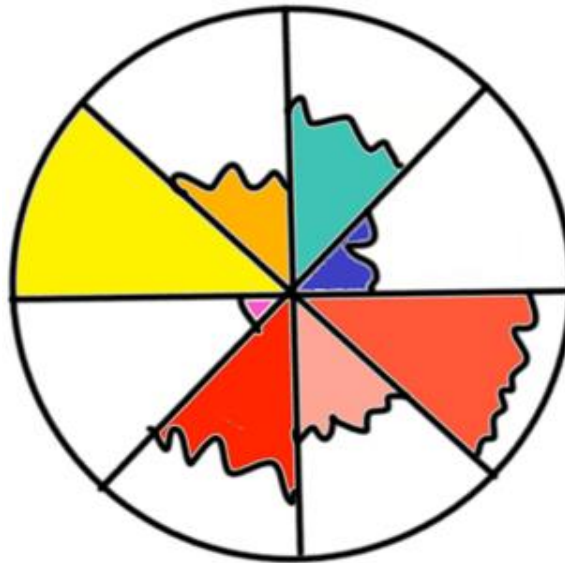


Рис.2. Схема «Колесо життєвого балансу»

Наступним кроком стане аналіз використання власного часу, тобто вивчення раціональності витраченого часу. Зазвичай, оцінка використання часу відбувається за двома траєкторіями: аналіз витраченого часу за певний період та аналіз непродуктивно витраченого часу. З цією метою використовуються різні методики персональної ефективності, які ґрунтуються на принципах тайм-менеджменту. Наприклад, принцип Парето, система планування Франкліна, принцип Ейзенхауера, техніка «GTD», «АБВ-аналіз», метод «Альпи». При чому, слід зазначити, що універсальної техніки не існує, кожна з технік індивідуальна і підбирається для кожного користувача окремо [3,С.142].





Наприклад, техніка «GTD» (getting things done – доведення справ до кінця), розроблена експертом Д.Алленом. Сутність методики полягає в тому, щоб звільнитися від запам'ятовування поточних справ, а метою є допомогти встигнути виконати необхідне, залишаючи максимальний час для справ, які приносять радість. Реалізація цієї техніки передбачає п'ять кроків: 1) збір інформації та її фіксація; 2) аналіз інформації та визначення подальших дій; 3) організація, сортування, визначення пріоритетів справ; 4) перегляд та аналіз списку, корективи; 5) виконання справ за створеним планом. Проте, якщо на третьому кроці застосувати техніку пріоритетів С.Кові ви гарантовано виконаєте завдання ефективніше [12,С.52]. Саме тому, фахівці тайм-менеджменту переконані, що застосування та поєднання технік є ефективним та персоналізованим в кожному окремому випадку.

Аналіз наведеної частини огляду дозволяє стверджувати, що тайм-менеджмент є складовою частиною самоменеджменту, тому переважна більшість науковців наголошують на тому, що тайм-менеджмент є мистецтвом управління собою. Оскільки сенс самоменеджменту полягає в організації та ефективності двох сфер: *робочої та особистої* (рис. 3).

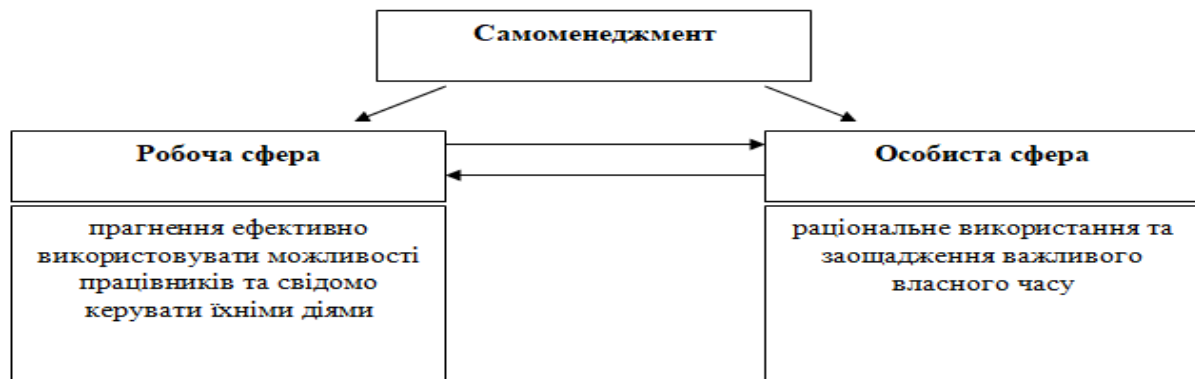


Рис.3. Структура самоменеджменту

Ключовими функціями самоменеджменту є постановка цілей, планування, прийняття рішень, реалізація та організація, контроль. Реалізація зазначених функцій підпорядкована аналізу інформації та комунікації, оскільки пошук та обмін інформацією здійснюється на всіх етапах.

