МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У МОЛОДІ, ЩО ПЕРЕЖИВАЄ ХРОНІЧНИЙ СТРЕС

Виконала: студентка 4 курсу,
групи 6.0532-3
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Демідова Жанна Едуардівна
Керівник: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Грандт В.В.
Рецензент: Phd, викладач кафедри
психології. Околович О.С.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри психології
к.психол.н., доцент Н.О. Губа
_____
«___» _____ 2026 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
Демідовій Жанні Едуардівні

Тема роботи Психологічні особливості прокрастинації у молоді, що переживає хронічний стрес
керівник роботи: Грандт В. В., канд. психол. наук, доцентка кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «08» 12 2025 року № 1779-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз основних психологічних підходів до вивчення прокрастинації як психологічного феномену; розкрити психологічну сутність хронічного стресу та його вплив на психічне функціонування особистості; визначити психологічні механізми взаємозв'язку прокрастинації та хронічного стресу у молоді; експериментально визначити рівні прокрастинації та хронічного стресу у досліджуваній вибірці; розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня прокрастинації та підвищення психологічного благополуччя молоді.
5. Перелік графічного матеріалу: 10 таблиць, 6 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Грандт В.В., доцент		
Розділ 1	Грандт В.В., доцент		
Розділ 2	Грандт В.В., доцент		
Висновки	Грандт В.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	лютий 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	березень 2026 р.	Виконано
5	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студент _____ Ж. Е. Демідова

Керівник роботи _____ В. В. Грандт

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра : 63 сторінки, 6 рисунків, 10 таблиць, 53 джерела, 10 додатків.

Об’єкт дослідження – прокрастинація як психологічне явище у молоді.

Предмет дослідження – психологічні особливості прокрастинації у молоді в умовах хронічного стресу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості прокрастинації у молоді в умовах хронічного стресу.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що існує статистично значущий взаємозв’язок між рівнем прокрастинації та показниками хронічного стресу, який опосередковується рівнем саморегуляції, тривожності та самоефективності.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел; емпіричні: психодіагностичне тестування (шкала загальної прокрастинації Lay, шкала сприйманого стресу PSS-10, шкала загальної самоефективності GSES, шкала реактивної та особистісної тривожності STAI, опитувальник саморегуляції SRQ); статистичні: кореляційний аналіз.

Наукова новизна полягає у комплексному емпіричному дослідженні взаємозв’язку прокрастинації з показниками хронічного стресу, тривожності, самоефективності та саморегуляції у сучасних соціальних умовах.

Галузь використання: результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності психологів, консультантів, фахівців психологічних служб закладів вищої освіти, у програмах психологічного супроводу молоді, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, підвищення самоефективності та подолання наслідків хронічного стресу.

ПРОКРАСТИНАЦІЯ, ХРОНІЧНИЙ СТРЕС, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, САМОЕФЕКТИВНІСТЬ, ТРИВОЖНІСТЬ, СТУДЕНТСЬКА МОЛОДЬ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ.

SUMMARY

Demidova J. E. Psychological Features of Procrastination in Youth Experiencing Chronic Stress.

The qualifying work consists of an Introduction, 2 Chapters, Conclusions, References (53 sources, including foreign publications), and 10 Appendices. The total volume of the work is 88 pages, 63 including the main text. The work contains 10 tables and 6 figures.

The qualifying work presents a theoretical review and the results of an empirical study of procrastination in youth experiencing chronic stress, with a focus on the psychological mechanisms underlying the relationship between procrastination, chronic stress, anxiety, self-efficacy and self-regulation.

The object of research is procrastination as a psychological phenomenon in youth.

The subject of research is the psychological features of procrastination in youth under conditions of chronic stress.

The research goal is to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological features of procrastination in youth experiencing chronic stress.

The research hypothesis is that there is a statistically significant relationship between the level of procrastination and indicators of chronic stress, mediated by the level of self-regulation, anxiety and self-efficacy.

The research tasks are:

– to analyze theoretical approaches to the study of procrastination;

– to reveal the psychological essence of chronic stress;

– to investigate the relationship between procrastination and stress;

– to substantiate the methodological tools of the study;

– to determine the levels of procrastination and chronic stress in youth;

– to identify relationships between psychological indicators through correlation analysis.

Chapter 1 “Theoretical and Methodological Foundations of the Study of Procrastination under Conditions of Chronic Stress in Youth” provides a theoretical analysis of procrastination as a psychological phenomenon, examines the psychological nature of chronic stress and reveals the mechanisms of their interrelationship.

Chapter 2 “Empirical Study of Psychological Features of Procrastination in Youth under Conditions of Chronic Stress” presents the organization and methodology of the empirical research, analyzes the levels of procrastination and chronic stress among young people, and identifies statistically significant relationships between procrastination, anxiety, self-efficacy and self-regulation.

Key words: procrastination, chronic stress, self-regulation, self-efficacy, anxiety, student youth, psychological well-being.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ У МОЛОДІ 12
1.1. Прокрастинація як психологічний феномен: сутність, види та причини 12
1.2. Хронічний стрес як фактор порушення психічного функціонування особистості 21
1.3. Психологічні механізми взаємозв’язку прокрастинації та стресу 30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У МОЛОДІ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ 42
2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження 42
2.2. Аналіз рівнів прокрастинації та хронічного стресу у молоді 47
2.3. Дослідження взаємозв’язку прокрастинації та показників хронічного стресу 55
ВИСНОВКИ 61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 64
ДОДАТКИ 69

ВСТУП

У сучасних умовах динамічних соціальних змін, інформаційного перенасичення та високого рівня невизначеності проблема психічного благополуччя молоді набуває особливої актуальності. Зростання навчального навантаження, соціальних очікувань, економічних викликів, а також вплив воєнних подій і глобальних криз сприяють формуванню стійкого психоемоційного напруження, яке нерідко трансформується у хронічний стрес. У свою чергу, тривалий стресовий стан негативно впливає на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості, знижуючи рівень саморегуляції та ефективності діяльності.

Одним із поширених проявів дезадаптації в умовах хронічного стресу є прокрастинація — схильність до відкладання важливих справ, незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків. У сучасній психології прокрастинація розглядається не лише як поведінкова стратегія, але і як складний психічний феномен, що охоплює емоційні, когнітивні та мотиваційні компоненти. Дослідники зазначають, що прокрастинація тісно пов’язана з підвищеною тривожністю, страхом невдачі, низьким рівнем самоефективності та труднощами самоконтролю, що особливо яскраво проявляється у молодому віці.

Особливої уваги потребує вивчення прокрастинації саме у молоді, яка перебуває на етапі становлення особистісної автономії, формування професійної ідентичності та життєвих цілей. У цей період підвищується чутливість до стресових факторів, а механізми психологічної саморегуляції ще не є достатньо сформованими. Це створює передумови для виникнення деструктивних поведінкових стратегій, зокрема прокрастинації, що може негативно впливати на навчальну діяльність, соціальну адаптацію та загальний рівень психологічного благополуччя.

Аналіз сучасних наукових джерел засвідчує стійкий інтерес дослідників до проблематики прокрастинації та стресу як взаємопов’язаних

психологічних феноменів. Зокрема, питання прокрастинації ґрунтовно висвітлено у працях зарубіжних учених П. Стіла, Дж. Феррарі, Т. Такмена, які розглядають її як форму дезадаптивної поведінки, пов'язаної з емоційною регуляцією, самоконтролем та порушенням процесів саморегуляції діяльності. Особливу увагу дослідники приділяють ролі тривожності, страху невдачі та низької самоефективності у формуванні прокрастинаційної поведінки.

У вітчизняній психологічній науці значний внесок у дослідження прокрастинації здійснили М. В. Савчин, О. М. Кокун, Л. М. Карамушка, О. В. Журавльова, В. О. Климчук, які акцентують увагу на зв'язку прокрастинації з емоційними станами, мотиваційною сферою, стресостійкістю та особистісними характеристиками молоді. Окремі аспекти академічної прокрастинації в умовах воєнного стану висвітлено у працях Л. П. Міщихи, Н. М. Кобилянської, К. М. Васюк та А. В. Цьох, які підкреслюють негативний вплив хронічного стресу на ефективність навчальної діяльності студентської молоді.

Проблематика стресу широко представлена у класичних теоріях Г. Сельє та Р. Лазаруса, які розглядали його як адаптаційний процес та результат взаємодії особистості із середовищем. Водночас сучасні українські дослідники, зокрема С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко, В. М. Крайнюк, М. С. Корольчук, аналізують стрес у контексті життєвих криз, психологічної стійкості та адаптаційних можливостей особистості, підкреслюючи його комплексний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери.

Попри значну кількість досліджень, проблема взаємозв'язку прокрастинації та хронічного стресу у молоді залишається недостатньо вивченою, особливо в умовах сучасних соціальних викликів. Це зумовлює необхідність проведення емпіричних досліджень, спрямованих на виявлення психологічних механізмів даного явища.

Таким чином, актуальність теми дослідження визначається потребою поглибленого аналізу психологічних особливостей прокрастинації у молоді в умовах хронічного стресу.

Об’єкт дослідження — прокрастинація як психологічне явище у молоді.

Предмет дослідження — психологічні особливості прокрастинації у молоді в умовах хронічного стресу.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості прокрастинації у молоді в умовах хронічного стресу.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що існує статистично значущий взаємозв’язок між рівнем прокрастинації та показниками хронічного стресу, який опосередковується рівнем саморегуляції, тривожності та самоефективності.

Завдання дослідження:

– здійснити теоретичний аналіз підходів до вивчення прокрастинації;

– розкрити психологічну сутність хронічного стресу;

– проаналізувати взаємозв’язок прокрастинації та стресу;

– обґрунтувати методичний інструментарій;

– визначити рівні прокрастинації та стресу у молоді;

– дослідити взаємозв’язки між психологічними показниками.

Методи дослідження:

— теоретичні — аналіз, синтез, узагальнення;

— емпіричні — психодіагностичні методики (Lay, PSS-10, GSES, STAI, SRQ);

— статистичні — кореляційний аналіз.

