

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ  
ТА БЕЗПЕКИ**

**Кафедра загальної та соціальної психології**

**Кваліфікаційна робота на тему:  
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ  
РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ**

**кваліфікаційна робота**  
здобувачки першого  
(бакалаврського)  
рівня вищої освіти  
денної форми здобуття освіти  
спеціальності 053 Психологія  
**Анжела ПИЛИПЧАК**

**Науковий керівник:**  
доцент кафедри загальної та  
соціальної психології, кандидат  
психологічних наук, доцент  
**Ольга УГРИН**

**Рецензент:**  
доцент кафедри практичної  
психології, доктор філософії у галузі  
психології  
**Наталія КАЛЬКА**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 р., протокол № \_\_\_

Завідувач кафедри загальної та соціальної психології

**Зоряна КОВАЛЬЧУК**

(підпис)

Львів 2026

## АНОТАЦІЯ

**Пилипчак А. «Особливості прояву прокрастинації та її зв'язок із рівнем тривожності у студентів».** Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню особливостей проявів прокрастинації та її зв'язку з рівнем тривожності у студентської молоді.

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми прокрастинації та тривожності у вітчизняній і зарубіжній психологічній науці. Розкрито сутність прокрастинації, її види та чинники прояву у студентському віці, а також охарактеризовано тривожність як багаторівневий феномен у її ситуативному й особистісному вимірах.

У другому розділі розкриваються результати емпіричного дослідження, в якому взяли участь 64 особи студентського віку. Для обробки результатів були використані такі методики, як Шкала загальної прокрастинації К. Лея, шкали ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера й Шкала загальної самооефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема. Обробка даних здійснювалася методами описової статистики та кореляційного аналізу з використанням коефіцієнта r-Пірсона.

Встановлено, що у вибірці переважає високий рівень особистісної тривожності (90,6 %) та прокрастинації (56,2 %) за збереженого помірного й високого рівнів самооефективності. Виявлено прямий значущий зв'язок прокрастинації з особистісною та ситуативною тривожністю, а також обернений зв'язок самооефективності з прокрастинацією), ситуативною (і особистісною) тривожністю.

**Ключові слова:** прокрастинація, тривожність, ситуативна тривожність, особистісна тривожність, самооефективність, студенти.

## ANNOTATION

**Pylypchak A. "Features of the manifestation of procrastination and its relationship with the level of anxiety in students"**

The qualification work is devoted to the study of the features of the manifestations of procrastination and its relationship with the level of anxiety in student youth.

The first section provides a theoretical analysis of the problem of procrastination and anxiety in domestic and foreign psychological science. The essence of procrastination, its types and factors of manifestation in student age are revealed, and anxiety is also characterized as a multilevel phenomenon in its situational and personal dimensions.

The second section presents the results of an empirical study in which 64 people of student age participated. To process the results, the following methods were used: K. Ley's General Procrastination Scale, C. D. Spielberger's Situational and Personal Anxiety Scale, and R. Schwarzer and M. Jerusalem's General Self-

Efficacy Scale. Data processing was carried out using descriptive statistics and correlation analysis using the Pearson r-coefficient.

It was found that the sample was dominated by a high level of personal anxiety (90.6%) and procrastination (56.2%) with moderate and high levels of self-efficacy. A direct significant relationship between procrastination and personal and situational anxiety was found, as well as an inverse relationship between self-efficacy and procrastination), situational (and personal) anxiety.

**Keywords:** procrastination, anxiety, situational anxiety, personal anxiety, self-efficacy, students.

## ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ	8
1.1. Поняття прокрастинації: сутність, види та причини виникнення	8
1.2. Особливості прояву прокрастинації у студентському середовищі	12
1.3. Тривожність як психологічний феномен: теоретичні підходи	15
1.4. Взаємозв'язок прокрастинації та тривожності: теоретичне обґрунтування	19
Висновки до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗКУ З РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ	25
2.1. Характеристика групи досліджуваних осіб та процедура проведення дослідження	25
2.2. Аналіз отриманих результатів	28
2.3. Аналіз кореляційних зв'язків між показниками прокрастинації, тривожності та самоефективності	34
Висновки до розділу 2	38
ВИСНОВКИ	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	43
ДОДАТКИ	48

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасних умовах функціонування закладів вищої освіти, особливо в період дії воєнного стану в Україні, проблема психологічного благополуччя студентської молоді набуває особливої гостроти. Одним із поширених проявів порушення саморегуляції навчальної діяльності студентів є прокрастинація, тобто свідоме та ірраціональне відкладання виконання важливих справ на пізніший термін, що супроводжується негативними емоційними переживаннями. Дослідження свідчать, що прокрастинаційна поведінка є поширеним явищем серед студентської молоді, а значна її частина стикається з хронічними формами відкладання важливих справ.

Прокрастинація негативно впливає на академічну успішність, якість засвоєння знань, формування професійних компетенцій та психологічне благополуччя особистості. У наукових дослідженнях (М. С. Дворник, О. В. Журавльова, Т. А. Колтунович, Н. В. Назарук, К. В. Дубініна, О. В. Камінська та ін.) доведено, що прокрастинація тісно пов'язана з тривожністю, перфекціонізмом, низькою самоефективністю та порушеннями емоційно-вольової сфери.

Водночас тривожність як стійка особистісна властивість і ситуативний емоційний стан є однією з ключових детермінант прокрастинаційної поведінки студентів. Підвищений рівень тривожності, страх невдачі, очікування негативної оцінки призводять до уникнення діяльності, яка є джерелом напруги, і, як наслідок, до її відкладання. У ситуації війни, невизначеності та дистанційного навчання ці тенденції посилюються, що робить актуальним поглиблене вивчення взаємозв'язку прокрастинації та тривожності у студентському середовищі для подальшої розробки програм психологічної підтримки й профілактики.

**Мета дослідження** полягає у тому, щоб теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості проявів прокрастинації та її зв'язок із рівнем тривожності у студентів.

**Об'єкт дослідження:** прокрастинація як психологічний феномен у студентському віці.

**Предмет дослідження:** особливості проявів прокрастинації та її взаємозв'язок із рівнем ситуативної й особистісної тривожності у студентів.

**Завдання дослідження:**

1. здійснити теоретичний аналіз проблеми прокрастинації та тривожності у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці;
2. описати психологічні особливості, види та чинники прояву прокрастинації у студентської молоді;
3. провести емпіричне дослідження;
4. проаналізувати результати кореляційного аналізу;
5. сформулювати практичні рекомендації щодо профілактики прокрастинації та зниження тривожності у студентської молоді.

**Гіпотеза дослідження**

Припускаємо, що чим вищий рівень ситуативної й особистісної тривожності, тим вищою є схильність студентів до прокрастинації; водночас високий рівень загальної самоефективності виступає чинником, що знижує прояви прокрастинаційної поведінки.

**Теоретико-методологічну основу дослідження** становлять: концепція прокрастинації як стійкої особистісної диспозиції К. Лея; інтегральна модель прокрастинації О. В. Журавльової; положення про ситуативну та особистісну тривожність Ч. Д. Спілбергера; теорія самоефективності особистості А. Бандури у подальшій розробці Р. Шварцера та М. Єрусалема; дослідження прокрастинації студентської молоді українських психологів (М. С. Дворник, О. В. Журавльова, Т. А. Колтунович, Н. В. Назарук, К. В. Дубініна, О. В. Камінська) та зарубіжних авторів (А. Jochmann, А. Rozental, F. Svartdal, V. De Palo).

**Наукова новизна дослідження** полягає у поглибленні уявлень про взаємозв'язок прокрастинації та тривожності у студентської молоді в сучасних соціокультурних умовах; уточнено особливості прояву ситуативної та особистісної тривожності у студентів з різним рівнем прокрастинації; розширено розуміння ролі загальної самоефективності як ресурсу подолання прокрастинаційних тенденцій.

**Практичне значення одержаних результатів** визначається можливістю їх використання практичними психологами закладів вищої освіти у роботі зі студентською молоддю щодо профілактики прокрастинації та зниження тривожності. Результати дослідження можуть бути застосовані під час розробки корекційно-розвивальних програм, тренінгів розвитку саморегуляції та навичок тайм-менеджменту, а також у викладанні навчальних дисциплін «Психологія особистості», «Вікова психологія», «Педагогічна психологія» у підготовці майбутніх психологів.

**Методи та методики дослідження.** Для реалізації поставлених завдань використано комплекс методів:

*теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження;

*емпіричні (психодіагностичні):* Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера; Шкала загальної прокрастинації К. Лея (General Procrastination Scale); Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale, GSE) Р. Шварцера та М. Єрусалема;

*методи кількісно-якісної обробки даних:* методи описової статистики та коефіцієнт лінійної кореляції r-Пірсона

**Вибірка дослідження.** У дослідженні взяли участь 64 особи студентського віку. Опитування проводилося анонімно в онлайн-форматі за допомогою сервісу Google Forms.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (40 найменувань, із них 8 іноземними

мовами) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 53 сторінки, з них 40 основного тексту.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ

### 1.1. Поняття прокрастинації: сутність, види та причини виникнення

В умовах сучасного інформаційного суспільства, що характеризується стрімким темпом життя та постійним інформаційним перевантаженням, проблема прокрастинації набуває особливої актуальності у психологічних дослідженнях. Термін «прокрастинація» походить від латинського «procrastinatio», що означає відкладання на завтра, та позначає схильність особистості до систематичного зволікання з виконанням важливих справ. На думку Т. А. Колтунович, прокрастинація являє собою процес добровільного зволікання виконанням важливих справ, що супроводжується відчуттям дискомфорту та призводить до виснаження, тривожності, внутрішньоособистісного конфлікту й погіршення міжособистісної взаємодії [20, с. 213]. Дослідниця наголошує на тому, що прокрастинація має стійкий поведінковий характер і формується протягом онтогенезу під впливом комплексу особистісних та соціальних чинників.

Попри значну кількість досліджень, присвячених означеному явищу, у психологічній науці дотепер не існує єдиного загальноприйнятого визначення прокрастинації. Як зазначає Н. В. Назарук, прокрастинація може проявлятися як в учнів та студентів, так і у фахівців, причому вона виступає предметом дослідження у психології, медицині, педагогіці й політиці, що свідчить про міждисциплінарний характер означеного феномену [25, с. 67]. У роботах дослідниці обґрунтовано розуміння прокрастинації як психологічного поняття, що окреслює схильність людини відкладати неприємні або складні завдання, думки, рішення та справи на потім і тяжіти до діяльності, яка приносить більше задоволення або швидший результат.

Сучасні психологічні дослідження дозволяють виокремити кілька сутнісних ознак прокрастинації, які відрізняють її від простої ліні чи звичайної пасивності. Прокрастинаційна поведінка передбачає усвідомленість

особистістю важливості завдання та негативних наслідків його відкладання, супроводжується вираженими негативними емоційними переживаннями, зокрема почуттям провини, тривогою та зниженням самооцінки [8, с. 175]. Характерною рисою прокрастинації виступає її ірраціональність: людина розуміє, що зволікання негативно вплине на результат, однак не може змусити себе розпочати виконання завдання. Саме ця внутрішня суперечність між усвідомленням необхідності дії та неможливістю її здійснення відрізняє прокрастинацію від інших форм поведінкового уникнення.

