

Електронний журнал «Ефективна економіка» включено до переліку наукових фахових видань України з питань економіки (Категорія «Б», Наказ Міністерства освіти і науки України № 975 від 11.07.2019). Спеціальності – 051, 071, 072, 073, 075, 076, 292.
Ефективна економіка. 2025. № 3.

DOI: <http://doi.org/10.32702/2307-2105.2025.3.71>

УДК 005.642.8:378.091.8

I. В. Колодій,

доктор філософії, в. о. доцента кафедри менеджменту та розвитку територій імені Євгена Храпливого, Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С. З. Гжицького

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0142-6815>

Н. А. Хотинський,

*здобувач вищої освіти спеціальності «Менеджмент»,
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій
ім. С. З. Гжицького*

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-6359-1428>

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ЯК ІНСТРУМЕНТ БОРОТЬБИ З ПРОКРАСТИНАЦІЄЮ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

I. Kolodii,

PhD, Acting Associate Professor of the Department of Management and Territorial Development named after Yevhen Khraplyvyi, Stepan Gzhytskyi National University of Veterinary medicine and Biotechnologies of Lviv

N. Khotynskyi,

Student of the specialty "Management", Stepan Gzhytskyi National University of Veterinary medicine and Biotechnologies of Lviv

TIME MANAGEMENT AS A TOOL FOR COMBATING PROCRASTINATION IN THE STUDENT ENVIRONMENT

У даній статті розглядається проблема ефективного управління часом, яка набуває особливого значення, зокрема в контексті прокрастинації та її негативного впливу на продуктивність і рівень стресу. Глобальні кризи, зокрема пандемія COVID-19 і військовий стан в Україні, посилили цю проблему, спричинивши зміни у форматах навчання, підвищення рівня самостійності студентів та зниження дисципліни. Дослідження спрямовані на аналіз основних чинників, які зумовлюють прокрастинацію, та вивчення ефективних методів тайм-менеджменту, які можуть сприяти покращенню організації навчального процесу.

Для досягнення мети дослідження, нами було проведено електронне опитування здобувачів вищої освіти, результати якого дозволили виокремити основні відволікаючі фактори, типові моделі поведінки щодо виконання завдань і рівня підтримки дедлайнів. Виявлено, що найпоширенішими причинами прокрастинації є втома, зовнішні відволікаючі фактори (соціальні мережі, робота, хобі), а також недостатні навички управління часом. Результати дослідження підтвердили тісний зв'язок між рівнем самодисципліни та академічною успішністю студентів.

Також, нами було запропоновано дієві стратегії боротьби з прокрастинацією, серед яких застосування методів планування, встановлення пріоритетів, використання цифрових інструментів тайм-менеджменту та створення структурованого навчального середовища. Особливу увагу приділено впливу сучасних технологій на процес організації часу, а також ролі індивідуальної мотивації та звичок у подоланні відкладання завдань.

Ми вважаємо, що подальші дослідження в цій сфері мають бути зосереджені не лише на вдосконаленні існуючих підходів до тайм-менеджменту серед студентів, а й на розробці нових стратегій підвищення ефективності управління часом у навчальному процесі, зокрема через інтеграцію штучного інтелекту та інших цифрових технологій. Це дозволить створити персоналізовані рекомендації для студентів, спрямовані на підвищення їхньої

продуктивності, зниження рівня стресу та формування стійких навичок самоорганізації.

This article examines the issue of effective time management, which is becoming increasingly important, particularly in the context of procrastination and its negative impact on productivity and stress levels. Global crises, including the COVID-19 pandemic and the state of war in Ukraine, have exacerbated this problem, leading to changes in learning formats, increased student independence, and decreased discipline. The research focuses on analyzing the key factors contributing to procrastination and exploring effective time management methods that can help improve the organization of the learning process.

To achieve the research objective, we conducted an electronic survey of higher education students. The results allowed us to identify the main distracting factors, typical behavior patterns in task completion, and the level of adherence to deadlines. It was found that the most common causes of procrastination include fatigue, external distractions (such as social media, work, and hobbies), and insufficient time management skills. The findings confirmed a strong correlation between the level of self-discipline and students' academic performance.

Additionally, we proposed effective strategies for combating procrastination, including the use of planning techniques, prioritization, digital time management tools, and the creation of a structured learning environment. Special attention was given to the impact of modern technologies on time organization, as well as the role of individual motivation and habits in overcoming task postponement.

We believe that further research in this field should focus not only on improving existing time management approaches among students but also on developing new strategies for enhancing time management efficiency in the learning process. This includes integrating artificial intelligence and other digital technologies to create personalized recommendations aimed at increasing student productivity, reducing stress levels, and fostering sustainable self-organization skills.

Ключові слова: тайм-менеджмент, прокрастинація, здобувачі вищої освіти, управління часом, продуктивність.

Keywords: time management, procrastination, higher education students, time management strategies, productivity.