База дослідження: Емпіричне дослідження проводилося серед студентської молоді закладів вищої освіти м. Запоріжжя. Загальна вибірка склала 55 осіб віком від 17 до 23 років.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі взаємозв’язку прокрастинації з показниками хронічного стресу, тривожності, самоефективності та саморегуляції у сучасних соціальних умовах.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки рекомендацій щодо подолання прокрастинації, підвищення ефективності навчальної діяльності та психологічного благополуччя молоді.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ У МОЛОДІ

1.1. Прокрастинація як психологічний феномен: сутність, види та причини

У сучасному науковому дискурсі проблема прокрастинації набуває особливої актуальності у зв'язку зі стрімким зростанням інтенсивності життєвого ритму, інформаційного навантаження та підвищених вимог до особистісної ефективності. Соціальні трансформації, воєнні події, економічна нестабільність і постійний психоемоційний тиск створюють умови, у яких особистість змушена функціонувати в стані тривалої напруги та невизначеності. За таких умов прокрастинація починає розглядатися не лише як ситуативна поведінкова особливість, а як складний психологічний феномен, що може свідчити про порушення адаптаційних механізмів, труднощі саморегуляції та емоційного контролю [40, 152].

Особливої значущості проблема прокрастинації набуває у молодіжному середовищі. Саме юнацький та студентський вік характеризуються активним формуванням самосвідомості, професійної ідентичності, системи життєвих цінностей і моделей поведінки. Молодь стикається з високим рівнем навчального навантаження, необхідністю самостійного прийняття рішень, відповідальністю за професійне майбутнє та недостатньо сформованими навичками емоційної саморегуляції. У поєднанні з постійним стресовим впливом це створює сприятливі умови для розвитку прокрастинаційної поведінки [25, 35].

У масовій свідомості прокрастинацію часто ототожнюють із лінощами, безвідповідальністю або низькою мотивацією, однак сучасна психологічна наука розглядає її значно глибше. Більшість дослідників підкреслюють, що

прокрастинація є багатокомпонентним явищем, у структурі якого поєднуються когнітивні, емоційні та поведінкові складові. Вона може бути пов’язана з внутрішніми конфліктами, страхом невдачі, високою тривожністю, перфекціонізмом, низьким рівнем самоефективності та труднощами самоконтролю [3, 31].

Вітчизняні науковці також наголошують на тому, що прокрастинація не є випадковою поведінковою реакцією. Так, О. В. Журавльова розглядає її як складний феномен саморегуляції, який формується під впливом особистісних, мотиваційних та емоційних чинників [10, 84]. Л. В. Лугова підкреслює, що систематичне відкладання важливих справ негативно впливає не лише на результативність діяльності, а й на психологічне благополуччя особистості, оскільки супроводжується почуттям провини, емоційним виснаженням і зниженням самооцінки [22, 57].

Аналіз сучасних досліджень свідчить про відсутність єдиного підходу до трактування сутності прокрастинації. Це пояснюється складністю та багатовимірністю даного феномену. Одні дослідники акцентують увагу переважно на поведінковому аспекті прокрастинації, інші — на когнітивних механізмах або емоційних переживаннях, що супроводжують процес відкладання діяльності.

Так, П. Стіл визначає прокрастинацію як свідоме відкладання запланованих дій, незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків такої поведінки [52, 70]. Автор особливо підкреслює ірраціональний характер прокрастинації, оскільки особистість продовжує уникати діяльності навіть тоді, коли розуміє потенційні ризики та втрати. На думку Дж. Феррарі, прокрастинація є формою дисфункціональної поведінки, пов’язаної з уникненням виконання завдань, що викликають внутрішнє напруження або страх невдачі [47, 15]. Дослідник акцентує увагу на ролі тривожності, невпевненості та особистісної вразливості у формуванні схильності до відкладання діяльності.

У сучасній українській психології проблема прокрастинації також активно досліджується у контексті саморегуляції, емоційного благополуччя та адаптації особистості до кризових умов. Зокрема, К. М. Васюк та А. В. Цьох визначають прокрастинацію як стійку схильність особистості до відкладання важливих справ, що формується під впливом внутрішніх психологічних суперечностей, труднощів самоконтролю та емоційного напруження [3, 30]. Подібної позиції дотримується І. Ю. Доценко, яка підкреслює, що прокрастинація є результатом взаємодії мотиваційних, когнітивних та емоційних факторів, серед яких важливу роль відіграють тривожність, страх оцінювання та невпевненість у власних можливостях [6, 24].

Окремі дослідники наголошують і на соціально-психологічних аспектах цього явища. Так, А. Л. Лісовенко, Т. О. Третьякова та О. М. Цільмак вказують, що прокрастинація тісно пов’язана з психологічним благополуччям особистості та може посилюватися в умовах хронічного стресу, емоційного виснаження та невизначеності [21, 466]. Особливо актуальним це є в умовах сучасної соціальної ситуації в Україні, коли молодь перебуває під впливом тривалих стресогенних факторів.

Таким чином, аналіз наукових підходів дозволяє стверджувати, що прокрастинація не може бути зведена лише до недостатньої організованості чи низької мотивації. Вона має системний характер і формується під впливом складної взаємодії когнітивних, емоційних, поведінкових та особистісних чинників. Саме тому дослідження прокрастинації в умовах хронічного стресу є важливим напрямом сучасної психологічної науки, що дозволяє глибше зрозуміти механізми дезадаптації особистості та визначити ефективні шляхи психологічної підтримки молоді.

Узагальнюючи представлені наукові підходи, прокрастинацію доцільно визначати як стійку схильність особистості до свідомого відкладання виконання важливих або необхідних завдань, яка супроводжується внутрішнім психологічним дискомфортом, переживанням тривоги, провини

чи напруження та зумовлюється взаємодією когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів. При цьому прокрастинація не є лише тимчасовою труднощами організації діяльності, а виступає складним психологічним феноменом, що впливає на ефективність функціонування особистості, її емоційний стан та рівень психологічного благополуччя.

Для більш глибокого розуміння сутності прокрастинації важливо розглянути її внутрішню структуру. У сучасній психологічній науці більшість дослідників розглядають прокрастинацію як багатокомпонентне утворення, у межах якого взаємодіють когнітивні, емоційні та поведінкові складові. Саме комплексний характер цього феномену пояснює його стійкість та складність подолання.

Когнітивний компонент прокрастинації пов’язаний із особливостями мислення особистості, її установками, очікуваннями та оцінкою власних можливостей. Він проявляється у схильності до негативного прогнозування результатів діяльності, сумнівах щодо власної компетентності, страху помилки, надмірному перфекціонізмі та ірраціональних переконаннях. Як зазначає П. Стіл, прокрастинація часто виникає внаслідок внутрішнього конфлікту між прагненням до успіху та страхом невдачі [52, 72]. У такій ситуації навіть важливі та значущі завдання починають сприйматися як потенційне джерело негативних переживань, що зумовлює уникнення діяльності.

Українські дослідники також наголошують на важливості когнітивних механізмів у структурі прокрастинації. Зокрема, О. В. Журавльова підкреслює, що особистість, схильна до прокрастинації, часто характеризується нестійкою самооцінкою, внутрішньою невпевненістю та підвищеною чутливістю до оцінювання результатів діяльності [10, 96]. Це призводить до формування негативних когнітивних установок, які ускладнюють початок діяльності та підтримують тенденцію до її відкладання.

Емоційний компонент прокрастинації проявляється у переживанні негативних емоційних станів, серед яких найбільш поширеними є тривога, страх невдачі, внутрішнє напруження, почуття провини та емоційне виснаження. Дослідження Ф. Сіройс свідчать, що прокрастинація нерідко виконує функцію короткочасного емоційного захисту, оскільки відкладання завдання дозволяє тимчасово знизити рівень психологічного дискомфорту [50, 3]. Проте такий ефект є лише ситуативним, адже у довгостроковій перспективі накопичення невиконаних завдань спричиняє ще більше емоційне напруження та посилення стресу.

Подібної думки дотримуються й українські науковці. Так, Л. В. Лугова зазначає, що прокрастинаційна поведінка супроводжується постійним внутрішнім конфліктом між усвідомленням необхідності виконання діяльності та емоційним прагненням уникнути пов’язаного з нею напруження [22, 61]. У результаті особистість потрапляє у замкнене коло негативних переживань, де відкладання завдань тимчасово знижує тривогу, але одночасно посилює почуття провини та невдоволення собою.

Поведінковий компонент є зовнішнім проявом прокрастинації та реалізується у фактичному відкладанні виконання важливих завдань, заміні їх менш значущими або більш емоційно комфортними видами діяльності. Найчастіше це проявляється у переключенні уваги на другорядні справи, уникненні складних рішень, надмірному перебуванні у соціальних мережах чи виконанні дій, які не потребують значних емоційних зусиль.

Дж. Феррарі розглядає таку поведінку як форму уникнення психологічного дискомфорту, яка поступово закріплюється та набуває системного характеру [47, 18]. У результаті прокрастинація негативно впливає на продуктивність діяльності, навчальну успішність, рівень самореалізації та психологічне благополуччя особистості.

У сучасних умовах особливо небезпечним є те, що прокрастинація може ставати стійкою поведінковою моделлю реагування на труднощі. Як зазначають А. Л. Лісовенко, Т. О. Третьякова та О. М. Цільмак, систематичне

уникнення діяльності поступово знижує рівень самоефективності та формує відчуття безсилля перед складними життєвими ситуаціями [21, 468]. Це свідчить про те, що прокрастинація має не лише ситуативний, а й особистісний характер, впливаючи на загальну адаптацію людини до умов життєдіяльності.

З метою систематизації структурних компонентів прокрастинації доцільно представити їх у вигляді таблиці.

Таблиця 1.1 - Структура прокрастинації як психологічного феномену

Компонент	Характеристика
Когнітивний	Ірраціональні установки, сумніви у власних можливостях, страх помилки
Емоційний	Тривога, страх, почуття провини, емоційне напруження
Поведінковий	Відкладання завдань, уникнення діяльності, заміна важливих справ другорядними

Джерело: складено автором на основі [6; 10; 47; 52].