З метою систематизації підходів до розуміння прокрастинації у науковій літературі доцільно здійснити зіставлення основних визначень, запропонованих різними дослідниками. Узагальнену характеристику наукових підходів до тлумачення поняття «прокрастинація» наведено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Підходи до визначення поняття «прокрастинація» у сучасній психологічній науці

Автор	Визначення поняття «прокрастинація»
Т. А. Колтунович, О. М. Поліщук	Процес добровільного зволікання виконанням важливих справ, що супроводжується відчуттям дискомфорту [20, с. 213]
М. С. Дворник	Психологічний феномен, пов'язаний із особливостями конструювання особистісного майбутнього [5, с. 46]
К. В. Дубініна	Свідоме відкладання виконання навчальних завдань, що негативно впливає на якість здобуття освіти [8, с. 176]
Н. В. Назарук	Схильність людини відкладати неприємні або складні завдання на потім [25, с. 67]
В. Дуб	Постійне відкладання та невиконання намічених справ [7, с. 55]

Аналіз даних таблиці 1.1 дозволяє констатувати, що попри термінологічні відмінності у визначеннях, більшість дослідників сходяться у розумінні прокрастинації як добровільного та усвідомленого відкладання

виконання важливих справ, що супроводжується негативними емоційними переживаннями й має деструктивний вплив на результативність діяльності особистості.

Істотний внесок у розвиток теорії прокрастинації здійснив український дослідник М. С. Дворник, який розглядає означений феномен у контексті конструювання особистісного майбутнього. Науковець інтерпретує прокрастинацію не лише як поведінкову звичку, але як складний психологічний механізм, що впливає на здатність особистості планувати власне життя, визначати цілі та реалізовувати їх у часовій перспективі [5, с. 45]. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти зв'язок прокрастинаційних тенденцій зі станом особистісної ідентичності, процесами самовизначення та переживанням особистістю свого майбутнього як значущої життєвої перспективи.

У межах сучасної психології виокремлено кілька основних видів прокрастинації, які різняться за сферою прояву та психологічними механізмами. Серед найпоширеніших типів дослідники виокремлюють побутову прокрастинацію, що проявляється у щоденних справах і рутинних обов'язках, а також невротичну прокрастинацію, пов'язану з уникненням прийняття важливих життєвих рішень. Окремого розгляду заслуговує академічна прокрастинація, яка виявляється у навчальній діяльності здобувачів освіти та охоплює зволікання з виконанням навчальних завдань, підготовкою до екзаменів і написанням кваліфікаційних робіт. Компульсивна прокрастинація натомість розглядається як хронічна форма зволікання, що стає стійким патерном поведінки особистості й проявляється у всіх сферах її життєдіяльності [6, с. 40].

Особливої уваги у контексті нашого дослідження заслуговує академічна прокрастинація як найбільш поширений вид у студентському середовищі. Саме цей вид прокрастинації досліджувала К. В. Дубініна, яка визначає академічну прокрастинацію як свідоме відкладання виконання навчальних завдань, що супроводжується негативними емоційними переживаннями та

негативно впливає на якість здобуття освіти [8, с. 176]. У працях дослідниці обґрунтовано положення про те, що цей вид прокрастинації має особливу специфіку через поєднання ситуативних чинників, зокрема структуру навчального процесу, дедлайни, складність завдань, та особистісних особливостей студентів, таких як рівень мотивації, самоорганізації й емоційної регуляції.

Причини виникнення прокрастинації мають багатофакторний характер та охоплюють зовнішні й внутрішні детермінанти. До зовнішніх чинників належать особливості завдання, характеристики навчального середовища й соціальний тиск, тоді як внутрішні чинники охоплюють індивідуально-психологічні особливості особистості, зокрема рівень мотивації, самооцінку та здатність до саморегуляції поведінки [3, с. 80].

Грунтовний аналіз психологічних механізмів розвитку прокрастинації здійснила О. В. Журавльова, яка розробила інтегральну модель прокрастинації особистості. Згідно з її концепцією, прокрастинація виступає стійкою особистісною диспозицією, що охоплює біологічну та психосоціальну підструктури з відповідними нейропсихологічним, психосоматичним, когнітивно-рефлексивним, афективно-мотиваційним і конативно-регулятивним компонентами [11, с. 156].

Важливу роль у дослідженні прокрастинаційної поведінки студентів відіграють наукові розвідки О. В. Камінської, яка акцентує увагу на її зв'язку з копінг-стратегіями особистості. У працях дослідниці доведено, що респондентам із високим рівнем прокрастинації притаманні такі неадаптивні стратегії, як протест, емоційна розрядка, самозвинувачення й активне уникання, тоді як студенти з низьким рівнем прокрастинації використовують адаптивні стратегії проблемного аналізу, прийняття та конструктивної активності [17, с. 37].

Наслідки прокрастинації для особистості студента мають виражений деструктивний характер та охоплюють різні сфери життєдіяльності. На академічному рівні систематичне відкладання навчальних завдань призводить

до зниження успішності й погіршення якості засвоєння знань, а у психологічному вимірі прокрастинація супроводжується підвищенням рівня тривожності, стресу та зниженням самоефективності [31, с. 393].

Отже, прокрастинація являє собою складне психологічне явище, що охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти та суттєво впливає на ефективність життєдіяльності особистості. Сучасні наукові розвідки засвідчують, що прокрастинація є стійкою психологічною диспозицією, яка формується під впливом комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників, що створює підґрунтя для подальшого аналізу її взаємозв'язку з рівнем тривожності у студентської молоді.

## **1.2. Особливості прояву прокрастинації у студентському середовищі**

Студентський вік, що охоплює період ранньої дорослості від 18 до 25 років, характеризується інтенсивними процесами особистісного становлення, професійного самовизначення та формування стійких патернів саморегуляції поведінки. Саме у цей період молода людина стикається з новими формами навчальної діяльності, що вимагають високого рівня самостійності, здатності до планування й ефективного розподілу часу. Як зазначає К. В. Дубініна, прокрастинація виступає однією з найпоширеніших проблем психології особистості студента та суттєво ускладнює процес здобуття якісної вищої освіти, оскільки зволікання з виконанням навчальних завдань стає систематичним явищем у житті значної частини здобувачів освіти [8, с. 174]. Означене явище потребує ґрунтовного психологічного аналізу з урахуванням специфіки студентського вікового періоду та особливостей сучасного освітнього середовища.

Академічна прокрастинація визначається сучасними дослідниками як найпоширеніший вид прокрастинації у студентському середовищі, що виявляється у систематичному відкладанні виконання навчальних завдань,

підготовки до занять, написання курсових і дипломних робіт, складання екзаменів та заліків. У наукових розвідках В. Дуб наголошується, що студентам притаманні усі види прокрастинації, однак саме академічна виникає найчастіше у ситуаціях, пов'язаних з інтелектуальною напругою [7, с. 58]. Дослідниця зазначає, що класичними проявами академічної прокрастинації виступають підготовка до екзамену в останній день, написання курсової роботи за день перед захистом або навіть у ніч перед ним, що негативно позначається як на якості виконання завдання, так і на психологічному стані студента.

Масштаб поширеності прокрастинаційної поведінки у студентському середовищі є значним. Дослідження свідчать, що переважна більшість здобувачів вищої освіти періодично виявляє ознаки прокрастинації, а суттєва їх частина зіштовхується з хронічними формами відкладання навчальних завдань [17, с. 34]. Ця обставина зумовлює особливу актуальність психологічного вивчення означеного феномену саме у контексті студентського середовища, оскільки його наслідки безпосередньо впливають на якість професійної підготовки майбутніх фахівців, а відтак і на їхню подальшу успішність у професійній діяльності.

У працях Н. В. Грисенко розкрито особистісні особливості схильних до академічної прокрастинації студентів. Дослідниця підкреслює, що прокрастинація у навчальній діяльності пов'язана з низкою індивідуально-психологічних характеристик, серед яких виокремлюється низький рівень самоорганізації, недостатня сформованість навичок тайм-менеджменту, емоційна нестабільність та перфекціоністські тенденції [4, с. 790]. Така багатогранність особистісної детермінації прокрастинації засвідчує необхідність комплексного підходу до її вивчення та розробки ефективних програм психологічної допомоги студентам.

Серед ключових чинників академічної прокрастинації у студентському середовищі особливу роль відіграють характеристики самих навчальних завдань. Зокрема, рівень складності, суб'єктивна привабливість, наявність

чітких критеріїв виконання та часові рамки виступають важливими ситуативними детермінантами прокрастинаційної поведінки. Завдання, що сприймаються студентами як надто складні, нецікаві або такі, що не мають безпосереднього практичного значення, значно частіше стають об'єктами відкладання [3, с. 79]. Водночас страх не впоратися з поставленим завданням, острах отримати низьку оцінку або критику з боку викладача також виступають потужними чинниками, що спонукають студентів до зволікання.

Значний вплив на формування прокрастинаційних тенденцій у студентському середовищі справляють особливості сучасного освітнього простору, зокрема широке впровадження дистанційного та змішаного форматів навчання. У ситуації дистанційного навчання знижується рівень зовнішнього контролю з боку викладачів, зменшується безпосередня взаємодія з однокурсниками, ускладнюються умови самоорганізації навчальної діяльності. У дослідженнях О. О. Гліченко обґрунтовано, що в умовах дистанційного навчання детермінанти академічної прокрастинації набувають нових вимірів, оскільки здобувачі вищої освіти стикаються з необхідністю самостійно структурувати свій навчальний час, встановлювати пріоритети та підтримувати стабільний рівень мотивації без безпосередньої присутності у навчальному середовищі [3, с. 81].

Окремої уваги заслуговує проблематика академічної прокрастинації в умовах воєнного стану. Переживання тривалого стресу, ситуація невизначеності та емоційне виснаження створюють сприятливі умови для посилення прокрастинаційних тенденцій, що виявляється у зниженні концентрації уваги, погіршенні мотивації до навчання й підвищенні рівня загальної тривожності [31, с. 394].

Важливу роль у детермінації прокрастинаційної поведінки студентів відіграє мотиваційна сфера особистості. За результатами наукових розвідок А. В. Куриці та В. А. Оверчук, прокрастинація тісно пов'язана з домінуванням зовнішніх мотивів над внутрішніми та з недостатньою сформованістю пізнавального інтересу до змісту професійної підготовки [22, с. 215]. Студенти

із переважно зовнішньою мотивацією значно частіше виявляють прокрастинаційні тенденції, ніж ті, хто має щирий інтерес до обраної спеціальності.

Специфіку прояву прокрастинації в юнацькому віці розкрито у працях Г. В. Рудь, яка зазначає, що у цей віковий період означений феномен часто поєднується з процесами особистісного самовизначення та формуванням професійної ідентичності [29, с. 193]. Відкладання важливих справ може виступати своєрідним механізмом психологічного захисту, який дозволяє молодій людині уникати прийняття складних життєвих рішень.

Наслідки академічної прокрастинації охоплюють як академічну сферу, так і психологічне благополуччя особистості. Систематичне відкладання навчальних завдань призводить до зниження успішності й неповноцінного формування професійних компетентностей, а також супроводжується підвищенням рівня стресу, тривожності й зниженням самооцінки [14, с. 75]. У працях Л. В. Філоненко обґрунтовано, що прокрастинація в умовах війни тісно пов'язана зі станом психологічного здоров'я та копінг-ресурсами особистості, що відкриває перспективи для розробки комплексних програм психологічної допомоги студентській молоді [31, с. 395].

Отже, прокрастинація у студентському середовищі являє собою складне психологічне явище, що має власну специфіку прояву в умовах навчальної діяльності. Академічна прокрастинація формується під впливом комплексу особистісних, мотиваційних і ситуативних чинників, серед яких особливу роль відіграють умови воєнного стану та індивідуально-психологічні особливості студентів, що створює підґрунтя для подальшого аналізу її взаємозв'язку з рівнем тривожності.

### **1.3. Тривожність як психологічний феномен: теоретичні підходи**

Тривожність посідає одне з центральних місць серед психологічних феноменів, що активно вивчаються у сучасній науці, та охоплює широке коло теоретичних і прикладних досліджень. Означений феномен активно вивчається не лише у психології, але й у психіатрії, патопсихології, фізіології, філософії та соціології, що свідчить про його міждисциплінарний характер. Однак, попри значну кількість досліджень, присвячених тривожності, вона як психічний феномен залишається багатозначним та семантично невизначеним явищем [14, с. 72]. Дослідники описують тривожність як складний особистісний феномен, що охоплює значну кількість чинників, причому кожен фахівець ураховує ті аспекти або компоненти, які впливають з його теоретичних побудов.