Постановка проблеми. У сучасному світі питання ефективного управління часом стає дедалі важливішим, особливо в контексті студентського життя. Стрімкий розвиток цифрових технологій, зростаючі вимоги до самостійної роботи та постійне інформаційне перевантаження змушують студентів щоденно приймати рішення щодо розподілу своїх ресурсів. В умовах високого навчального навантаження, дедлайнів, поєднання навчання з роботою та іншими обов'язками багато хто стикається з проблемою прокрастинації – схильністю відкладати важливі завдання на останній момент, що негативно позначається на продуктивності, емоційному стані та загальній успішності.

Окрему роль у загостренні цієї проблеми відіграли глобальні кризи останніх років, зокрема пандемія COVID-19 та військовий стан в Україні. Перехід на дистанційне навчання під час пандемії суттєво змінив освітній процес, підвищивши рівень самостійності студентів, але водночас створивши нові виклики в організації часу. Відсутність чіткого розкладу, розмивання меж між навчанням і відпочинком, зростання часу проведеного перед екранами, призвели до зниження дисципліни та збільшення випадків прокрастинації. Багато студентів виявили, що їм важко зосереджуватися на навчанні без чіткого контролю викладачів і структурованого середовища університету.

Військовий стан в Україні також суттєво вплинув на систему освіти та психологічний стан студентів. Постійний стрес, пов'язаний із безпековою ситуацією, обмежений доступ до звичних ресурсів для навчання, перебої з електроенергією та інтернетом – усе це значно ускладнює організацію часу та виконання навчальних завдань. В таких умовах студентам стає складніше підтримувати звичний ритм роботи, що посилює прокрастинацію та підвищує рівень емоційного виснаження. Нестача мотивації, невизначеність майбутнього

та необхідність поєднувати навчання з волонтерською діяльністю чи роботою для підтримки сім'ї ще більше ускладнюють процес управління часом.

Крім того, сучасна система освіти вимагає від студентів високої самостійності у навчанні. Якщо раніше значна частина матеріалу опрацьовувалася безпосередньо на заняттях, то зараз акцент робиться на самостійну підготовку, проєктну діяльність і дослідницьку роботу. Це означає, що без розвинених навичок управління часом студенту стає важко справлятися з усіма вимогами освітнього процесу. Ті, хто не вміє правильно розподіляти навантаження, часто стикаються з академічними боргами, пропущеними дедлайнами та постійною гонитвою за завершенням завдань в останній момент.

Наше дослідження є важливим та необхідним на сьогоднішній час, тому що, проблема прокрастинації та необхідність оволодіння тайм-менеджментом є вкрай актуальними у студентському середовищі, особливо в умовах глобальних криз і нестабільності. Сучасні виклики вимагають від молоді не лише отримання професійних знань, а й уміння організовувати свою діяльність так, щоб навчання було ефективним, а баланс між особистим життям і обов'язками не порушувався. Саме тому, дослідження цієї теми, аналіз основних бар'єрів та пошук дієвих рішень є важливими для розробки стратегій, що допоможуть студентам підвищити рівень самодисципліни, покращити успішність і зменшити рівень стресу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У сучасній науковій літературі питання тайм-менеджменту та прокрастинації розглядаються з різних точок зору, охоплюючи класичні методики управління часом, особливості студентського тайм-менеджменту в кризові періоди та вплив прокрастинації на академічну успішність.

І.В. Кириченко, М.Г. Шленьова[1] у своїй роботі "Класичні підходи до тайм-менеджменту в сучасних реаліях" досліджують традиційні методики управління часом, акцентуючи увагу на їх адаптації до сучасних викликів. Автори аналізують методи боротьби з прокрастинацією та розглядають нові технологічні рішення, що сприяють підвищенню продуктивності.

І. Манаєнко[2] у дослідженні "Тайм-менеджмент студентства в умовах пандемії COVID-19" аналізує, як зміна навчального процесу під час пандемії вплинула на організацію часу студентів. Автор наголошує на збільшенні рівня самостійності студентів та підвищенні впливу прокрастинації через відсутність чітких рамок навчального процесу.

Д. В. Сотніков[3] у праці "Прокрастинація як фактор зниження рівня успішності студентів економічних спеціальностей" доводить, що прокрастинація є одним із ключових факторів, що знижує академічну продуктивність студентів. Він аналізує, як розвиток навичок тайм-менеджменту може допомогти подолати цю проблему.

В. М. Лугова [4] у своєму дослідженні "Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання" глибоко розглядають природу прокрастинації, її психологічні передумови та можливі стратегії подолання. Вони зазначають, що ефективне управління часом може значно знизити рівень прокрастинації серед студентів.

Таким чином, аналіз наукових публікацій підтверджує актуальність проблеми тайм-менеджменту та прокрастинації у студентському середовищі. Дослідники підкреслюють необхідність удосконалення навичок управління часом, впровадження цифрових інструментів та адаптації класичних методик до сучасних умов навчання.

