

УДК 378.14.015.62
DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2022.85.10>

О. С. Грицюк

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри інформатики і вищої математики
Кременчуцького національного університету
імені Михайла Остроградського

О. Б. Кобильська

доктор технічних наук, доцент,
професор кафедри інформатики і вищої математики
Кременчуцького національного університету
імені Михайла Остроградського

Г. В. Славко

кандидат технічних наук, доцент,
доцент кафедри інформатики і вищої математики
Кременчуцького національного університету
імені Михайла Остроградського

Н. Г. Кирилах

кандидат технічних наук, доцент,
доцент кафедри інформатики і вищої математики
Кременчуцького національного університету
імені Михайла Остроградського

Т. С. Бриль

старший викладач кафедри інформатики і вищої математики
Кременчуцького національного університету
імені Михайла Остроградського

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ГІГІЄНИ НА ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТТЯХ З ІНФОРМАТИКИ

У статті осмислюється досвід формування навичок ефективного тайм-менеджменту та інформаційної гігієни учнів загальної середньої школи на факультативних заняттях з інформатики. В умовах переходу до дистанційного навчання ці вміння набувають першочергового значення, адже на учнів покладється складне завдання раціонального розподілу і використання часу. Вони мають вміння свідомо відмовлятися від комп'ютерних ігор та спілкування у соціальних мережах, для того, щоб мати час для навчання, відпочинку, здорового сну, правильного харчування, активності на свіжому повітрі, саморозвитку. У зв'язку з цим посилюється відповідальність вчителя, передусім, інформатики, за формування навичок інформаційної гігієни та раціонального використання часу. У статті подано результати емпіричного дослідження, проведеного з учнями 9-х класів гімназії на базі факультативу з інформатики. Дослідження мало на меті визначення особливостей сприйняття школярами часу як специфічного ресурсу життєдіяльності, а також усвідомлення учнями причин нераціональної втрати часу на розваги у гаджетах. Опитування виявило певні проблемні зони, зокрема, усі опитувані проводять час у гаджетах, при цьому чверть – понад три години на день. Серед причин нераціонального використання часу учні назвали неможливість зосередитися через відволікання, неможливість визначити першочергове, відкладання завдання на потім, пусті балачки у соціальних мережах, бажання зануритися у віртуальну реальність через тривогу і страх. Значна частина опитуваних майже не спілкується з друзями наживо, тобто протікає тенденція загрози відмови від реального спілкування, що може негативно вплинути на соціалізацію молоді. Задля вирішення цих проблем і формування навичок інформаційної гігієни та ефективного тайм-менеджменту на факультативних заняттях з інформатики було розроблено комплекс завдань: учні навчалися розраховувати втрати часу, планувати та здійснювати контроль виконання планів, розподіляти справи за пріоритетністю, поділяти складні справи на етапи, користуючись спеціальними мобільними додатками та комп'ютерними програмами тайм-менеджменту.

Ключові слова: тайм-менеджмент, інформаційна гігієна, раціональний розподіл часу, факультатив з інформатики, учні.

Постановка проблеми. Управлінню часом людина вчиться з дитинства. Дисципліна і режим, планування діяльності належать до базових компетентностей, які формуються ще у дошкільному віці і далі закріплюються під час навчання у школі. Формування навичок тайм-менеджменту є надзвичайно актуальними для учнів. Вміння не втрачати час на беззмістовні заняття, аналізувати розподіл часу, змінювати види діяльності, щоб не перетворюватися, працювати ефективно у стресових умовах, уникати невротичних реакцій і прокрастинації належать до так званих *soft skills*, володіння якими іноді важливіше за певні теоретичні знання. Важливо, щоб підліток умів правильно розпорядитися своїм часом та обирати позитивні форми самоствердження – у цьому якраз і допомагають додаткові факультативні заняття.

Великий обсяг неорганізованого вільного часу юнаків та невміння розпорядитися ним, нерідко призводить до соціальних проблем. Варто також зауважити, що сучасну молодь все більше характеризує занурення в інтернет-простір (інтернет-залежність), збільшення часу віртуального спілкування у соціальних мережах порівняно із безпосереднім, міжособистісним спілкуванням. Юнаки витрачають час на комп'ютерні ігри, перегляд низькоякісного, а подекуди і небезпечного контенту у соціальних мережах, що також негативно відбивається на особистісному становленні.

