

DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2025-73-127>

УДК 005.32:378:396

МЕТОДИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ЖІНОК-ВИКЛАДАЧОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

TIME MANAGEMENT METHODS AS A MEANS OF IMPROVING THE PROFESSIONAL EFFICIENCY OF WOMEN-TEACHERS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Колодій Ірина Володимирівна

доктор філософії, в.о. доцента,

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій
імені С. З. ГжицькогоORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0142-6815>**Kolodii Iryna**Stepan Gzhytskyi National University of Veterinary
Medicine and Biotechnologies of Lviv

У статті досліджуються методи тайм-менеджменту як важливий засіб підвищення професійної ефективності жінок-викладачок закладів вищої освіти. У сучасних умовах викладацька діяльність потребує поєднання педагогічної, наукової, методичної та адміністративної роботи, що створює значне навантаження. На основі проведеного опитування серед жінок-викладачок закладів вищої освіти визначено основні труднощі у використанні тайм-менеджменту. Виявлено, що найбільші виклики пов'язані з розподілом часу між підготовкою до занять, науковими дослідженнями та адміністративною діяльністю. За результатами аналізу сформульовано рекомендації щодо вдосконалення підходів до управління часом, які можуть сприяти зниженню рівня прокрастинації, підвищенню продуктивності та покращенню балансу між професійною та особистою сферами життя викладачок. Результати дослідження можуть бути корисними для викладачів, науковців, управлінців у сфері освіти, а також для всіх, хто прагне підвищити ефективність використання часу в умовах значного професійного навантаження.

Ключові слова: тайм-менеджмент, ефективність, прокрастинація, жінки-викладачки, заклади вищої освіти, методи тайм-менеджменту.

The article examines time management methods as an important tool for enhancing the professional efficiency of female university lecturers. In modern conditions, teaching activities require the combination of pedagogical, scientific, methodological, and administrative work, which creates a significant workload. This is especially true for women, who often have to balance professional responsibilities with family life. A lack of effective time management skills can lead to overload, procrastination, reduced productivity, and emotional burnout. Based on a survey conducted among female university lecturers, the main challenges in applying time management methods and their perceived effectiveness have been identified. It was found that the greatest difficulties are associated with distributing time among lesson preparation, scientific research, and administrative tasks. Based on the analysis, recommendations for improving time management approaches were formulated, which can help reduce procrastination, increase productivity, and improve the balance between professional and personal life for female lecturers. The results of the conducted study have potential value for a wide range of professionals and can be practically applied in various fields. First and foremost, they will be useful to educators who face the daily challenge of combining teaching, methodological, and research activities under time constraints. Knowledge of effective time management will enable them to better structure the educational process, plan lesson preparation, and allocate time more efficiently for grading and student interaction. For education managers, the findings can support the organization of internal institutional processes, including schedule optimization, delegation of responsibilities, project planning, and overall team efficiency enhancement. The conclusions from this scientific study may be beneficial to anyone working in a dynamic environment with a high level of professional workload who strives to achieve a better work-life balance while maintaining productivity, mental clarity, and internal motivation.

Keywords: time management, efficiency, procrastination, female lecturers, higher education institutions, time management methods.



Постановка проблеми. Сучасна система вищої освіти характеризується високими вимогами до викладацького складу, зокрема щодо професійного розвитку, науково-дослідницької діяльності, педагогічного навантаження та адміністративних обов'язків. Особливої уваги потребує питання ефективного розподілу часу жінками-викладачками, які часто поєднують професійну діяльність із сімейними обов'язками, що може призводити до перевантаження, прокрастинації та зниження продуктивності.

Незважаючи на велику кількість досліджень у сфері тайм-менеджменту, питання його впливу на ефективність роботи жінок-викладачок у закладах вищої освіти залишається недостатньо вивченим. Відсутність адаптованих методик управління часом, що враховують гендерні особливості та специфіку викладацької діяльності, ускладнює досягнення оптимального балансу між роботою, науковою діяльністю та особистим життям.