Формулювання цілей статті полягає в аналізі основних проблем управління часом у студентському середовищі, дослідження причин прокрастинації та визначення ефективних методів тайм-менеджменту, які можуть сприяти підвищенню продуктивності та зниженню рівня стресу. На основі даних респондентів які пройшли наше опитування будуть розглянуті можливі шляхи вдосконалення навичок планування часу серед студентів.

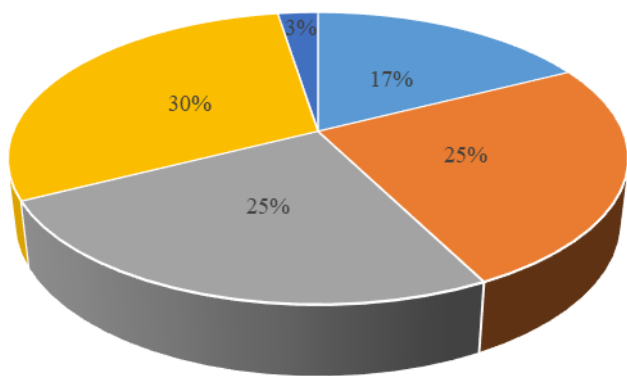
Виклад основного матеріалу. У сучасному студентському середовищі проблема раціонального використання часу набуває особливого значення. Високий рівень навантаження, необхідність поєднання навчання з іншими видами діяльності, а також велика кількість факторів, що відволікають, нерідко

призводять до відкладання важливих завдань на потім. Це, своєю чергою, спричиняє стрес, зниження продуктивності та недотримання дедлайнів.

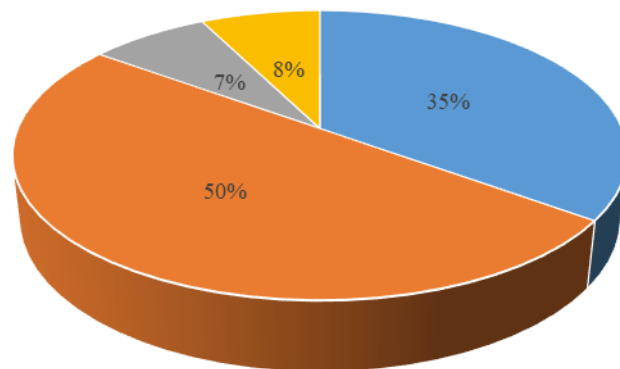
Одним із ключових інструментів у боротьбі з прокрастинацією є тайм-менеджмент – система прийомів та методів, що допомагає ефективно планувати час, розставляти пріоритети та контролювати виконання завдань. Проте для того, щоб визначити, наскільки студенти зіштовхуються з проблемою прокрастинації та яких саме труднощів зазнають у керуванні власним часом, важливо проаналізувати основні причини відволікання та особливості виконання ними навчальних завдань.

У рамках нашого дослідження було розроблено опитувальник у електронному форматі для студентів закладів вищої освіти з метою вивчення ефективності тайм-менеджменту серед здобувачів вищої освіти. Анкета включала питання, спрямовані на визначення основних факторів, що відволікають студентів від навчальної діяльності, їхніх підходів до планування часу, рівня дотримання дедлайнів та загальної продуктивності. Отримані результати дозволили не лише проаналізувати поширені проблеми у сфері самоменеджменту, а й окреслити можливі шляхи підвищення ефективності використання часу в навчальному процесі. Візуалізація даних у представлених діаграмах ілюструє ключові аспекти цього дослідження, підкреслюючи актуальність питання тайм-менеджменту серед студентської молоді.

На рисунку 1 наведено результати нашого дослідження, що ілюструють поширені фактори, які заважають студентам продуктивно працювати, а також їхню поведінку щодо дотримання дедлайнів. Аналіз цих даних дозволяє краще зрозуміти актуальність проблеми та необхідність застосування ефективних стратегій тайм-менеджменту для підвищення особистої організованості та академічної успішності.



- Соціальні мережі, дзвінки
- Спілкування з друзями
- Інші справи (робота, хоббі)
- Втома або прокрастинація
- Мене нічого не відволікає



- Завжди все виконую вчасно
- Часто виконую завдання в останній момент
- Часто не досягаю виконання завдання вчасно
- Не слідкую за дедлайнами

Рис 1. Аналіз прокрастинації та факторів, що впливають на дотримання дедлайнів

Проблема прокрастинації є поширеним явищем серед студентів, що значною мірою впливає на їхню академічну успішність та здатність виконувати завдання у встановлені терміни. Представлена діаграма складається з двох частин, які тісно взаємопов'язані між собою: перша демонструє основні фактори, які відволікають студентів від навчального процесу, а друга – їхню поведінку щодо утримання дедлайнів. Комплексний аналіз цих показників дозволяє застосувати не тільки причини прокрастинації, але й наслідки, які вона викликає.