У сучасній психологічній літературі співіснують два базових поняття, які у певних випадках використовуються як синоніми, але частіше розглядаються як самостійні терміни, а саме «тривога» і «тривожність». У наукових працях Т. Іванової обґрунтовано чітке розмежування цих понять: тривожність розуміється як властивість особистості, відносно постійна та незмінна протягом життя риса, тоді як тривога виступає негативним емоційним станом, відносно тривалим, що пов'язаний зі зміною нервово-психічної діяльності [14, с. 73]. Таке концептуальне розрізнення тривоги як динамічного стану та тривожності як властивості особистості або особистісної диспозиції підкреслює процесуальність означеного психологічного феномену й дозволяє диференційовано підходити до його дослідження.

Історично одним із перших, хто зробив спробу пояснити природу тривоги у межах психологічної науки, був З. Фрейд. Він розглядав тривогу з позиції «Я», визначаючи її як специфічну відповідь на індивідуально важливу загрозу, фактично як страх будь-якої втрати. Починаючи з цієї класичної теорії, у психологічній науці поступово формувалися різноманітні концептуальні підходи до розуміння тривожності, серед яких варто виокремити психодинамічний, біхевіоральний, когнітивний, екзистенційний та інтегративний підходи. Кожен з означених підходів розкриває певний

аспект означеного психологічного феномену та пропонує власне розуміння його природи, механізмів виникнення та функціонування.

Психодинамічний підхід розглядає тривожність як наслідок внутрішніх конфліктів особистості, які виникають унаслідок неусвідомлених бажань, що суперечать вимогам реальності або нормам соціального оточення. У межах цього підходу тривога виступає сигналом про загрозу для «Я», що мобілізує захисні механізми психіки особистості [14, с. 74]. Розвиваючи ідеї класичного психоаналізу, неофрейдисти акцентували увагу на ролі соціокультурних чинників у формуванні тривожності, розглядаючи її як наслідок порушення міжособистісних стосунків, відчуття безпорадності перед оточенням і пошуку безпеки у суспільстві.

Сучасні підходи до тривоги характеризуються термінологічною розбіжністю та різноманітністю теоретичних позицій. Тривога описується на основі поведінкових ознак, з позицій захисних механізмів, як результат впливу минулого досвіду або як фізіологічна реакція. У сучасних дослідженнях тривожність розглядається як психофізіологічна схильність реагувати емоційно навіть у ситуації незначної загрози та напруги. За такого розуміння тривожність виступає показником слабкості нервової системи та хаотичності нервових процесів, а її високі показники зазвичай корелюють із відносно високими показниками нейротизму [14, с. 74].

Значний внесок у розробку теорії тривожності здійснив американський психолог Ч. Д. Спілбергер, запропонувавши концепцію розмежування двох видів тривожності: ситуативної (реактивної) та особистісної. Ситуативна тривожність характеризується суб'єктивно пережитими емоціями напруги, занепокоєння, стурбованості та нервозності, виникає як реакція на стресогенну ситуацію та має тимчасовий характер. Натомість особистісна тривожність являє собою стійку рису, що виявляється у схильності особистості сприймати широке коло ситуацій як загрозові й реагувати на них відповідним емоційним станом. Ця концептуальна модель отримала широке

практичне застосування у сучасній психодіагностиці та лежить в основі шкали, що використовується у нашому емпіричному дослідженні.

Проблема особистісної тривожності як соціально-психологічної проблеми ґрунтовно висвітлюється у наукових працях І. Ясточкіної. Дослідниця наголошує, що проблеми, пов'язані з тривожністю, мають розглядатися як в особистісному, так і в соціальному контексті. На її думку, більшість форм активності людини розгортається між полюсами безпеки та небезпеки, коли людина прагне бути захищеною й відчувати себе в безпеці, уникаючи погроз реальних чи уявних щодо хвороб, бідності, екологічних катастроф і старіння [32, с. 165]. Термін «особистісна тривожність» використовується як стійка характеристика особистості, що визначає її типові способи реагування на загрозливі ситуації.

Структурний аналіз феномену тривоги дозволяє виокремити низку фундаментальних компонентів, серед яких особливе місце посідають стресові чинники, суб'єктивне відчуття загрози, стан тривоги, когнітивна оцінка ситуації й власних можливостей, механізми психологічного захисту та формування поведінкових реакцій. До теорії тривоги також має включатися поняття схильності до переживання стану тривоги, що відноситься до індивідуальних відмінностей у здатності людини переживати відповідний емоційний стан [14, с. 72]. Такий структурно-компонентний аналіз дозволяє простежити складну природу тривожності як багаторівневого психологічного явища.

За рівнем ситуативної тотожності у сучасних наукових дослідженнях тривогу поділяють на нормальну та невротичну. Нормальна тривога зумовлена необхідністю адекватної адаптації до реальних викликів середовища, тоді як невротична передбачає неадекватно підвищену оцінку небезпеки та включає неефективні способи психологічного захисту. За рівнем об'єктивації тривогу поділяють на вітальну, орієнтовану на оцінку загроз виживанню, та соціальну, що має ціннісне підґрунтя й виникає в умовах культурних зрушень.

Окремої уваги заслуговує проблема соціальної тривожності як специфічного виду означеного феномену. У наукових розвідках І. Батраченка, М. Сурякової та І. Учителя соціальна тривожність розглядається як індивідуальна психологічна особливість, що виявляється у схильності людини до переживань тривоги у ситуаціях спілкування, очікування негативної оцінки оточуючих та здійснення діяльності у присутності інших [2, с. 5]. Такий різновид тривожності набуває особливої актуальності у студентському середовищі, де міжособистісна взаємодія й публічні виступи становлять значну частину повсякденної життєдіяльності.

Виникнення високого рівня тривожності зумовлюється комплексом чинників, серед яких виокремлюють природні й соціальні детермінанти. У працях Л. Іванцева та Т. Іванишин обґрунтовано, що психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді охоплюють розбіжності у Я-концепції, конфліктну будову самооцінки й порушення міжособистісних стосунків [16, с. 78]. Тривожність виникає як наслідок фрустрації потреби у стійкому позитивному ставленні до себе.

За рівнем результативності тривогу поділяють на конструктивну й деструктивну. Конструктивна тривога сприяє формуванню активності, що передбачає нестандартні способи вирішення складних ситуацій і мобілізацію внутрішніх ресурсів особистості, тоді як деструктивна веде до розпаду діяльності, паралізує вольові процеси й формує неадаптивні поведінкові патерни.

Отже, тривожність являє собою складний багаторівневий психологічний феномен, що охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий і фізіологічний компоненти. Розмежування ситуативної та особистісної тривожності, запропоноване Ч. Д. Спілбергером, а також класифікації тривоги за рівнем ситуативної тотожності, об'єктивації та результативності створюють концептуальне підґрунтя для подальшого дослідження її взаємозв'язку з прокрастинацією у студентському середовищі.

#### **1.4. Взаємозв'язок прокрастинації та тривожності: теоретичне обґрунтування**

Проблема взаємозв'язку прокрастинації й тривожності посідає одне з центральних місць у сучасних психологічних дослідженнях, оскільки обидва психологічні феномени часто виявляються у тісній взаємозумовленості та спільно впливають на якість життєдіяльності особистості. Науковий інтерес до означеного взаємозв'язку зумовлений не лише теоретичною значущістю проблеми, але й практичною потребою розробки ефективних психологічних програм допомоги особам, які страждають від поєднаних проявів прокрастинаційної поведінки й підвищеної тривожності. Сучасні дослідники одночасно підкреслюють, що прокрастинація доволі часто супроводжується різними негативними емоційними станами, серед яких особливу роль відіграють почуття провини, тривожність, дискомфорт і відчуття нездатності керувати ситуацією [7, с. 56].

У наукових працях К. В. Дубініної розкрито теоретичні аспекти взаємозв'язку прокрастинації та тривожності в контексті психології студентського віку. Дослідниця обґрунтовує положення про те, що тривожність виступає одним із ключових емоційних супутників прокрастинаційної поведінки студентів, особливо в ситуаціях, пов'язаних з інтелектуальною напругою та оцінюванням їхньої діяльності [8, с. 178]. Означений взаємозв'язок має двосторонній характер: з одного боку, підвищений рівень тривожності спонукає особистість до уникнення складних завдань та їх відкладання, з іншого боку, систематичне зволікання з виконанням важливих справ поступово посилює тривожні переживання через наближення дедлайнів і усвідомлення негативних наслідків власної бездіяльності.

Теоретичне осмислення взаємозв'язку прокрастинації й тривожності потребує розгляду означених феноменів як взаємозумовлених компонентів

цілісної системи емоційно-поведінкового реагування особистості. Прокрастинація у такому контексті виступає своєрідною поведінковою стратегією уникнення, що спрямована на тимчасове зменшення тривожних переживань через відтермінування контакту з загрозовою ситуацією. Однак подібне уникнення має лише короткостроковий позитивний ефект, після якого відбувається значне посилення тривожності внаслідок наближення терміну виконання завдання й усвідомлення власної неефективності [6, с. 41]. Такий циклічний характер взаємодії прокрастинації й тривожності формує стійкий патологічний паттерн, що закріплюється у поведінковому репертуарі особистості.

Механізми формування взаємозв'язку прокрастинації та тривожності ґрунтовно висвітлено у працях О. В. Журавльової. Дослідниця розглядає тривожність як один з ключових особистісних чинників, що детермінує схильність індивіда до прокрастинаційної поведінки, зокрема у її компульсивних формах. За її теоретичною моделлю, особистісна тривожність, поєднуючись із перфекціоністськими тенденціями та низькою самоефективністю, формує так званий тривожно-унікальний патерн поведінки, що виявляється у постійному відкладанні початку роботи через страх не відповідати власним або зовнішнім очікуванням [11, с. 197]. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти внутрішні психологічні механізми, що лежать в основі прокрастинаційної поведінки тривожних особистостей.

Особливе значення у розумінні взаємозв'язку прокрастинації та тривожності має концепція страху невдачі як ключового мотиваційного чинника відкладання. Студенти з підвищеним рівнем тривожності значно частіше переживають страх не впоратися із завданням, отримати низьку оцінку або зіткнутися з негативною критикою з боку викладачів та однолітків. Означені переживання активізують захисні механізми психіки, серед яких прокрастинація виступає однією з найпоширеніших форм уникнення потенційної загрози для самооцінки [20, с. 215]. Саме у цьому криється одна з ключових причин стійкого взаємозв'язку між тривожністю та

прокрастинаційними тенденціями у студентської молоді, адже навчальна діяльність постійно пов'язана з оцінюванням і порівнянням із іншими.

Емоційна складова прокрастинаційної поведінки проявляється у широкому спектрі негативних переживань, що супроводжують процес систематичного відкладання справ. У наукових розвідках В. В. Долгоносенка обґрунтовано, що прокрастинація виступає потужним чинником емоційного ставлення особистості до майбутнього, оскільки породжує сильне зниження мотивації, нав'язливе відчуття провини, втрату продуктивності й зниження самооцінки [6, с. 42]. Такі емоційні переживання формують негативний фон життєдіяльності особистості, що посилює тривожні тенденції й створює умови для подальшого розвитку прокрастинаційної поведінки.

У сучасних емпіричних дослідженнях знаходить підтвердження теоретичне положення про те, що особистісна тривожність як стійка риса має помітніший вплив на прокрастинаційну поведінку, ніж ситуативна тривожність. Такий характер взаємозв'язку пояснюється тим, що особистісна тривожність визначає типові для людини способи сприйняття й оцінки ситуацій, зокрема навчальних, як потенційно загрозливих, що активізує поведінкові патерни уникнення [16, с. 80]. Натомість ситуативна тривожність, хоча й також пов'язана з прокрастинацією, має більш тимчасовий і контекстуальний характер, що зумовлює її слабший вплив на формування стійких прокрастинаційних тенденцій в особистості.

