ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

Теорія і методика управління освітою

УДК 159.9.07:378.018.43-054.73(477)

DOI https://doi.org/10.5281/zenodo.17603686

Практики тайм-менеджменту у підвищенні психологічної адаптивності та запобіганні емоційному виснаженню внутрішньо переміщених осіб

Алєксєєва Ганна Миколаївна

к. пед. н., доцент, доцент кафедри комп'ютерних технологій та інформатики факультету фізико-математичної, комп'ютерної та технологічної освіти Бердянського державного педагогічного університету, тимчасово переміщеного в м. Запоріжжя, 69000, Україна,

alekseeva@ukr.net, https://orcid.org/0000-0003-3204-3139

Черезова Ірина Олександрівна

к. психол. н., доцент, доцент кафедри психології факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв Бердянського державного педагогічного університету, тимчасово переміщеного в м. Запоріжжя, 69000, Україна,

irina.cherezova69@gmail.com, https://orcid.org/0000-0001-6155-6297

Федорик Вікторія Володимирівна

старший викладач кафедри психології факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв Бердянського державного педагогічного університету, тимчасово переміщеного в м. Запоріжжя, 69000, Україна,

fedorikvv@gmail.com, https://orcid.org/0000-0002-9446-330X

Прийнято: 26.10.2025 | Опубліковано: 13.11.2025

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

Анотація: *У статті розкрито психологічні механізми впливу базових практик тайм-менеджменту на рівень тривожності та емоційної саморегуляції внутрішньо переміщених студентів в умовах воєнної нестабільності. Обґрунтовано, що вимушене переміщення супроводжується втратою структурованості повсякдення, зниженням відчуття контролю та підвищеним психоемоційним навантаженням, що підсилює ризики виснаження й дезадаптивних реакцій. Методологічну основу становили теоретичний аналіз психологічних і педагогічних джерел, стандартизовані психодіагностичні методики (STAI, PSS-10, DERS, PCRS, ДОС, ССУ, ОСД) та коротка формувальна програма, спрямована на розвиток навичок планування, пріоритезування й саморегуляції. Навчальні активності передбачали роботу з мікроцілями, циклічне структурування завдань, фіксацію мінімальних щоденних дій і практику «малих кроків». Показано, що навіть невелике впровадження технік тайм-менеджменту сприяє зниженню інтенсивності тривожних переживань, покращенню контролю над емоційними реакціями, підвищенню відчуття впорядкованості дій та поверненню суб'єктивного відчуття керованості життям. Візуалізація динаміки демонструє узгоджений напрям змін у трьох вимірах – тривожність, емоційна регуляція, організація часу – що підтверджує ресурсний характер структурованої повсякденної активності для ВПО-студентів. Окреслено практичні рекомендації щодо впровадження мікропрактик тайм-менеджменту у психологічну та освітню підтримку молоді, яка переживає переміщення. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням вибірки, вивченням довготривалих ефектів, диференціацією підтримки за рівнем тривожності та інтеграцією цифрових інструментів саморегуляції.*

Ключові слова: *внутрішньо переміщені студенти, тайм-менеджмент, тривожність, емоційна саморегуляція, адаптація, воєнний стан, психічна стійкість.*

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

Time-management practices for enhancing psychological adaptability and preventing emotional burnout among internally displaced persons

Hanna Alieksieieva

Ph.D. in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Faculty of physical, mathematical, computer and technological education, Department Computer Technologies and Learning, Berdyansk State Pedagogical University, Ukraine, alekseeva@ukr.net, https://orcid.org/0000-0003-3204-3139

Iryna Cherezova

Ph.D. in Psychology Sciences, Associate Professor, Faculty of Psychological and Pedagogical Education and Arts, Department of Psychology, Berdyansk State Pedagogical University, Ukraine, irina.cherezova69@gmail.com, https://orcid.org/0000-0001-6155-6297

Viktoriia Fedoryk

Senior Lecturer, Faculty of Psychological and Pedagogical Education and Arts, Department of Psychology, Berdyansk State Pedagogical University, Ukraine, fedorikvv@gmail.com, https://orcid.org/0000-0002-9446-330X