Результати дослідження показують тісний зв'язок між прокрастинацією та рівнем дотримання дедлайнів. Якщо розглядати дві діаграми одночасно, можна побачити, як різні фактори впливають на поведінку студентів щодо виконання навчальних завдань. Найпоширенішою причиною прокрастинації є втома або відкладання справи потім, що відзначили 30% опитаних. Це корелюється з високим відсотком студентів, які забезпечують виконання завдання в останній момент (50%) або навіть не досягають їх завершити вчасно (7%). Втома може бути наслідком перевантаженості навчання, роботою або неефективного

розподілу часу. Через це студенти змушені працювати в авральному режимі, що негативно впливає на якість виконаних завдань.

Ще одним фактором є сторонні справи, такі як робота чи хобі, які відволікають 25% студентів. Брак через додатковий час заняття ускладнює дотримання дедлайнів, що часто вимагає відкласти виконання завдань на останній момент або не довести їх до кінця. Це особливо актуально для тих, хто поєднує навчання з роботою і намагається збалансувати між усіма сферами життя. Соціальні мережі та спілкування з друзями також є значними факторами прокрастинації, на які вказали 17% та 25% студентів відповідно. Постійна взаємодія в онлайн-просторі, обмін повідомленнями, перегляд контенту та соціальна активність можуть зайняти значну частину часу, відведеного на навчальні завдання. У підсумку можна сказати, що студенти виконують своє завдання в останній момент, або взагалі його не виконують.

Також слід зазначити, що лише 3% студентів зазначили, що їх нічого не відволікає. Це свідчить про важливість організованості та самодисципліни у здатності ефективно розподіляти свій час і уникати негативних наслідків прокрастинації. Також варто звернути увагу на той факт, що 8% студентів взагалі не слідкують за дедлайнами. Це може бути результатом звички відкласти справи, втрати мотивації або недоліків навичок планування.

Здобувачі вищої освіти, які постійно виконують завдання до останнього моменту, можуть швидше формувати звичку ігнорувати дедлайни, що не тільки негативно впливає на їхню академічну успішність, а й може створити труднощі в майбутній професійній діяльності. Загальний аналіз даних підтверджує, що чим більше студентів відволікається від зовнішніх факторів, таких як, соціальні мережі, робота чи хобі, тим вища ймовірність, що вони відкладають завдання в останній момент або не виконують їх завчасно. Лише невелика частина студентів не відчуває впливу прокрастинації, і вони, найімовірніше, належать до тих, хто завжди виконує завдання вчасно.

Найпоширенішою моделлю поведінки є виконання завдань в останню мить, що напряду пов'язано з впливом відволікаючих факторів. Частина студентів взагалі не слідує за дедлайнами, що може бути наслідком звички постійно відкладати роботу та втрачати контроль над часом. Таким чином, дослідження підтверджує, що ефективний тайм-менеджмент є ключовим фактором у боротьбі з прокрастинацією. Відсутність належного управління часом призводить до постійного відкладання, завдань та пропуску дедлайнів. Саме тому, важливо розвивати стратегії самоорганізації та контролю за власним часом, що допоможе студентам краще розподіляти навантаження та підвищити свою продуктивність.