Отже, в ході дослідження встановлено, що тайм-менеджмент тісно пов'язаний з самоменеджментом, а формування стійких навичок тайм-менеджменту залежить від психологічної готовності особистості до таких змін. Тому, в межах започаткованого дослідження було поставлено завдання дослідити психологічну готовність науково-педагогічних працівників до формування навичок тайм-менеджменту та їхню самоефективність в умовах воєнного стану. З цією метою було проведено анонімне анкетування науково-педагогічних працівників НМУ імені О.О.Богомольця. Опитування складалось з трьох блоків: загального уявлення про тайм-менеджмент, шкали само ефективності (за методикою Р. Шварцера та М. Єрусалима) та ефективності



використання робочого часу науково-педагогічними працівниками (за методикою С. Гусейнова) [5, С.237].

У дослідженні взяли участь науково-педагогічні працівники різних вікових категорій: 21-35 років (20%), 36-55 років (40%), 51-65 років (20%), 66-80 років (10%), та 80 років і більше (10%). Найбільшу вибірку склали респонденти у віці 36-50 років (40%). Дана категорія респондентів характеризується сталими, сформованими ставленнями до власної самоорганізації та витрат часу. Аналіз відповідей цієї категорії респондентів засвідчив, що переважна більшість (63%) учасників вважають ефективною власну організацію тайм-менеджменту, незважаючи на воєнний стан. Проте, на запитання стосовно удосконалення власних навичок тайм-менеджменту, ствердно відповіли 92% респонденти. Так, можемо констатувати, що вікова категорія учасників 36-50 років, незважаючи на переконаність у власній ефективності все ж прагне до самовдосконалення навичок організації часу.

Аналіз відповідей учасників вибірки вікової категорії 21-35 років (20%) показав, що вони здатні до високого рівня адаптивності організму та психіки в умовах воєнного стану, легше подолають стрес, та мають потенціал відновлювальних можливостей, які забезпечують ефективну працездатність. Аналіз готовності цієї вибірки учасників засвідчив сто відсоткову переконаність необхідності удосконалення навичок тайм-менеджменту.

Категорія учасників 51-65 років (20%) мають сформовану систему ціннісних орієнтацій професійного спрямування, яка власне визначає структуру особистісних професійних мотивів за рахунок чого забезпечує самореалізацію у професійній діяльності. Аналіз відповідей щодо готовності цієї категорії учасників до удосконалення навичок тайм-менеджменту 60% відповіли ствердно, 40% вагались з визначенням.

Вікова група 66-80 років та старші, на відміну від інших вікових груп, характеризується мудрістю, когнітивними властивостями, в основу яких покладено «кристалізований культурообумовлений інтелект» (за Дж.Л.Хорном), який пов'язаний з особистим досвідом. Така система знань особистості, спрямована на практичну сферу життя, забезпечує прийняття зважених суджень і ефективних порад щодо вирішення важливих питань. Аналіз готовності цієї групи респондентів до удосконалення навичок тайм-менеджменту засвідчила їхню часткову задоволеність організацією власного часу та невизначеністю щодо покращення своїх навичок тайм-менеджменту в умовах воєнного стану. Ми пов'язуємо такі результати з внутрішньою сталістю особистості учасників цієї вибірки, вираженою стурбованістю подіями у суспільстві та країні, тобто науково-педагогічні працівники зазначеної категорії складніше переживають умови воєнного стану і будь-які зміни в особистому житті.

Наступним завданням дослідження стало визначення самоефективності науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану. Методика самоефективності (Р. Шварцерца та М. Єрусалима) застосовується для



вивчення впевненості людини щодо її потенційної здатності організувати та «здійснювати власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Також самоефективність розуміють і як продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів задля здійснення оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях» [14,С.298]. В основу методики визначення ефективності використання робочого часу покладена концепція відповідності наведених висловлювань до діяльності респондентів.