Таким чином, постає необхідність дослідження методів тайм-менеджменту, які сприятимуть підвищенню ефективності професійної діяльності жінок-викладачок, зниженню рівня прокрастинації та створенню умов для збереження емоційного благополуччя у закладах вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Останні дослідження та публікації, присвячені методам тайм-менеджменту як засобу підвищення професійної ефективності жінок-викладачок закладів вищої освіти, охоплюють різні аспекти цієї теми. Авторами Шейко А. О., Кузик П. В., Вербицький В. В. [6] у науковій публікації досліджуються стратегії управління часом, які допомагають викладачам медичних закладів ефективно поєднувати викладацьку діяльність із клінічною практикою. Хоча дослідження зосереджене на медичній сфері, запропоновані стратегії можуть бути корисними для жінок-викладачок інших спеціальностей. Авторками Степановою Н. М. та Гнезділовою К. М. [3] проаналізовано основні підходи до управління часом у педагогічній діяльності та запропоновано методики, спрямовані на підвищення ефективності професійної діяльності педагогів. Зазначені публікації висвітлюють різні аспекти тайм-менеджменту в освітньому середовищі, проте специфічні дослідження, які б детально аналізували вплив методів тайм-менеджменту на професійну ефективність саме жінок-викладачок закладів вищої освіти, залишаються обмеженими. Це підкреслює актуальність подальших

наукових розвідок у цьому напрямі.

Формулювання цілей статті. Метою наукової статті є дослідження та аналіз ефективності методів тайм-менеджменту як засобу підвищення професійної діяльності жінок-викладачок закладів вищої освіти. Робота спрямована на визначення основних труднощів у розподілі часу, з якими стикаються жінки-викладачки, а також на обґрунтування доцільності застосування сучасних методик управління часом для оптимізації їхньої професійної діяльності, зниження рівня прокрастинації та підвищення загальної продуктивності.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасних умовах функціонування закладів вищої освіти викладачі змушені поєднувати педагогічну, наукову та адміністративну діяльність, що вимагає ефективного управління часом. Жінки-викладачки, окрім професійних обов'язків, часто стикаються з необхідністю балансування між кар'єрою та сімейним життям, що створює додаткові виклики у сфері тайм-менеджменту. Впровадження ефективних методів управління часом може значно підвищити їхню продуктивність, зменшити рівень стресу та сприяти досягненню гармонії між роботою і особистим життям [1; 5].

З метою вивчення впливу методів тайм-менеджменту на професійну діяльність жінок-викладачок було проведено опитування серед представниць різних закладів вищої освіти. Дослідження охоплювало такі аспекти, як використання основних технік управління часом, рівень суб'єктивного відчуття навантаження, частота прокрастинації та вплив тайм-менеджменту на загальну ефективність викладацької діяльності.

Отримані результати на (рис. 1) дозволяють визначити ключові тенденції та проблеми, з якими стикаються жінки-викладачки у процесі планування та розподілу робочого часу. У даному науковому дослідженні представлено детальний аналіз відповідей учасниць опитування, що дозволить оцінити ефективність застосовуваних методів тайм-менеджменту та сформулювати рекомендації щодо їх удосконалення.

Діаграми (рис. 1) ілюструють складний взаємозв'язок між суб'єктивною оцінкою ефективності управління часом та фактичною тривалістю робочого дня жінок-викладачок вищої школи. Спостерігається тенденція, за якої значна частина респонденток оцінює свій тайм-менеджмент позитивно, однак водночас високий відсоток працює понад 8 годин