Дозвілля для сучасних підлітків – це одна з першорядних цінностей, тому що дозвілля – це сукупність відпочинку і праці. У цій сфері реалізуються соціокультурні потреби дітей і задовольняються певні бажання й інтереси. Саме в сфері дозвілля підлітки, стверджуються у самостійному виборі, проявляють навички контролю й самоконтролю. І дуже важливо, щоб дозвілля не перетворювалося на безглузде мандрування соціальними мережами, нескінченну гру на комп'ютері або прогулянки з компанією ровесників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно з результатами соціологічного дослідження, проведеного в межах міжнародного проекту «Health behaviour school-aged children» (HBSC) – «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді України» за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні 2019 року, незалежно від статі й віку підлітків, найпоширеніший час для проведення його в Інтернет-просторі для реалізації будь-якої мети (гри, пошукової роботи, соціальних мереж) – від півгодини до двох-трьох годин на день, як у будні, так і у вихідні дні [6, с. 78]. Науковці зауважують, що Інтернет і соціальні мережі відіграють не останню роль у формуванні підліткової особистості. Більшість опитаних підлітків є користувачами соціальних мереж та має постійне підключення

до Інтернету. З метою формування безпечної поведінки молодих людей у мережевому просторі необхідно розробити й запровадити освітні програми як для підлітків, так і батьків з метою донесення до них інформації про небезпеки та ризики від користування Інтернетом, спілкування з незнайомцями та поширенням власної персональної інформації [6, с. 85].

Вільний час сучасних школярів характеризується широкою різноманітністю видів діяльності, яка, безумовно, вимагає уваги педагогів і дорослих. В самий цей період у учнів формуються активна життєва позиція, вони усвідомлюють та стверджують себе в соціумі. Формуються моральні звички, естетичні смаки, погляди [1, с. 116].

Увага соціологів, педагогів і психологів прикута до проблеми організації вільного часу учнівської молоді. Ця проблема значно загострилася у зв'язку з переходом навчання у дистанційний формат через пандемію, а згодом війну. Як слушно зазначають автори монографії «Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу», проведення вільного часу безпосередньо пов'язане із особистісним і соціальним розвитком підлітка. Підліткам важко самостійно структурувати час взагалі, і вільний, зокрема. Структурування дозвілля безпосередньо пов'язане із тим, наскільки усвідомленими є інтереси тинейджера, наскільки він активний у самореалізації своїх творчих можливостей [7].

Значення тайм-менеджменту для підвищення ефективності діяльності досліджує Л. Кучер [2], основи самоменеджменту і лідерства розкривають В. Лугова та С. Голубєв [3], тайм-менеджмент як дієвий інструмент ефективного використання часу є предметом дослідження І. Причепи, І. Соломонюк і Т. Леська [4], Дж. Клеменса і С. Далримпл [8], М. Робінса [9]. Використання методів тайм-менеджменту сучасною молоддю вивчають О. Ратушняк, О. Лялюк та К. Подолянчук [5]. Однак на сьогодні бракує досліджень, які б систематизували на основі емпіричних даних шляхи підвищення рівня розуміння учнями цінності часу як специфічного ресурсу життєдіяльності та основ інформаційної гігієни, що зумовлює актуальність дослідження.

Мета статті. Головною метою дослідження є осмислення досвіду формування навичок інформаційної гігієни і ефективного тайм-менеджменту учнів загальної середньої школи на факультативних заняттях з інформатики.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження особливостей сприйняття учнями часу як специфічного ресурсу життєдіяльності було здійснено за участі авторів на базі факультативу з інформатики Кременчуцького ліцею № 30 «Олімп» імені Н. М. Шевченко. У опитуванні взяли участь 110 респондентів, які є учнями 9-х класів.

Під час дослідження респонденти мали заповнити опитувальник. Опитування тривало у онлайн-режимі (за допомогою Google Форми). Опитувальник є власною розробкою авторів. У ньому респондентам пропонується проаналізувати розподіл і використання часу, визначити тривалість різних видів діяльності (навчання, в тому числі, виконання домашніх завдань; виконання домашніх обов'язків; відвідування гуртків, секцій, додаткових занять; спілкування з друзями (офлайн); прогулянки та активність на свіжому повітрі; інтелектуальне дозвілля (читання, слухання музики, перегляд кінострічок, відвідування вистав тощо); розваги у гаджетах (соціальні мережі, комп'ютерні ігри) тощо). Потім респондентам пропонується надати оцінку кожному виду діяльності стосовно необхідності, виправданості витрат часу та свідомості визначення часового інтервалу для діяльності. Наприкінці необхідно пояснити нераціональне використання часу.

