



УДК 159.923.2:159.942.5:378.015.3

PROCRASTINATION AMONG STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF ANXIETY IN THE CONTEXT OF EXPERIMENTAL PSYCHOLOGICAL RESEARCH

ПРОКРАСТИНАЦІЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ В КОНТЕКСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Teslenko M. / Тесленко М.М.*PhD in Education, Assoc. Prof. / к.пед.н, доц.*

ORCID: 0000-0003-4676-7736

Chepur O. / Чепур О. О.*PhD in Psychology, Senior Lecturer/ доктор філософії з психології, старший викладач*

ORCID: 0000-0001-7830-1098

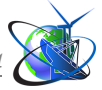
*National University "Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic",**Poltava, Vitalii Hrytsaienko Avenue, 24, 36011**Національний університет "Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка",**Полтава, проспект Віталія Грицаєнка, 24, 36011*

Анотація. У статті висвітлено проблему взаємозв'язку прокрастинації та тривожності у студентської молоді в контексті сучасних психологічних підходів. Проаналізовано основні теоретичні концепції прокрастинації як багатофакторного феномену, пов'язаного з особливостями саморегуляції, мотиваційної сфери та емоційного функціонування особистості. Розкрито психологічний зміст тривожності та її роль у формуванні дезадаптивних стратегій поведінки. Особливу увагу приділено академічній прокрастинації як одній із найпоширеніших форм відкладання діяльності у студентському середовищі.

Представлено результати емпіричного дослідження, проведеного за участю 53 студентів віком від 18 до 22 років. Для вивчення досліджуваних явищ було використано Шкалу прокрастинації К. Лея, методику діагностики тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна та анкету «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник. Встановлено, що для більшості студентів характерний середній рівень прокрастинації, тоді як значна частина респондентів демонструє високі показники ситуативної та особистісної тривожності. Виявлено, що провідними психологічними чинниками прокрастинаційної поведінки виступають недостатня зацікавленість діяльністю, недооцінка власної готовності до виконання завдань, страх відповідальності, орієнтація на соціальне схвалення та перфекціоністські тенденції.

Результати кореляційного аналізу засвідчили відсутність статистично значущого зв'язку між загальним рівнем прокрастинації та показниками тривожності, проте було виявлено позитивні взаємозв'язки між особистісною тривожністю та окремими психологічними детермінантами відкладання діяльності. Доведено, що тривожність впливає не стільки на інтенсивність прокрастинації, скільки на її внутрішню психологічну структуру. Зроблено висновок про багатовимірний характер академічної прокрастинації та необхідність урахування емоційно-регулятивних механізмів під час розроблення програм психологічної профілактики та корекції прокрастинаційної поведінки у студентської молоді.

Ключові слова: прокрастинація, академічна прокрастинація, тривожність, особистісна тривожність, ситуативна тривожність, студенти, саморегуляція, емоційне уникнення, мотивація, психологічні чинники.



Вступ.

Сучасне студентство функціонує в умовах високої академічної конкуренції, інформаційного перевантаження, соціальної нестабільності та постійних соціокультурних трансформацій, що підвищує ризик виникнення емоційного напруження, порушень саморегуляції та дезадаптивних поведінкових патернів. Одним із поширених проявів таких порушень є прокрастинація, яка розглядається як схильність до свідомого відкладання важливих завдань, незважаючи на усвідомлення негативних наслідків такого відтермінування. За даними численних досліджень, прокрастинація є характерною для значної частини студентської молоді та пов'язана зі зниженням академічної успішності, погіршенням психологічного благополуччя, зростанням рівня стресу та зниженням задоволеності життям.

У сучасній психологічній науці прокрастинація розглядається не лише як проблема тайм-менеджменту чи недостатньої організованості, а як складний багатофакторний феномен, детермінований когнітивними, емоційними та мотиваційними чинниками. Серед них особливе місце посідає тривожність, яка може виступати як передумовою виникнення прокрастинації, так і її наслідком. Високий рівень тривожності часто супроводжується страхом помилки, уникненням ситуацій оцінювання, зниженням упевненості у власних можливостях, перфекціоністськими тенденціями та підвищеною чутливістю до невдач, що може сприяти відкладанню виконання навчальних завдань. Водночас систематична прокрастинація здатна посилювати емоційне напруження, формуючи своєрідне замкнене коло психологічного дискомфорту.