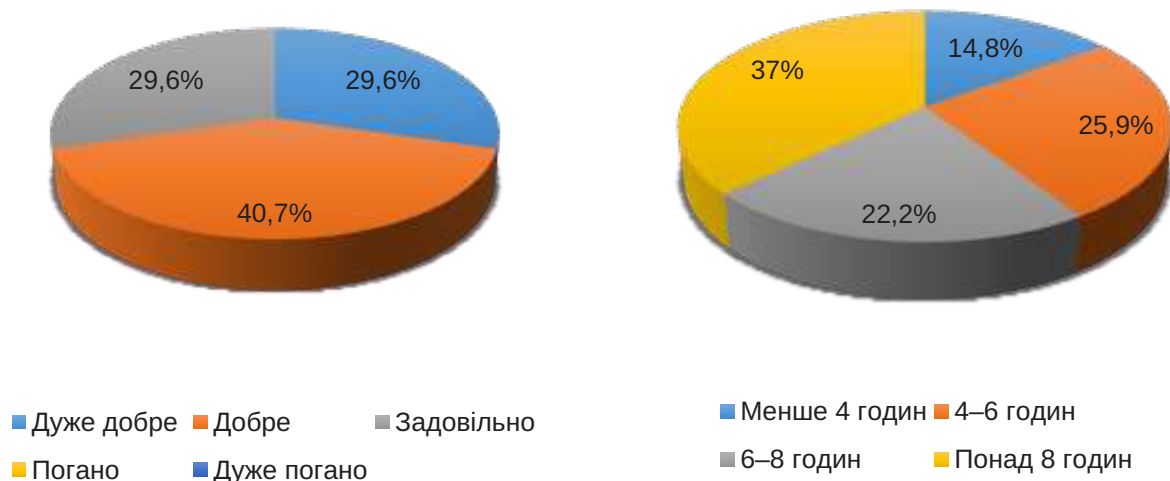


Рис. 1. Оцінка ефективності управління часом та реальним робочим часом жінок-викладачів вищої школи

Джерело: сформовано авторкою за результатами проведеного опитування

на день. Це може свідчити про те, що навіть за наявності навичок управління часом рівень навантаження залишається важливим фактором, який визначає реальну тривалість роботи. Тобто, попри вміння планувати робочий час, загальний обсяг завдань може перевищувати можливості оптимізації, змушуючи викладачок працювати довше.

Цікаво, що значна частина респонденток, які працюють 6-8 годин на день, оцінюють свій тайм-менеджмент як "задовільний", що може означати, що вони відчують певні труднощі в управлінні своїм часом, але при цьому не мають надмірного робочого навантаження. З іншого боку, серед тих, хто працює понад 8 годин на день, спостерігається вищий рівень самозадоволеності своїми навичками тайм-менеджменту, що може бути пов'язано з відчуттям контролю над власним розкладом, навіть якщо він є доволі насиченим.

Ще один важливий аспект – взаємозв'язок між тривалістю роботи та її якістю. Якщо викладачка має високі навички тайм-менеджменту, але при цьому змушена працювати понад 8 годин на день, це може вказувати на надмірну кількість завдань або на необхідність виконання роботи, яка виходить за межі стандартного навантаження. Водночас ті, хто працює менше 4 годин на день, можливо, стикаються з меншою кількістю завдань або використовують ефективніші методи їх виконання, що дозволяє завершувати роботу швидше.

Також варто звернути увагу на те, як зовнішні фактори, зокрема адміністративні вимоги, бюрократичне навантаження

та баланс між професійним і особистим життям, впливають на ефективність тайм-менеджменту [4].

Таким чином, результати опитування демонструють, що ефективність тайм-менеджменту впливає на розподіл робочого часу, проте не завжди є визначальним фактором у скороченні тривалості роботи. Високий рівень робочого навантаження залишається ключовою причиною тривалої зайнятості, що підкреслює необхідність впровадження заходів з оптимізації робочого процесу, розподілу завдань та покращення умов праці для викладачок. Крім того, варто звернути увагу на розвиток навичок не лише управління часом, а й делегування, розподілу пріоритетів і використання цифрових інструментів для підвищення продуктивності.

Аналізуючи представлені діаграми як єдине ціле, можна побачити, що професійне навантаження жінок-викладачів вищої школи має значний вплив на баланс їхніх життєвих сфер. Висока залученість у робочі процеси змушує їх жертвувати особистим життям та здоров'ям, що створює дисбаланс між кар'єрою, сім'єю, самореалізацією та загальним емоційним станом.