Аналіз наведених даних свідчить, що прокрастинація не є ізольованою поведінковою реакцією, а виступає результатом взаємодії внутрішніх психічних процесів. Когнітивні викривлення формують негативні очікування, емоційні переживання підсилюють внутрішній дискомфорт, а поведінкові стратегії спрямовані на його тимчасове зниження. Саме така взаємодія компонентів зумовлює стійкість прокрастинаційної поведінки та її складність у подоланні.

Однією з найбільш поширених є класифікація, що ґрунтується на сфері реалізації прокрастинаційної поведінки. Зокрема, Дж. Феррарі виділяє декілька типів прокрастинації залежно від характеру діяльності, у межах якої вона проявляється [36, 20]. У контексті даного дослідження доцільно розглянути такі основні види: академічну, побутову, прокрастинацію прийняття рішень (decisional) та невротичну.

Академічна прокрастинація є найбільш дослідженим різновидом і проявляється у відкладанні виконання навчальних завдань, підготовки до іспитів, написання робіт тощо. Вона особливо характерна для студентської

молоді, що зумовлено високими вимогами до самостійності та організації навчальної діяльності.

Побутова прокрастинація проявляється у відкладанні повсякденних справ, які не мають чітко визначених термінів виконання, але є необхідними для нормального функціонування особистості. Це можуть бути домашні обов'язки, організаційні питання або інші рутинні дії. Такий тип прокрастинації часто сприймається як менш значущий, однак у довгостроковій перспективі може призводити до накопичення невиконаних справ і підвищення рівня стресу.

Прокрастинація прийняття рішень (decisional procrastination) полягає в уникненні або затягуванні процесу вибору між альтернативами. Як зазначає Дж. Феррарі, цей тип прокрастинації пов'язаний із невпевненістю у власних рішеннях, страхом помилки та відповідальності за наслідки [36, 22]. У результаті особистість може тривалий час залишатися у стані невизначеності, що негативно впливає на її психологічний стан.

Невротична прокрастинація розглядається як більш глибокий і стійкий тип, який пов'язаний із внутрішніми конфліктами особистості, підвищеною тривожністю та страхом невдачі. У цьому випадку відкладання діяльності виконує функцію психологічного захисту, дозволяючи уникнути ситуацій, що викликають сильний емоційний дискомфорт.

З метою узагальнення розглянутих видів прокрастинації доцільно представити їх у табличній формі.

Таблиця 1.2 - Основні види прокрастинації та їх характеристика

Вид прокрастинації	**Характеристика**
Академічна	Відкладання навчальних завдань, підготовки до занять та іспитів
Побутова	Відкладання повсякденних справ та обов'язків
Рішень (decisional)	Уникнення або затягування процесу прийняття рішень
Невротична	Відкладання діяльності через внутрішні конфлікти, страхи та тривожність

Джерело: узагальнено автором на основі [3; 10; 27; 47].

Аналіз наведених видів прокрастинації свідчить, що це явище охоплює різні сфери життєдіяльності особистості та має як ситуативні, так і глибинні психологічні прояви. Особливо важливо, що окремі види прокрастинації можуть поєднуватися між собою, утворюючи складні поведінкові патерни, що ускладнює їх подолання.

Вивчення причин прокрастинації є одним із ключових напрямів сучасних психологічних досліджень, оскільки саме вони дозволяють зрозуміти механізми формування та закріплення цієї поведінки. Більшість науковців сходяться на думці, що прокрастинація має багатофакторну природу і зумовлена взаємодією особистісних, мотиваційних, когнітивних та поведінкових чинників.

Особистісні причини прокрастинації пов’язані з індивідуально-психологічними особливостями особистості. До них належать підвищений рівень тривожності, низька самооцінка, невпевненість у власних силах, страх невдачі. Як зазначає І. Ю. Доценко, саме тривожність і страх негативної оцінки часто стають внутрішніми бар’єрами, що перешкоджають своєчасному виконанню завдань [6, 31].

Мотиваційні чинники прокрастинації пов’язані з особливостями цілепокладання та рівнем внутрішньої зацікавленості у діяльності. Низька мотивація, відсутність чітких цілей або невідповідність між зусиллями та очікуваними результатами можуть знижувати готовність до активної діяльності. У таких умовах особистість схильна відкладати виконання завдань, віддаючи перевагу більш приємним або менш складним видам діяльності.

Когнітивні причини прокрастинації проявляються у специфічних особливостях мислення, зокрема у наявності ірраціональних переконань, перфекціонізму, схильності до катастрофізації. П. Стіл підкреслює, що прокрастинація часто виникає внаслідок конфлікту між очікуванням успіху та страхом невдачі, що формує внутрішню напругу і призводить до уникнення діяльності [52, 74].

Поведінкові чинники пов’язані із закріпленням прокрастинаційних стратегій як способу реагування на складні або неприємні завдання. Якщо відкладання діяльності призводить до тимчасового зниження емоційного напруження, воно може підкріплюватися і повторюватися в майбутньому. Таким чином формується стійка поведінкова модель, яка поступово стає звичною.

На думку О. В. Журавльової, систематичне відкладання справ поступово перетворюється на стабільний спосіб поведінкового реагування, який підтримується негативними емоційними переживаннями та труднощами саморегуляції [10, 118]. Подібну позицію займають А. Л. Лісовенко, Т. О. Третьякова та О. М. Цільмак, які наголошують, що прокрастинація часто посилюється в умовах емоційного виснаження та психологічного неблагополуччя особистості [21, 468].

Отже, причини прокрастинації є комплексними і взаємопов’язаними. Особистісні характеристики впливають на мотивацію, когнітивні установки формують емоційні реакції, а поведінкові стратегії закріплюють відповідний спосіб реагування. Саме така системна взаємодія чинників зумовлює стійкість прокрастинації та складність її подолання.

Таким чином, проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що прокрастинація є складним багатокомпонентним психологічним феноменом, який проявляється у різних сферах життєдіяльності особистості та має різноманітні форми. Вона не обмежується лише поведінковим аспектом, а включає глибокі когнітивні та емоційні процеси.

Особливу роль у формуванні прокрастинаційної поведінки відіграють емоційні стани, зокрема тривожність, страх невдачі та внутрішній дискомфорт, що зумовлюють уникнення діяльності. Водночас причини прокрастинації мають комплексний характер і включають особистісні, мотиваційні, когнітивні та поведінкові чинники, які перебувають у тісній взаємодії.

З огляду на це, дослідження прокрастинації є важливим напрямом сучасної психології, особливо у контексті вивчення її взаємозв'язку з хронічним стресом, що дозволяє глибше зрозуміти механізми дезадаптації особистості та визначити шляхи її подолання.

1.2. Хронічний стрес як фактор порушення психічного функціонування особистості

У сучасних соціально-економічних умовах проблема стресу набуває особливої актуальності, що зумовлено зростанням рівня невизначеності, інформаційного перевантаження та інтенсивності життєвого ритму. Додатковим чинником виступають глобальні виклики, зокрема воєнні події, соціальна нестабільність та економічні труднощі, які значно підвищують психоемоційне навантаження на особистість. У таких умовах стрес стає не ситуативним явищем, а стійким фоном повсякденного життя людини.

Особливо вразливою до впливу стресу є молодь, яка перебуває на етапі активного особистісного становлення, формування життєвих орієнтирів та професійної ідентичності. Нестача життєвого досвіду, недостатньо сформовані механізми саморегуляції та підвищена емоційна чутливість зумовлюють більш інтенсивне переживання стресових ситуацій, що може призводити до порушення психічного функціонування.

У контексті сучасних досліджень стрес розглядається не лише як реакція організму на зовнішні подразники, а як складний психофізіологічний процес, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Тривалий вплив стресових факторів здатний призводити до виснаження адаптаційних ресурсів особистості, що, у свою чергу, знижує ефективність діяльності, ускладнює процес прийняття рішень та сприяє формуванню дезадаптивних форм поведінки.

Таким чином, дослідження стресу, зокрема його хронічної форми, є необхідним для розуміння психологічних механізмів функціонування особистості в умовах підвищеного навантаження та невизначеності.

Поняття стресу є одним із ключових у сучасній психології та суміжних науках, однак його трактування залежить від теоретичного підходу, у межах якого воно розглядається. У різні періоди розвитку психологічної науки дослідники акцентували увагу або на фізіологічних механізмах стресу, або на психологічних особливостях його переживання. Найбільш фундаментальні підходи до розуміння стресу були сформульовані у працях Г. Сельє та Р. Лазаруса, які заклали основу для подальших досліджень цього феномену у психології, медицині та психофізіології.

Г. Сельє розглядав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, що пред'являється до нього, незалежно від характеру подразника [49, 14]. У його концепції стрес виступає універсальним адаптаційним механізмом, який активізується у відповідь на вплив зовнішніх або внутрішніх факторів. Учений також виділив три стадії загального адаптаційного синдрому: стадію тривоги, стадію резистентності та стадію виснаження. Саме остання стадія є найбільш небезпечною, оскільки супроводжується виснаженням фізичних і психічних ресурсів організму та зниженням його адаптаційних можливостей. Концепція Г. Сельє стала основою для подальшого розуміння стресу як універсального механізму адаптації людини до складних умов життєдіяльності.

На відміну від переважно біологічного підходу Г. Сельє, Р. Лазарус запропонував психологічну концепцію стресу, у межах якої ключову роль відіграє когнітивна оцінка ситуації. Відповідно до його теорії, стрес виникає не стільки під впливом самого подразника, скільки внаслідок індивідуального сприйняття та оцінювання ситуації як загрозливої або такої, що перевищує ресурси особистості [48, 87]. Таким чином, одна й та сама життєва ситуація може викликати різний рівень стресу у різних людей залежно від їхнього життєвого досвіду, особистісних характеристик, емоційної стійкості та здатності до подолання труднощів.

Ідеї Р. Лазаруса суттєво розширили уявлення про природу стресу, оскільки акцентували увагу не лише на реакції організму, а й на

психологічних механізмах інтерпретації подій. Саме тому у сучасній психології стрес дедалі частіше розглядається як результат взаємодії зовнішніх обставин та внутрішнього психічного світу особистості.