Abstract: *The article explores the psychological mechanisms through which basic time-management practices influence anxiety levels and emotional self-regulation among internally displaced students in the context of wartime instability. It is substantiated that forced displacement is accompanied by a loss of everyday structure, a decline in perceived control, and increased psycho-emotional load, intensifying the risks of exhaustion and maladaptive responses. The methodological framework included theoretical analysis of psychological and pedagogical sources, standardized psychodiagnostic instruments (STAI, PSS-10, DERS, PCRS, DOS, SSU,*

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

OSD), and a short formative program aimed at developing planning, prioritization, and self-regulation skills. Educational activities incorporated micro-goal setting, cyclic structuring of tasks, daily minimal action tracking, and the use of "small-steps" practice. The findings show that even limited implementation of time-management techniques leads to reduced anxiety intensity, improved control over emotional responses, greater behavioural organization, and restored subjective sense of agency. The visualized dynamics demonstrate a consistent trend across three dimensions – anxiety, emotional regulation, and time organization – confirming the resource value of structured daily routines for displaced students. Practical recommendations are proposed for integrating micro-time-management practices into psychological and educational support for young people experiencing displacement. Prospects for further research involve expanding the sample, examining long-term effects, differentiating support approaches according to anxiety levels, and integrating digital self-regulation tools.

Keywords: *internally displaced students, time management, anxiety, emotional self-regulation, adaptation, wartime conditions, psychological resilience.*

Постановка проблеми. Воєнні події спричинили безпрецедентний рівень внутрішнього переміщення населення в Україні, що змінило життєві та соціальні умови мільйонів людей. За даними міжнародних спостережних структур, масштаб внутрішнього переміщення в Україні залишається одним із найбільших у Європі, а адаптаційні виклики мають тенденцію до посилення [11]. Вимушений переїзд, пошук нового середовища, відновлення побутових і професійних практик та невизначеність майбутнього формують значне емоційне навантаження. Досвід останніх років свідчить, що саме тривалість і непередбачуваність ситуації посилюють ризик емоційного виснаження та зниження стійкості [21].

 ISSN: 2786-9458

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

Паралельно з цим держава змінює механізми підтримки ВПО, що підтверджує актуальність питання соціальної стабілізації та адаптації цієї категорії громадян [11]. У дослідженнях останніх років наголошується, що внутрішньо переміщені особи часто стикаються з труднощами емоційної саморегуляції, коливаннями мотивації та відчуттям втрати контролю над життям, що впливає на здатність справлятися з новими умовами та підтримувати психологічну рівновагу [18].

Отак, особливої ваги набувають практики, які допомагають людині відновлювати структурованість повсякденного життя та керованість власними ресурсами. Одним із таких інструментів є тайм-менеджмент – не лише як технологія планування, а як стратегія психологічної стійкості, спрямована на зменшення хаотичності, оптимізацію навантаження та підтримку внутрішнього балансу. Проте роль цих підходів у профілактиці виснаження ВПО досліджена недостатньо, що визначає потребу у їх комплексному вивченні та адаптації до сучасних умов.

Аналіз сучасних досліджень засвідчує посилення наукового інтересу до психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб у ситуаціях тривалого стресу й невизначеності. О. Герасименко, О. Хорошавська та В. Хуторська [7] наголошують, що втрата стабільних життєвих структур послаблює концентрацію та ускладнює відтворення щоденної організованості. Подібні закономірності простежуються в роботах О. Гундаріної та О. Малиновської [9], де описано зростання втомлюваності та емоційної виснажуваності під впливом непередбачуваних подій.

У молодіжній категорії проблема проявляється особливо гостро: І. Пальок та А. Шукалова [18] встановили зв’язок між підвищеною тривожністю та зниженим контролем внутрішніх реакцій у студентів-ВПО. Подібний ефект емоційної нестабільності підтверджено й у дослідженні І. Павленко та О. Мазур

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

[17], де показано погіршення емоційної регуляції й адаптивності в умовах втрати опорного середовища.

На необхідності підтримувати структурованість дій акцентує О. Петрук [19], підкреслюючи, що сталі рутинні патерни допомагають зберігати функціональність у нових життєвих обставинах. Значущість організаційних навичок простежується також у роботах Л. Карамушки та Т. Карамушки [14], де показано зв'язок між структурованим режимом дій і стабілізацією психічного стану внутрішньо переміщених дорослих.