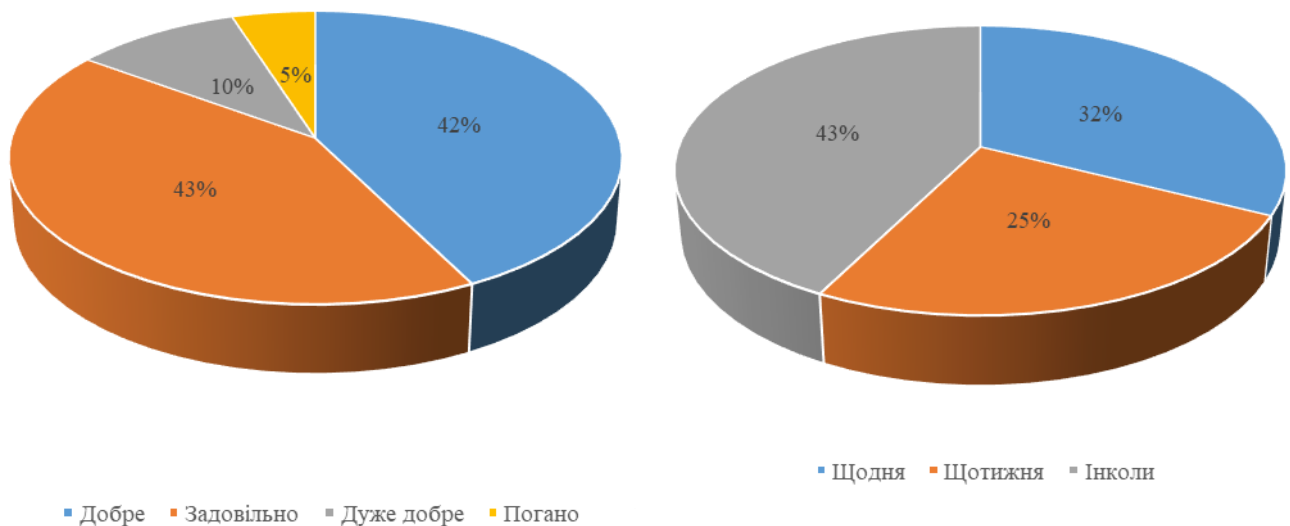


Рис 2. Оцінка якості виконання завдань і регулярності їх виконання

Дві діаграми відображають тісний зв'язок між рівнем володіння навичками тайм-менеджменту та частотою його використання у повсякденному житті. Вони підтверджують, що студенти, які мають добре розвинені навички управління часом, частіше застосовують їх у практиці, тоді як ті, хто оцінює свої навички як недостатньо ефективні, використовуює тайм-менеджмент несистемно або навіть хаотично.

Перша діаграма на рисунку 2, зображує, що найбільша частина студентів (43%) оцінюють свої навички тайм-менеджменту на рівні «задовільно». Це

означає, що вони розуміють важливість управління часом, але ще не виробили ефективних звичок або застосували їх вибірково. Друга діаграма підтверджує цю тенденцію: саме 43% респондентів вибрали тайм-менеджмент лише «інколи». Це вказує на те, що ці студенти не мають сталої системи планування і часто стикаються з ситуаціями, коли через недостатню організованість змушені виконувати завдання в останній момент або порушувати дедлайни.

Друга за чисельністю група – студенти, які оцінюють свої навички тайм-менеджменту як «добрі» (42%). Діаграма про частоту використання тайм-менеджменту показує, що приблизно третина (32%) застосовує його щодня. Це вказує на певну розбіжність, хоча: багато студентів вважають себе достатньо організованими, насправді далеко не всі використовують ці навички постійно. Це може бути пов'язано з тим, що студенти володіють теоретичними знаннями про управління часом, але не завжди втілюють їх у життя через звичку діяти спонтанно або під тиском дедлайнів.

Окрему увагу варто приділити тим 10% респондентів, які оцінили свої навички тайм-менеджменту як «дуже добрі». Зазвичай ці студенти мають високий рівень самоорганізації, але, як показує друга діаграма, лише 32% усіх студентів вибрали тайм-менеджмент щодня. Це означає, що навіть серед тих, хто добре володіє цими навичками, є ті, хто не завжди їх застосовує.

Проблемна зона серед всіх студентів, які оцінюють свої навички як «погані» (5%). У деяких випадках це ті, хто або зовсім не використовує тайм-менеджмент, або застосовує його спонтанно, без чіткої стратегії. Це може свідчити про звичку до хаотичного виконання завдань, прокрастинацію та низьку відповідальність за власний час.

Окремо слід вважати групу студентів, які використовують методи тайм-менеджменту «щотижня» (25%). Їх можна віднести до тих, хто не планує свої справи на щоденній основі, але використовує елементи управління часом довгострокового планування, наприклад, розподіляючи навантаження між тижневими дедлайнами.

Таким чином, обидві діаграми доповнюють одна одну, спочатку показуючи суб'єктивне сприйняття студентами своїх навичок тайм-менеджменту, та демонструє, як часто вони насправді застосовують його. Найголовніший висновок полягає в тому, що навіть ті, хто вважає себе добре організованими, не завжди застосовують ефективне планування на постійній основі. Це підкреслює необхідність розвитку системних навичок управління часом, які дозволяють студентам не тільки відчувати себе впевненими в плануванні, але й використовувати його в повсякденному житті для підвищення власної продуктивності.

Оволодіння навичками тайм-менеджменту є ключовим фактором успішного навчання та ефективної організації повсякденного життя студентів. Вміння правильно розподіляти час, надає можливість не лише уникати стресу, а й підвищувати продуктивність та досягати поставлених цілей. Водночас, існує певна розбіжність між теоретичними знаннями про управління часом та його реальним використанням у діяльності.

Наступним етапом нашого дослідження було визначення найсучасніших інструментів, які допомагають здобувачам вищої освіти краще організувати свій час і знизити рівень прокрастинації. Результати опитування, які відображають переваги студентів при виборі методів тайм-менеджменту, представлені на рисунку 3.