Дослідження самоефективності науково-педагогічних працівників проводили за методикою «Шкала самоефективності» Р. Шварцера та М. Єрусалима. Дослідження передбачало вивчення рівня впевненості науково-педагогічних працівників щодо «потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети» [14,С.301]. Результати опитування за шкалою самоефективності наведено на рисунку 2.

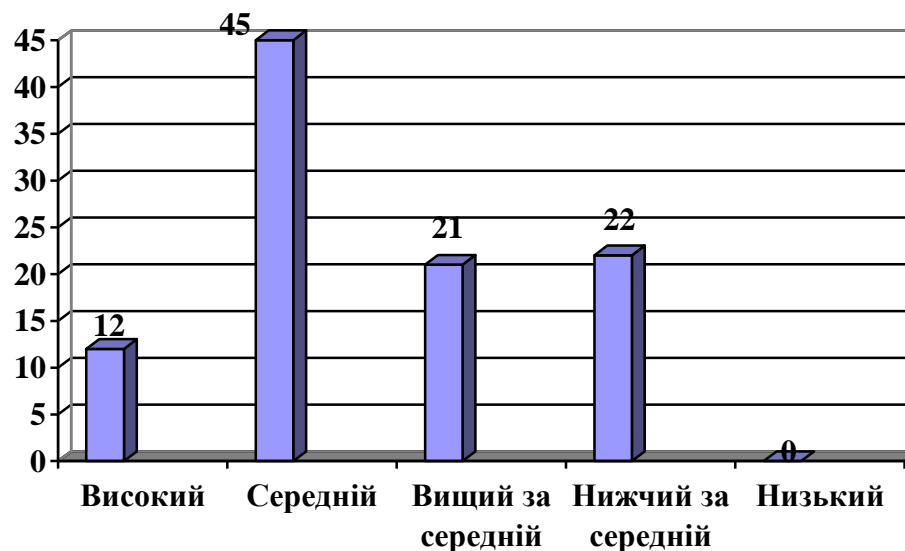


Рис.4. Результати дослідження за методикою Р. Шварцера та М. Єрусалима «Шкала самоефективності»

Проведене дослідження дозволило визначити такі рівні самоефективності науково-педагогічних працівників: високий рівень констатували у 12% респондентів; вищий за середній рівень визначено у 21%; середній рівень показали 45% учасників; нижчий за середній рівень визначено у 22% опитаних. Низький рівень самоефективності не зафіксовано.

В результаті аналізу та інтерпретації одержаних в ході дослідження було встановлено перевагу середнього рівня (45%) показників сформованої часової компетентності учасників анкетування. Група науково-педагогічних працівників з середнім рівнем сформованості часової компетентності характеризується початковим умінням управління власним часом. Проте, для ефективного розподілу власного та робочого часу їм варто застосовувати інструменти тайм-менеджменту для заощадження часу.

Вищий за середній рівень (21%) показників сформованості часової компетентності у респондентів групи, вказує, що науково-педагогічні працівники часто піддаються впливу обставин. У такому випадку, їм стануть у нагоді інструменти тайм менеджменту, які спрямовані на економію часу.

«Нижчий за середній рівень (22%) показників сформованості часової компетентності у науково-педагогічних працівників виявляється у випадках неконтрольованої ситуації. Варто зазначити, що такі ситуації виникають не часто, і як правило, під впливом факторів, які не залежать від особистості та її умінь керувати часом. Проте, в такому випадку, варто упорядкувати життєві обставини, визначити пріоритетні завдання та лише тоді звертатись до технік тайм менеджменту» [5, С.238].

Високий рівень часової компетентності констатовано у 12% учасників. Науково-педагогічні працівники цієї категорії мають низку стійких, сформованих особистісних якостей часової компетентності. Відтак, «високий рівень здатності до усвідомлення власної оцінки й сприйняття часу; мають розвинуте почуття темпу часу та адекватно оцінюють власні можливості; високий рівень саморегуляції та рефлексії витраченого часу; мають добре розвинуті організаційні й комунікативні навички; володіють сформованою здатністю до саморефлексії та самоконтролю; мають здатність до оптимального розподілу діяльності в часі; у них наявний високий рівень умінь визначати часовий пріоритет, вони легко пристосовуються до змін факторів часового впливу; мають сформовану здатність до ефективного планування часу; у них сформовано стійке прагнення до самомотивації, самоорганізації та саморозвитку, як у науково-педагогічній, так і в особистій життєдіяльності» [5, С.240].