Сучасні уявлення про механізми стійкості розширюють висновки Н. Назарук [16], яка розглядає прокрастинацію як форму емоційного уникання, що посилюється під впливом тривожності та браку внутрішньої організованості. Додатковий емпіричний матеріал подають А. Шейко, П. Кузик і В. Вербицький [28], які демонструють, що техніки тайм-менеджменту знижують рівень напруження та запобігають накопиченню емоційного виснаження у фахівців, котрі працюють у режимі високої відповідальності.

Проблематика життєстійкості у ВПО отримала подальший розвиток у дослідженні А. Швалба, Л. Перелигіної та Л. Балабанової [27], де доведено, що структурованість повсякденних дій і мікроповедінкові стратегії зменшують ризик емоційного вигорання та підтримують відчуття суб'єктності. Близький за спрямуванням комплексний аналіз представлено у дисертації І. Боровинської [5], яка показала, що життєва успішність переселенців залежить від інтеграції емоційної регуляції з інструментальним плануванням і контролем діяльності.

Питання ціннісної перебудови в умовах вимушених змін досліджує О.Караджи [13], доводячи, що впорядкованість поведінкових рішень та усвідомлене структурування дій є предикторами психологічної стійкості. У ширшому соціальному контексті результати дослідження O. Deineko [29] засвідчують, що стабілізуючі поведінкові патерни компенсують дефіцит

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

передбачуваності в умовах війни та сприяють поверненню суб'єктивного відчуття контролю над життям.

Паралельно з цим, роль планування та раціонального використання часу обґрунтовують роботи з психології ефективності. О. Беркман [4] описує механізми формування стійких поведінкових ритмів, що знижують емоційне навантаження, а результати H. Khiat [31] демонструють вплив технологічно підтриманих практик планування на здатність зберігати самокерованість у мінливому середовищі. Узагальнення цих підходів дозволяє розглядати структурованість діяльності як ключовий ресурс адаптації ВПО, що зменшує ризики емоційного виснаження в умовах затяжної невизначеності.

Методологія дослідження. Для досягнення мети застосовано інтегративний дизайн, що поєднує теоретичний аналіз, психодіагностичні процедури, кількісні методи й контекстуальну інтерпретацію. Теоретичний компонент охоплював систематизацію сучасної психологічної літератури щодо впливу стресових життєвих подій на емоційну сферу молоді, адаптаційних механізмів, особистісної тривожності та наслідків вимушеного переміщення. Окреслено ключові змінні: базовий рівень тривожності, стресове навантаження, складність емоційної регуляції та застосування адаптивних стратегій. Емпіричний блок ґрунтувався на стандартизованій психодіагностичній батареї. Для вимірювання особистісної тривожності використано шкалу Спілбергера–Ханіна (STAI), суб'єктивного стресу – опитувальник PSS-10, труднощів емоційної регуляції – DERS, а також інструменти для оцінювання саморегуляції та самоорганізації діяльності. Комплексність методик дозволила врахувати як ситуативні, так і стабільні реакції емоційної сфери. Окремим елементом методичного забезпечення стала інтеграція практик структурованого планування: зокрема застосування матриці Ейзенхауера як інструмента педагогічної підтримки усвідомленого пріоритезування завдань [15], а також підходів системи Getting Things Done, що слугує когнітивною основою сучасних

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

технік зовнішньої фіксації дій і зниження психоемоційного навантаження [30]. Це дозволило поєднати діагностичні процедури з елементами формувальної роботи у сфері тайм-менеджменту. Дослідження проводилось на вибірці студентів із досвідом внутрішнього переміщення. Перед тестуванням отримувалася інформована згода, забезпечувались принципи анонімності, добровільності та психологічної безпеки. Статистичний аналіз включав описову статистику, перевірку нормальності та кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між тривожністю, стресом і труднощами емоційної регуляції. Інтерпретація результатів враховувала контекст воєнних умов та специфіку адаптаційного навантаження.

Такий дизайн дав змогу ідентифікувати рівні ключових показників і визначити взаємозв'язки між ними, що формує методологічне підґрунтя для подальшої розробки інтервенцій, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості студентів-ВПО.