Сучасні українські дослідники також трактують стрес як складний багатовимірний психічний стан, що виникає у процесі взаємодії особистості із середовищем та супроводжується мобілізацією або виснаженням її психологічних ресурсів. Зокрема, Л. М. Карамушка визначає стрес як психічний стан, що виникає в умовах значущих для особистості навантажень і супроводжується змінами у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах [13, 36]. Дослідниця підкреслює, що в умовах тривалого напруження особливої ваги набуває проблема психологічної стійкості та здатності особистості до саморегуляції.

Подібної позиції дотримується Т. М. Титаренко, яка наголошує, що стрес є невід'ємною складовою життєвого досвіду людини, однак його тривалий вплив може призводити до порушення психологічного благополуччя, емоційного виснаження та розвитку дезадаптивних станів [37, 118]. Особливу увагу дослідниця приділяє впливу тривалих кризових ситуацій на емоційний стан особистості та її здатність до життєвого самоздійснення.

Українські науковці також акцентують увагу на зв'язку стресу із процесами адаптації та саморегуляції. Так, М. С. Корольчук і В. М. Крайнюк підкреслюють, що хронічний стрес поступово виснажує ресурси стресостійкості особистості, унаслідок чого знижується ефективність діяльності, погіршується емоційний стан та ускладнюється процес прийняття рішень [16, 142]. У свою чергу, С. Д. Максименко розглядає стрес як фактор, що здатний суттєво трансформувати систему психічного функціонування особистості, впливаючи на когнітивні процеси, емоційну сферу та поведінкові реакції [23, 214].

Отже, узагальнюючи різні наукові підходи, можна стверджувати, що стрес є складним багатовимірним явищем, яке включає фізіологічні реакції,

когнітивні процеси та емоційні переживання, а також залежить від індивідуальних особливостей особистості та умов її життєдіяльності.

У психологічній літературі існують різні підходи до класифікації стресу, однак одним із найбільш поширених є поділ за тривалістю та інтенсивністю впливу. Відповідно до цього підходу виділяють гострий та хронічний стрес, які суттєво відрізняються за своїми проявами та наслідками для психічного функціонування особистості.

Гострий стрес виникає як реакція на конкретну ситуацію або подію, що має короткочасний характер і супроводжується швидкою мобілізацією ресурсів організму. Такий вид стресу може навіть мати адаптивне значення, оскільки сприяє підвищенню концентрації уваги, швидкості реакцій та ефективності діяльності.

На відміну від гострого, хронічний стрес характеризується тривалим і систематичним впливом стресогенних факторів, унаслідок чого відбувається поступове виснаження фізичних, емоційних та психологічних ресурсів особистості. Якщо короткочасний стрес може виконувати адаптаційну функцію та мобілізувати внутрішні можливості організму, то хронічний стрес, навпаки, призводить до дезорганізації психічного функціонування та порушення процесів саморегуляції.

Як зазначає С. Д. Максименко, саме тривалий стрес є найбільш небезпечним для особистості, оскільки він порушує баланс психічних процесів, знижує здатність до адаптації та негативно впливає на емоційну стійкість людини [23, 142]. У стані хронічного напруження поступово знижується ефективність когнітивної діяльності, погіршується концентрація уваги, підвищується рівень тривожності та емоційного виснаження.

Подібної позиції дотримується і Л. М. Карамушка, яка підкреслює, що тривалий стрес супроводжується виснаженням психологічних ресурсів особистості та ускладнює процеси ефективного подолання труднощів [13, 58]. За таких умов людина стає більш вразливою до негативних емоційних переживань, втрачає відчуття контролю над ситуацією та частіше використовує дезадаптивні поведінкові стратегії.

Т. М. Титаренко наголошує, що хронічний стрес особливо небезпечний через свій накопичувальний характер: навіть незначні, але постійні стресові впливи поступово формують стан емоційного виснаження та внутрішньої дезадаптації [37, 121]. Це негативно позначається на психологічному благополуччі особистості, її здатності до продуктивної діяльності та ефективної взаємодії із соціальним середовищем.

Особливістю хронічного стресу є його кумулятивний характер: навіть незначні, але постійні стресові впливи можуть накопичуватися і призводити до серйозних наслідків для психічного здоров'я. У таких умовах спостерігається зниження концентрації уваги, порушення пам'яті, підвищення рівня тривожності та емоційного виснаження.

З метою систематизації основних відмінностей між гострим і хронічним стресом доцільно представити їх у вигляді таблиці.

Таблиця 1.3 - Основні види стресу та їх характеристика

Вид стресу	Характеристика
Гострий	Короткочасний, пов'язаний із конкретною ситуацією, мобілізує ресурси
Хронічний	Тривалий, виснажливий, призводить до порушення психічного функціонування

Джерело: узагальнено автором на основі [13; 23; 48; 49].

Аналіз наведених видів стресу свідчить, що саме хронічний стрес становить найбільшу загрозу для психічного благополуччя особистості. Його тривалий вплив сприяє формуванню негативних емоційних станів, зниженню рівня саморегуляції та виникненню дезадаптивних форм поведінки, зокрема прокрастинації.

Хронічний стрес чинить комплексний і багатовимірний вплив на психічне функціонування особистості, охоплюючи когнітивну, емоційну та поведінкову сфери. На відміну від гострого стресу, який може мати адаптивний характер, тривалий вплив стресогенних факторів призводить до виснаження внутрішніх ресурсів і порушення цілісності психічної діяльності.

У когнітивній сфері хронічний стрес проявляється у зниженні концентрації уваги, погіршенні пам’яті та зниженні ефективності мисленнєвих процесів. Особистість відчуває труднощі з обробкою інформації, плануванням діяльності та прийняттям рішень.

Як зазначає С. Д. Максименко, тривалий вплив стресу призводить до дезорганізації когнітивних процесів, що проявляється у фрагментарності мислення та зниженні здатності до цілеспрямованої діяльності [23, 145]. У свою чергу, Л. М. Карамушка підкреслює, що в умовах хронічного напруження знижується здатність до концентрації уваги, що ускладнює виконання навіть відносно простих завдань [13, 58].

Крім того, у стані тривалого стресу посилюються негативні когнітивні установки, зокрема схильність до песимістичного прогнозування, сумнівів у власних можливостях і катастрофізації ситуацій. Це створює додаткові психологічні бар’єри для активної діяльності та сприяє формуванню уникальної поведінки.

Емоційна сфера є однією з найбільш чутливих до впливу хронічного стресу. У цьому контексті спостерігається зростання рівня тривожності, емоційного напруження, дратівливості та виснаження.

Т. М. Титаренко зазначає, що тривалий стрес сприяє формуванню стану емоційного виснаження, який характеризується зниженням емоційної стійкості та втратою здатності до позитивного переживання [37, 121]. У такому стані особистість стає більш вразливою до негативних впливів і менш здатною до ефективного подолання труднощів.

Дослідження Ф. Сіройс свідчать, що прокрастинація часто виступає як спосіб тимчасового зниження негативних емоцій, зокрема тривоги та страху, однак у довгостроковій перспективі це лише посилює емоційний дискомфорт [50, 4]. Таким чином, формується замкнене коло:

стрес → негативні емоції → уникнення → ще більший стрес.

У поведінковій сфері хронічний стрес проявляється у зміні звичних стратегій реагування на труднощі. Найбільш характерними є уникнення

діяльності, зниження активності, порушення організації часу та відкладання виконання завдань.

Р. Баумейстер підкреслює, що в умовах тривалого стресу відбувається виснаження ресурсів саморегуляції, що призводить до втрати здатності контролювати власну поведінку [46, 5]. У результаті особистість обирає найбільш прості та емоційно комфортні стратегії, серед яких важливе місце займає прокрастинація.

Таким чином, прокрастинація може розглядатися як одна з форм поведінкової реакції на хронічний стрес, яка дозволяє тимчасово уникнути складних або неприємних завдань, але водночас сприяє накопиченню проблем і підвищенню рівня напруження.

З метою узагальнення впливу хронічного стресу на психіку особистості доцільно представити його у вигляді схематичної моделі.



Рисунок 1.1 - Вплив хронічного стресу на психічне функціонування особистості

Аналіз наведеної схеми дозволяє зробити висновок, що вплив хронічного стресу має системний характер: зміни в одній сфері зумовлюють трансформації в інших, формуючи цілісну картину порушення психічного функціонування.

Молодіжний вік характеризується підвищеною чутливістю до стресових впливів, що зумовлено як біологічними, так і соціально-

психологічними факторами. У цей період відбувається інтенсивне формування особистості, становлення системи цінностей, професійної ідентичності та життєвих орієнтирів, що робить молодь особливо вразливою до впливу зовнішніх стресогенних чинників. Саме у молодіжному віці людина стикається з необхідністю прийняття важливих життєвих рішень, професійного самовизначення та побудови власної системи соціальних взаємин, що нерідко супроводжується внутрішнім напруженням і невизначеністю.

Однією з ключових особливостей цього вікового періоду є емоційна нестабільність, яка проявляється у коливаннях настрою, підвищеній реактивності та труднощах у регуляції емоційних станів. Як зазначає М. В. Савчин, молодь часто ще не має достатньо сформованих механізмів подолання стресу, що ускладнює адаптацію до складних життєвих ситуацій [32, 89]. Унаслідок цього навіть відносно помірні труднощі можуть переживатися як надмірно загрозливі та викликати значне емоційне напруження.

Важливим фактором є також значне навчальне навантаження, яке супроводжується високими вимогами до результатів діяльності, необхідністю самостійної організації часу та відповідальністю за прийняття рішень. Молоді люди нерідко стикаються з дефіцитом часу, високим рівнем конкуренції та постійною потребою відповідати соціальним і професійним очікуванням. У поєднанні з невизначеністю майбутнього це створює додатковий рівень психологічного напруження.

На думку Л. М. Карамушки, тривале перебування у стані психоемоційного перевантаження негативно впливає на психологічне благополуччя молоді та знижує ефективність процесів саморегуляції [13, 74]. За таких умов зростає ризик формування дезадаптивних способів реагування на труднощі, серед яких важливе місце займають уникнення діяльності та прокрастинація.