Роль самоефективності у системі взаємозв'язків прокрастинації та тривожності становить окремий напрям теоретичного осмислення означеної проблеми. Низький рівень самоефективності, що розуміється як віра особистості у власні можливості успішно справлятися з труднощами, виступає потужним чинником, який одночасно підвищує рівень тривожності та схильність до прокрастинації. У наукових працях О. В. Камінської доведено, що студенти з низьким рівнем самоорганізації та вірою у власну ефективність значно частіше вдаються до неадаптивних копінг-стратегій, серед яких особливе місце посідає прокрастинація як форма уникнення складних завдань

[17, с. 38]. Така тристороння взаємодія між прокрастинацією, тривожністю й самоефективністю формує складну систему психологічних характеристик особистості, що потребує комплексного дослідницького підходу.

Значну роль у теоретичному обґрунтуванні взаємозв'язку прокрастинації та тривожності відіграють сучасні дослідження, проведені в умовах воєнного стану. У працях Л. В. Філоненко обґрунтовано, що в умовах війни посилюється як тривожність, так і прокрастинаційні тенденції особистості, причому взаємозв'язок між ними набуває особливої гостроти [31, с. 396]. Тривале перебування у ситуації невизначеності, постійний стрес, емоційне виснаження й порушення звичного ритму життя створюють сприятливі умови для поглиблення обох психологічних феноменів та їхнього взаємопідсилення, що робить особливо актуальним вивчення означеного взаємозв'язку саме у сучасному українському студентському середовищі.

Отже, взаємозв'язок прокрастинації та тривожності являє собою складне багатовимірне психологічне явище, що має ґрунтовне теоретичне обґрунтування у сучасних наукових дослідженнях. Означений взаємозв'язок носить двосторонній і циклічний характер, причому особистісна тривожність як стійка риса виявляє помітніший вплив на формування прокрастинаційних тенденцій порівняно із ситуативною тривожністю. Важливу опосередковуючу роль у системі означених зв'язків відіграє самоефективність особистості, що виступає потужним протективним чинником стосовно обох психологічних феноменів. Теоретичне обґрунтування взаємозв'язку прокрастинації та тривожності створює міцне наукове підґрунтя для проведення емпіричного дослідження означеної проблематики, що становить завдання другого розділу цієї кваліфікаційної роботи.

## **Висновки до розділу 1**

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку прокрастинації та тривожності у студентському середовищі. Встановлено, що прокрастинація являє собою складний багатогранний психологічний феномен, який розуміється як процес добровільного зволікання виконанням важливих справ, що супроводжується негативними емоційними переживаннями. Академічна прокрастинація виступає найпоширенішим видом означеного феномену у студентському середовищі та формується під впливом комплексу особистісних і ситуативних чинників.

Проаналізовано особливості прояву прокрастинації у студентської молоді, що зумовлюються специфікою навчальної діяльності, мотиваційною сферою особистості й сучасним освітнім простором. Особливої актуальності проблема набуває в умовах дистанційного навчання та воєнного стану, коли посилюється емоційне виснаження й зростає рівень тривожності студентів. Серед основних чинників прокрастинаційної поведінки виокремлено низький рівень самоорганізації, недостатню сформованість навичок тайм-менеджменту й емоційну нестабільність.

Розкрито теоретичні підходи до розуміння тривожності як психологічного феномену та здійснено концептуальне розмежування ситуативної й особистісної тривожності. Ситуативна тривожність виступає актуальним емоційним станом, що виникає як реакція на стресогенну ситуацію, тоді як особистісна тривожність являє собою стійку рису особистості, яка виявляється у схильності сприймати широке коло ситуацій як загрозливі.

Теоретичне обґрунтування взаємозв'язку прокрастинації й тривожності дозволило встановити їхню тісну взаємозумовленість та циклічний характер взаємодії. Особистісна тривожність має помітніший вплив на формування прокрастинаційних тенденцій порівняно із ситуативною, а самоефективність виступає важливим протективним чинником. Здійснений теоретичний аналіз створює підґрунтя для проведення емпіричного дослідження означеної проблематики.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗКУ З РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ

### 2.1. Характеристика групи досліджуваних осіб та процедура проведення дослідження

Емпіричне дослідження проводилося з 6 по 20 квітня 2026 року й охоплювало три послідовні етапи. На підготовчому етапі здійснювався добір психодіагностичних методик, формування вибірки та розробка онлайн-форми на платформі Google Forms. На діагностичному етапі відбувалося безпосереднє проведення опитування й збір первинних даних. На аналітичному етапі виконувалася кількісно-якісна обробка результатів, статистичний аналіз та інтерпретація отриманих показників.

Формування вибірки здійснювалося відповідно до принципів репрезентативності й добровільності участі. До вибірки залучено осіб, які на момент опитування здобували вищу освіту або перебували у студентському віковому періоді, що забезпечило її однорідність за соціальним статусом і віковими межами. Загалом у дослідженні взяли участь 64 особи; усі брали участь добровільно, попередньо ознайомившись з метою опитування та умовами збереження анонімності.

Одним із ключових параметрів характеристики вибірки виступила стать респондентів. Розподіл досліджуваних за статтю наочно представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за статтю

Стать	Кількість осіб	Відсоток, %
Жіноча	57	89,1
Чоловіча	7	10,9
Усього	64	100,0

Як видно з таблиці 2.1, у вибірці суттєво переважають особи жіночої статі (89,1 %), тоді як чоловіки становлять лише 10,9 %. Така диспропорція є типовою для психологічних досліджень серед студентської молоді, оскільки жінки традиційно виявляють вищу готовність до участі в онлайн-опитуваннях психологічного спрямування й чисельно представленіші у гуманітарних спеціальностях. Ця особливість вибірки враховувалася під час інтерпретації результатів.

Іншим важливим параметром опису вибірки став вік досліджуваних. Розподіл респондентів за віковими категоріями подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за віковими категоріями

Вікова категорія	Кількість осіб	Відсоток, %
18–25 років	60	93,8
26–35 років	3	4,7
36–45 років	1	1,6
Усього	64	100,0

Аналіз даних таблиці 2.2 засвідчує, що переважну більшість вибірки (93,8 %) становлять особи віком 18–25 років, що відповідає типовому студентському віковому періоду. Незначна частка респондентів належить до старших вікових категорій (4,7 % — 26–35 років; 1,6 % — 36–45 років), що може бути пов'язано з отриманням другої вищої освіти. Період ранньої дорослості є сензитивним для становлення особистісної ідентичності та формування стійких патернів саморегуляції поведінки, що робить його особливо релевантним для дослідження проявів прокрастинації й тривожності.

Методологічною основою дослідження став комплексний підхід із застосуванням чотирьох взаємодоповнювальних психодіагностичних методик. Принципами їх добору виступали психометрична надійність,

валідність, стандартизованість і доступність у дистанційному форматі. Обрані методики є апробованими у вітчизняних і зарубіжних наукових розвідках та широко використовуються у психологічній практиці.

Основною методикою дослідження, що безпосередньо відповідає його предмету, виступила Шкала загальної прокрастинації К. Лея (General Procrastination Scale), розроблена канадським психологом у 1986 році. Методика складається з 20 тверджень та оцінює загальну схильність особистості до систематичного відкладання виконання важливих справ на пізніший термін. Шкала має високі показники внутрішньої узгодженості й ретестової надійності та дозволяє простежити прояви прокрастинації у різних сферах життєдіяльності особистості, зокрема у навчальній діяльності, побутових справах і міжособистісних комунікаціях.

Для діагностики тривожності використано дві шкали Ч. Д. Спілбергера. Шкала ситуативної тривожності призначена для вимірювання актуального емоційного стану особистості, що виникає як реакція на конкретну стресогенну ситуацію та має тимчасовий характер. Шкала особистісної тривожності, що також містить 20 тверджень, вимірює стійку особистісну характеристику — схильність індивіда сприймати широке коло життєвих ситуацій як загрозливі. Поєднання обох шкал забезпечує комплексну оцінку тривожності в її актуальному та диспозиційному вимірах.

Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale, GSE) Р. Шварцера та М. Єрусалема містить 10 тверджень і вимірює віру людини у власні можливості успішно долати життєві труднощі та досягати поставлених цілей. Включення цієї методики зумовлене сучасними уявленнями про самоефективність як важливий особистісний ресурс, що може виступати протективним чинником щодо формування прокрастинаційної поведінки.

Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою онлайн-сервісу Google Forms, що забезпечило анонімність учасників та автоматизацію збору відповідей. Електронна форма містила вступне звернення з поясненням мети дослідження, блок запитань щодо соціально-демографічних характеристик

(стать, вік) і послідовно представлені твердження усіх чотирьох методик з відповідними інструкціями. Посилання на форму поширювалося серед студентів через соціальні мережі та месенджери; середня тривалість проходження методик становила 5–10 хвилин.

Обробка отриманих результатів передбачала переведення відповідей у числові бали згідно з ключами методик, розрахунок сумарних показників та застосування методів описової статистики (середнє арифметичне, стандартне відхилення, медіана, мінімальне й максимальне значення). На заключному етапі проводився кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта  $r$ -Пірсона для встановлення характеру й тісноти зв'язків між показниками прокрастинації, тривожності та самооефективності, що дозволило перевірити висунуту в дослідженні гіпотезу.

## **2.2. Аналіз отриманих результатів**

Після завершення збору емпіричних даних здійснювалася їхня математична обробка відповідно до ключів обраних психодіагностичних методик. Для кожного респондента було розраховано сумарні бали за Шкалою загальної прокрастинації К. Лея, шкалами ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера, а також Шкалою загальної самооефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема. Отримані індивідуальні дані піддавалися статистичній обробці методами описової статистики, що передбачало обчислення показників центральної тенденції (середнього арифметичного, медіани), показників варіативності (стандартного відхилення, мінімального й максимального значень) та показників форми розподілу (коефіцієнтів асиметрії й ексцесу) за кожною з досліджуваних змінних. Такий комплексний

підхід дозволив отримати всебічну характеристику емпіричних даних і виступив необхідною основою для подальшого кореляційного аналізу.

Перевірка форми розподілу досліджуваних показників здійснювалася за коефіцієнтами асиметрії ( $As$ ) та ексцесу ( $Ex$ ), що дозволяє оцінити відповідність емпіричних даних нормальному розподілу. У психологічних дослідженнях прийнято вважати, що при значеннях асиметрії в межах  $\pm 1$  та ексцесу в межах  $\pm 1$  розподіл вважається близьким до нормального, що дозволяє застосовувати параметричні методи статистичного аналізу, зокрема кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта  $r$ -Пірсона. Узагальнені результати описової статистики представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Описова статистика показників досліджуваних характеристик ( $N = 64$ )

Показник	M	SD	Min	Max	Me	As	Ex
Ситуативна тривожність	33,30	7,53	18	47	35,50	-0,377	-1,000
Особистісна тривожність	55,70	8,12	33	71	56,50	-0,526	0,280
Прокрастинація	62,77	12,98	27	96	65,00	-0,320	0,311
Самоефективність	28,72	4,58	19	40	29,00	-0,024	-0,064

*Примітка.*  $M$  — середнє арифметичне;  $SD$  — стандартне відхилення;  $Me$  — медіана;  $Min$ ,  $Max$  — мінімальне й максимальне значення;  $As$  — коефіцієнт асиметрії;  $Ex$  — коефіцієнт ексцесу.