Аналіз результатів опитування стосовно навчання та виконання домашніх завдань показав, що для учнів це важливий вид діяльності. Отримані дані подано у табл. 1. Результати опитування свідчать про те, що сучасні школярі проводять багато часу, навчаючись.

Таблиця 1

Навчання, осіб (%)

Час	Учасники
4 години на день	5 (4,5%)
5 годин на день	48 (44%)
6 годин на день	54 (49%)
7 годин і більше	3 (2,5%)
Разом	110 (100%)

Усі респонденти відповіли, що цей вид діяльності необхідний. Кількість тих, хто вважає, що витрати часу виправдані, – 65 осіб (59%), протилежної думки дотримуються 45 осіб (41%). Усі респонденти відповіли, що часовий інтервал для навчання визначений свідомо.

Аналіз результатів опитування стосовно виконання домашніх обов'язків подано у табл. 2.

Таблиця 2

Виконання домашніх обов'язків, осіб (%)

Час	Учасники
1 година на день	74 (67%)
2 години на день	36 (33%)
Разом	110 (100%)

Усі респонденти відповіли, що цей вид діяльності необхідний. Кількість тих, хто вважає, що витрати часу виправдані, – 71 осіб (64,5%), протилежної думки дотримуються 39 осіб (35,5%). Усі респонденти відповіли, що часовий інтервал для навчання визначений свідомо.

Аналіз результатів опитування стосовно відвідування гуртків, секцій, додаткових занять подано у табл. 3.

Таблиця 3

Відвідування гуртків, секцій, додаткових занять, осіб (%)

Час	Учасники
1 година на день	58 (53%)
2 години на день	21 (19%)
Разом	79 (72%)

31 особа (28%) не відвідує гуртків, секцій та додаткових занять. Вони не вважають цей вид діяльності за необхідний. Серед тих, хто має позашкільну активність, усі вважають цю діяльність необхідною, витрати часу виправданими, а інтервал обраним свідомо.

Аналіз результатів опитування стосовно спілкування з друзями подано у табл. 4.

Таблиця 4

Спілкування з друзями, осіб (%)

Час	Учасники
1 година на день	43 (39%)
2 години на день	26 (24%)
3 години на день	12 (11%)
Разом	81 (74%)

29 осіб (26%) не спілкується з друзями наживо. Вони не вважають цей вид діяльності за необхідний. Серед тих, хто витрачає час на спілкування, усі вважають цю діяльність необхідною, витрати часу виправданими, а інтервал обраним свідомо. Результати опитування демонструють загрозливу тенденцію відмови від реального спілкування, що може негативно вплинути на соціалізацію молоді.

Аналіз результатів опитування щодо активності на свіжому повітрі подано у табл. 5.

Таблиця 5

Прогулянки та активність на свіжому повітрі, осіб (%)

Час	Учасники
1 година на день	45 (41%)
2 години на день	28 (25%)
Разом	73 (66%)

37 осіб (34%) не приділяють часу на активність на свіжому повітрі. Вони не вважають цей вид діяльності за необхідний. Серед тих, хто витрачає на це час, усі вважають цю діяльність необхідною, витрати часу виправданими, а інтервал обраним свідомо. Вважаємо, що те, що третина учнів не має щоденної активності на свіжому повітрі, є негативною тенденцією, адже це погано впливає на здоров'я молоді.

Аналіз результатів опитування стосовно інтелектуального дозвілля подано у табл. 6

Таблиця 6
Інтелектуальне дозвілля, осіб (%)

Час	Учасники
1 година на день	15 (14%)
2 години на день	6 (5%)
Разом	21 (19%)

Більшість опитуваних (89 осіб, 81%) не вважає за необхідне витратити час на інтелектуальне дозвілля. Серед тих, хто витрачає на це час, усі вважають цю діяльність необхідною, витрати часу виправданими, а інтервал обраним свідомо. Вважаємо, що спостерігаємо загрозливу тенденцію втрачання можливостей для інтелектуального і духовного розвитку.

Аналіз результатів опитування щодо розваг у гаджетах подано у табл. 7.