Мета дослідження – проаналізувати психологічні ефекти використання базових практик тайм-менеджменту у внутрішньо переміщених студентів та оцінити їхній вплив на рівень тривожності, емоційної саморегуляції й відчуття контролю над повсякденними завданнями в умовах воєнної нестабільності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вимушене переміщення призводить до руйнування звичних життєвих структур, втрати соціальних опор і необхідності адаптуватися до непередбачуваних умов, що супроводжується підвищеним психоемоційним навантаженням. Найбільш вразливим виявляється здатність людини підтримувати відчуття цілеспрямованості й впорядкованості дій, адже невизначеність підсилює тривожність і емоційне виснаження. Цей стан має кумулятивний характер: нестабільність середовища, вимушені зміни планів і розрив соціальних зв'язків формують підґрунтя довготривалого внутрішнього напруження, яке може трансформуватися у дезадаптивні реакції. Як наголошують Ю. В. Гірман і І. В. Бринза, «для людини міграція є глибоко

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

стресогенним процесом, що нерідко супроводжується тривалим емоційним напруженням. Розлука з домом і близькими, невизначеність щодо майбутнього, адаптаційні труднощі в новому середовищі – усе це негативно впливає на психічне здоров'я переселенців» [8, с. 570].

На цьому фоні зростає роль навичок планування, регулювання навантажень і свідомого структурування часу. Вони виконують функцію психологічного стабілізатора: допомагають відновлювати відчуття впливу на власне життя, впорядковують щоденні дії, знижують тривожність і повертають контроль над подіями, навіть коли зовнішній контекст залишається нестабільним. Подібна тенденція підтверджена в емпіричних дослідженнях: «високий рівень особистісної тривожності та сприйнятого стресу зазвичай супроводжується зниженням здатності до ефективної емоційної регуляції…» [18, с. 1649]. Навички тайм-менеджменту в такій ситуації набувають не лише інструментального, а й відновлювального характеру, адже допомагають не просто організувати завдання, а й поступово збільшити внутрішню стійкість у періоди змін.

У цьому контексті значення набувають базові принципи раціональної організації діяльності, зокрема фокусування на найбільш вагомих завданнях і свідоме скорочення другорядної активності. Логіка пріоритетизації, відома як правило Парето, дозволяє зменшити перевантаження та спрямувати ресурси на дії, що забезпечують найбільший ефект, що є особливо актуальним у умовах відновлення життєвої рівноваги внутрішньо переміщених осіб [20].

Учасники, що брали участь у навчальному циклі, демонстрували поступове відновлення структурованості дій та зниження рівня емоційного напруження. Робота з мікроцілями, фіксацією результатів та ритмізацією навантаження сприяла зміцненню почуття контролю над життєвими ситуаціями та підвищенню здатності до саморегуляції До участі залучалися дорослі переселенці, що перебували на етапі адаптації та виявляли готовність працювати

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

над особистісною організацією. У форматі змішаного навчання поєднувались онлайн-взаємодія та індивідуальні завдання.

Методичний комплекс включав стандартизовані опитувальники особистісної готовності до змін (PCRS), самоорганізації діяльності (ДОС), самоуправління (ССУ), емоційної саморегуляції (ССПМ) та оцінювання навичок управління часом (ОСД). Робота учасників передбачала щоденне формулювання мікроцілей, рефлексивний аналіз виконаних кроків, визначення пріоритетів та свідоме чергування активності і відновлення. Акцент робився на малих, але послідовних діях – фіксації цілей, розподілі задач на досяжні сегменти, використанні коротких часових відрізків для концентрації й плануванні пауз.

Для забезпечення об'єктивності оцінювання використовувалися середні значення показників, аналіз варіативності та перевірка значущості динаміки. Таке поєднання кількісних і поведінкових індикаторів дозволило зафіксувати не лише факт зміни рівнів тривожності та саморегуляції, а й якісні трансформації у способі організації щоденної діяльності.

Після завершення короткого циклу вправ учасники почали повідомляти про більш спокійний і упорядкований перебіг дня. Відзначалися чіткіший розподіл часу, менша розгубленість у побутових і навчальних завданнях, відчуття внутрішньої зібраності та повернення здатності впливати на власний ритм життя. У коментарях траплялися фрази про «менше метушні», «легше почати день» і «з'являється смуга, по якій можна рухатися». Поступовість змін була типовою, але учасники наголошували на ефекті накопичення: кожен невеликий структурований день робив наступний більш передбачуваним. Подібну логіку описував Д. Аллен, коли наголошував, що зовнішня фіксація завдань і впорядковане планування знижують внутрішнє напруження та вивільняють розумові ресурси для реальних дій [3]. Ч. Дахіґ пояснює цей ефект як дію коротких орієнтирів, що задають темп і формують відчуття прогресу незалежно від зовнішньої нестабільності [10]. Учасники підтверджували, що