Аналіз даних, поданих у таблиці 2.3, засвідчує, що середній показник прокрастинації у вибірці становить 62,77 бала ( $SD = 12,98$ ), що відповідає верхній межі середнього рівня та свідчить про суттєву поширеність прокрастинаційних тенденцій у студентської молоді. Діапазон варіативності цього показника (від 27 до 96 балів) є найширшим серед усіх досліджуваних характеристик, що вказує на значні індивідуальні відмінності респондентів за схильністю до відкладання справ. Середній показник особистісної тривожності сягає 55,70 бала ( $SD = 8,12$ ), перевищуючи поріг високого рівня та засвідчуючи стійку схильність учасників вибірки сприймати широке коло

життєвих ситуацій як загрозливі. Натомість середнє значення ситуативної тривожності становить 33,30 бала ( $SD = 7,53$ ) і перебуває в зоні помірних значень, що свідчить про відносно сприятливий актуальний емоційний стан респондентів на момент проведення опитування. Середній показник самооефективності ( $M = 28,72$ ;  $SD = 4,58$ ) відповідає середньому рівню за відносно вузького діапазону варіативності (19–40 балів), що засвідчує більшу однорідність вибірки за цим параметром порівняно з іншими досліджуваними характеристиками.

Аналіз показників форми розподілу засвідчує, що за всіма досліджуваними змінними значення коефіцієнтів асиметрії та ексцесу переважно не виходять за межі  $\pm 1$ , що дозволяє характеризувати розподіли як близькі до нормального. Усі показники мають від'ємну асиметрію, що свідчить про зміщення розподілу в бік вищих значень — кількість респондентів зі значеннями вище середнього дещо переважає над кількістю респондентів зі значеннями нижче середнього. Найбільш виражена від'ємна асиметрія зафіксована за шкалою особистісної тривожності ( $A_s = -0,526$ ), що корелює із загальною тенденцією до високих значень цього показника у вибірці. Показники прокрастинації ( $E_x = 0,311$ ) та особистісної тривожності ( $E_x = 0,280$ ) демонструють незначний позитивний ексцес, що вказує на трохи більшу концентрацію значень навколо середнього порівняно з нормальним розподілом. Отримані характеристики форми розподілу дають підстави застосовувати параметричні методи статистичного аналізу для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Окремої уваги заслуговує виявлене суттєве переважання особистісної тривожності над ситуативною — різниця середніх показників сягає 22,4 бала, що з огляду на психометричні характеристики методики Спілбергера є вкрай значущою. У контексті теоретичних уявлень про природу тривожності така диспропорція може свідчити про сформованість у досліджуваних стійкого тривожного патерну реагування, який не зводиться до реакцій на конкретні стресогенні обставини, а виявляється як стала особистісна риса. Зазначене

явище може пояснюватися сучасними соціокультурними умовами — триваючим воєнним станом, ситуацією невизначеності й хронічним стресом, у яких опинилися студенти України впродовж останніх років. Тривале перебування в умовах підвищеної загрози сприяє інтеріоризації тривожних реакцій і трансформує їх із ситуативних у стійкі диспозиційні.

Розгляд діапазонів варіативності досліджуваних показників дозволяє схарактеризувати міру представленості різних типів респондентів у вибірці. Найширший діапазон зафіксовано за шкалою прокрастинації (27–96 балів), що засвідчує наявність у вибірці як осіб з вираженою схильністю до відкладання справ, так і респондентів із добре сформованими навичками самоорганізації. Найменший діапазон варіативності характерний для шкали самоефективності (19–40 балів), що свідчить про відносну однорідність вибірки за цим параметром.

Для глибшого розуміння отриманих результатів здійснено розподіл респондентів за рівнями прояву досліджуваних характеристик відповідно до критеріїв інтерпретації, передбачених кожною з обраних психодіагностичних методик. Особливий інтерес становлять дані діагностики тривожності, які наочно представлено на рисунку 2.1.

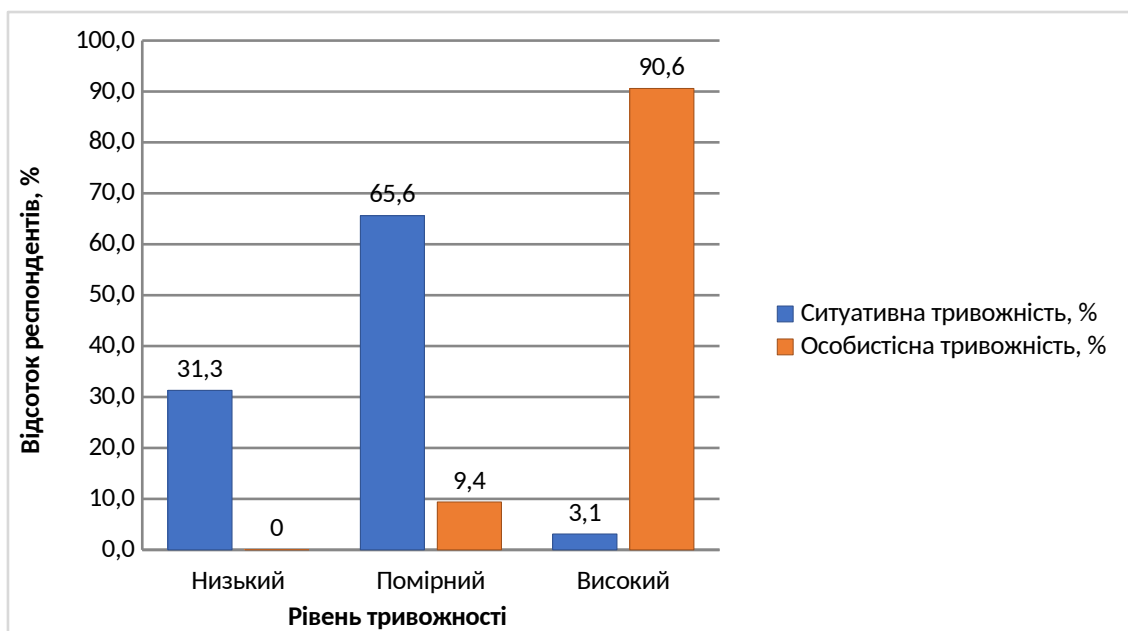


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за рівнями ситуативної та особистісної тривожності, %

Аналіз даних рисунка 2.1 виявляє істотні відмінності в характері прояву двох видів тривожності. У показниках ситуативної тривожності переважає помірний рівень, виявлений у 65,6 % респондентів, низький рівень зафіксовано у 31,2 % досліджуваних, а високий — лише у 3,1 %. Натомість показники особистісної тривожності демонструють принципово іншу картину: у 90,6 % учасників діагностовано високий рівень, у 9,4 % — помірний, а низького рівня не виявлено у жодного респондента. Така диспропорція засвідчує, що, попри загалом помірний актуальний емоційний стан, абсолютна більшість студентів характеризується стійкою схильністю сприймати широке коло життєвих ситуацій як загрозливі.

Виявлений високий рівень особистісної тривожності у переважній більшості досліджуваних (90,6 %) є вкрай тривожним показником, що потребує особливої уваги психологічних служб закладів вищої освіти. Особистісна тривожність як стійка характеристика особистості суттєво впливає на ефективність навчальної діяльності, міжособистісну взаємодію та психологічне благополуччя студента в цілому. Висока поширеність цього явища у сучасній студентській популяції може бути пов'язана з тривалим перебуванням у ситуації хронічного стресу, невизначеністю перспектив та загальною атмосферою емоційної напруги у суспільстві.

Розподіл респондентів за рівнями прокрастинації та загальної самоефективності подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл респондентів за рівнями прокрастинації та самоефективності

Рівень	Прокрастинація	Самоефективність
Низький	2 (3,1 %)	2 (3,1 %)
Середній	26 (40,6 %)	41 (64,1 %)
Високий	36 (56,2 %)	21 (32,8 %)

Усього	64 (100,0 %)	64 (100,0 %)
--------	--------------	--------------

Як видно з таблиці 2.4, у досліджуваній групі переважає високий рівень прокрастинації, характерний для 56,2 % респондентів; ще 40,6 % виявляють середній рівень схильності до відкладання справ, тоді як низький рівень зафіксовано лише у 3,1 % учасників. Такий розподіл засвідчує масштабну поширеність прокрастинаційної поведінки серед сучасної студентської молоді, причому загалом 96,8 % респондентів виявляють принаймні середній рівень прокрастинації, що свідчить про практично повсюдну представленість цього явища у вибірці.

Отримані результати щодо рівня прокрастинації перевищують середньостатистичні дані, представлені у попередніх дослідженнях довоєнного періоду, що може свідчити про посилення дилаторних тенденцій у студентському середовищі під впливом соціально-психологічних чинників останніх років. Серед таких чинників можна виокремити перехід на дистанційне й змішане навчання, що значно знизило зовнішній контроль за виконанням навчальних завдань; ускладнення умов самоорганізації навчальної діяльності в домашньому середовищі з притаманними йому численними відволікальними чинниками; загальне емоційне виснаження, спричинене тривалим перебуванням в умовах підвищеної загрози; зростання інформаційного навантаження, що ускладнює концентрацію уваги. Усі ці обставини створюють сприятливе підґрунтя для формування й закріплення прокрастинаційних патернів поведінки, які з часом можуть трансформуватися у стійкі особистісні риси.

Показники загальної самоефективності у досліджуваній групі демонструють відносно сприятливішу картину: у 64,1 % респондентів виявлено середній рівень, у 32,8 % — високий, і лише у 3,1 % — низький. Сумарно у понад 96 % учасників самоефективність перебуває на середньому

або високому рівні, що засвідчує наявність у переважної більшості студентів адекватного уявлення про власні можливості подолання труднощів.

Самоефективність як віра особистості у власні можливості успішно справлятися з труднощами розглядається у сучасній психології як важливий протективний чинник, що може виступати буфером проти негативного впливу стресу, тривожності та інших деструктивних станів. Згідно з теорією А. Бандури, особа з високим рівнем самоефективності виявляє більшу наполегливість у досягненні цілей, ефективніше долає перешкоди та виявляє стійкість перед обличчям невдач. Висока самоефективність асоціюється також зі зниженою схильністю до уникання складних завдань, що теоретично має сприяти зменшенню проявів прокрастинації. Збереження у переважної більшості студентів адекватного рівня самоефективності засвідчує наявність внутрішніх ресурсів для подолання труднощів і створює надійне підґрунтя для розробки психологічних програм підтримки, спрямованих на розвиток саморегуляційних навичок і психологічного благополуччя студентської молоді.

Узагальнюючи результати описового аналізу, можна констатувати, що для досліджуваної вибірки характерне поєднання високого рівня особистісної тривожності та прокрастинації за збереженого помірного й високого рівнів самоефективності. Така комбінація особистісних характеристик створює суперечливу картину: з одного боку, виявлені деструктивні тенденції (тривожність, прокрастинація) є вираженими й потребують уваги, з іншого — наявність ресурсу самоефективності відкриває можливості для ефективної психологічної допомоги. Виявлена тенденція потребує подальшого статистичного аналізу взаємозв'язків між означеними показниками, що дозволить встановити характер взаємовпливу прокрастинації, тривожності й самоефективності та виступить основою для побудови обґрунтованих практичних рекомендацій. Цьому й присвячено наступний підрозділ роботи.

### 2.3. Аналіз кореляційних зв'язків між показниками прокрастинації, тривожності та самооефективності

З метою перевірки висунутої гіпотези й встановлення характеру та тісноти взаємозв'язків між досліджуваними психологічними показниками здійснено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта лінійної кореляції  $r$ -Пірсона. Аналіз охоплював чотири змінні: загальну прокрастинацію (за шкалою К. Лея), ситуативну й особистісну тривожність (за шкалами Ч. Д. Спілбергера) та загальну самооефективність (за шкалою Р. Шварцера та М. Єрусалема). Критичними значеннями коефіцієнта кореляції для вибірки із 64 осіб ( $df = 62$ ) виступали  $r = 0,246$  (при  $p < 0,05$ ) та  $r = 0,320$  (при  $p < 0,01$ ) за двосторонньої перевірки. Повні результати кореляційного аналізу представлено у додатку Б. Узагальнені дані наведено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Кореляційна матриця показників прокрастинації, тривожності та самооефективності у студентів (коефіцієнт  $r$ -Пірсона;  $N = 64$ )

Показник	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Прокрастинація	Самоефективність
Ситуативна тривожність	1	0,752**	0,285*	-0,418**
Особистісна тривожність	0,752**	1	0,374**	-0,438**
Прокрастинація	0,285*	0,374**	1	-0,288*
Самоефективність	-0,418**	-0,438**	-0,288*	1

*Примітка.* \* — кореляція значуща на рівні  $p < 0,05$  ( $|r| \geq 0,246$ ); \*\* — кореляція значуща на рівні  $p < 0,01$  ( $|r| \geq 0,320$ ).  $N = 64$ ;  $df = 62$ .