Проблема взаємозв'язку прокрастинації та тривожності привертає увагу багатьох зарубіжних і вітчизняних науковців. Вагомий внесок у вивчення прокрастинації та механізмів відкладання завдань зробили такі дослідники як А. Елліс, В. Кнаус, К. Лей, Н. Мілграм, Т. Пічіл, П. Стіл, Н. Фіоре, Дж. Феррарі, а серед сучасних українських науковців – С. Максименко, О. Кузнецов, Л. Карамишева та інші. Значний внесок у дослідження тривожності здійснили А. Бек, Р. Лазарус, Ч. Спілбергера, К. Хорні та Г. Сельє, які підкреслювали роль



когнітивних та емоційних чинників у формуванні тривожних станів. Водночас аналіз сучасних досліджень свідчить, що більшість із них спрямовані на вивчення окремих аспектів прокрастинації або тривожності, тоді як особливості прояву прокрастинації у студентів із різним рівнем тривожності в контексті експериментально-психологічного підходу залишаються недостатньо розкритими.

Актуальність дослідження посилюється сучасними соціальними викликами, що супроводжуються високим рівнем невизначеності, емоційного навантаження та необхідністю постійної адаптації до мінливих умов життя. Студентський вік є сенситивним періодом розвитку особистості, становлення професійної ідентичності та формування навичок саморегуляції, тому дослідження психологічних чинників прокрастинації саме у студентської молоді набуває особливого значення. Виявлення специфіки взаємозв'язку між прокрастинацією та тривожністю дозволяє поглибити уявлення про механізми регуляції поведінки, а також створює наукове підґрунтя для розроблення програм психологічної профілактики та корекції дезадаптивних форм поведінки.

Незважаючи на значний науковий інтерес до проблеми прокрастинації, питання щодо особливостей її прояву у студентів із різним рівнем тривожності потребує подальшого експериментально-психологічного вивчення. Це зумовлює необхідність комплексного аналізу взаємозв'язку зазначених феноменів та визначає основний напрям представленого дослідження.

Основний текст

Прокрастинація є одним із найпоширеніших психологічних феноменів у студентському середовищі, що набуває особливої актуальності в умовах високих академічних вимог, необхідності самостійного планування діяльності та підвищеного емоційного навантаження. У сучасній психології прокрастинацію розглядають не як прояв ліні чи недостатньої організованості, а як складний багатофакторний феномен, пов'язаний із порушенням процесів саморегуляції, емоційним дискомфортом та особливостями мотиваційної сфери.



Етимологічно термін «прокрастинація» походить від латинських слів *pro* («замість») та *crastinus* («завтрашній») і означає схильність до відкладання значущих справ, незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків. На думку Н. Мілграма, прокрастинація є поведінковим феноменом, що проявляється у систематичному зволіканні з виконанням важливих завдань та супроводжується емоційним напруженням і зниженням ефективності діяльності [4].

Пояснення психологічної природи прокрастинації здійснюється в межах різних теоретичних підходів. З позицій когнітивно-поведінкової парадигми прокрастинація розглядається як наслідок неадаптивних переконань, страху помилки, перфекціонізму та недостатнього рівня саморегуляції. Особливе значення мають автоматичні негативні думки та стійкі поведінкові патерни, що підтримують уникнення психологічного дискомфорту.

У межах біхевіористичного підходу прокрастинація трактується як набута форма поведінки, що закріплюється механізмами підкріплення. Відкладання завдань забезпечує тимчасове зниження напруження, завдяки чому людина отримує короточасне емоційне полегшення, а сама стратегія зволікання поступово набуває стійкого характеру.

Важливий внесок у розуміння природи прокрастинації зробили Ф. Сіроїс і Т. Пічл, які розглядають її як порушення саморегуляції, зумовлене прагненням уникнути негативних емоцій. На думку дослідників, відкладання виконання важливих завдань є способом короточасного зниження стресу й тривоги, хоча в довгостроковій перспективі така стратегія лише посилює психологічний дискомфорт [5].