Основні сфери, які страждають від професійного навантаження, – це сім'я, особисте життя та власне здоров'я, адже значна частина жінок зазначає, що часто або постійно відчуває брак часу для цих аспектів. Це, у свою чергу, призводить до хронічного стресу, емоційного виснаження та зниження загального рівня благополуччя. Кар'єра та професійний розвиток також залишаються

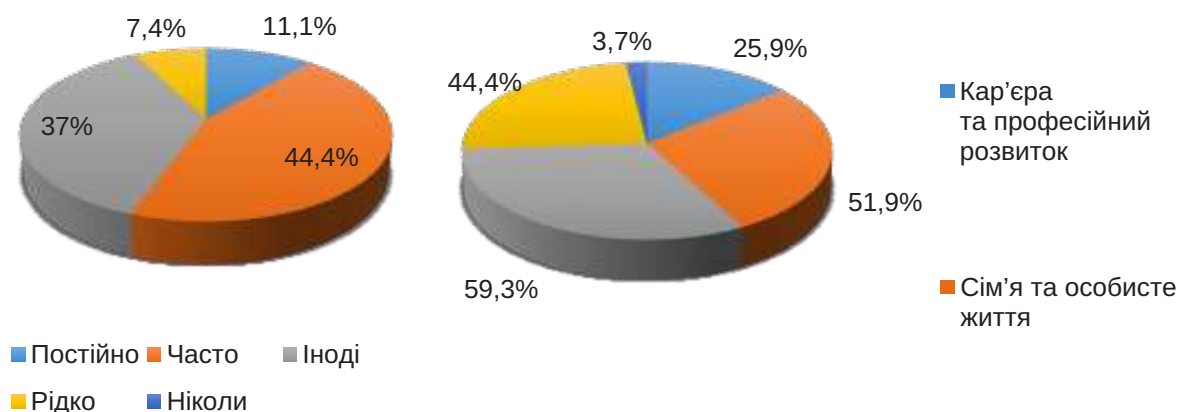


Рис. 2. Вплив професійного навантаження на емоційний стан та баланс життєвих сфер жінок-викладачів вищої школи

Джерело: сформовано авторкою за результатами проведеного опитування

важливими, але вони не завжди сприяють покращенню життєвого балансу, оскільки можуть супроводжуватися перенавантаженням і нестачею ресурсів для повноцінного відновлення.

Найбільш занедбаними виявляються хобі та самореалізація, що свідчить про відсутність можливостей для особистого розвитку поза межами професійної діяльності. Це може мати довгострокові негативні наслідки, зокрема зниження мотивації, підвищення ризиків вигорання та втрати інтересу до професійної діяльності. Варто звернути увагу, що зниження рівня задоволеності життям через нестачу часу на відпочинок та особисті потреби може негативно позначитися на якості виконуваної роботи та ефективності викладацької діяльності.

Ще одним важливим взаємозв'язком є те, що перенавантаження у професійній сфері сприяє погіршенню фізичного здоров'я, що, в свою чергу, знижує загальну продуктивність і може призводити до підвищеної кількості лікарняних, що негативно впливає на професійну діяльність. Цей замкнутий цикл свідчить про необхідність змін у підходах до організації робочого часу та впровадження заходів підтримки викладачів.

Також варто звернути увагу на вплив постійного професійного навантаження на соціальні зв'язки. Чим більше часу забирає робота, тим менше можливостей залишається для спілкування з родиною, друзями та участі у соціальних заходах. Це може призводити до соціальної ізоляції, що посилює психологічне навантаження та знижує емоційну стійкість. Дефіцит часу на спілкування з близькими та друзями може погіршити емоційну підтримку,

яка є важливою для стресостійкості та психологічного благополуччя.