Аналіз даних таблиці 2.5 засвідчує наявність статистично значущих кореляційних зв'язків прокрастинації з обома видами тривожності. Виявлено прямий значущий зв'язок між прокрастинацією та особистісною тривожністю ( $r = 0,374$ ;  $p < 0,01$ ), а також слабший, але також статистично значущий зв'язок

між прокрастинацією та ситуативною тривожністю ( $r = 0,285$ ;  $p < 0,05$ ). Отримані результати свідчать, що чим вищий рівень тривожності у студентів, тим більшою мірою вони схильні до відкладання важливих справ. Важливо відзначити, що особистісна тривожність як стійка особистісна риса виявляє помітніший вплив на прокрастинаційну поведінку, ніж актуальний тривожний стан, що підтверджує теоретичні положення про диспозиційну природу прокрастинації. Для наочного представлення зв'язків прокрастинації з показниками тривожності побудовано кореляційну плеяду, подану на рисунку 2.2.

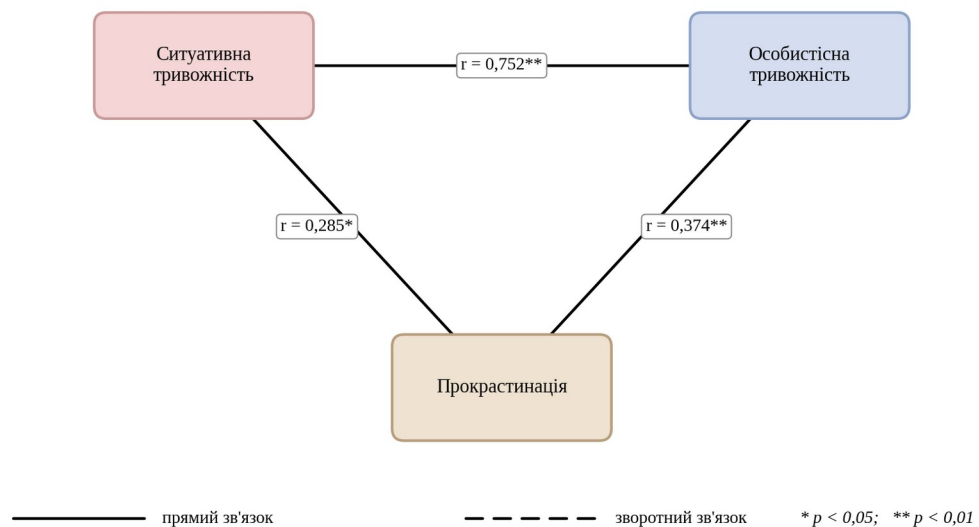


Рис. 2.2. Кореляційна плеяда зв'язків прокрастинації з показниками тривожності у студентів

Графічне представлення кореляційних зв'язків на рисунку 2.2 дозволяє наочно простежити систему взаємозалежностей між показниками тривожності та прокрастинацією. Прокрастинація перебуває у прямому статистично значущому зв'язку з обома видами тривожності, причому сила зв'язку прокрастинації з особистісною тривожністю ( $r = 0,374$ ) перевищує силу її зв'язку із ситуативною ( $r = 0,285$ ). Це підкреслює провідну роль стійких особистісних характеристик у формуванні схильності до відкладання справ і

узгоджується з теоретичною моделлю О. В. Журавльової, яка розглядає прокрастинацію як стійку особистісну диспозицію.

Окремої уваги заслуговують виявлені обернені статистично значущі зв'язки між загальною самоефективністю та іншими досліджуваними показниками, які наочно представлені на рисунку 2.3.

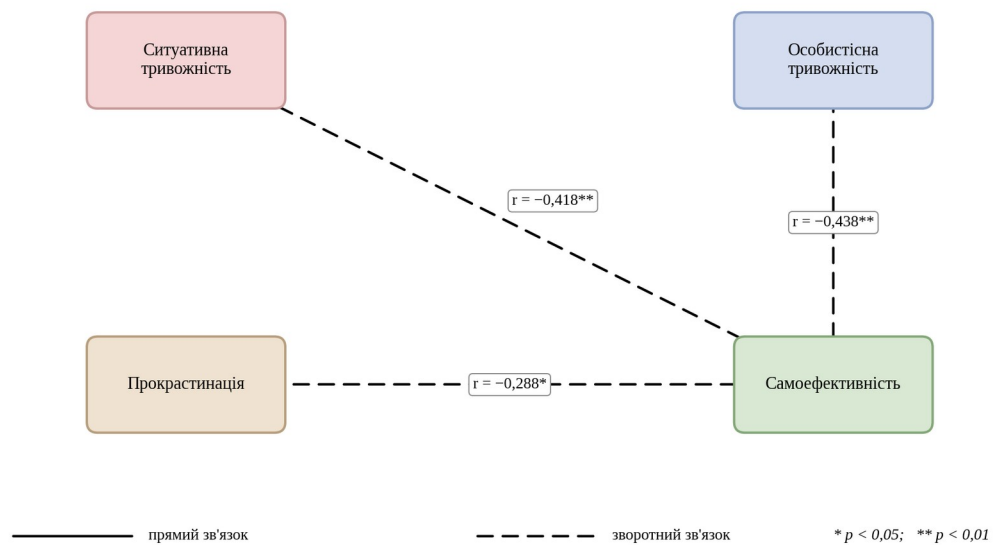


Рис. 2.3. Кореляційна плеяда зв'язків самоефективності з прокрастинацією та тривожністю у студентів

Як видно з рисунка 2.3, самоефективність перебуває в оберненому зв'язку з усіма трьома досліджуваними характеристиками. Встановлено обернений значущий зв'язок між самоефективністю та прокрастинацією ( $r = -0,288$ ;  $p < 0,05$ ), що засвідчує: чим вища віра студента у власні можливості, тим менше виражена в нього схильність до відкладання важливих справ. Виявлено також обернений зв'язок між самоефективністю та ситуативною тривожністю ( $r = -0,418$ ;  $p < 0,01$ ), що вказує на те, що студенти з вищим рівнем самоефективності менш схильні до переживання тривожних реакцій у конкретних стресогенних ситуаціях. Найбільш виражений обернений зв'язок

зафіксовано між самоефективністю та особистісною тривожністю ( $r = -0,438$ ;  $p < 0,01$ ): висока віра у власні можливості корелює зі зниженням стійкої тривожної диспозиції особистості. Сукупність трьох обернених зв'язків переконливо засвідчує, що самоефективність виступає важливим протективним чинником стосовно як прокрастинації, так і обох видів тривожності, а її розвиток у студентів може бути ефективним напрямом психологічної роботи.

Узагальнення результатів кореляційного аналізу дозволяє констатувати, що висунута в дослідженні гіпотеза повністю підтверджена. Встановлено прямий статистично значущий зв'язок між рівнем прокрастинації та рівнем тривожності у студентів, причому найбільш тісний зв'язок простежується саме з особистісною тривожністю як стійкою рисою. Водночас загальна самоефективність виступає оберненим чинником, що одночасно знижує прояви прокрастинації й тривожності. Отримані емпіричні дані створюють надійне підґрунтя для розробки практичних рекомендацій щодо профілактики прокрастинації й зниження тривожності у студентської молоді, серед яких пріоритетне місце повинні займати програми розвитку самоефективності, формування навичок саморегуляції та тайм-менеджменту.

## **Висновки до розділу 2**

У розділі представлено результати емпіричного дослідження особливостей проявів прокрастинації та її зв'язку з рівнем тривожності у студентів, проведеного з 6 по 20 квітня 2026 року. У дослідженні взяли участь 64 особи студентського віку, із них 57 жінок (89,1 %) та 7 чоловіків (10,9 %), переважно віком 18–25 років (93,8 %). Для діагностики застосовано чотири психодіагностичні методики: Шкалу загальної прокрастинації К. Лея, шкали ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера й Шкалу загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема. Збір даних здійснено за

допомогою онлайн-сервісу Google Forms, що забезпечило анонімність учасників та автоматизацію збору відповідей. Обробка даних охоплювала методи описової статистики та кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта  $r$ -Пірсона.

За результатами описової статистики виявлено, що для досліджуваної вибірки характерне поєднання високого рівня особистісної тривожності (середній показник — 55,70 бала; високий рівень діагностовано у 90,6 % респондентів) із помірним рівнем ситуативної тривожності (середній показник — 33,30 бала; помірний рівень виявлено у 65,6 % учасників). Прокрастинація у вибірці представлена переважно високим рівнем (середній показник — 62,77 бала; високий рівень характерний для 56,2 % респондентів, середній — для 40,6 %), що засвідчує масштабну поширеність прокрастинаційних тенденцій у студентському середовищі. Натомість показники загальної самоефективності демонструють відносно сприятливу картину: у 64,1 % респондентів виявлено середній рівень, у 32,8 % — високий, що засвідчує наявність у переважній більшості студентів адекватного ресурсу для подолання труднощів.

Кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта  $r$ -Пірсона дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Виявлено прямий значущий зв'язок прокрастинації з особистісною тривожністю ( $r = 0,374$ ;  $p < 0,01$ ) та зі ситуативною тривожністю ( $r = 0,285$ ;  $p < 0,05$ ). Самоефективність виявила обернений значущий зв'язок із прокрастинацією ( $r = -0,288$ ;  $p < 0,05$ ), із ситуативною тривожністю ( $r = -0,418$ ;  $p < 0,01$ ) та з особистісною тривожністю ( $r = -0,438$ ;  $p < 0,01$ ). Отримані результати підтверджують висунуту в дослідженні гіпотезу про існування прямого статистично значущого зв'язку між рівнем прокрастинації та рівнем тривожності у студентів і свідчать про важливу роль самоефективності як протективного чинника, що одночасно знижує прояви прокрастинації та тривожності. Виявлені закономірності створюють надійне підґрунтя для розробки практичних рекомендацій із профілактики прокрастинації й

тривожності у студентської молоді шляхом цілеспрямованого розвитку самоефективності та навичок саморегуляції.

## ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження, присвячене вивченню особливостей проявів прокрастинації та її зв'язку з рівнем тривожності у студентів, дозволило досягти поставленої мети й реалізувати усі визначені завдання. Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу та розкрили психологічні закономірності взаємозв'язку досліджуваних феноменів у студентському середовищі.

Здійснено теоретичний аналіз проблеми прокрастинації та тривожності у вітчизняній і зарубіжній психологічній науці. Встановлено, що прокрастинація являє собою складний багатогранний психологічний феномен, який розуміється як процес добровільного зволікання виконанням важливих справ, що супроводжується негативними емоційними переживаннями. Тривожність розглядається у сучасній психології як багаторівневе явище, що виявляється у двох основних формах: ситуативної тривожності як актуального емоційного стану й особистісної тривожності як стійкої риси особистості. Проаналізовані теоретичні підходи, представлені у працях М. С. Дворника, О. В. Журавльової, Т. А. Колтунович, Н. В. Назарук, К. В. Дубініної, Т. Іванової та І. Ясточкіної, створили міцне наукове підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження.