Для вивчення рівня ефективного та оптимального використання робочого часу було використано тест «Визначення ефективності використання робочого часу» (С.Гусейнова). Результати тестування наведено на рис.

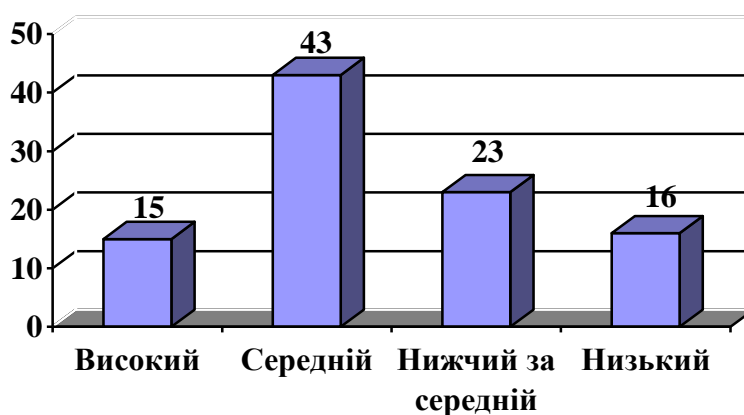


Рис. 5. Динаміка рівнів ефективності використання робочого часу (за С.Гусейновим)





Аналіз одержаних результатів дозволив визначити у 15% учасників високий рівень ефективності використання робочого часу, 43% респондентів засвідчили середній рівень ефективності, у 23% визначено рівень ефективності робочого часу нижчий за середній, та у 16% опитаних констатовано низький рівень ефективності робочого часу.

- високий рівень ефективності використання часу (15%), такі фахівці вміють ефективно керувати своїм часом та тримати будь-яку ситуацію під контролем;

- середній рівень ефективності використання часу (43%), такі фахівці непогано вміють управляти своїм часом, їм рекомендовано частіше використовувати методи тайм-менеджменту, які заощаджують час;

- нижчий за середній рівень ефективності використання часу (23%), свідчить про те, що такими фахівцями часто керують обставини, їм рекомендовано починати застосовувати техніки економії часу;

- низький рівень ефективності використання часу (16%) 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.

Отже, можемо зазначити, що переважна більшість співробітників володіють середнім рівнем ефективності використання робочого часу, з урахуванням результатів попереднього анкетування більшість з них не заперечують удосконалення власних навичок тайм-менеджменту.

Окреме опитування було присвячено з'ясуванню щодо загального уявлення про тайм-менеджмент науково-педагогічними працівниками. Серед запропонованих варіантів відповідей були запропоновані такі: «Як Ви розумієте поняття тайм-менеджмент?» - раціональне використання власного часу і часу інших; сукупність методик оптимальної організації часу; мінімізація часових витрат; вміння планувати і структурувати свій день; система управління власним часом; вміння ефективно використовувати обмежений час для вирішення завдань.

Переважна більшість працівників (78%) вважають, що тайм-менеджмент це «раціональне використання власного часу і часу інших; мінімізація часових витрат; вміння планувати і структурувати свій день». 10% респондентів вважають, що тайм-менеджмент це «вміння ефективно використовувати обмежений час для вирішення завдань». 12% працівників вважають тайм-менеджмент «вміння планувати і структурувати свій день». Як ми зазначали вище, тайм-менеджмент визначають як сукупність методик оптимальної організації часу, яка забезпечує ефективне використання власного та робочого часу. Запропоновані твердження так, або інакше відображають основну мету та завдання тайм-менеджменту, проте кожен



учасник опитування обрав для себе саме те визначення, яке найбільш оптимально відображає власний самоменеджмент особистості.

Результати дослідження й аналіз першоджерел доводить, що час – це унікальний, безцінний ресурс, який швидко спливає, і цей процес здається неможливо контролювати. Проте, раціональний розподіл робочого часу – запорука успіху в роботі науково-педагогічного працівника. Планування робочого часу дозволяє систематизувати та розподілити цей час так, щоб залишився час на відновлення витрачених ресурсів. Саме планування робочого дня є одним з базових інструментів тайм-менеджменту. При цьому, планування не повинно бути жорстким, тобто спланований день по хвилинам. Потрібно враховувати резервний час та непередбачувані обставини. У період військового стану саме непередбачувані обставини (повітряна тривога та її наслідки) впливають негативно на планування робочого та особистого часу.