Таблиця 7
Розваги у гаджетах, осіб (%)

Час	Учасники
1 година на день	36 (33%)
2 години на день	47 (43%)
3 години на день і більше	27 (24%)
Разом	110 (100%)

Усі опитувані проводять час у гаджетах, при цьому 24% – понад три години на день. Усі респонденти відповіли, що цей вид діяльності необхідний, і часовий інтервал визначений свідомо. Кількість тих, хто вважає, що витрати часу виправдані: серед тих, хто проводить у гаджетах одну годину – 100%, дві години – 41 особа (37%), три години і більше – 18 осіб (16%). Отже, учні розуміють проблему зайвого витрачання часу на цей вид діяльності.

Комплексний погляд на чинник часу як основу організації життєдіяльності ставить завдання постійного аналізу та відстеження витрат часу за прийнятими пріоритетами. Під час опитування респондентам пропонувалося назвати причини нераціонального використання часу. Ці пояснення були зроблені учнями стосовно такого виду діяльності, як розваги у гаджетах.

Аналіз результатів опитування подано у табл. 8. Причини нераціонального використання часу зазначили 56 з 110 опитуваних, тобто 51%.

Таблиця 8
Причини нераціонального використання часу під час розваг у гаджетах, осіб (%)

Причина	Учасники
Пусті балачки	29 (27%)
Невміння відмовити	8 (7%)
Бажання зануритися у віртуальну реальність через тривогу і страх	19 (17%)
Разом	56 (51%)

Варто зазначити, що нераціональне використання часу під час розваг у гаджетах зазначає понад половини опитуваних.

Отже, проблеми оптимізації розподілу і використання часу учнями лежить у психолого-педагогічній площині, а саме – в опануванні навичок ефективного тайм-менеджменту.

Задля вирішення цих проблем і формування навичок інформаційної гігієни та ефективного тайм-менеджменту на факультативних заняттях з інформатики було розроблено комплекс спеціальних завдань і вироблено певні рекомендації.

Управління часом спрямовано, передусім, на підвищення рівня розуміння часу як специфічного не відновлюваного ресурсу життєдіяльності. Підліток має усвідомлювати необхідність правильного розподілу часу відповідно до особистих інтересів та інтересів, пов'язаних із різними видами діяльності.

В умовах дистанційного навчання потрібно використовувати час із максимальним виконанням актуальних задач, розділених на проміжні завдання, з маленькими перервами, що не приведе до перевтоми та перенавантаження. Також потрібно мати час для відпочинку, здорового сну, правильного харчування, активності на свіжому повітрі, саморозвитку.

Одним з найважливіших вмінь в аспекті управління часом є здатність планування. Планувати час варто у різних перспективах: ставити собі цілі на день, на тиждень, на місяць, на рік і далі. Починати планування необхідно з планів на завтра. Планування можна здійснювати різними способами: на папері, у спеціальних комп'ютерних програмах та у мобільних додатках. Головне – аналізувати виконання планів та з'ясовувати причини, що перешкоджають цьому.

Також необхідно боротися з хронофагами (поглиначами часу). Необхідно свідомо обмежувати час, який витрачається на соціальні мережі, комп'ютерні ігри, непродуктивні розмови мобільним телефоном. Раціонально використовувати час на опрацювання та засвоєння матеріалу для навчальних цілей з доступних джерел інформації.

До навичок ефективного розподілу і використання часу також входить вміння розставляти пріоритети, тобто визначатися з важливістю та актуальністю справ. Потрібно розділити усі завдання на термінові та важливі. Не можна переходити до менш важливих і менш термінових справ, поки Ви не закінчили більш важливі та більш термінові.

Приступати до справ необхідно від складного до простого. При плануванні часу найскладніші завдання необхідно бажано ставити на початок дня, а потім рухатися до кінця дня в міру спадання

складності. Така розстановка задач доцільна, оскільки на початку робочого дня людина є більш продуктивною та має більше сил для вирішення складних задач.

Також варто поділяти складні справи на етапи. Якщо задача складна і її не можна виконати одразу, тоді її треба розділити на комплекс простіших задач, і вона не буде здаватися такою складною.

Важливим шляхом усвідомлення цінності часу є встановлення дедлайнів, граничних термінів виконання справи. Це організує і дисциплінує, надає можливість бути більш сконцентрованим і продуктивним та не відволікатися на зайві справи.

Також не варто забувати про навички рефлексії та самоаналізу. Після закінчення певного періоду варто замислитися, чи все зроблено у оптимальний час, що допомагало і що перешкождало. Самоконтроль є основою управління часом і собою.