Однією з найбільш поширених класифікацій прокрастинації є типологія Н. Мілграма, який спочатку виокремив повсякденну, академічну, невротичну, компульсивну прокрастинацію та прокрастинацію прийняття рішень. У подальших дослідженнях ці види були узагальнені до двох основних форм: відкладання виконання завдань та відкладання прийняття рішень. Особливий інтерес у контексті студентського віку становить академічна прокрастинація, що



проявляється у систематичному відтермінуванні підготовки до занять, виконання навчальних завдань та підготовки до іспитів.

Дж. Феррарі запропонував типологію особистостей, схильних до прокрастинації, виокремивши нерішучих осіб, осіб, орієнтованих на уникнення невдачі, та шукачів гострих відчуттів. Відповідно, мотиви відкладання можуть бути пов'язані зі страхом оцінювання, небажанням брати відповідальність або прагненням до емоційного збудження в умовах дефіциту часу [3].

У студентському середовищі прокрастинація асоціюється зі зниженням академічної успішності, порушенням термінів виконання завдань, зростанням рівня стресу, тривожності та переживанням провини. За даними П. Стіла та Дж. Феррарі, відкладання справ сприяє формуванню замкненого кола, у якому підвищення емоційного напруження посилює уникнення діяльності, а систематичне уникнення, своєю чергою, призводить до ще більшого психологічного дискомфорту. Саме тому прокрастинація розглядається не лише як поведінкова проблема, а як складний психологічний феномен, тісно пов'язаний із процесами емоційної регуляції та рівнем тривожності особистості.

Сучасна когнітивно-поведінкова теорія пов'язує виникнення тривожності з особливостями мислення та системою переконань особистості. А. Бек підкреслював, що тривожні стани підтримуються негативними автоматичними думками та когнітивними викривленнями, серед яких особливе місце займає катастрофізація, тобто схильність перебільшувати ймовірність невдачі та її можливі наслідки. Унаслідок цього виконання складних або соціально значущих завдань супроводжується підвищеним емоційним напруженням та прагненням уникнути потенційного психологічного дискомфорту [2].

Концепція Ч. Спілбергера, яка є однією з найбільш поширених у дослідженнях тривожності, передбачає розмежування ситуативної та особистісної тривожності. Ситуативна тривожність виникає як реакція на конкретні стресові обставини та може виконувати мобілізуючу функцію. Натомість особистісна тривожність розглядається як відносно стійка індивідуальна характеристика, що зумовлює схильність сприймати навіть



об'єктивно безпечні ситуації як загрозливі. Саме високий рівень особистісної тривожності пов'язують зі зростанням унікальної поведінки та труднощами саморегуляції [6].

Сучасні дослідження свідчать, що високий рівень тривожності супроводжується страхом негативного оцінювання, невпевненістю у власних можливостях, сумнівами щодо успішності діяльності та зниженням концентрації уваги. В умовах навчальної діяльності це може сприяти формуванню так званого когнітивного паралічу, коли надмірне емоційне напруження перешкоджає прийняттю рішень і своєчасному виконанню завдань.

У контексті студентського життя особливого значення набуває академічна тривожність, яка виникає у ситуаціях контролю знань, публічних виступів та оцінювання результатів діяльності. Висока академічна тривожність негативно впливає на пам'ять, увагу та мислення, а також сприяє використанню стратегій уникнення. У таких умовах прокрастинація може виступати своєрідним механізмом емоційної саморегуляції, що дозволяє тимчасово знизити інтенсивність негативних переживань. Проте у довгостроковій перспективі така стратегія не усуває джерело тривоги, а, навпаки, посилює емоційне напруження та сприяє формуванню стійких дезадаптивних моделей поведінки.

Таким чином, тривожність є не лише важливою характеристикою емоційної сфери особистості, а й одним із провідних психологічних чинників, що опосередковують виникнення та підтримання прокрастинації. Це зумовлює необхідність експериментально-психологічного дослідження особливостей прояву прокрастинації у студентів із різним рівнем тривожності.