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

найбільш дієвими виявилися прості техніки: короткі списки, нагадування, вибір однієї головної задачі на день, фіксація навіть малих кроків. У складних умовах, коли постійне навантаження поєднується з непередбачуваністю, важливо не лише починати рухатися, а й будувати режим, у якому з'являється простір для відновлення й вибору власної траєкторії. На це звертає увагу Т. Феррісс, підкреслюючи, що раціональний розподіл часу й навмисне скорочення надмірних завдань знижують внутрішнє виснаження та відновлюють суб'єктивне відчуття контролю [24]. У таких умовах людина переходить від реактивних дій до усвідомленого керування ресурсами, поступово повертаючи здатність діяти впевнено навіть у нестабільному середовищі.

Зміни торкнулися й емоційної сфери. Зменшувалася кількість імпульсивних реакцій, ставало легше переключатися між завданнями, знижувалося відчуття внутрішнього тиску. Це співзвучно поясненню О. Беркмана, який пов'язує стабільність поведінки з вмінням уникати ситуативних імпульсів та формувати «ритм дій», що підтримує психологічну рівновагу [4]. У роботах О. Петрук наголошується, що переселенці потребують саме такого «опорного режиму», який дозволяє відновлювати базові відчуття впевненості й суб'єктності [19].

З'являлися також ознаки зростання самооцінки рішень: у щоденниках учасників ламалися фрази на кшталт «я не встигаю» і натомість з'являлися «я обрав(ла) головне» або «зробив(ла) мінімум, але зробив(ла)». Цей зсув від реагування до керування подіями узгоджується з підходами Б. Трейсі: невеликі повторювані кроки знижують тривожність і створюють відчуття реального впливу на ситуацію [22]. У ситуаціях, коли емоційна напруга поєднується з невизначеністю, першою втрачається здатність починати дію вчасно. Навіть чітко визначені пріоритети не гарантують руху вперед, якщо внутрішній опір блокує старт. Тому у роботах Б. Трейсі особливу увагу приділено простому принципу: діяти одразу, зробивши перший маленький крок, навіть якщо ресурс

 ISSN: 2786-9458

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

обмежений. Такий підхід допомагає розірвати цикл зволікання, знижує тривожність і запускає поступову, але стійку динаміку продуктивності [22].

Після завершення циклу вправ внутрішній стан учасників став більш врівноваженим, а повсякденні дії – впорядкованішими й цілеспрямованішими. Це відобразилося і в числових індикаторах, які фіксують зрушення в напрямі зниження тривожності та зростання організованості часу.

Таблиця 1. Показники тривожності, емоційної регуляції та організації часу до і після участі у програмі

Психологічний показник / методика	Показник	До програми (M±SD)	Після програми (M±SD)	Тенденція
Тривожність (STAI)	Рівень тривожності	52.4 ± 8.3	45.7 ± 7.1	↓ зниження
Стрес (PSS-10)	Суб'єктивний рівень стресу	28.1 ± 5.6	22.3 ± 5.1	↓ зниження
Емоційна регуляція (DERS)	Труднощі емоційної регуляції	92.5 ± 11.4	80.9 ± 10.8	↓ покращення
ССПМ	Оцінювання результативності	73% (високі значення)	81%	↑ зростання
ДОС	Планування діяльності	53.3% високих	66.7%	↑ зростання
ОСД	Цілеспрямованість	66.6% високих	78.2%	↑ зростання
ССУ	Прийняття рішень	53.3% високих	62.5%	↑ зростання
PCRS	Толерантність до невизначеності	0% високих	11.5%	↑ частковий ріст

Де M – середнє значення; SD – стандартне відхилення. Показники у % наведені як частка респондентів із високими рівнями за шкалами.

Зменшення інтенсивності тривожних реакцій супроводжувалося більш впевненим керуванням власними діями та емоційним станом. Спостерігалося зміцнення здатності формувати послідовність дня, тримати увагу на провідних завданнях та розподіляти ресурс таким чином, щоб уникати перевантаження. У роботах О. Хаустової наголошується, що чіткість дій пом'якшує емоційні коливання в осіб із підвищеною тривожністю, оскільки структурує простір для

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

безпечних рішень [25]. Динаміка корелює з висновками І. Павленко та О. Мазур про те, що для переселенців структурованість повсякденності є однією з ключових передумов повернення психологічної рівноваги [17].