Таким чином, аналіз даних показує, що необхідно звернути увагу на заходи, спрямовані на покращення балансу між роботою та особистим життям жінок-викладачів. Це може включати запровадження гнучких графіків, підтримку психологічного здоров'я, розробку програм корпоративного добробуту та створення сприятливих умов для поєднання кар'єри з особистими потребами. Важливим є також формування культури, яка заохочує здоровий баланс між роботою та відпочинком, що сприятиме збереженню ефективності та добробуту викладачів у довгостроковій перспективі. Крім того, варто впроваджувати механізми соціальної підтримки, які допоможуть зменшити рівень стресу та сприятимуть підвищенню загальної задоволеності життям. Одним із можливих рішень є створення професійних спільнот та груп підтримки, які допоможуть викладачам обмінюватися досвідом, знаходити емоційну підтримку та краще адаптуватися до викликів професійного життя.

Аналіз представлених діаграм у контексті дослідження ефективності тайм-менеджменту серед жінок-викладачок вищої школи дозволяє виокремити ключові фактори, що впливають на продуктивність, та можливі шляхи їх оптимізації. Взаємозв'язок між факторами, які ускладнюють управління часом, та запропонованими рішеннями вказує на системний характер проблеми. Адміністративне навантаження, перевантаженість завданнями та зовнішні відволікаючі чинники впливають на ефективність роботи, що, у свою чергу, створює потребу у стратегічному підході до розподілу часу.

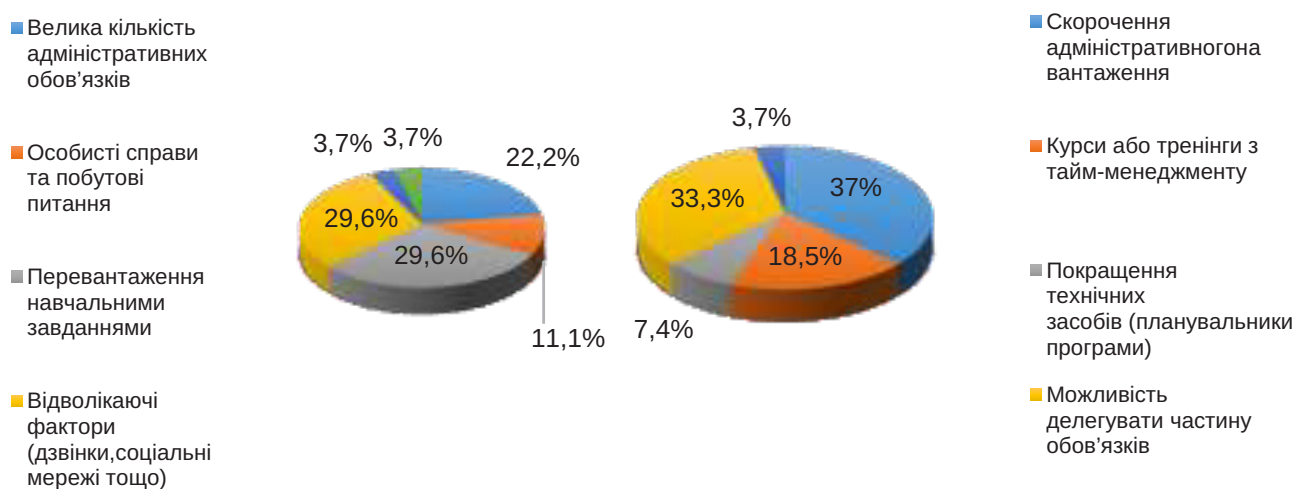


Рис. 3. Фактори, що впливають на ефективність використання часу, та шляхи їх подолання

Джерело: сформовано авторкою за результатами проведеного опитування

У структурі представлених даних простежується кореляція між існуючими проблемами та можливими шляхами їх подолання. Скорочення адміністративного навантаження напряму пов'язане з необхідністю зменшення бюрократичних процесів, що може звільнити більше часу для викладацької та наукової діяльності. Використання технологічних рішень, таких як автоматизовані системи планування, здатне компенсувати нераціональні витрати часу та покращити загальну ефективність. Делегування частини обов'язків є ще одним ключовим аспектом, який сприяє більш рівномірному розподілу робочого навантаження та зменшенню стресу. Важливим є також підвищення культури управління часом через спеціалізовані тренінги, що дозволяє впроваджувати ефективні методики самоорганізації та планування.