Сучасні дослідження демонструють суттєвий перегляд поглядів на природу прокрастинації та її зв'язок із тривожністю. Якщо раніше відкладання справ переважно пояснювали недостатньою самоорганізацією або дефіцитом вольових зусиль, то сьогодні прокрастинація розглядається як складний механізм емоційної саморегуляції. У цьому контексті вона виступає не стільки поведінковою проблемою, скільки способом тимчасового зниження внутрішнього напруження та уникнення негативних переживань.



Системний підхід до вивчення академічної прокрастинації дозволяє розглядати її як багатокомпонентний феномен, що охоплює емоційний, когнітивний та поведінковий рівні. Емоційний компонент проявляється через внутрішню напругу, почуття провини, сорому, страх невдачі та незадоволеність собою. Когнітивний рівень характеризується негативними автоматичними думками, сумнівами у власній компетентності, катастрофізацією та формуванням переконання про власну неспроможність впливати на ситуацію. Поведінковий компонент виявляється у систематичному відкладанні діяльності та уникненні ситуацій, що супроводжуються високим рівнем психологічного напруження.

Особливу роль у формуванні прокрастинаційної поведінки відіграють перфекціоністські установки, страх негативного оцінювання та низька самооцінка. У ситуаціях невизначеності, високих академічних вимог та необхідності професійного самовизначення тривожність може посилювати внутрішній конфлікт між прагненням досягти успіху та страхом можливих невдач. У результаті прокрастинація починає виконувати захисну функцію, дозволяючи тимчасово уникнути емоційно складних завдань.

Д. Тайс та Р. Баумайстер довели парадоксальний характер прокрастинації: короткочасне зниження напруження, яке виникає внаслідок відкладання діяльності, супроводжується погіршенням психологічного благополуччя у майбутньому. Накопичення невиконаних завдань спричиняє зростання почуття провини, зниження самооцінки та посилення тривожності, формуючи замкнене коло емоційного уникнення [7].

Аналіз сучасних досліджень свідчить, що серед численних чинників прокрастинації особливе місце посідають емоційно-регулятивні механізми. Високий рівень тривожності, страх невдачі, почуття провини та труднощі саморегуляції не лише сприяють виникненню прокрастинаційної поведінки, але й підтримують її впродовж тривалого часу. Саме тому вивчення прокрастинації крізь призму рівня тривожності дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми її формування та обґрунтовує необхідність експериментально-



психологічного дослідження особливостей прокрастинації у студентів із різним рівнем тривожності.

Емпіричне дослідження проводилося у декілька послідовних етапів, які передбачали збір, обробку та інтерпретацію отриманих даних. У дослідженні взяли участь 53 студенти денної форми навчання віком від 18 до 22 років, які навчаються на різних курсах та спеціальностях. Такий віковий діапазон відповідає періоду активного особистісного та професійного становлення, що зумовлює підвищений інтерес до вивчення психологічних особливостей прокрастинації та тривожності саме у студентської молоді.

Для забезпечення об'єктивності та комплексного аналізу досліджуваних феноменів було сформовано діагностичний комплекс, який включав низку взаємодоповнювальних психодіагностичних методик.

Рівень вираженості прокрастинації визначався за допомогою Шкали прокрастинації К. Лея (Lay Procrastination Scale, LPS), що дозволяє оцінити схильність особистості до систематичного відкладання виконання завдань та розглядати прокрастинацію як відносно стійку особистісну характеристику.

Для дослідження емоційної сфери використовувалася методика діагностики тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), яка дає змогу диференційовано оцінити ситуативну тривожність як тимчасовий емоційний стан та особистісну тривожність як стійку індивідуально-психологічну властивість.

З метою виявлення психологічних детермінант прокрастинаційної поведінки застосовувалася анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник, яка дозволяє здійснити якісний аналіз причин відкладання справ та визначити роль емоційних, мотиваційних і поведінкових чинників у формуванні прокрастинації [1].