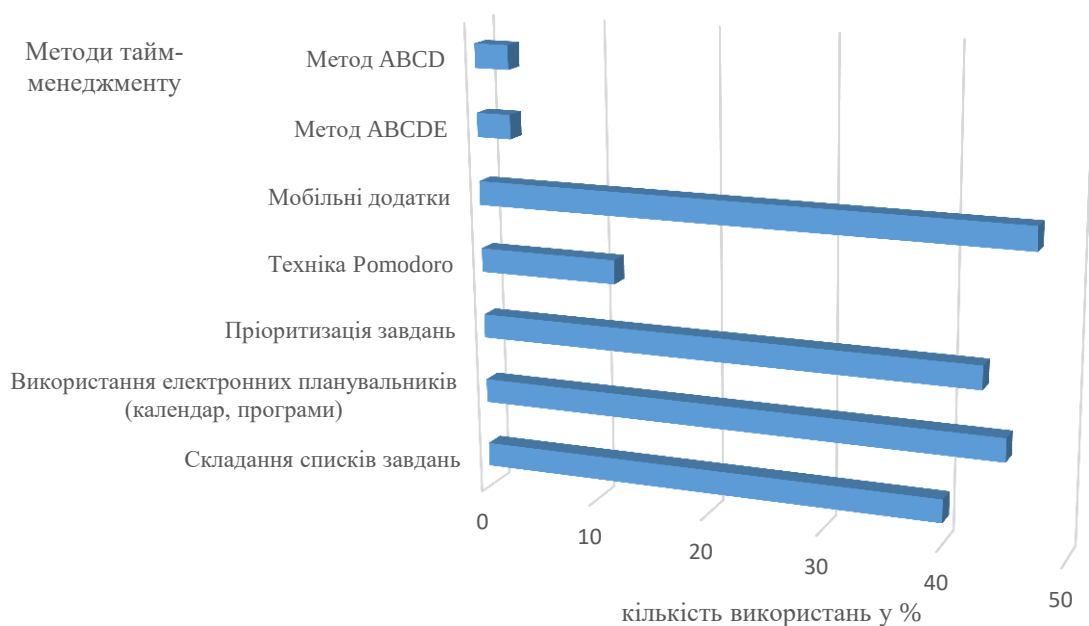


Рис 3. Сучасні методів тайм-менеджменту серед студентів у боротьбі з прокрастинацією

Студенти обирають методи тайм-менеджменту, що виходять з їх зручності, простоти використання та адаптивності до сучасного навчального процесу, який часто включає дистанційне або гібридне навчання, кількість самостійної роботи та потребу підключення до навчання з іншими діяльностями. На рисунку 3 зображені найсучасніші серед респондентів техніки, найчастіше здобувачі вищої освіти використовують мобільні додатки, складання списків завдань та використання електронних планувальників. Це пов'язано з тим, що ці методи не лише дозволяють структурувати навчальний процес, але й допомагають мінімізувати ризики забути про важливі дедлайни або завдання, які особливо актуальні для студентів, які часто стикаються з великою кількістю інформації та завдань, які потрібно виконувати в стислі терміни.

Мобільні додатки стали найпоширенішим вибором, оскільки вони доступні на смартфонах, якими студенти користуються щодня, а також мають інтуїтивно зрозумілі функції, такі як нагадування, відстеження часу, автоматичне виконання завдань за резервністю та інтеграція з іншими

сервісами. Вони можуть гнучко розподілити плани та підтримувати сповіщення про події, що сприяють кращій організації та запобігають прокрастинації. Важлива роль відіграє й різноманіття таких додатків: деякі студенти використовують прості чек-листи, інші – комплексні системи управління завданнями, такими як Todoist, Trello чи Notion, які можуть створити детальні плани роботи.

Складання списків завдань залишається найбільш вживаним, оскільки є найпростішою та найзрозумілішою формою організації роботи. Метод дає можливість наочно побачити перелік справ, цей розподіл їх за рівнем важливості та відстежувати прогрес у виконанні. Студенти часто віддають перевагу списку, потім вони також допомагають структурувати думки, не потребуючи додаткових навичок або спеціального програмного забезпечення, а можуть бути реалізовані як у цифровому вигляді, так і в традиційному форматі на папері. Крім того, фізичне виконання завдань може служити додатковим мотиватором для продовження роботи, що особливо важливо у боротьбі з прокрастинацією.

Електронні планувальники, такі як Google Calendar або Microsoft Outlook, також займають провідне місце серед обраних методів, після чого студенти мають можливість синхронізувати навчальний графік з іншими аспектами життя, такими як особисті справи, робота чи додаткові курси. Завдяки можливості автоматичного встановлення нагадувань та сповіщень, такі інструменти допомагають уникнути запізнень та забутих дедлайнів. Крім того, деякі платформи дають можливість спільного планування, що є корисним для командних проєктів або групових завдань, які часто зустрічаються у вищій освіті.