Взаємозв'язки між факторами, що гальмують ефективне використання часу, та можливими способами їх подолання свідчать про те, що викладачки відчують потребу не лише у зовнішніх змінах (оптимізація адміністративних процесів, впровадження технічних рішень), а й у внутрішніх трансформаціях. Зокрема, важливо звернути увагу на необхідність розвитку навичок самоорганізації та управління пріоритетами. Тренінги з тайм-менеджменту можуть сприяти формуванню таких навичок, проте без змін на рівні організаційної культури вони будуть менш ефективними.

Варто звернути увагу на необхідність інтегрованого підходу до вирішення проблем тайм-менеджменту. Підтримка викладачок у вигляді вдосконалення організаційних про-

цесів, запровадження програм професійного розвитку, а також підвищення рівня цифрової грамотності може значно покращити ситуацію. Крім того, соціальні аспекти, такі як гендерне навантаження, пов'язане з поєднанням професійної діяльності та сімейних обов'язків, також потребують уваги на рівні інституційних ініціатив. Таким чином, ефективний тайм-менеджмент вимагає комплексного підходу, що включає як індивідуальні, так і структурні зміни в організації праці жінок-викладачок [2].

Аналізуючи (рис. 4), можна простежити чіткий взаємозв'язок між рівнем емоційного виснаження, обмеженістю часу для різних сфер життя та використанням методів тайм-менеджменту. Високий рівень навантаження, що відзначають учасники дослідження, безпосередньо впливає на зменшення часу для сім'ї, здоров'я та самореалізації, що, у свою чергу, може призводити до ще більшого виснаження та зниження продуктивності. З іншого боку, використання ефективних методів управління часом, таких як пріоритизація завдань, складання списків і застосування електронних планувальників, допомагає краще розподіляти навантаження, потенційно знижуючи рівень стресу та емоційного вигорання.

Однак варто звернути увагу на недостатнє використання техніки Pomodoro та делегування завдань, що свідчить про переважання культури самостійного виконання всіх обов'язків, що може сприяти накопиченню перевтоми. Також цікавим є те, що пріоритизація завдань є найпоширенішим інструментом управління часом, що може вказувати