Аналіз результатів, отриманих за допомогою Шкали прокрастинації К. Лея, засвідчив, що для більшості досліджуваних характерний середній рівень прокрастинації. Його виявлено у 84,91% студентів (45 осіб), тоді як низький рівень зафіксовано у 11,32% респондентів (6 осіб), а високий – лише у 3,77% (2



особи). Отримані дані свідчать про те, що для переважної більшості студентів відкладання справ має ситуативний характер і переважно пов'язане зі складністю або низькою суб'єктивною привабливістю навчальних завдань. Водночас навіть за відсутності високих показників прокрастинації систематичне виконання завдань в останній момент супроводжується значним емоційним напруженням.

Дослідження тривожності за методикою Ч. Спілбергера–Ю. Ханіна продемонструвало домінування високих показників як ситуативної, так і особистісної тривожності. Високий рівень ситуативної тривожності було виявлено у 67,92% студентів (36 осіб), тоді як середній рівень зафіксовано у 28,30% респондентів (15 осіб). Високий рівень особистісної тривожності виявлено у 79,25% досліджуваних (42 особи), а низькі показники не були зафіксовані взагалі. Отримані результати свідчать про наявність стійкого емоційного напруження та схильності значної частини студентів сприймати навчальні ситуації як потенційно загрозливі.

Домінування високої особистісної тривожності дозволяє припустити, що страх невдачі, підвищена чутливість до оцінювання та невпевненість у власних можливостях можуть виступати важливими внутрішніми чинниками відтермінування діяльності. Поєднання високих показників ситуативної та особистісної тривожності формує несприятливе емоційне тло, в умовах якого прокрастинація може виконувати функцію психологічного захисту, спрямованого на тимчасове уникнення стресу та емоційного дискомфорту.

Подальший аналіз психологічних детермінант прокрастинації за допомогою анкети М. Дворник засвідчив системний характер причин відтермінування діяльності. Найбільш вираженим чинником виявився знижений рівень зацікавленості, який спостерігався у 67,9% студентів. Це свідчить про значну роль мотиваційного компонента та недостатньої особистісної значущості окремих навчальних завдань у формуванні прокрастинаційної поведінки.

Високі показники також були отримані за шкалами «Недооцінка готовності до виконання завдання» та «Педантичні схильності особистості» (по 58,5%), що вказує на поєднання недостатньої впевненості у власних можливостях із



перфекціоністськими установками. Крім того, у 56,6% студентів було виявлено виражену орієнтацію на соціальне схвалення, а у 54,7% – високий рівень страху відповідальності. Отримані результати узгоджуються з високими показниками тривожності та дозволяють розглядати страх негативного оцінювання, перфекціонізм і недостатню впевненість у власних силах як важливі психологічні механізми підтримання прокрастинації.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що прокрастинація у студентському середовищі має багатофакторний характер і визначається не лише особливостями організації діяльності, а й емоційно-регулятивними та мотиваційними чинниками. Домінування високих показників особистісної тривожності та поширеність страху відповідальності, перфекціоністських тенденцій і недостатньої внутрішньої мотивації дозволяють припустити, що саме емоційний компонент виступає одним із провідних механізмів формування та підтримання прокрастинаційної поведінки у студентській молоді.

Подальший аналіз причин прокрастинації дозволив виявити відносну подібність загальної структури чинників у обох групах. Домінуючим фактором незалежно від рівня тривожності виявилася недооцінка власної готовності до виконання завдання, що підкреслює провідну роль когнітивного компонента у формуванні прокрастинаційної поведінки. Водночас студенти з високою особистісною тривожністю демонстрували більш виражені показники за всіма досліджуваними чинниками, що свідчить про підсилювальний вплив тривожності на механізми відтермінування діяльності.

Високотривожні студенти частіше виявляли схильність до орієнтації на соціальне схвалення, страху відповідальності та перфекціоністських тенденцій. Для них прокрастинація виступає не лише наслідком недостатньої самоорганізації, а й способом психологічного захисту від негативного оцінювання, страху помилки та можливих невдач. Відкладання діяльності дозволяє тимчасово знизити емоційне напруження, проте водночас сприяє зростанню почуття провини, невпевненості та посиленню тривожних переживань.