Менш популярними серед респондентів використовуються методи ABCD та ABCDE, які базуються на пріоритизації завдань за ступенем важливості та терміновості. Ці методики можуть бути менш привабливими для студентів через їх складність у застосуванні та потребі у глибшому аналізі кожного завдання перед тим, як приступити до його виконання. На відміну від простих

списків або мобільних додатків, ці методи вимагають розподілу часу та ресурсів ще на етапі планування, що не завжди є зручним для студентів, які викликають швидке реагування на зміни в навчальному графіку. Крім того, така класифікація може здаватися зайвою або неефективною у випадку, коли всі завдання приблизно рівнозначні за важливістю, що часто трапляється в умовах інтенсивного навчального процесу.

Техніка Pomodoro, хоча й визнана ефективною для підвищення продуктивності, також не отримала значної популярності серед студентів. Це може бути зумовлено тим, що її застосування вимагає високої самодисципліни та чіткої роботи з таймером, що не завжди є зручним у навчальному середовищі, де студенти можуть працювати у змінному ритмі або бути змушеними адаптуватися до великої кількості коротких і довгих завдань. Крім того, розбиття роботи на 25-хвилинному інтервалі може бути неефективним для глибокого занурення у складні предмети, які потребують тривалої концентрації.

Загалом, вибір студентами методів тайм-менеджменту зумовлений їхньою прагматичністю, бажанням знайти максимально прості та зручні рішення, які не потребують значних зусиль для впровадження, а також достатньою мірою адаптувати свої підходи до управління часом залежно від поточного завантаження та елементів. Використання мобільних додатків, списків завдань та електронних планувальників забезпечує швидку та зручну організацію навчального процесу, тоді як складніші методики, які вимагають детального планування та аналізу, залишаються менш популярними серед студентів, які дають перевагу більш інтуїтивним і технологічно підтримуваним способам боротьби з прокрастинацією.

Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямі.

Проведене нами дослідження засвідчило значущість тайм-менеджменту як інструменту боротьби з прокрастинацією у студентському середовищі. Аналіз факторів, що спричиняють прокрастинацію, виявив ключові проблеми, серед яких втома, зовнішні відволікаючі чинники (соціальні мережі, робота, хобі) та недостатній рівень навичок управління часом. Дослідження

підтвердило тісний зв'язок між рівнем самодисципліни та академічною успішністю студентів, а також наголосило на необхідності впровадження ефективних стратегій планування та організації навчального процесу.

З метою підвищення ефективності навчання студентів було запропоновано низку методів тайм-менеджменту, серед яких застосування мобільних додатків, складання списків завдань, використання електронних планувальників і структурованих методик пріоритизації. Однак, результати опитування свідчать про те, що навіть серед студентів із високим рівнем самоорганізації далеко не всі систематично застосовують методи управління часом у повсякденному житті. Це вказує на необхідність подальших досліджень, спрямованих на підвищення ефективності інтеграції навичок тайм-менеджменту в освітній процес.

Подальші дослідження у цій сфері мають бути зосереджені на впливі цифрових технологій на розвиток навичок тайм-менеджменту, можливостях використання штучного інтелекту та адаптивних навчальних платформ для персоналізованого планування часу студентів. Важливим напрямком є аналіз мотиваційних чинників, що впливають на формування ефективних звичок тайм-менеджменту, а також розробка методик подолання прокрастинації на основі когнітивно-поведінкової терапії. Окрему увагу варто приділити оцінці ролі університетської підтримки, викладацького супроводу та структурованих навчальних програм у розвитку навичок самоорганізації студентів. Також доцільно розглянути можливості створення інтерактивних курсів та тренінгів, що поєднують теоретичні знання з практичним застосуванням ефективних стратегій управління часом.

Необхідність подальших досліджень у цій сфері зумовлена сучасними викликами в освітньому процесі, зокрема, зростаючою кількістю самостійних завдань, високим рівнем стресу серед студентів та необхідністю адаптації до нових навчальних форматів. Розвиток персоналізованих рекомендацій та інноваційних методів тайм-менеджменту сприятиме підвищенню продуктивності студентів, покращенню їхньої академічної успішності та

формуванню стійких навичок самоорганізації, що є важливими не лише в освітньому процесі, а й у майбутньому професійному житті.

Література

1. Кириченко І. В., Шленьова М. Г. Класичні підходи до тайм-менеджменту в сучасних реаліях. *Scientific review*. 2022. № 1.81. С. 18–29.
2. Манаєнко, І., & Матіяш, Д. (2021). Тайм-менеджмент студентства в умовах пандемії COVID-19. *Економіка та суспільство*, (32). <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2021-32-27>
3. Сотніков Д. В. Прокрастинація як фактор зниження рівня успішності студентів економічних спеціальностей. "Science progress in European countries: new concepts and modern solutions": Papers of the 10th International Scientific Conference. October 25, 2019, Stuttgart, Germany. С. 378-388.
4. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. 2018. С. 1–8. URL: <http://repository.hneu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/18954/1/%D0%9B%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%92.%D0%9C..pdf>
5. Жмай О. В. Прокрастинація в контексті тайм-менеджменту та емоційного інтелекту. *Одеський національний медичний університет.*, 2020. URL: <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/15131> (дата звернення: 07.03.2025).
6. Шиделко А., Мачита А. Прокрастинація серед студентської молоді: результати дослідження. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/301211> (дата звернення: 21.02.2025).
7. Mubango H., Ngirande H. Саморегульоване навчання: управління часом у змішаному навчальному середовищі для успішності студентів. *IntechOpen.*, 2024. URL: <https://www.intechopen.com/online-first/1192855> (дата звернення: 27.02.2025).
8. Лугова В. М. Основи самоменеджменту та лідерства [Електронний ресурс] : навчальний посібник / В. М. Лугова, С. М. Голубєв. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 212 с.
9. Михайлюк М. М., Вербицький Є. Е. Прокрастинація у студентів вищих навчальних закладів: основні причини, наслідки та шляхи корекції. С. 503–510.