Крім того, сучасні соціальні умови, зокрема нестабільність, інформаційне перенавантаження та воєнні події, суттєво підсилюють

стресове навантаження на молодь. В умовах тривалої невизначеності у багатьох молодих людей виникає відчуття втрати контролю над власним життям, підвищується рівень тривожності та емоційної виснаженості. Як зазначає В. Гринько, постійний вплив стресогенних факторів воєнного часу сприяє розвитку психоемоційного виснаження та порушенню психологічної рівноваги молоді [4, 149].

Окремі дослідники підкреслюють, що в умовах хронічного стресу молодь часто використовує поведінкові стратегії уникнення як спосіб тимчасового зниження емоційного дискомфорту. Так, Л. П. Міщиха та Н. М. Кобилянська зазначають, що в умовах воєнного стану у студентської молоді спостерігається зростання проявів академічної прокрастинації, що пов’язано з емоційним виснаженням, тривожністю та труднощами концентрації уваги [25, 37].

Отже, хронічний стрес є потужним фактором порушення психічного функціонування особистості, що впливає на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери. Його тривалий вплив призводить до зниження концентрації уваги, погіршення пам’яті, зростання рівня тривожності та емоційного виснаження.

У поведінковому аспекті хронічний стрес сприяє формуванню уникальних стратегій, зокрема прокрастинації, яка виступає як спосіб тимчасового зниження психологічного дискомфорту. Водночас така поведінка має дезадаптивний характер і призводить до поглиблення негативних наслідків.

Особливої уваги потребує дослідження стресу у молоді, яка через свою емоційну нестабільність, недостатню сформованість механізмів саморегуляції та високий рівень соціального й навчального навантаження є більш вразливою до його впливу. Це зумовлює необхідність подальшого вивчення взаємозв’язку стресу та прокрастинації, що стане предметом наступного підпункту дослідження.

1.3. Психологічні механізми взаємозв'язку прокрастинації та стресу

У сучасних психолого-педагогічних дослідженнях проблема прокрастинації набуває особливої актуальності у зв'язку зі зростанням рівня стресу серед молоді. Інтенсифікація навчального процесу, високі соціальні очікування, невизначеність майбутнього, інформаційне перенавантаження та нестабільність соціального середовища створюють умови для формування стійких стресових станів, які безпосередньо впливають на поведінкові реакції особистості. Особливо гостро ця проблема проявляється у студентської молоді, яка одночасно переживає процес професійного становлення, адаптації до нових соціальних умов та формування власної системи життєвих орієнтирів.

Прокрастинація, як схильність до відкладання виконання важливих завдань, сьогодні розглядається не лише як проблема організації часу чи недостатньої дисциплінованості, а як складний психологічний феномен, що має глибокі емоційні, когнітивні та поведінкові механізми. У цьому контексті особливого значення набуває аналіз її взаємозв'язку зі стресом, оскільки ці явища часто взаємно підсилюють одне одного та формують стійкі дезадаптивні моделі поведінки.

Як зазначають сучасні дослідники, стрес може виступати як причиною, так і наслідком прокрастинації. З одного боку, підвищений рівень емоційного напруження, тривоги та внутрішнього дискомфорту спонукає особистість уникати діяльності, яка асоціюється з можливими труднощами або негативними переживаннями. З іншого боку, систематичне відкладання завдань призводить до накопичення проблем, дефіциту часу, погіршення результатів діяльності та, відповідно, ще більшого посилення стресового навантаження [18, 73].

Таким чином, формується своєрідне замкнене коло: стрес → прокрастинація → посилення стресу. Такий механізм негативно впливає на

ефективність діяльності, психологічне благополуччя та загальний рівень адаптації особистості. У результаті прокрастинація поступово перестає бути ситуативною реакцією і набуває ознак стійкої поведінкової стратегії.

Для глибшого розуміння цього взаємозв'язку необхідно звернутися до провідних теоретичних підходів, які пояснюють механізми виникнення та підтримання прокрастинації в умовах стресу. Одним із найбільш поширених є підхід емоційної регуляції, відповідно до якого прокрастинація розглядається як спосіб тимчасового управління негативними емоційними станами.

Згідно з даною концепцією, людина відкладає виконання завдань не стільки через відсутність мотивації чи небажання працювати, скільки через прагнення уникнути неприємних емоцій — тривоги, страху невдачі, внутрішнього напруження, невпевненості у власних можливостях або страху оцінювання. Дослідження П. Стіла та Ф. Сіройс свідчать, що прокрастинація нерідко виступає механізмом короткочасного емоційного полегшення [50, 5]. У короткостроковій перспективі відкладання діяльності дійсно дозволяє знизити рівень психологічного дискомфорту, однак у довгостроковому вимірі це лише посилює стрес, тривожність та емоційне виснаження.

Подібної думки дотримуються й українські дослідники. Так, О. В. Журавльова зазначає, що прокрастинація часто формується як дезадаптивний спосіб емоційної саморегуляції, який дозволяє тимчасово уникнути внутрішнього напруження, однак не вирішує проблему, а лише відкладає її [10, 154]. Унаслідок цього у людини накопичується почуття провини, невдоволення собою та відчуття втрати контролю над власною діяльністю.

Особливо яскраво цей механізм проявляється у молодіжному середовищі, оскільки молодь ще не завжди має достатньо сформовані навички емоційного самоконтролю та ефективного подолання стресових ситуацій. Як зазначає М. В. Савчин, недостатня сформованість механізмів саморегуляції у молодому віці може сприяти використанню уникальних

поведінкових стратегій у ситуаціях психоемоційного напруження [32, 94]. У результаті прокрастинація поступово закріплюється як звичний спосіб реагування на труднощі.

Не менш важливим для розуміння взаємозв'язку стресу та прокрастинації є когнітивно-поведінковий підхід, у межах якого прокрастинація розглядається як результат взаємодії нераціональних переконань, негативних установок і дезадаптивних поведінкових стратегій. Центральне місце у цій концепції займають когнітивні спотворення, які впливають на сприйняття завдань, оцінку власних можливостей та очікування результату діяльності.

Зокрема, серед найбільш поширених когнітивних чинників прокрастинації дослідники виділяють страх невдачі, перфекціонізм, низьку самооцінку, схильність до катастрофізації та занижену віру у власну ефективність. А. Бандура підкреслював, що низький рівень самоефективності значно знижує готовність людини до активної діяльності та підсилює тенденцію до уникнення складних завдань [45, 214]. У ситуації стресу ці когнітивні установки стають ще більш вираженими, що посилює прояви прокрастинації та ускладнює процес ефективної саморегуляції.

Зокрема, серед найбільш поширених когнітивних факторів прокрастинації виділяють:

– страх невдачі;

– перфекціонізм;

– низьку самооцінку;

– схильність до катастрофізації;

– занижену віру у власну ефективність.

Як зазначають представники когнітивного напряму психології, важливу роль у формуванні прокрастинації відіграють нераціональні переконання та завищені вимоги до себе. А. Елліс підкреслював, що установки на кшталт «я повинен виконати це ідеально» або «помилка означає невдачу» формують високий рівень внутрішньої тривоги та страху

оцінювання, що ускладнює початок діяльності. У результаті людина відкладає виконання завдання, намагаючись уникнути потенційного негативного досвіду та емоційного дискомфорту.

У межах когнітивно-поведінкового підходу прокрастинація розглядається як набута поведінкова стратегія, яка підтримується через механізми негативного підкріплення. Відкладання діяльності тимчасово знижує рівень тривоги та внутрішнього напруження, завдяки чому така модель поведінки поступово закріплюється. Однак у довгостроковій перспективі це призводить до накопичення невиконаних завдань, дефіциту часу та посилення психологічного тиску.

Подібної позиції дотримуються й українські дослідники. Так, О. В. Журавльова зазначає, що прокрастинація часто підтримується системою негативних когнітивних установок, які формують у людини очікування невдачі та знижують рівень впевненості у власних можливостях [10, 167]. У свою чергу, К. М. Васюк та А. В. Цьох підкреслюють, що високий рівень тривожності та страх помилки значно підсилюють схильність особистості до уникнення діяльності [3, 34].

Таким чином, когнітивно-поведінковий підхід дозволяє пояснити, яким чином внутрішні переконання, негативні очікування та емоційні реакції формують дезадаптивні моделі поведінки та підтримують прокрастинацію в умовах стресу.

Важливе місце у поясненні взаємозв’язку стресу та прокрастинації займає також теорія саморегуляції, відповідно до якої прокрастинація розглядається як наслідок порушення здатності особистості до управління власною діяльністю, емоціями та поведінкою. У межах цього підходу ключового значення набувають самоконтроль, цілеспрямованість та здатність до організації власної активності.

Р. Баумейстер зазначає, що саморегуляція є обмеженим психологічним ресурсом, який може поступово виснажуватися під впливом тривалого стресу [46, 6]. У стані хронічного психоемоційного напруження людині стає

складніше контролювати власну поведінку, підтримувати концентрацію уваги та організовувати діяльність, унаслідок чого зростає схильність до імпульсивних рішень та відкладання важливих завдань.

У рамках цього підходу прокрастинація розглядається як прояв дефіциту саморегуляції, який може виникати внаслідок емоційного виснаження, психічного перевантаження, недостатньо сформованих навичок планування діяльності та низької внутрішньої мотивації. Особливо важливо, що саморегуляція включає не лише контроль поведінки, а й управління увагою, емоційними станами та мотиваційними процесами. Порушення хоча б одного з цих компонентів здатне спричинити дезорганізацію діяльності та посилити прояви прокрастинації.

Сучасні українські науковці також наголошують на важливості саморегуляції у подоланні стресу та прокрастинаційної поведінки. Так, М. В. Савчин підкреслює, що недостатня сформованість навичок самоконтролю та емоційної регуляції у молодому віці може сприяти розвитку дезадаптивних способів реагування на труднощі [33, 19]. У свою чергу, В. О. Климчук та В. В. Горбунова зазначають, що ефективна саморегуляція виступає важливою умовою підтримання психологічної стійкості та продуктивності діяльності в умовах підвищеного стресового навантаження [15, 128].