У студентів із середнім рівнем особистісної тривожності прокрастинація більшою мірою пов'язана зі зниженням внутрішньої мотивації, недостатньою зацікавленістю окремими видами діяльності та особливостями організації навчального процесу. На відміну від високотривожних респондентів, їхня прокрастинаційна поведінка меншою мірою зумовлена емоційними бар'єрами та частіше має ситуативний характер.

Таким чином, отримані результати свідчать, що особистісна тривожність не змінює базову структуру причин прокрастинації, проте значно посилює інтенсивність їх прояву. Високий рівень тривожності сприяє формуванню захисно-унікальних стратегій поведінки, у яких прокрастинація виконує функцію тимчасового зниження емоційного дискомфорту. Це дозволяє розглядати тривожність як один із провідних психологічних механізмів підтримання прокрастинаційної поведінки у студентській молоді.

Застосування коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона дозволило оцінити характер взаємозв'язку між показниками прокрастинації та тривожності, а *t*-критерію Стюдента – визначити достовірність відмінностей між групами.

Результати кореляційного аналізу показали відсутність статистично значущого зв'язку між загальним рівнем прокрастинації та ситуативною ($r = 0,072$; $p > 0,05$) і особистісною тривожністю ($r = 0,229$; $p > 0,05$). Отримані дані свідчать, що інтенсивність прокрастинаційної поведінки у студентів не залежить безпосередньо від загального рівня тривожності. Це дозволяє припустити, що тривожність не є універсальним чинником прокрастинації, а її вплив має більш складний і опосередкований характер.

Для уточнення внутрішніх механізмів прокрастинації було проведено кореляційний аналіз між особистісною тривожністю та окремими чинниками відтермінування діяльності за методикою М. Дворник. Виявлено позитивний зв'язок між особистісною тривожністю та недооцінкою власної готовності до виконання завдання ($r = 0,33$), а також зниженим рівнем зацікавленості діяльністю ($r = 0,31$). Це свідчить про те, що підвищена тривожність супроводжується сумнівами у власній компетентності, схильністю



переоцінювати складність завдань та поступовим виснаженням мотиваційних ресурсів.

Водночас слабкі позитивні зв'язки з орієнтацією на соціальну винагороду ($r = 0,24$) та страхом відповідальності ($r = 0,20$) не досягли статистичної значущості, а від'ємний зв'язок зі схильністю до педантизму ($r = -0,11$) дозволяє припустити, що перфекціоністські тенденції не є провідним механізмом тривожної прокрастинації у досліджуваній вибірці.

Порівняльний аналіз за t-критерієм Стюдента не виявив статистично значущих відмінностей у загальному рівні прокрастинації між студентами з відносно високим та нижчим рівнями особистісної тривожності ($t = 1,91$; $p > 0,05$). Отже, незважаючи на подібну інтенсивність зовнішніх проявів прокрастинації, її психологічні механізми у студентів із різним рівнем тривожності є неоднаковими.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що особистісна тривожність впливає не стільки на кількісні показники прокрастинації, скільки на її якісну структуру. Для студентів із високим рівнем тривожності відкладання діяльності виступає способом уникнення емоційного напруження та захисту самооцінки, тоді як у студентів із нижчим рівнем тривожності прокрастинація більшою мірою зумовлена мотиваційними та ситуаційними чинниками. Таким чином, однакові поведінкові прояви можуть мати різні психологічні механізми, що підкреслює багатовимірність феномену академічної прокрастинації та необхідність диференційованого підходу до її психологічної профілактики та корекції.

Висновки.

Були розглянуті теоретичні підходи до вивчення прокрастинації та тривожності, проаналізовано сучасні уявлення про психологічні механізми відкладання діяльності, охарактеризовано основні види прокрастинації та особливості взаємозв'язку прокрастинаційної поведінки з емоційно-регулятивними процесами особистості. Встановлено, що сучасна психологія розглядає прокрастинацію не лише як наслідок недостатньої організованості, а



як складний багатофакторний феномен, пов'язаний із особливостями саморегуляції, мотиваційної сфери та емоційного функціонування.

Були отримані результати, які засвідчили, що для більшості студентів характерний середній рівень прокрастинації, тоді як високі показники ситуативної та особистісної тривожності є досить поширеними. Встановлено, що серед провідних причин відтермінування діяльності домінують недостатня зацікавленість навчальною діяльністю, недооцінка власної готовності до виконання завдань, перфекціоністські тенденції, орієнтація на соціальне схвалення та страх відповідальності.