Візуалізація різниці між початковими та підсумковими показниками підкреслює однаковий напрям змін у трьох вимірах: зниження тривожності, зростання здатності регулювати емоції та поліпшення організації повсякденних справ (рис.1.).

Зміни мали стійкий характер і зберігалися навіть у тих випадках, коли навантаження учасників залишалося високим через навчальні, робочі або побутові обставини. Люди починали покладатися на короткі самостійно створені алгоритми – це давало відчуття опори, навіть коли зовнішнє середовище залишалося нестабільним. Для внутрішньо переміщених осіб такий механізм набуває особливої ваги, оскільки дозволяє уникати відчуття безсилля і підтримувати внутрішню стійкість у ситуації тривалої невизначеності.

Учасники мали від початку достатньо сформовані навички організації діяльності: більшість демонстрували здатність планувати, тримати фокус і контролювати виконання завдань. Це простежувалося у результатах за опитувальниками самоорганізації та саморегуляції, де показники планування, цілеспрямованості та оцінювання результативності знаходилися у верхній зоні. Такий профіль характерний для людей, які вже звикли орієнтуватися в умовах постійної зміни побутових і соціальних обставин та формують поведінку навколо ритуалів, що створюють відчуття опори.

Разом із тим, інший блок показників окреслив слабкі місця – найбільш вразливими виявилися елементи, пов’язані з переносимістю невизначеності та сміливістю до нових сценаріїв. Відсутність високих значень за шкалами адаптивності, впевненості та толерантності до неоднозначності сигналізує про те, що навіть за наявності структурованих дій зберігається напруження у ситуаціях, коли майбутній результат неочевидний. Для переселенців це

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

природна реакція: постійний досвід нестабільності знижує готовність ризикувати та змінювати сценарії, а звичка опиратися на рутину набуває захисного характеру.

Комбінація сильних і вразливих сторін малює впізнаваний портрет: високий контроль на рівні дії, але обмежена свобода на рівні відкритості до непередбачуваного. Це ставить завдання працювати не стільки з інтенсивністю зусиль, скільки з безпечним розширенням зони можливостей. Невеликі експерименти зі структурою дня, пробні зміни у розкладі, м'яке дозування нових активностей – саме такі формати дозволяють зберегти відчуття контролю і поступово збільшувати толерантність до невизначеності.