Розкрито психологічні особливості, види та чинники прояву прокрастинації у студентській молоді. Встановлено, що академічна прокрастинація виступає найпоширенішим видом означеного феномену у студентському середовищі та формується під впливом комплексу особистісних і ситуативних чинників. Серед ключових детермінант прокрастинаційної поведінки виокремлено низький рівень самоорганізації, недостатню сформованість навичок тайм-менеджменту, емоційну нестабільність, домінування зовнішніх мотивів над внутрішніми та специфіку сучасного освітнього простору в умовах дистанційного навчання й воєнного стану.

Емпірично досліджено рівні ситуативної та особистісної тривожності, загальної прокрастинації й самоефективності у студентів. За результатами діагностики виявлено, що у вибірці переважає високий рівень особистісної тривожності (90,6 % респондентів), що є характерним для сучасних соціокультурних умов. Високий рівень прокрастинації зафіксовано у 56,2 % студентів, середній у 40,6 %, що свідчить про значну поширеність означеного феномену у студентському середовищі. Показники загальної самоефективності виявилися більш сприятливими: середній та високий рівні зафіксовано у 96,9 % респондентів, що засвідчує наявність внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.

Встановлено характер і тісноту взаємозв'язку між проявами прокрастинації та рівнем тривожності у студентів. За допомогою кореляційного аналізу з використанням коефіцієнта  $r$ -Пірсона виявлено прямий статистично значущий взаємозв'язок між прокрастинацією та особистісною тривожністю ( $r = 0,374$ ;  $p < 0,01$ ), а також ситуативною тривожністю ( $r = 0,285$ ;  $p < 0,05$ ). Водночас встановлено, що чим вища самоефективність, тим менша прокрастинація ( $r = -0,288$ ;  $p < 0,05$ ). Виявлено також обернений статистично значущий зв'язок самоефективності із ситуативною тривожністю ( $r = -0,418$ ;  $p < 0,01$ ) та з особистісною тривожністю ( $r = -0,438$ ;  $p < 0,01$ ). Отримані результати повністю підтвердили висунуту гіпотезу дослідження: чим вищий рівень тривожності у студентів, тим більшою мірою вони схильні до прокрастинаційної поведінки, причому саме особистісна тривожність як стійка риса виявляє помітніший зв'язок із прокрастинацією.

Сформульовано практичні рекомендації щодо профілактики прокрастинації та зниження тривожності у студентської молоді. Результати дослідження дозволяють стверджувати, що розвиток самоефективності виступає важливим психологічним ресурсом, здатним одночасно знижувати як прояви прокрастинації, так і рівень тривожних переживань. У зв'язку з цим доцільним є впровадження у закладах вищої освіти комплексних програм

психологічної підтримки, що охоплюють тренінги розвитку саморегуляції, формування навичок тайм-менеджменту, підвищення рівня самоефективності та роботу з тривожними станами. Особливої уваги потребує психологічний супровід студентів в умовах воєнного стану, коли рівень тривожності та прокрастинаційні тенденції значно посилюються під впливом хронічного стресу й ситуації невизначеності.

Отримані у процесі дослідження теоретичні й емпіричні дані створюють підґрунтя для подальших наукових розвідок у означеній проблематиці. Перспективи дослідження пов'язані з поглибленим вивченням гендерних і вікових особливостей взаємозв'язку прокрастинації та тривожності, розробкою й апробацією корекційно-розвивальних програм, спрямованих на зниження прокрастинаційних тенденцій у студентської молоді, а також дослідженням ролі інших психологічних чинників у системі означених взаємозв'язків, зокрема перфекціонізму, мотивації досягнення та копінг-стратегій особистості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабатіна С. І., Світенко С. В. Вивчення особистісних чинників схильності до прокрастинації осіб юнацького віку. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 1. С. 7–14. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2019-1-1>
2. Батраченко І., Сурякова М., Учитель І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 10. С. 3–11. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.1>.
3. Гліченко О. О. Детермінанти академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2020. № 2 (333), ч. 1. С. 78–83. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2020-2\(333\)-1-78-83](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2020-2(333)-1-78-83).
4. Грисенко Н. В. Особистісні особливості схильних до академічної прокрастинації студентів. *Молодий вчений*. 2017. № 11 (51). С. 789–793.
5. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
6. Долгоносенко В. В. Прокрастинація як чинник емоційного ставлення до майбутнього. *Психологія та соціальна робота*. 2022. № 1-2 (55-56). С. 38-46. DOI: <https://doi.org/10.18524/2707-0409.2022.1-2.286664>.
7. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія*. 2020. Вип. 47. С. 53–66. DOI: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.47.229345>.
8. Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2018. Вип. 7 (52). С. 172–180.

9. Журавльова О. Методологічні засади дослідження феномену прокрастинації. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Вип. 48. С. 88–111. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-48.88-111>
10. Журавльова О. В. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та ірраціональних переконань особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2020. № 1 (19). С. 26–35. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2020.1.19.3>.
11. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості студента: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / Національний університет «Острозька академія». Острог, 2020. 465 с.
12. Журавльова О., Журавльов О. Нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. Вип. 14. С. 73–83. [https://doi.org/10.35619/PRAP\\_RV.VI14.153](https://doi.org/10.35619/PRAP_RV.VI14.153)
13. Журавльова О., Журавльов О. Типологічні особливості прояву прокрастинації в студентів. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 36. С. 86–99. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2020-36-86-99>.
14. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 72–78. DOI: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-11>.
15. Іванова Т., Зозуля І. Гендерні особливості прояву тривоги та депресії. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 10. С. 68–77. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.10>
16. Іванцев Л., Іванишин Т. Психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. 2019. Т. 1. Вип. 22. С. 76–82. DOI: <https://doi.org/10.15330/vpufpn.22.76-82>.
17. Камінська О. В. Психологічні особливості прокрастинації здобувачів вищої освіти. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32 (71), № 1. С. 33–40. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.1/06>.

18. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці: психологічний практикум. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 41 с.
19. Кічула М. Я., Заворотна В. М., Трущенко Л. В., Вишньовський А. В. Психічне здоров'я студентів в умовах воєнного стану як соціальна парадигма. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2023. № 4. С. 23–28. DOI: <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2023.4.14422>.
20. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація — конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. № 5 (45). С. 211–218.
21. Корольова Н. Д., Матохнюк Л. О., Таран А. А. Психологічна стійкість молоді в умовах військової агресії. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки*. 2024. Вип. 2 (5). С. 72–79. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.2\(5\).8](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.2(5).8).
22. Куриця А. В., Оверчук В. А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 11. Вип. 19. С. 208–224.
23. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. 2018. Вип. 4 (36), ч. 2. С. 59–65.
24. Назарук Н. В. Прокрастинація в системі психологічних координат особистості. *Габітус*. 2023. Вип. 49. С. 64–68. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.10>
25. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 3. С. 66–70. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.13>.

26. Назарук Н. В. Феноменологічне поле прокрастинації особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 4. С. 61–65. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.12>.
27. Ніколенко М. С., Миропольцева Н. І. Прокрастинація в осіб підліткового віку. *Габітус*. 2023. Вип. 55. С. 62–66. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.10>.
28. Прокоф'єва Л. Особливості психологічного стану студентської молоді в умовах війни. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 2024. № 92, №1(2). С. 146–156. DOI: <https://doi.org/10.38014/osvita.2023.92.13>
29. Рудь Г. В. Дослідження феномену прокрастинації в юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. Вип. 12. С. 190–196.
30. Скворчевська Є. Л. Психологічні особливості екзаменаційної тривожності у студентів-психологів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2020. Вип. 69. С. 23-28. DOI: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2020-69-03>.
31. Філоненко Л. В. Особливості прокрастинації у викладачів та здобувачів в умовах війни. *Наукові перспективи*. 2023. № 11 (29). С. 390–399. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11\(29\)-390-399](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11(29)-390-399).
32. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 165–170. DOI: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-24>.
33. De Palo V., Monacis L., Sinatra M. Examining Procrastination among University Students through the Lens of the Self-Regulated Learning Model. *Behavioral Sciences*. 2020. Vol. 10, No. 12. Article 184. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs10120184>.
34. Jochmann A., Gusy B., Lesener T., Wolter C. Procrastination, depression and anxiety symptoms in university students: a three-wave

- longitudinal study on the mediating role of perceived stress. *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12, No. 1. Article 276. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01761-2>.
35. Ma X., Li Z., Lu F. The influence of stressful life events on procrastination among college students: multiple mediating roles of stress beliefs and core self-evaluations. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1104057. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1104057>.
36. Mohammadi Bytamar J., Saed O., Khakpoor S. Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 524588. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.524588>.
37. Ragusa A., González-Bernal J., Trigueros R., Caggiano V., Navarro N., Minguez-Minguez L. A., Obregón A. I., Fernandez-Ortega C. Effects of academic self-regulation on procrastination, academic stress and anxiety, resilience and academic performance in a sample of Spanish secondary school students. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1073529. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1073529>.
38. Rozental A., Forsström D., Hussoon A., Klingsieck K. B. Procrastination Among University Students: Differentiating Severe Cases in Need of Support From Less Severe Cases. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 783570. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.783570>.
39. Svartdal F., Dahl T. I., Gamst-Klaussen T., Koppenborg M., Klingsieck K. B. How Study Environments Foster Academic Procrastination: Overview and Recommendations. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 540910. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910>.
40. Yosopov L., Saklofske D. H., Smith M. M., Flett G. L., Hewitt P. L. Failure Sensitivity in Perfectionism and Procrastination: Fear of Failure and Overgeneralization of Failure as Mediators of Traits and Cognitions. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 2024. Vol. 42, No. 7. P. 823–838. DOI: <https://doi.org/10.1177/07342829241249784>.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Результати описової статистики

Таблиця А.1

**Описова статистика показників прокрастинації, тривожності та  
самооефективності у студентів ( $N = 64$ )**

Показник	M	SD	Me	Min	Max	As	Ex
Ситуативна тривожність	33,30	7,53	35,50	18	47	-0,377	-1,000
Особистісна тривожність	55,70	8,12	56,50	33	71	-0,526	0,280
Прокрастинація	62,77	12,98	65,00	27	96	-0,320	0,311
Загальна самооефективність	28,72	4,58	29,00	19	40	-0,024	-0,064

*Примітка.*  $M$  — середнє арифметичне;  $SD$  — стандартне відхилення;  $Me$  — медіана;  $Min$ ,  $Max$  — мінімальне та максимальне значення;  $As$  — коефіцієнт асиметрії;  $Ex$  — коефіцієнт ексцесу.