Проведений кореляційний аналіз не виявив статистично значущого зв'язку між загальним рівнем прокрастинації та показниками ситуативної й особистісної тривожності. Водночас було встановлено наявність позитивних зв'язків між особистісною тривожністю та окремими психологічними детермінантами прокрастинації, зокрема недооцінкою власної готовності до виконання завдань та зниженням рівня зацікавленості діяльністю.

Отримані дані дозволили встановити, що особистісна тривожність не визначає безпосередньо інтенсивність прокрастинаційної поведінки, проте суттєво впливає на її внутрішню психологічну структуру. Для студентів із високим рівнем тривожності прокрастинація переважно виконує функцію емоційного захисту та уникнення психологічного дискомфорту, тоді як у студентів із нижчим рівнем тривожності відкладання діяльності більшою мірою обумовлене мотиваційними та ситуаційними чинниками.

Таким чином, результати дослідження підтверджують багатовимірний характер академічної прокрастинації та свідчать про необхідність диференційованого підходу до її психологічної профілактики й корекції. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням та апробацією психокорекційних програм, спрямованих на зниження тривожності, розвиток навичок саморегуляції та підвищення внутрішньої мотивації студентської молоді.



Література:

1. Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці: психологічний практикум. – Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. – 41 с.
2. Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. – New York: Penguin, 1979. – P. 18–25.
3. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment. – New York: Springer, 1995. – 268 p.
4. Milgram N. A. Procrastination: A Malady of Modern Time // Boletín de Psicología. – 1992. – № 35. – P. 83–102.
5. Sirois F., Pychyl T. Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self // Social and Personality Psychology Compass. – 2013. – Vol. 7. – № 2. – P. 115–127. DOI: 10.1111/spc3.12011.
6. Spielberger C. D. Anxiety: Current Trends in Theory and Research. – New York: Academic Press, 1992. – Vol. 1. – P. 24–55.
7. Tice D. M., Baumeister R. F. The Emotional Costs of Procrastination: A Temporal Comparison of Self-Regulatory Failure // Psychological Science. – 1997. – Vol. 8. – № 6. – P. 454–458. DOI: 10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x.

Abstract. The article examines the relationship between procrastination and anxiety among university students within the framework of contemporary psychological approaches. The main theoretical concepts of procrastination are analyzed as a multifactorial phenomenon associated with the peculiarities of self-regulation, motivational processes, and emotional functioning of personality. The psychological content of anxiety and its role in the formation of maladaptive behavioral strategies are revealed. Particular attention is paid to academic procrastination as one of the most common forms of task delay in the student environment.

The paper presents the results of an empirical study conducted with 53 students aged 18 to 22 years. To investigate the studied phenomena, the Lay Procrastination Scale (LPS), the Spielberger–Khanin State-Trait Anxiety Inventory (STAI), and M. Dvornyk's questionnaire "Reasons for Personal Tendency to Delay Tasks" were used. It was found that the majority of students demonstrated a moderate level of procrastination, while a considerable proportion of respondents showed high levels of both state and trait anxiety. The study revealed that the leading psychological determinants of procrastination include low interest in activities, underestimation of personal readiness to perform tasks, fear of responsibility, orientation toward social approval, and perfectionistic tendencies.

The results of the correlation analysis indicated the absence of a statistically significant relationship between the overall level of procrastination and anxiety indicators. However, positive associations were found between trait anxiety and specific psychological determinants of task delay. It was established that anxiety affects not so much the intensity of procrastination as its internal



psychological structure. The findings confirm the multidimensional nature of academic procrastination and emphasize the importance of considering emotional self-regulation mechanisms when developing programs for psychological prevention and correction of procrastination among university students.

Keywords: *procrastination, academic procrastination, anxiety, trait anxiety, state anxiety, students, self-regulation, emotional avoidance, motivation, psychological determinants.*

Статтю надіслано: 24.06.2026

© Тесленко М.М.

© Чепур О.О.