Висновки і пропозиції. Емпіричне дослідження виявило певні проблемні зони. Майже третина не відвідує гуртків, секцій, додаткових занять, тобто не має організованої позашкільної активності. Значна частина опитуваних не спілкується з друзями наживо, тобто простежується загрозлива тенденція відмови від реального спілкування, що може негативно вплинути на соціалізацію молоді. третина старшокласників не має щоденної активності на свіжому повітрі, є негативною тенденцією, адже це погано впливає на здоров'я молоді. Більшість старшокласників не вважає за необхідне витратити час на інтелектуальне дозвілля. Натомість усі опитувані проводять час у гаджетах, при цьому чверть – понад три години на день.

Учні мають навчитися планувати і організувати власний час. Процес самоорганізації виражається у детальному плануванні свого життя. І в цьому їм може допомогти школа, а саме організоване на базі факультативу з інформатики навчання навичкам інформаційної гігієни і тайм-менеджменту.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у експериментальній перевірці ефективності запропонованих занять.

Список використаної літератури:

1. Білецький О. А., Золотарьова В. В., Біленець А. В. Проблема організації дозвілля дітей і підлітків в позашкільній роботі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2021. (1(339) Ч.2). С. 112–119.
2. Кучер Л. Р. Тайм-менеджмент як засіб підвищення ефективності діяльності керівника. *Інноваційна економіка*. 2013. № 5 (43). С. 203–205.
3. Лугова В. М., Голубев С. М. Основи самоменеджменту та лідерства: навчальний посібник. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 212 с.
4. Причепя І. В., Соломонюк І. Л., Лесько Т. В. Тайм-менеджмент як дієвий інструмент ефективного використання часу успішного менеджера за сучасних умов. *Ефективна економіка: електронне наукове фахове видання*. 2018. № 12. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=6781>.
5. Ратушняк О. Г., Лялюк О. Г., Подолянчук К. В. Аналіз використання методів тайм-менеджменту сучасною молоддю. *Вісник Хмельницького національного університету. Економічні науки*. 2019. № 2. С. 68–72.
6. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді: за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді»: моногр. / О. М. Бала-кірєва, Т. В. Бондар та ін.; наук. ред. О. М. Балакірєва; ЮНІСЕФ, ГО «Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка». К.: Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. 127 с.
7. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
8. Clemens J. K., Dalrymple S. *Time Mastery: How Temporal Intelligence Will Make You a Stronger, More Effective Leader*. AMACOM, 2005. 210 p.
9. Robbins M. *The 5 Second Rule: Transform Your Life, Work, and Confidence with Everyday Courage*. Savio Republic, 2017. 241 p.

Grytsiuk O., Kobilskaya O., Slavko G., Kirilaha N., Bryl T. Development of time management and information hygiene skills in optional computer science classes

The article discusses the experience of formation of effective time management and information hygiene skills of general secondary school students in optional computer science classes. In the conditions of the transition to distance learning, these skills become of primary importance, because students are entrusted with the difficult task of rational distribution and use of time. They should be able to consciously refuse computer games and communication in social networks, in order to have time for study, rest, healthy sleep, proper nutrition, outdoor activities, self-development. In this regard, the responsibility of the teacher, primarily of informatics, for the formation of information hygiene skills and rational use of time increases. The article presents the results of an empirical study conducted with students of the 9th grade of a gymnasium on the basis of an optional computer science course. The purpose of the study was to determine the characteristics of schoolchildren's perception of time as a specific resource of life, as well as to make students aware of the reasons for the irrational waste of time on gadgets. The survey revealed certain problem areas; in particular,

all respondents spend time on gadgets, with a quarter spending more than three hours a day. Among the reasons for the irrational use of time, students cited the inability to concentrate due to distractions, the inability to determine the first priority, postponing the task for later, empty chatter on social networks, the desire to immerse yourself in virtual reality due to anxiety and fear. A significant part of the interviewees almost does not communicate with friends in person, that is, there is a threatening tendency to abandon real communication, which can negatively affect the socialization of young people. In order to solve these problems and to develop the skills of information hygiene and effective time management, a set of tasks was developed in optional classes in informatics: students learned to calculate the loss of time, plan and control the implementation of plans, allocate cases according to priority, divide complex cases into stages, using special mobile applications and time management computer programs.

Key words: *time management, information hygiene, rational distribution of time, optional computer science classes, pupils.*