Аналіз наукових джерел свідчить, що методики та інструменти тайм-менеджменту поділяються на «жорсткі» та «гнучкі». Якщо характеризувати «жорсткі» методики, тобто планування роботи науково-педагогічного працівника по хвилинам, мається на увазі чіткі часові обмеження, то одним із основних «жорстких» методів тайм-менеджменту є дотримання співвідношення 60:40. Як зазначають науковці, таке співвідношення є умовним. Тобто, це означає, що планувати час потрібно лише у визначеній частині власного робочого часу. Наприклад, 60% - провідна діяльність науково-педагогічного працівника, 20% від робочого часу відводиться на спонтанну активність – творчість, креативність.

Як бачимо, залишається ще 20% робочого часу, які є резервними, тобто це саме ті справи, які виникають раптово (непередбачені обставини). Резерв необхідний, для того, щоб «перезавантажити себе» та завершити визначену діяльність [5, С.239].

Під час планування робочого часу варто звернути увагу на «поглиначів» часу або хронофагів. До них належать об'єкти, або фактори, які відволікають науково-педагогічних працівників від основної роботи. Науковці класифікують хронофагів на суб'єктивні та об'єктивні, контрольовані та неконтрольовані, передбачувані та спонтанні, особисті та громадські, явні та неявні.

Так, тривалі «порожні» розмови, які не мають конкретної мети, відволікають від основної роботи, виснажують і заважають закінчити заплановані справи; непродумані зустрічі, не результативне спілкування з колегами, спонтанне обговорення «нагальних» тем з друзями - все це є прикладами об'єктивних поглиначів часу. В таких випадках, хронофаги не лише «крадуть» час, але й емоційно виснажують.

Також, є такі хронофаги, як затори на дорогах, затримка транспорту, і ми не можемо це контролювати, проте можемо врахувати це при плануванні робочого та особистого часу. Складними для контролю є й спонтанні



хронофаги – повітряна тривога, непрацююча техніка, інші форс-мажорні обставини. З цією метою слід передбачити та запланувати резервний час для виконання або завершення певних обов'язків.

Натомість, нечіткий та не спланований режим роботи, незрозуміння поставленого завдання, відсутність пріоритетів, особиста неорганізованість – є прикладами суб'єктивних «викрадачів» часу. Звичайно, не слід забувати і про неконтрольований перегляд соціальних мереж, комп'ютерні ігри, блоги та ролики на Youtube тощо. Звичайно, що у теперішніх умовах військового часу залишитись без соціальних мереж неможливо, проте саме цей час слід для себе регламентувати.

Важливою категорією хронофагів є особистісні, до них належать почуття виснаження, невдоволення власною діяльністю, розчарування в роботі, або моменти, коли «опускаються руки» і «немає бажання нічого робити». Такий стан людини є наслідком розчарування своєю роботою, колективом, коли людина виконує роботу автоматично і не відчуває підтримки з боку колег. Наслідком такого стану є депресія і небажання виконувати свої обов'язки, а отже робочий час не використовується ефективно.

В результаті проведеного дослідження можемо констатувати, що «сприйняття часу науково-педагогічними працівниками в умовах воєнного стану визначається як інтегральна характеристика особистості, яка передбачає сформовану здатність працівника планувати власний часовий простір та визначати пріоритетні види діяльності в умовах дії непередбачуваних умов (повітряні тривоги, нічні обстріли, інформаційно-психологічні фактори). За таких обставин науково-педагогічним працівникам доводиться оперативно реагувати на часові зміни цілей, ефективно здійснювати професійну діяльність в різних часових режимах. Часова компетентність науково-педагогічних працівників сформована в умовах воєнного часу дозволяє швидко та ефективно визначити пріоритети в часі, розширювати або зменшувати часові межі під час вирішення різних ситуацій» [8, С.188].

Результати дослідження дозволяють визначити та сформулювати основні положення щодо формування та розвитку часової компетентності науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану, зокрема її зміст та сутність: по перше, технології тайм-менеджменту – це низка умінь, принципів, інструментів та методів, які взаємопов'язані з організацією та ефективністю використання власного часу; по друге, технології тайм-менеджменту – це техніки управління професійним та особистісним часом у реальних життєвих ситуаціях, які передбачають застосування засобів, методів, практичних рекомендацій управління часом; по третє, технології тайм-менеджменту - це сукупність знань, умінь та навичок використання яких сприяє ефективно організувати власний час.