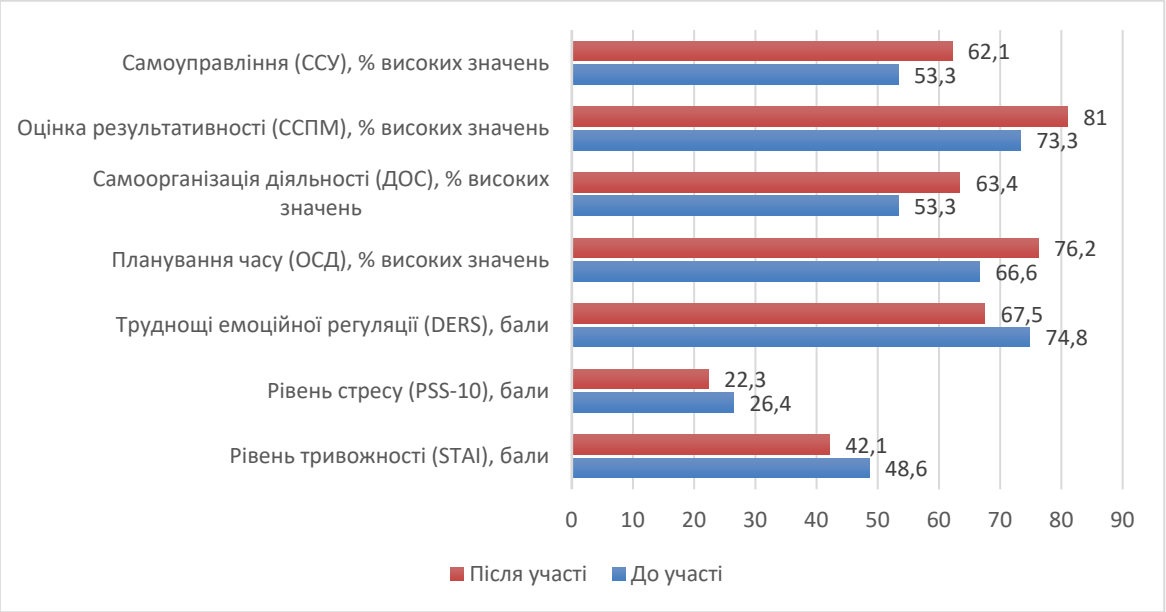

Рис. 1. Динаміка показників тривожності, стресу, емоційної регуляції та самоорганізації часу у внутрішньо переміщених студентів до і після участі в програмі тайм-менеджменту

Розгляд цього профілю через призму психологічних підходів узгоджується з висновками дослідників адаптації переселенців, які наголошують: стійкість зростає тоді, коли людина не відмовляється від знайомих структур, а доповнює їх керованими випробуваннями й короткими циклами дії [17; 25]. Звідси

ISSN: 2786-9458
Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

випливає практичний орієнтир: не руйнувати рутину, а «нашаровувати» на неї малі зони новизни, що не створюють різкого стресу.

У межах нашої вибірки така стратегія виявилася продуктивною. Учасники, які спиралися на вже наявні навички підтримання порядку у справах і водночас пробували вводити нові елементи – від коротких перерв до експериментів із часовими блоками – відзначали найбільш помітний прогрес і у сфері емоційної рівноваги, і в здатності приймати рішення без затримок. Наведена конфігурація підкріплює висновок: не швидкість і не масштаб змін є визначальними, а стале накопичення досвіду керованих маленьких кроків. Такий підхід не лише підтримує відчуття компетентності, а й поступово повертає сміливість діяти у ситуаціях, де відповідь не гарантована та шлях не прокреслений заздалегідь.

Висновки. Психоемоційний стан внутрішньо переміщених студентів виявляється тісно пов’язаним з їх здатністю зберігати внутрішню впорядкованість та контроль над повсякденними діями. Втрата звичних соціальних і побутових орієнтирів посилює невизначеність, знижує рівень стійкості та створює ризики тривожних і виснажливих станів. Накопичення досвіду нестабільності формує схильність до обережності у виборі нових стратегій, навіть за наявності базових організаційних навичок. Практика маленьких структурованих кроків і логіка впорядкування повсякденних завдань демонструють помітний стабілізаційний ефект. Регулярні записи, короткі цикли планування, визначення пріоритетів і свідоме дозування активності зменшують внутрішню напругу й поступово відновлюють суб’єктивне відчуття впливу на перебіг подій. Такий підхід працює як механізм психологічного підґрунтя для осмислених дій, коли хаотичний фон зовнішнього середовища стає менш загрозливим.

Емоційні реакції поступово набувають керованості: зменшуються імпульсивність, внутрішнє коливання та відчуття дезорієнтації, тоді як зростає здатність завершувати розпочате, зберігати фокус і переорієнтовувати поведінку

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

без втрати цілісності дня. Комбінація вже сформованих навичок організації діяльності з поступовим введенням компактних експериментальних змін виявляється найбільш результативною. Стійкість внутрішньо переміщених студентів посилюється не за рахунок радикальних рішень, а завдяки коротким керованим крокам та накопичуваному досвіду «роблю і бачу результат». Відновлюється здатність діяти, а не лише реагувати; з'являється довіра до власних рішень і відчуття опори у власних щоденних практиках. Це відкриває простір для формування тривалих адаптивних моделей і вказує на доцільність ширшого впровадження структурованих технік планування в підтримку студентів із досвідом переміщення.

Список використаних джерел

1. Алєксєєва Г. М. Використання інформаційнокомунікаційних технологій в процесі професійної підготовки студентів педагогічних вузів. *Актуальні питання природничо-математичної освіти.* Суми, 2014. С.184–191

2. Алєксєєва Г. М., Горбатюк Л. В., Кравченко Н. В. Педагогічні засади розроблення методик дуального навчання майбутніх бакалаврів професійної освіти у галузі цифрових технологій. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 16. С. 1–25.

3. Аллен Д. *Як упорядкувати справи. Мистецтво продуктивності без стресу.* Київ: КМ-Букс, 2018. 392 с.