10. Антонова З., Гладка О. Мотивація як засіб впливу на прокрастинацію в учнів старших класів. *Науковий журнал «Психологічні травелогі»,* № 1. 2024. С. 103-114. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/items/657dcf57-0e05-4358-a8ea-5953d1ca2585> (дата звернення: 01.03.2025).
11. Закревська А. Прокрастинація як причина оптимістичної налаштованості на майбутнє: PhD Thesis. *Львівський державний університет внутрішніх справ.,* 2022. С. 7–55.
12. Ніколенко М. С. Особливості розвитку прокрастинації у віці ранньої дорослості в сучасних умовах: PhD Thesis. *Чорноморський національний університет імені Петра Могили.* 2024. С. 3–113.
13. Ступкевич О. А. Психологічні чинники прокрастинації студентської молоді в умовах війни: PhD Thesis. *Ізмаїльський державний гуманітарний університет.* 2024. С. 6–80.

References

1. Kyrychenko, I.V. and Shlen'ova, M.H. (2022), “Classical approaches to time management in modern realities”, *Scientific review*, vol. 1.81, pp. 18-29.
2. Manaenko, I. and Matiash, D. (2021), “Student time management in the convention of the COVID-19 pandemic”, *Ekonomika ta suspil'stvo*, vol. 32. <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2021-32-27>
3. Sotnikov, D.V. (2019), “Procrastination as a factor in reducing the level of success of students of economic specialties”, *Science progress in European countries: new concepts and modern solutions: Papers of the 10th International Scientific Conference*, Stuttgart, Germany, October 25, pp. 378-388.
4. Luhova, V.M. (2018), “Procrastination: main causes, consequences and ways to overcome”, available at: <http://repository.hneu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/18954/1/%D0%9B%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%92.%D0%9C..pdf15131> (Accessed 07.03.2025).
5. Zhmaj, O.V. (2020), “Procrastination in the context of time management and emotional intelligence”, available at: <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/15131> (Accessed 07.03.2025).

6. Shydelko, A. and Machyta, A. (2024), "Procrastination among students: results of the study", Visnyk Natsional'noho universytetu oborony Ukrainy, available at: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/301211> (Accessed 21.02.2025).
7. Mubango, H. and Ngirande, H. (2024), "Self-Regulated Learning: Time Management in a Blended Learning Environment for Student Academic Performance", IntechOpen, available at: <https://www.intechopen.com/online-first/1192855> (Accessed 27.02.2025).
8. Luhova, V.M. and Holubiev, S.M. (2019), Osnovy samomenedzhmentu ta liderstva [Fundamentals of self-management and leadership], KhNEU im. S. Kuznetsia, Kharkiv, Ukraine.
9. Mykhajliuk, M.M. and Verbyts'kyj, Ye.E. (2023), "Procrastination in students of higher educational institutions: main causes, consequences and ways to correct", Global science: prospects and innovations. Proceedings of the 3rd International scientific and practical conference, pp. 503-510.
10. Antonova, Z. and Hladka, O. (2024), "Motivation as a means of influencing procrastination in high school students", Naukovyj zhurnal «Psykhologichni travelohy», vol. 1, pp. 103-114, available at: <https://elar.khmnu.edu.ua/items/657dcf57-0e05-4358-a8ea-5953d1ca2585> (Accessed 01.03.2025).
11. Zakrevs'ka, A. (2022), "Procrastination as a reason for optimistic attitude towards the future", PhD Thesis. L'vivs'kyj derzhavnyj universytet vnutrishnikh sprav, L'viv, Ukraine.
12. Nikolenko, M.S. (2024), "Features of the development of procrastination in early adulthood in modern conditions", PhD Thesis. Chornomore'kyj natsional'nyj ynivercytet imeni Petra Mohyly, Mykolaiv, Ukraine.
13. Stupkevych, O.A. (2024), "Psychological factors of procrastination among students in wartime", PhD Thesis. Izmail's'kyj derzhavnyj humanitarnyj universytet, Izmail, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 12.03.2025 р.