Отже, технології тайм-менеджменту щодо формування та розвитку часової компетентності науково-педагогічних працівників можемо визначити,

як сукупність технік та способів системи організації, планування та контролю використання особистих потенційних можливостей та робочого часового ресурсу з мінімальною витратою часу для одержання ефективного результату в особистій та професійній діяльності. Для реалізації та впровадження технік тайм-менеджменту у власний work-life простір можна скористатись матрицею Ейзенхауера (рис.6). Матриця була розроблена з метою визначити пріоритетність завдань, класифікуючи їх відповідно до терміновості та важливості. Для початку використання матриці ефективно буде розділити робочі завдання та особисті.

Робочі завдання			Особисті завдання		
	Терміново	Не терміново		Терміново	Не терміново
Важливо	Зробити А	Відкласти Б	Важливо	Зробити А	Відкласти Б
Не важливо	Делегувати В	Видалити Г	Не важливо	Делегувати В	Видалити Г

Рис. 6. Матриця Ейзенхауера (матриця пріоритетних справ)

Квадрат А передбачає термінові та важливі справи, які слід виконати найближчим часом. Квадрат Б вміщує важливі, проте не термінові справи, які можна відкласти. Квадрат В містить справи не важливі, проте термінові, які можна делегувати для виконання іншим виконавцям. Квадрат Г передбачає не важливі та нетермінові справи, якими можна знехтувати або видалити, або запланувати на інший час.

Окрім матриці слід дотримуватись окремих правил, як використання єдиного task-manager (інструменту), перевіряти план/факт робіт (виконання), контролювати нагадування про важливі справи, зменшити вплив хронофагів, не нехтувати перервами. Запропонована організація та планування робочих й особистих справ дозволить вирішувати поставлені завдання швидко та якісно. При чому, ефективна організація робочого часу сприятиме появі вільного часу, який можна витратити на себе, сім'ю та на дослідження нових і цікавих можливостей.

**Висновки.** Узагальнюючи результати започаткованого дослідження можемо зазначити, що планування робочого часу науково-педагогічних





працівників в період воєнного стану належить до способів оптимального розподілу часових ресурсів для виконання науково-педагогічних та науково-методичних завдань, що, в свою чергу, вимагає визначеного порядку дій, необхідних для вирішення запланованих завдань. В період воєнного стану до переваг планування робочого часу науково-педагогічних працівників слід віднести визначення пріоритетних справ (викладацька діяльність, науково-методична робота), планування резервного часу (непередбачувані обставини), часовий ресурс для зменшення стресу, для розумового та фізичного розвантаження (чітко нормований час). Під час планування робочого часу науково-педагогічних працівників важливо, встановлювати черговість виконання справ, тобто відрізнити «важливі справи» від «термінових», при чому долаючи схильність переключатись на інші види діяльності. Плануючи робочий день варто зважати саме на справи, які є обов'язковими для виконання науково-педагогічних працівників (викладацька діяльність) - це так звані «жорсткі завдання» або абсолютно зайнятий час. Інші види науково-педагогічної діяльності можна запланувати до виконання впродовж робочого дня, які не прив'язані до певного часового періоду і належать до категорії «гнучких завдань» (науково-методична робота) або умовно зайнятий час. В межах умовно зайнятого часу має бути передбачений час для відпочинку (розумового та фізичного розвантаження), саме цей часовий період має бути чітко регламентований від впливу хронофагів. Аналіз хронофагів дозволяє контролювати фактори або ситуації, які відбирають час найбільшою мірою [15].

Ефективність формування часової компетентності науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану, і, водночас, сформована особистісна якість сприйняття часу, буде оптимальною за умов застосування інструментів й технік тайм-менеджменту. Такий підхід до організації власного work-life простору дозволить сформуванню науково-педагогічним працівникам власний самоменеджмент управління часом в умовах воєнного стану, який дозволить оптимізувати використання потенційних часових ресурсів у професійній науково-педагогічній діяльності.