Таблиця А.2

**Розподіл респондентів за рівнями досліджуваних показників ( $N = 64$ )**

Показник	Низький рівень		Середній (помірний) рівень		Високий рівень		Усього
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	
Ситуативна тривожність	20	31,2	42	65,6	2	3,1	64
Особистісна тривожність	0	0	6	9,4	58	90,6	64
Прокрастинація	2	3,1	26	40,6	36	56,3	64
Загальна самооефективність	2	3,1	41	64,1	21	32,8	64

*Примітка. Пороги розподілу за рівнями: для шкал ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера — низький рівень ( $\leq 30$  балів), помірний (31–45 балів), високий ( $\geq 46$  балів); для шкали загальної прокрастинації К. Лея — низький ( $\leq 36$  балів), середній (37–59 балів), високий ( $\geq 60$  балів); для шкали загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема — низький ( $\leq 19$  балів), середній (20–30 балів), високий ( $\geq 31$  балу).*

Таблиця А.3

### Соціально-демографічна характеристика вибірки

Параметр	Категорія	Кількість осіб	Відсоток, %
Стать	Жіноча	57	89,1
	Чоловіча	7	10,9
Вік	18–25 років	60	93,8
	26–35 років	3	4,7
	36–45 років	1	1,6
<b>Усього</b>		<b>64</b>	<b>100,0</b>

## Результати кореляційного аналізу

Таблиця Б.1

**Кореляційна матриця показників прокрастинації, тривожності та самоефективності у студентів (коефіцієнт  $r$ -Пірсона;  $N = 64$ )**

Показник	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Прокрастинація	Самоефективність
Ситуативна тривожність	1	0,752**	0,285*	-0,418**
Особистісна тривожність	0,752**	1	0,374**	-0,438**
Прокрастинація	0,285*	0,374**	1	-0,288*
Самоефективність	-0,418**	-0,438**	-0,288*	1

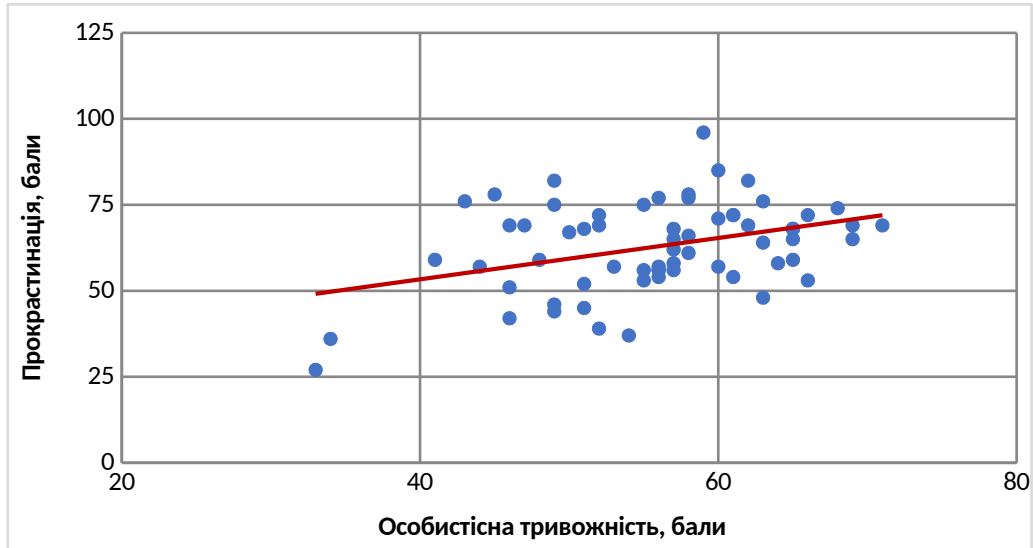
*Примітка.* \* — кореляція значуща на рівні  $p < 0,05$  ( $|r| \geq 0,246$ ); \*\* — кореляція значуща на рівні  $p < 0,01$  ( $|r| \geq 0,320$ ). Критичні значення подано для двосторонньої перевірки,  $df = 62$ ,  $N = 64$ .

Таблиця Б.2

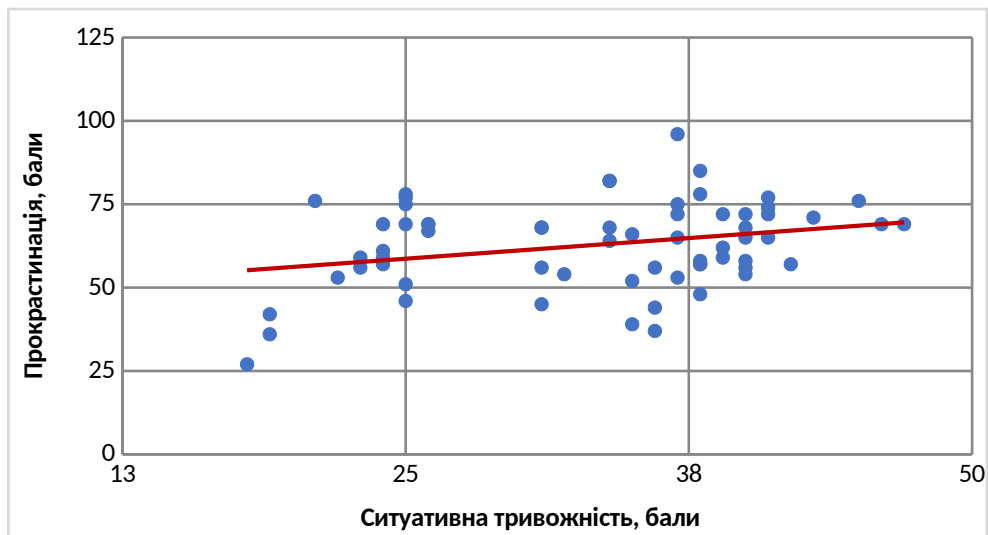
**Зведені результати кореляційного аналізу за статистично значущими зв'язками**

№	Пара показників	$r$ -Пірсона	Рівень значущості	Напрямок зв'язку
1	Прокрастинація — Особистісна тривожність	0,374	$p < 0,01$	прямий
2	Прокрастинація — Ситуативна тривожність	0,285	$p < 0,05$	прямий
3	Самоефективність — Прокрастинація	-0,288	$p < 0,05$	обернений
4	Самоефективність — Ситуативна тривожність	-0,418	$p < 0,01$	обернений
5	Самоефективність — Особистісна тривожність	-0,438	$p < 0,01$	обернений

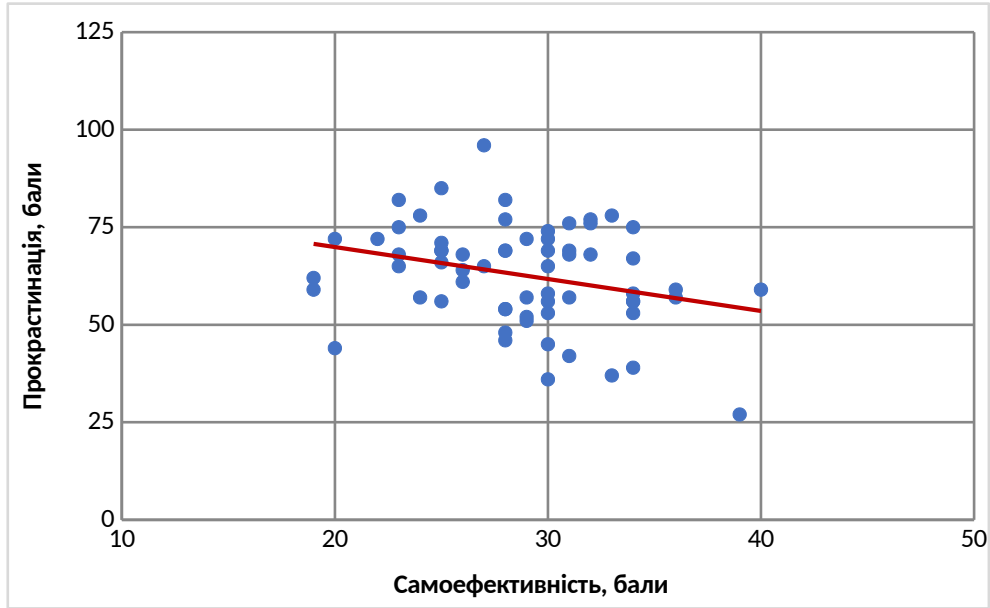
Графічне представлення значущих кореляційних зв'язків подано на рис. Б.1 – Б.5.



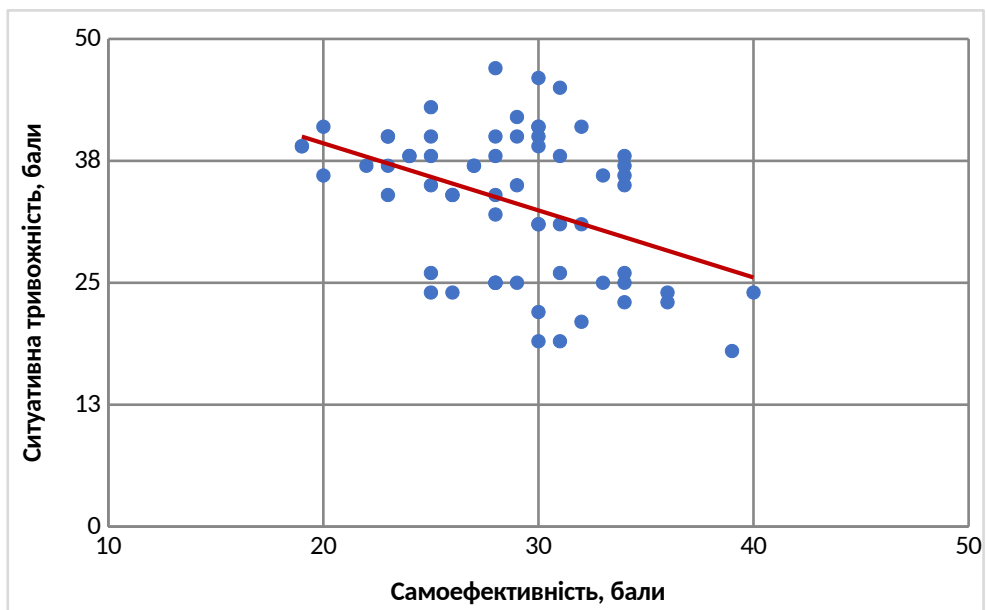
**Рис. Б.1.** Точкове поле кореляційного зв'язку між показниками прокрастинації та особистісної тривожності у студентів ( $r = 0,374$ ;  $p < 0,01$ )



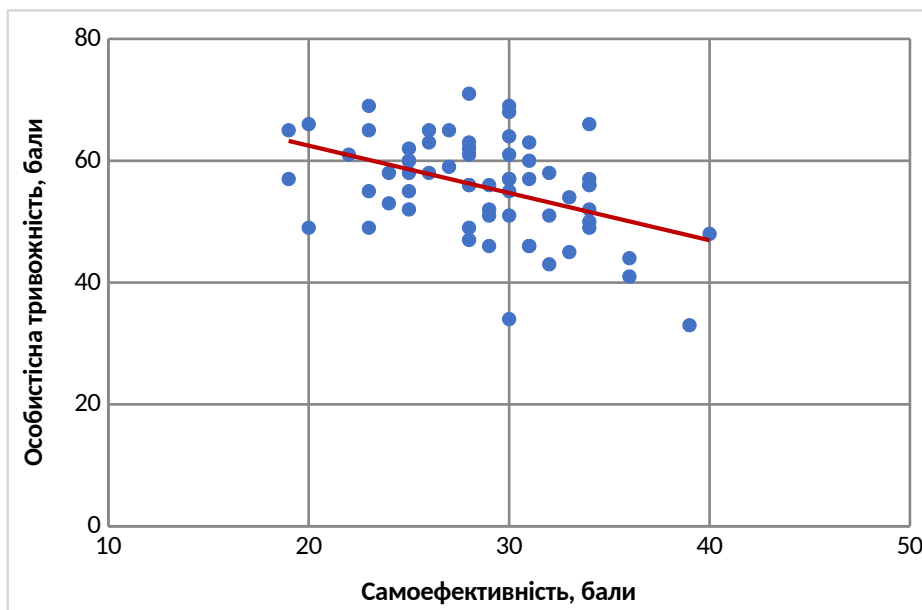
**Рис. Б.2.** Точкове поле кореляційного зв'язку між показниками прокрастинації та ситуативної тривожності у студентів ( $r = 0,285$ ;  $p < 0,05$ )



**Рис. Б.3.** Точкове поле кореляційного зв'язку між показниками прокрастинації та самоефективності у студентів ( $r = -0,288$ ;  $p < 0,05$ )



**Рис. Б.4.** Точкове поле кореляційного зв'язку між показниками ситуативної тривожності та самоефективності у студентів ( $r = -0,418$ ;  $p < 0,01$ )



**Рис. Б.5.** Точкове поле кореляційного зв'язку між показниками особистісної тривожності та самоефективності у студентів ( $r = -0,438$ ;  $p < 0,01$ )

*Примітка.* На точкових діаграмах представлено індивідуальні значення показників для 64 респондентів. Червона лінія — лінія тренду (лінійна регресія). У всіх п'яти випадках кореляційний зв'язок є статистично значущим ( $p < 0,05$  або  $p < 0,01$ ).