У контексті взаємозв’язку прокрастинації та стресу теорія саморегуляції дозволяє пояснити, чому саме в умовах підвищеного навантаження особистість стає більш схильною до відкладання справ. Хронічний стрес поступово виснажує ресурси самоконтролю, знижує здатність до концентрації та ускладнює виконання навіть звичних повсякденних завдань.

Отже, аналіз основних теоретичних підходів дозволяє зробити висновок, що прокрастинація є багатофакторним психологічним явищем, яке формується під впливом емоційних, когнітивних та регуляторних механізмів. Емоційно-регулятивний підхід акцентує увагу на ролі негативних

переживань як тригера прокрастинації. Когнітивно-поведінковий підхід пояснює її через систему нераціональних переконань та набутих поведінкових стратегій. Теорія саморегуляції, у свою чергу, підкреслює значення ресурсів самоконтролю та їх виснаження під впливом хронічного стресу.

У сукупності ці підходи дозволяють розглядати прокрастинацію як результат складної взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, серед яких стрес займає одне з центральних місць. Саме тому дослідження взаємозв'язку прокрастинації та хронічного стресу є важливим напрямом сучасної психологічної науки та має суттєве практичне значення для розробки ефективних засобів психологічної підтримки молоді.

У сучасній психологічній науці прокрастинація розглядається не як ізольоване явище, а як результат складної взаємодії емоційних, когнітивних і регуляторних процесів. Особливе значення у формуванні прокрастинаційної поведінки має хронічний стрес, який виступає пусковим механізмом низки внутрішніх трансформацій особистості.

Аналіз наукових джерел дозволяє виокремити три ключові психологічні механізми, через які стрес впливає на формування прокрастинації: через тривожність, через порушення саморегуляції та через зниження самоефективності.

Одним із базових механізмів формування прокрастинації в умовах стресу є підвищення рівня тривожності. Хронічний стрес спричиняє постійне емоційне напруження, що трансформується у стійке відчуття тривоги, невизначеності та внутрішнього дискомфорту.

У цьому контексті формується наступний ланцюг:

стрес → тривожність → уникнення → прокрастинація

Під впливом тривожності навіть звичайні повсякденні завдання починають сприйматися особистістю як загрозливі, надмірно складні або потенційно небезпечні з точки зору можливого негативного результату. Людина очікує помилки, осуду, критики чи невдачі, що поступово знижує її

готовність до активної діяльності та прийняття рішень. У результаті виникає внутрішній конфлікт між необхідністю виконання завдання та прагненням уникнути пов’язаного з ним емоційного дискомфорту.

Як зазначав Ч. Спілбергер, тривожність суттєво впливає на когнітивні процеси, знижуючи здатність до концентрації уваги, раціонального мислення та ефективного прийняття рішень. У стані підвищеної тривоги людина схильна фокусуватися переважно на можливих негативних наслідках діяльності, що ускладнює виконання навіть відносно простих завдань. Унаслідок цього особистість не лише переживає емоційний дискомфорт, а й об’єктивно гірше справляється з діяльністю, що ще більше підсилює страх перед її виконанням.

Подібної позиції дотримуються і сучасні українські дослідники. Так, Л. В. Лугова підкреслює, що високий рівень тривожності сприяє формуванню поведінки уникнення, оскільки людина прагне мінімізувати власне емоційне напруження шляхом відкладання діяльності [22, 64]. У свою чергу, І. Ю. Доценко зазначає, що страх негативної оцінки та невпевненість у власних можливостях часто стають психологічними бар’єрами, які підтримують прокрастинаційну поведінку [6, 31].

Уникнення в даному випадку виступає як своєрідний психологічний захисний механізм. Відкладання виконання завдання дозволяє тимчасово знизити рівень тривоги та внутрішнього напруження, однак у довгостроковій перспективі це призводить до ще більшого посилення емоційного дискомфорту. Накопичення невиконаних завдань, дефіцит часу та усвідомлення власної неефективності підсилюють тривожність, почуття провини та психологічне виснаження. Таким чином, формується замкнене коло, у якому прокрастинація є не лише наслідком тривожності, а й фактором її подальшого підтримання.

Особливо вираженим цей механізм є у студентської молоді, яка постійно стикається з високими вимогами, оцінюванням результатів діяльності, необхідністю досягнення успіху та страхом невдачі. У таких

умовах прокрастинація нерідко стає способом уникнення емоційно значущих ситуацій, що супроводжуються сильним психоемоційним напруженням.

Другим важливим механізмом взаємозв'язку прокрастинації та стресу є зниження здатності до саморегуляції під впливом тривалого психоемоційного навантаження. Саморегуляція передбачає здатність особистості керувати власною поведінкою, контролювати імпульсивні реакції, підтримувати мотивацію, планувати діяльність і досягати поставлених цілей.

У стані хронічного стресу ресурси самоконтролю поступово виснажуються, унаслідок чого людині стає складніше підтримувати організованість, концентрувати увагу та своєчасно виконувати необхідні завдання. Як зазначає Р. Баумейстер, тривалий стрес сприяє виснаженню ресурсів саморегуляції, що негативно впливає на здатність особистості до цілеспрямованої діяльності [46, 6].

У цьому випадку формується інший причинно-наслідковий механізм взаємозв'язку:

стрес → емоційне виснаження → зниження самоконтролю → прокрастинація.

За таких умов людина дедалі частіше обирає найбільш прості та емоційно комфортні форми поведінки, уникаючи складних або психологічно напружених завдань. Це призводить до дезорганізації діяльності, зниження продуктивності та подальшого посилення стресового навантаження.

Хронічний стрес призводить до емоційного та когнітивного виснаження, що знижує ресурси самоконтролю. За теорією Р. Баумейстера, саморегуляція є обмеженим ресурсом, який може вичерпуватися під впливом тривалого напруження [32, 6]. У стані виснаження особистість втрачає здатність ефективно організовувати свою діяльність.

Це проявляється у:

– труднощах із плануванням;

– порушенні концентрації уваги;

– підвищеній імпульсивності;

– схильності обирати короткостроково приємні дії замість важливих.

У такому стані навіть наявність мотивації не гарантує виконання завдань, оскільки бракує внутрішніх ресурсів для їх реалізації. Особистість усвідомлює необхідність виконання роботи, однак не може змусити себе розпочати її або довести до кінця.

Прокрастинація в цьому випадку є наслідком не стільки небажання, скільки неспроможності до ефективної саморегуляції. Вона виступає як індикатор виснаження психічних ресурсів.

Третім важливим механізмом є зниження рівня самоефективності — віри особистості у власну здатність успішно виконувати завдання. Це поняття активно розроблялося А. Бандурою, який підкреслював його ключову роль у регуляції поведінки.

У цьому випадку взаємозв’язок виглядає так:

стрес → невпевненість → відкладання → прокрастинація.

Під впливом тривалого стресу людина поступово починає сумніватися у власних можливостях та здатності ефективно справлятися з труднощами, що призводить до зниження мотивації та уникнення складних або відповідальних завдань. Особливо вираженим це є у ситуаціях, які передбачають оцінювання результату діяльності, високий рівень відповідальності або ризик помилки.

У цьому контексті важливого значення набуває поняття самоефективності, яке А. Бандура визначав як віру людини у власну здатність успішно організовувати та реалізовувати дії, необхідні для досягнення поставленої мети [45, 36]. Низький рівень самоефективності супроводжується невпевненістю у власних силах, страхом невдачі та очікуванням негативного результату діяльності.

Як наслідок, у поведінці особистості починають проявлятися такі тенденції:

– страх перед початком діяльності;

– очікування невдачі;

– уникнення складних завдань;

– відкладання прийняття рішень.

Сучасні дослідження свідчать, що люди з низьким рівнем самоефективності значно частіше демонструють прокрастинаційну поведінку, оскільки не вірять у позитивний результат власних дій та схильні уникати ситуацій, які можуть завершитися невдачею. Подібної позиції дотримуються й українські дослідники. Так, В. О. Климчук та В. В. Горбунова зазначають, що недостатня впевненість у власній компетентності знижує рівень активності особистості та посилює схильність до уникнення діяльності [15, 146].

Таким чином, прокрастинація виступає своєрідним способом уникнення ситуацій, у яких людина не впевнена у власній компетентності або боїться негативної оцінки результатів діяльності. Така поведінка дозволяє тимчасово знизити внутрішнє напруження, однак водночас блокує особистісний розвиток, знижує продуктивність діяльності та ускладнює досягнення поставлених цілей.

З метою узагальнення основних механізмів взаємозв’язку прокрастинації та стресу доцільно представити їх у вигляді інтегративної моделі.

Запропонована модель демонструє послідовний вплив хронічного стресу на ключові психологічні компоненти, які у своїй сукупності зумовлюють формування прокрастинаційної поведінки. Вона підкреслює, що прокрастинація є не ізольованим поведінковим проявом, а результатом системних змін у когнітивному, емоційному та регуляторному функціонуванні особистості.

Аналіз сучасних наукових досліджень 2020–2025 років підтверджує наявність тісного взаємозв’язку між стресом і прокрастинацією. Зокрема, встановлено, що високий рівень стресу корелює зі збільшенням частоти прокрастинаційної поведінки, особливо серед студентської молоді, яка перебуває в умовах постійного психоемоційного навантаження [25, 38].

Дослідники підкреслюють, що ключову роль у цьому взаємозв’язку відіграють емоційні та регуляторні механізми. Зокрема:

– тривожність виступає безпосереднім тригером уникальної поведінки;

– зниження саморегуляції ускладнює реалізацію намірів;

– низька самоефективність зменшує готовність до активної діяльності.

Окремі дослідження також свідчать про те, що прокрастинація може виконувати функцію короткочасного емоційного «захисту», дозволяючи людині тимчасово знизити рівень внутрішнього напруження та уникнути негативних переживань. Проте у довгостроковій перспективі така поведінка призводить до накопичення невирішених проблем, дефіциту часу та посилення стресу, що підтверджує циклічний характер взаємозв’язку між цими явищами.

Таким чином, сучасна психологічна наука розглядає прокрастинацію як складний багаторівневий феномен, що формується під впливом взаємодії емоційних, когнітивних та поведінкових чинників. Особливу роль у цьому процесі відіграє хронічний стрес, який поступово виснажує психологічні ресурси особистості та порушує механізми саморегуляції.