#### **Література:**

1. Дячков Д. В. «Індивідуальний фонд часу та його структура». Лекція всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=EqqsoUa8LtY>
2. Дячков Д. В. «Теоретичні та методологічні засади сучасного тайм-менеджменту: визначення та значення часу, властивості й види часу, атрибути часу». Лекція всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=sJLX33mhWZg>
3. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців: метод. посіб. К.: ТОВ «7БЦ», 2023. С.142-144
4. Малишевська Г.І. Планування як складник тайм-менеджменту науково-педагогічних працівників. Тайм-менеджмент – мистецтво управляти часом науково-педагогічного працівника: матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 29 травня – 9 липня 2023 року. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2023. с. 120-122. URL: <http://ir.librarynmu.com/handle/123456789/8800>



5. Малишевська Г.І., Яніцька Л.В., Постернак Н.О., Прадій Т.П. Особливості планування робочого часу науково-педагогічних працівників у період воєнного стану. Матеріали ІХ Міжнародна науково-практична конференція «EUROPEAN SCIENTIFIC CONGRESS» 2-4.10.2023 року. Мадрид, Іспанія. С. 237-242. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/10/EUROPEAN-SCIENTIFIC-CONGRESS-2-4.10.23.pdf>

6. Мирончук Н. М. Основи самоорганізації у професійній діяльності: навчально-методичний посібник. – Житомир: Житомирський державний університет ім. І.Франка, 2020. – 133 с. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/31315/>

7. Основи самоменеджменту та лідерства / В. М. Лугова, С. М. Голубев. Х. : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 212 с. URL: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/21464>

8. Постернак Н.О. Дослідження сприйняття часу науково-педагогічними працівниками в умовах воєнного стану. Тайм-менеджмент – мистецтво управляти часом науково-педагогічного працівника: матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 29 травня – 9 липня 2023 року. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2023. с. 187-191. URL: <http://ir.librarynmu.com/handle/123456789/8799>

9. Самоменеджмент : навчальний посібник / Г. З. Леськів, Г. Я. Левків, М. М. Бліхар, В. В. Гобела, О. П. Подра, Г. В. Коваль. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 280 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3873>

10. Сергієнко Н.П., Сугак О.С. Психологічні особливості саморегуляції особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології, 2017, вип. 21, с. 171-178. URL: [https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol21/sergienko\\_suhak.pdf](https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol21/sergienko_suhak.pdf)

11. Чкан А. С. Тайм-менеджмент як інструмент оптимізації роботи менеджерів із закупівель / А. С. Чкан, І. О. Чкан, О. Рубан // Економічний простір. – 2021. – № 172. – С. 61-66. URL: <http://srd.pgasa.dp.ua:8080/handle/123456789/7473>

12. Юрик Н.Є. Самоменеджмент: курс лекцій. Тернопіль : ТНТУ імені Івана Пулюя, 2015. 89 с. URL: <https://modecon.mnau.edu.ua/improving-the-effectiveness-of-self-management/>

13. Kim L. Multitasking is Killing Your Brain. URL: <https://medium.com/themission/multitasking-is-killing-your-brain-79104e62e930>

14. Яніцька Л. В., Малишевська Г.І., Постернак Н.О., Білявський С.М. Готовність науково-педагогічних працівників до формування навичок тайм-менеджменту в умовах воєнного стану в Україні. International scientific journal «Grail of Science». № 32 (October, 2023). С.298-302. URL: <http://ir.librarynmu.com/handle/123456789/9126>. DOI:10.36074/grail-of-science.13.10.2023.

15. М. І. Boichenko, Z. V. Shevchenko, V. V. Pituley. The Role of Biological and Social Factors in Determining Gender Identity // Anthropological Measurements of Philosophical Research. – NO 15. – 2019. – Pp. 11–21.

### References:

1. Diachkov D. V. «Indyvidualnyi fond chasu ta yoho struktura». Lektsiia vseukrainskoho naukovo-pedahohichnoho pidvyshchennia kvalifikatsii. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=EqqsoUa8LtY>

2. Diachkov D. V. «Teoretychni ta metodolohichni zasady suchasnoho taim-menedzhmentu: vyznachennia ta znachennia chasu, vlastyvoli y vydu chasu, atrybuty chasu». Lektsiia vseukrainskoho naukovo-pedahohichnoho pidvyshchennia kvalifikatsii. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=sJLX33mhWZg>

3. Kokun O.M., Pishko I.O., Lozinska N.S. & Oliinyk V.O. (2023) Psykhodiagnostyka liderskykh yakosti viiskovosluzhbovtiv [Psychodiagnosis of leadership qualities of military personnel] K.: TOV «7BTs». [in Ukrainian].