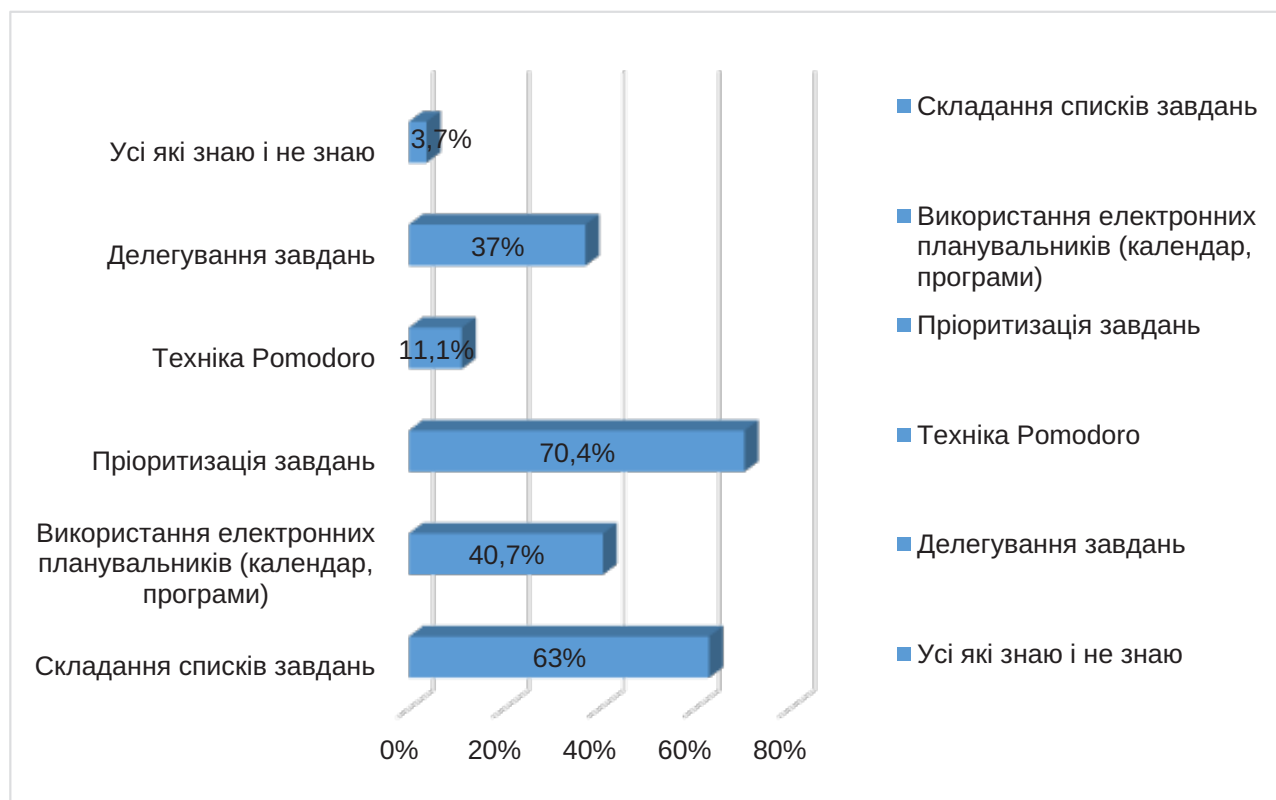


Рис. 4. Методи управління часом та їх популярність серед жінок-викладачок вищої школи

Джерело: сформовано авторкою за результатами проведеного опитування

на усвідомлення необхідності контролю за розподілом робочого навантаження, але без достатньої підтримки в інших сферах управління часом цей підхід може виявитися недостатньо ефективним.

Особливу увагу слід також звернути і на те, що навіть за умови використання методів тайм-менеджменту значна частина респондентів відзначає суттєву нестачу часу для особистого життя, що може свідчити про загальну перенасиченість робочими завданнями або неефективний розподіл часу. Впровадження більш гнучких стратегій, таких як збалансоване делегування та відведення часу для відпочинку, може значно покращити ситуацію. Крім того, важливим аспектом є робота з ментальним навантаженням, що передбачає не лише управління робочими завданнями, а й формування здорових звичок відпочинку та відновлення енергії. Загалом, (рис. 4) демонструє потребу в системному підході до управління часом, де важливе місце займає не лише ефективність виконання завдань, а й підтримка балансу між роботою та особистим життям.

Висновки. Результати дослідження підтверджують, що ефективне застосування

методів тайм-менеджменту сприяє підвищенню професійної ефективності жінок-викладачок закладів вищої освіти. Аналіз основних методик управління часом показав, що їх впровадження дозволяє оптимізувати робочий процес, зменшити рівень стресу та уникнути професійного вигорання. Водночас дослідження виявило низку труднощів, з якими стикаються викладачки у процесі організації власного часу, зокрема перевантаження адміністративною роботою, складнощі у встановленні пріоритетів та необхідність поєднання професійної й особистої сфер життя. На основі отриманих результатів пропонуються такі рекомендації: впровадження ефективних методик планування, зокрема SMART-планування, матриці Ейзенхауера та методики Pomodoro, що сприятиме чіткому структуруванню робочого часу; раціональне делегування обов'язків шляхом розподілу адміністративних завдань між викладачами та використання сучасних цифрових інструментів для автоматизації роботи, що дозволить зменшити навантаження; оптимізація балансу між роботою та особистим життям через застосування чітких меж між робочими та особистими справами, а також впровадження

практик mindful-менеджменту; навчання та розвиток навичок тайм-менеджменту шляхом організації тренінгів і семінарів у закладах вищої освіти, що підвищить рівень самоорганізації та професійної продуктивності викладачів; застосування цифрових інструментів для управління часом, таких як Trello, Notion, Google Calendar, що сприятиме кращій координації та зменшенню неефективного витрачання часу. Отже, впровадження системного