Отже, проведений теоретичний аналіз дозволяє дійти висновку, що прокрастинація є результатом дії комплексної системи психологічних механізмів, центральне місце серед яких займає хронічний стрес. Встановлено, що стрес впливає на формування прокрастинаційної поведінки через підвищення рівня тривожності, виснаження ресурсів саморегуляції та зниження самоефективності. Кожен із зазначених механізмів окремо та у взаємодії з іншими сприяє відкладанню виконання завдань і формуванню дезадаптивних поведінкових стратегій.

Важливим є те, що ці механізми мають взаємопов’язаний характер: підвищена тривожність знижує здатність до саморегуляції, що, у свою чергу, негативно впливає на рівень самоефективності та посилює уникальну поведінку. Це створює складну систему взаємодії факторів, яка потребує подальшої емпіричної перевірки.

У зв’язку з цим наступним етапом дослідження є проведення емпіричного аналізу взаємозв’язку між рівнем хронічного стресу, прокрастинації та пов’язаними з ними психологічними характеристиками, що дозволить підтвердити або спростувати висунуті теоретичні положення.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У МОЛОДІ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження

Сучасні соціально-економічні та психоемоційні умови розвитку суспільства зумовлюють зростання рівня хронічного стресу серед молоді, що, у свою чергу, впливає на особливості її поведінки, зокрема на схильність до прокрастинації. Попри значну кількість теоретичних досліджень, проблема взаємозв'язку прокрастинації та хронічного стресу потребує емпіричного уточнення, особливо у контексті студентської молоді, яка перебуває у стані постійного навчального та соціального навантаження. Саме тому проведення емпіричного дослідження дозволяє не лише перевірити теоретичні положення, але й виявити реальні психологічні закономірності даного феномену.

Метою дослідження є емпіричне вивчення психологічних особливостей прокрастинації у молоді та визначення її взаємозв'язку з показниками хронічного стресу, тривожності, самоефективності та саморегуляції.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

– визначити рівень прокрастинації у студентської молоді;

– дослідити рівень сприйманого стресу та тривожності респондентів;

– проаналізувати показники самоефективності та саморегуляції;

– встановити наявність та характер взаємозв'язку між прокрастинацією та психологічними показниками;

– здійснити узагальнення отриманих результатів та їх інтерпретацію.

Об’єктом дослідження є прокрастинація як психологічне явище у молоді.

Предметом дослідження виступають психологічні особливості прояву прокрастинації у взаємозв’язку з рівнем хронічного стресу, тривожності, самоефективності та саморегуляції.

Емпіричне дослідження було проведено на базі закладів вищої освіти м. Запоріжжя, зокрема серед студентів Запорізький національний університет, Національний університет «Запорізька політехніка» та Запорізький державний медико-фармацевтичний університет. Такий вибір бази дослідження дозволив охопити студентів різних спеціальностей, що забезпечує більшу репрезентативність вибірки.

Дослідження проводилося протягом 2025–2026 років із використанням традиційного формату збору емпіричних даних. Усі опитувальники надавалися респондентам у паперовому вигляді безпосередньо під час навчального процесу, що забезпечило належний рівень залученості учасників та можливість контролю за умовами проходження дослідження. Після завершення анкетування отримані результати були систематизовані, оброблені вручну та перенесені до електронних таблиць Microsoft Excel для подальшого статистичного аналізу. Такий підхід дозволив мінімізувати випадкові похибки, забезпечити точність фіксації відповідей і підвищити загальну надійність отриманих емпіричних даних.

У дослідженні взяли участь 55 респондентів — представників студентської молоді віком від 17 до 23 років. Такий віковий діапазон обрано з огляду на те, що саме цей період характеризується активним формуванням особистісних якостей, високим рівнем навчального навантаження та підвищеною чутливістю до стресових факторів.

Структура вибірки за статтю є такою: 32 жінки (58%) та 23 чоловіки (42%), що забезпечує відносно збалансоване представлення обох гендерних груп і дозволяє отримати більш об’єктивні результати.

Участь у дослідженні була добровільною. Перед початком опитування всі респонденти були поінформовані про мету дослідження, умови його проведення та гарантію конфіденційності отриманих даних. Дослідження здійснювалося з дотриманням принципів анонімності та інформованої згоди, що відповідає етичним стандартам психологічних досліджень.

Емпіричне дослідження проводилося поетапно, що забезпечило його логічну послідовність, наукову обґрунтованість та достовірність отриманих результатів.

На підготовчому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми прокрастинації та хронічного стресу, уточнено мету і завдання дослідження, а також здійснено підбір психодіагностичних методик відповідно до поставлених цілей. Особливу увагу було приділено добору валідних та адаптованих до українських умов інструментів дослідження.

Діагностичний етап передбачав безпосереднє проведення емпіричного дослідження. Респондентам було запропоновано комплекс опитувальників у паперовому форматі, що дозволило забезпечити контроль за умовами їх заповнення та підвищити якість отриманих даних. У процесі цього етапу здійснювався збір первинної інформації щодо рівня прокрастинації, стресу, тривожності, самоефективності та саморегуляції студентської молоді.

На аналітичному етапі проводилася обробка отриманих результатів, їх систематизація та статистичний аналіз. Отримані дані були узагальнені, інтерпретовані та використані для встановлення закономірностей і взаємозв’язків між досліджуваними психологічними показниками.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс валідних психодіагностичних методик, спрямованих на всебічне вивчення прокрастинації та пов’язаних із нею психологічних характеристик. Тексти опитувальників подано у додатках (Додатки А–Д).

1. Шкала загальної прокрастинації П. Lay (Lay General Procrastination Scale)

Дана методика спрямована на визначення загального рівня прокрастинації як стійкої поведінкової тенденції до відкладання важливих справ на пізніший час. Вона дозволяє оцінити схильність особистості до затягування виконання завдань незалежно від їх значущості.

Опитувальник складається з 20 тверджень, які відображають типові прояви прокрастинаційної поведінки. Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за шкалою типу Лайкерта.

За результатами підрахунку загального балу визначаються три рівні прокрастинації: низький, середній та високий, що дає можливість здійснити диференційований аналіз досліджуваної вибірки.

2. Perceived Stress Scale (PSS-10) — Шкала сприйманого стресу

Методика призначена для вимірювання суб’єктивного рівня стресу, тобто того, наскільки людина оцінює життєві ситуації як напружені, неконтрольовані та перевантажуючі.

Опитувальник містить 10 запитань, які відображають емоційні та когнітивні реакції на стресові обставини протягом останнього часу. Респонденти оцінюють частоту переживання певних станів за встановленою шкалою.

Інтерпретація результатів передбачає розподіл показників на низький, середній та високий рівні сприйманого стресу, що дозволяє виявити ступінь психологічного напруження у досліджуваних.

3. General Self-Efficacy Scale (GSES) — Шкала загальної самоефективності

Дана методика використовується для оцінки віри особистості у власні можливості досягати поставлених цілей та ефективно долати труднощі. Самоефективність розглядається як важливий регулятор поведінки, що впливає на рівень мотивації, активності та здатність до подолання стресових ситуацій.

Опитувальник містить ряд тверджень, які відображають впевненість у власних силах та здатність контролювати життєві обставини. Високі

показники за даною шкалою свідчать про сформовану внутрішню впевненість, тоді як низькі — про схильність до сумнівів у власних можливостях.

4. State-Trait Anxiety Inventory (STAI) — Інвентар тривожності Спілбергера–Ханіна

Методика спрямована на вимірювання рівня тривожності як емоційного стану та як особистісної характеристики.

Вона включає дві окремі шкали:

– шкалу ситуативної тривожності, яка відображає поточний емоційний стан особистості;

– шкалу особистісної тривожності, що характеризує стабільну схильність до переживання тривоги.

Такий підхід дозволяє комплексно оцінити як реактивні, так і стійкі прояви тривожності у респондентів.

5. Self-Regulation Questionnaire (SRQ) — Опитувальник саморегуляції

Дана методика спрямована на дослідження рівня сформованості саморегуляції як здатності особистості свідомо керувати власною поведінкою, емоціями та діяльністю.

Опитувальник охоплює такі компоненти саморегуляції, як планування діяльності, контроль за виконанням завдань та оцінка досягнутих результатів. Високий рівень саморегуляції свідчить про здатність до організації власної діяльності та досягнення поставлених цілей, тоді як низький рівень може бути пов’язаний із труднощами самоконтролю та підвищеною схильністю до прокрастинації.

Обробка результатів емпіричного дослідження здійснювалася із застосуванням методів математичної статистики, що забезпечило об’єктивність та наукову достовірність отриманих даних.

На першому етапі було використано методи описової статистики, які дозволили узагальнити первинні результати дослідження. Зокрема, здійснювався підрахунок середніх значень показників, а також визначення

відсоткового розподілу респондентів за рівнями прокрастинації, стресу, тривожності, самоефективності та саморегуляції. Це дало змогу отримати загальне уявлення про особливості досліджуваної вибірки.

З метою виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками було застосовано кореляційний аналіз. Для визначення сили та напряму зв'язків між рівнем прокрастинації та іншими психологічними характеристиками (стресом, тривожністю, самоефективністю та саморегуляцією) використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона Це дозволило встановити статистично значущі залежності між змінними та виявити їх психологічний зміст.

Крім того, було здійснено порівняльний аналіз груп респондентів, сформованих за рівнем прокрастинації (низький, середній, високий). Такий підхід дав можливість виявити відмінності у показниках стресу, тривожності, самоефективності та саморегуляції між групами та більш глибоко проаналізувати вплив прокрастинації на психологічний стан молоді.

Отримані результати були систематизовані у вигляді таблиць та використані для подальшої інтерпретації в наступних підрозділах дослідження.

2.2. Аналіз рівнів прокрастинації та хронічного стресу у молоді

У цьому підрозділі подано аналіз результатів емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення рівнів прокрастинації, сприйманого стресу та супутніх психологічних показників у студентської молоді. Основна увага зосереджується на кількісному та якісному узагальненні отриманих даних, що дає змогу встановити загальні тенденції прояву досліджуваних феноменів у вибірці респондентів.