4. Malyshevska H.I. (2023) Planuvannia yak skladnyk taim-menedzhmentu naukovo-pedahohichnykh pratsivnykiv [Planning as a component of time management of scientific and pedagogical workers.]. Odesa: Vydavnychiy dim «Helvetyka». 120-122. URL: <http://ir.librarynmu.com/handle/123456789/8800>. [in Ukrainian].
5. Malyshevska H.I., Yanitska L.V., Posternak N.O. & Pradii T.P. (2023) Osoblyvosti planuvannia robochoho chasu naukovo-pedahohichnykh pratsivnykiv u period voiennoho stanu [Peculiarities of planning the working time of scientific and pedagogical workers during the period of martial law]. EUROPEAN SCIENTIFIC CONGRESS (pp.237-242). URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/10/EUROPEAN-SCIENTIFIC-CONGRESS-2-4.10.23.pdf> [in Ukrainian]
6. Myronchuk N. M. (2020) Osnovy samoorhanizatsii u profesiinii diialnosti [Basics of self-organization in professional activity]. Zhytomyr: Zhytomyrskyi derzhavnyi universytet im. I.Franka. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/31315/> [in Ukrainian]
7. Luhova V. M., Holubiev S. M. (2019) Osnovy samomenedzhmentu ta liderstva [Basics of self-management and leadership]. Kh.: KhNEU im. S. Kuznetsia. URL: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/21464> [in Ukrainian]
8. Posternak N.O. (2023) Doslidzhennia spryiniattia chasu naukovo-pedahohichnymy pratsivnykamy v umovakh voiennoho stanu [Study of the perception of time by scientific and pedagogical workers in the conditions of martial law]. Odesa: Vydavnychiy dim «Helvetyka». 187-191. URL: <http://ir.librarynmu.com/handle/123456789/8799> [in Ukrainian]
9. Leskiv H. Z., Levkiv H. Ya., Blikhar M. M., Hobela V.V. & Koval H. V. (2021) Samomenedzhment [Self-management]. Lviv: Lvivskyi derzhavnyi universytet vnur rishnykh sprav. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3873> [in Ukrainian]
10. Serhienko N.P., Suhak O.S. (2017) Psykholohichni osoblyvosti samorehuliatcii osobystosti [Psychological features of personality self-regulation]. Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii - Problems of extreme and crisis psychology, 21, 171-178. URL: [https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol21/sergienko\\_suhak.pdf](https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol21/sergienko_suhak.pdf) [in Ukrainian]
11. Chkan A. S. (2021) Time-menedzhment yak instrument optymizatsii roboty menedzheriv iz zakupivel [Time management as a tool for optimizing the work of procurement managers]. Ekonomichnyi prostir – Economic space. 172. 61-66. URL: <http://srd.pgasa.dp.ua:8080/handle/123456789/7473> [in Ukrainian]
12. Iuryk N.Ie. (2015) Samomenedzhment [Self-management]. Ternopil: TNTU imeni Ivana Puliuia. URL: <https://modecon.mnau.edu.ua/improving-the-effectiveness-of-self-management/> [in Ukrainian]
13. Kim L. Multitasking is Killing Your Brain. URL: <https://medium.com/themission/multitasking-is-killing-your-brain-79104e62e930>
14. Ianitska L. V., Malyshevska H.I., Posternak N.O. & Biliavskiy S.M. (2023) Hotovnist naukovo-pedahohichnykh pratsivnykiv do formuvannia navychok taim-menedzhmentu v umovakh voiennoho stanu v Ukraini [The readiness of scientific and pedagogical workers for the formation of time management skills in the conditions of martial law in Ukraine]. International scientific journal «Grail of Science». 32, 298-302. URL: <http://ir.librarynmu.com/handle/123456789/9126>. DOI:10.36074/grail-of-science.13.10.2023 [in Ukrainian]
15. M. I. Boichenko, Z. V. Shevchenko, V. V. Pituley. The Role of Biological and Social Factors in Determining Gender Identity // Anthropological Measurements of Philosophical Research. – NO 15. – 2019. – Pp. 11–21.