підходу до управління часом у професійній діяльності жінок-викладачок може значно підвищити їхню продуктивність, покращити якість викладання та сприяти збереженню балансу між особистим і професійним життям. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку спеціалізованих програм тайм-менеджменту для освітян та оцінку їх ефективності в умовах сучасного академічного середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник ужгородського національного університету. Серія: психологія*, 2022, 3: 66–70.
2. Самойленко В. В. Тайм-менеджмент як інструмент оптимізації управлінських рішень. *Ефективна економіка*. 2024. № 5. URL: <https://doi.org/10.32702/2307-2105.2024.5.54> (дата звернення: 30.04.2025)
3. Степанова Н. М.; Гнезділова К. М. Тайм-менеджмент у професійній підготовці майбутніх педагогів. *Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки*, 2023, 17: 186–192.
4. Сухорукова А. Л. Єфімова А. М. Ізбаш В. М. Організація робочого часу та продуктивність: тайм-менеджмент для керівників та співробітників. In: The 3rd International scientific and practical conference "Scientific achievements of contemporary society" (October 10–12, 2024) Cognum Publishing House, London, United Kingdom. 2024. 683 p. 2024. p. 640.
5. Тайм-менеджмент. 12 книжок в одній, що допоможуть підвищити продуктивність, зменшити стрес та досягти поставлених цілей більш ефективно / упор. ТОВ «Моноліт Бізз». Харків : Моноліт Бізз, 2024. 232 с.
6. Шейко А. О., Кузик П. В., Вербицький В. В. Стратегії тайм-менеджменту для викладачів-медиків: ефективне поєднання викладання та клінічної практики // *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 8(42). С. 932–942.

REFERENCES:

1. Nazaruk N. V. (2022) Prokrastynatsiia yak psykhologichnyi fenomen [Procrastination as a psychological phenomenon]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu*. Serii: Psykhologhiia, vol. 3, pp. 66–70. (in Ukrainian)
2. Samoilenko V. V. (2024) Taym-menedzhment yak instrument optymizatsii upravlinskykh rishen [Time management as a tool for optimization of managerial decisions]. *Efektivna ekonomika*, no. 5. Available at: <https://doi.org/10.32702/2307-2105.2024.5.54> (accessed April 30, 2025). (in Ukrainian)
3. Stepanova N. M., Hnezdilova K. M. (2023) Taym-menedzhment u profesiinii pidhotovtsi maibutnikh pedahohiv [Time management in professional training of future teachers]. *Naukovyi visnyk Kremenetskoï oblasnoï humanitarno-pedahohichnoi akademii imeni Tarasa Shevchenka*. Serii: Pedahohichni nauky, vol. 17, pp. 186–192. (in Ukrainian)
4. Sukhorukova A. L., Yefimova A. M., Izbash V. M. (2024) Orhanizatsiia robochoho chasu ta produktyvnist: taym-menedzhment dlia kerivnykiv ta spivrobotnykiv [Organization of working time and productivity: time management for managers and employees]. In *Scientific achievements of contemporary society: Proceedings of the 3rd International scientific and practical conference* (London, United Kingdom, October 10–12, 2024). London: Cognum Publishing House, p. 640. (in Ukrainian)
5. Taym-menedzhment. 12 knyzhok v odnii, shcho dopomozhut pidvyshchyty produktyvnist, zmenshyty stres ta dosiahty postavlenykh tslei bilsh efektyvno [Time management. 12 books in one to improve productivity, reduce stress, and achieve goals more effectively]. (2024) Kharkiv: Monolit Bizz, 232 p. (in Ukrainian)
6. Sheiko A. O., Kuzyk P. V., Verbytskyi V. V. (2024) Stratehii taym-menedzhmentu dlia vykladachiv-medykiv: efektyvne poiednannia vykladannia ta klinichnoi praktyky [Time management strategies for medical teachers: effective combination of teaching and clinical practice]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, vol. 8(42), pp. 932–942. (in Ukrainian)