4. Беркман О. *4000 тижнів. Тайм-менеджмент для смертних.* Київ: Лабораторія, 2022. 176 с.

5. Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб : дис. ... д-ра філософії : 053 (05). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2022. 301 с.

6. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота.* 2019. Т. 24, № 1(49). DOI: https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1(49).185763

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

7. Герасименко О. А., Хорошавська О. А., Хуторська В. О. Адаптація внутрішньо переміщених осіб: соціально-психологічний аспект. *Науковий вісник Черкаського університету. Психологічні науки.* 2019. № 1(456). С. 60–65.

8. Гірман Ю. В. Бринза І. В. *Друкується за ухвалою Вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 16 від 29.05.2025).* 2025. С. 568–577.

9. Гундаріна О. В., Малиновська О. В. Фактори соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах військового конфлікту. *Вісник психології і педагогіки.* 2020. № 27(2). С. 22–29.

10. Дахіґ Ч. *Кмітливіші, швидші, кращі. Секрети продуктивності в житті та бізнесі.* Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2017. 326 с.

11. Дорослий погляд на світ. В ООН повідомили про ситуацію з ВПО. *LB.ua.* URL: https://lb.ua/society/2024/03/11/602784

12. Електронні петиції. Продовження виплат ВПО. *Кабінет Міністрів України.* URL: https://petition.kmu.gov.ua/petitions/6384

13. Караджи О. Психологічні особливості цінностей дорослих вимушених переселенців із зони збройного конфлікту. *Перспективи та інновації науки. Серія: Психологія*, 2024, № 5(39), с. 790–801.

14. Карамушка Л., Карамушка Т. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2022, № 2(26), с. 48–59.

15. Матриця Ейзенхауера: як використати педагогу. *Teach-Hub.* URL: https://teach-hub.com/matrytsya-ejzenhauera-yakvykorystaty-pedahohu/

16. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2022, № 3, с. 66–70.

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

17. Павленко І. Ю., Мазур О. В. Психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Ужгородського нац. університету. Психологія.* 2021. № 2(50). С. 85–91.

18. Пальок І. В., Шукалова А. О. Особистісна тривожність та емоційна саморегуляція у студентів-ВПО. *Перспективи та інновації науки* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2025. № 4(50). С. 1639–1650. https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-1639-1650

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

20. Принцип Парето – що це таке і чи потрібно застосовувати його на роботі? *Novarobota.* URL: https://novarobota.ua/ua/articles-jobseeker/printsip-pareto-chto-eto-takoe-i-nuzhno-li-primenyat-ego-na-rabote-328

21. Синюк В. Ю., Синюк В. Ю. Соціально-психологічна адаптація ВПО в умовах війни. *Scientists and existing problems of human development: матеріали міжнар. наук.-практ. конф.* Загреб, 14–17.11.2023. С. 332.

22. Трейсі Б. *Звички на мільйон доларів. Як збільшити свій прибуток.* Харків: Віват, 2019. 288 с.

23. Трейсі Б. *Зроби це зараз. 21 чудовий спосіб зробити більше за менший час.* Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 112 с.

24. Феррісс Т. *Працюй чотири години на тиждень. Нова психологія успіху.* Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2017. 432 с.

25. Хаустова О. О. Тривожні розлади: причини, симптоми, діагностика, лікування. *Український неврологічний журнал.* 2019. № 3. С. 79–87.

26. Чернюк М. О., Малиновська О. В. Особливості соціально-психологічної адаптації ВПО. *Вісник КНУ ім. Т. Шевченка. Психологія.* 2018. № 2(35). С. 62–67.

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

27. Швалб А., Перелигіна Л., Балабанова Л. Особливості життєстійкості та емоційного вигорання у внутрішньо переміщених осіб та вимушених мігрантів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2024, № 2(8), с. 100–111. URL:https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.2.10

28. 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.

29. Deineko O. War in Ukraine: a sociological study. Oslo : Norwegian Institute for Urban and Regional Research, Metropolitan University, 2022, p. 246–267.

30. *Getting Things Done.* Wikipedia. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Getting_Things_Done

31. Khiat H. Using automated time management enablers to improve self-regulated learning. *Active Learning in Higher Education.* 2022. Vol. 23(1). P. 3–15.

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license