Особливе значення в межах цього підрозділу має визначення рівнів вираженості прокрастинації, оскільки саме цей показник є центральним у структурі дослідження. Виявлення частки студентів із низьким, середнім і

високим рівнем прокрастинації дає можливість не лише охарактеризувати особливості вибірки, а й створює підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку прокрастинації з хронічним стресом, тривожністю, самоефективністю та саморегуляцією.

Першим етапом аналізу стало узагальнення результатів, отриманих за шкалою загальної прокрастинації П. Lay, що дозволило визначити розподіл респондентів за рівнями вираженості прокрастинаційної поведінки.

Таблиця 2.1 – Розподіл респондентів за рівнями прокрастинації за методикою P. Lay (n = 55)

Рівень	Кількість	%
Високий	15	27,3
Середній	29	52,7
Низький	11	20,0

Джерело: складено автором за результатами власного емпіричного дослідження.

Як видно з табл. 2.1, у досліджуваній вибірці домінує середній рівень прокрастинації, який було виявлено у 29 осіб, що становить 52,7% від загальної кількості респондентів. Це свідчить про те, що для більшості студентів прокрастинація не є стабільно вираженою деструктивною рисою, однак проявляється ситуативно — переважно в умовах перевантаження, емоційного виснаження, дефіциту часу або зниження внутрішньої мотивації.

Високий рівень прокрастинації було зафіксовано у 15 респондентів (27,3%), що є достатньо помітним показником і вказує на наявність у значної частини студентської молоді стійкої схильності до відкладання важливих справ, затягування прийняття рішень і труднощів із самостійною організацією діяльності. Такий результат можна пояснити тим, що молодь у сучасних умовах часто перебуває під впливом великої кількості стресогенних чинників, зокрема навчального навантаження, емоційної нестабільності, невизначеності життєвих перспектив та необхідності одночасно виконувати багато соціальних і академічних ролей.

Разом із тим низький рівень прокрастинації виявлено у 11 осіб (20,0%), що свідчить про наявність у цієї частини респондентів більш сформованих навичок організації діяльності, відповідальності та самоконтролю. Такі студенти, ймовірно, краще справляються з розподілом часу, швидше включаються у виконання завдань і менш схильні до поведінкового уникнення.

Отже, аналіз результатів за шкалою П. Lay показав, що у структурі вибірки переважає середній рівень прокрастинації, тоді як частка осіб із високим рівнем також є досить значною. Це дозволяє розглядати прокрастинацію як поширене психологічне явище серед студентської молоді та підтверджує доцільність подальшого аналізу її зв’язку з показниками хронічного стресу та іншими особистісними характеристиками.

Наступним етапом дослідження стало визначення рівня сприйманого стресу у студентської молоді за методикою PSS-10. Отримані результати узагальнено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Розподіл респондентів за рівнями сприйманого стресу (PSS-10) (n = 55)

Рівень	**Кількість**	**%**
Високий	17	30,9
Середній	28	50,9
Низький	10	18,2

Джерело: складено автором за результатами власного емпіричного дослідження.

Як видно з табл. 2.2, у досліджуваній вибірці, так само як і у випадку з прокрастинацією, переважає середній рівень сприйманого стресу, який виявлено у 28 респондентів (50,9%). Це свідчить про те, що більшість студентів перебуває у стані помірного психологічного напруження, яке є типовим для умов навчальної діяльності та соціальної адаптації.

Водночас варто звернути увагу на досить значну частку осіб із високим рівнем стресу — 17 респондентів (30,9%). Такий показник можна розглядати

як індикатор наявності хронічного стресу, що проявляється у відчутті перевантаження, втрати контролю над життєвими обставинами та труднощах у подоланні повсякденних завдань. Це особливо актуально для сучасної студентської молоді, яка часто поєднує навчання з роботою, перебуває в умовах невизначеності та високих вимог до результативності.

Низький рівень стресу було зафіксовано лише у 10 осіб (18,2%), що свідчить про відносно невелику частку студентів, які відчувають психологічний комфорт та здатні ефективно адаптуватися до зовнішніх вимог. Наочно результати розподілу респондентів за вищевказаними методиками на ведено на рисунку 2.1

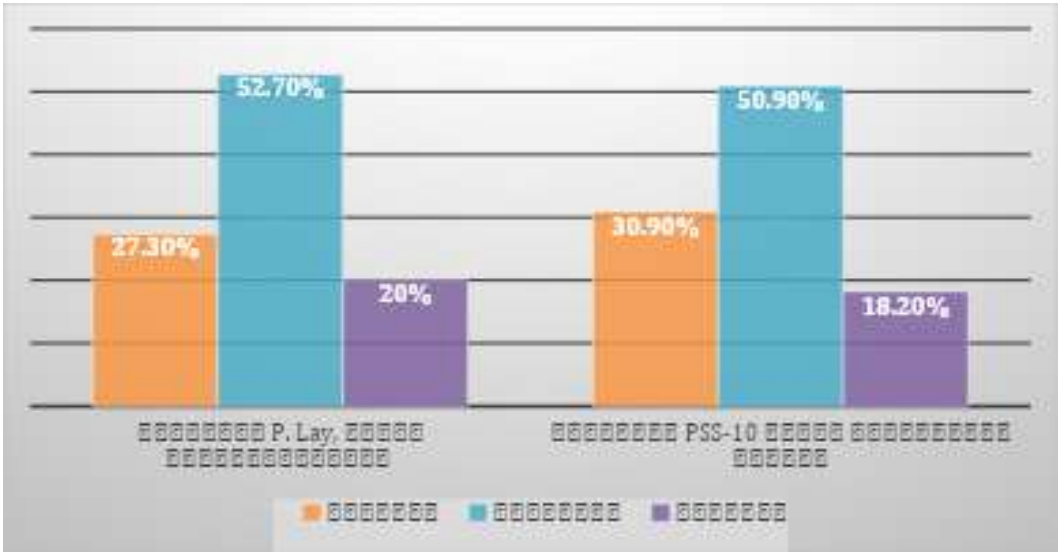


Рисунок 2.1 – Порівняльний розподіл рівнів прокрастинації та сприйманого стресу у студентської молоді (у %)

Таким чином, отримані результати підтверджують, що для значної частини молоді характерний підвищений рівень психоемоційного напруження, що може виступати важливим фактором формування прокрастинаційної поведінки.

З метою більш глибокого аналізу емоційного стану респондентів було досліджено рівень тривожності за методикою Спілбергера–Ханіна, яка дозволяє розмежувати ситуативну та особистісну тривожність.

Таблиця 2.3 – Розподіл респондентів за рівнями ситуативної тривожності (STAI) (n = 55)

Рівень	Кількість	%
Високий	19	34,5
Середній	26	47,3
Низький	10	18,2

Джерело: складено автором за результатами власного емпіричного дослідження.

Аналіз результатів показує, що ситуативна тривожність у більшості респондентів має середній рівень (47,3%), що свідчить про помірну емоційну напруженість у поточний момент. Це є очікуваним для студентської молоді, яка регулярно стикається з оцінюванням, дедлайнами та іншими стресогенними факторами.

Разом із тим досить значною є частка осіб із високим рівнем ситуативної тривожності — 34,5%. Це може свідчити про підвищену реактивність на стресові ситуації, що проявляється у хвилюванні, напруженні та емоційній нестабільності.

Таблиця 2.4 – Розподіл респондентів за рівнями особистісної тривожності (STAI) (n = 55)

Рівень	Кількість	%
Високий	14	25,5
Середній	30	54,5
Низький	11	20,0

Джерело: складено автором за результатами власного емпіричного дослідження.

Результати дослідження особистісної тривожності свідчать про те, що у більшості респондентів (54,5%) вона знаходиться на середньому рівні, що характеризує відносно стабільний, але не критичний рівень тривожності як особистісної риси.

Високий рівень особистісної тривожності виявлено у 25,5% студентів, що свідчить про наявність схильності до частого переживання тривоги незалежно від конкретної ситуації. Це може виступати фактором ризику для формування дезадаптивних поведінкових стратегій, зокрема прокрастинації.

Низький рівень спостерігається у 20,0% респондентів, що характеризує їх як більш емоційно стабільних та стресостійких. Наочно результати опитування респондентів за методикою STAI зображено на рисунку 2.2

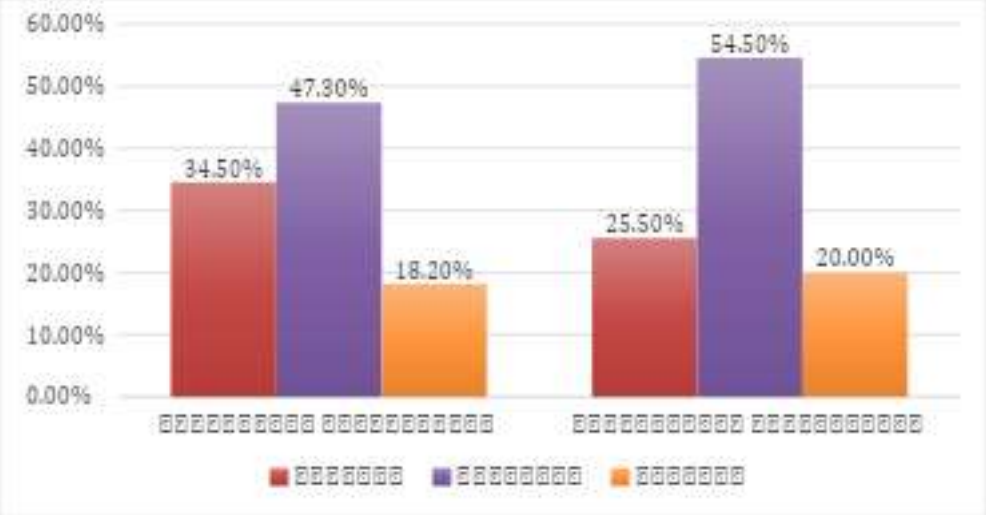


Рисунок 2.2 – Порівняльний розподіл рівнів ситуативної та особистісної тривожності у студентської молоді (у %)

Наступним етапом емпіричного дослідження стало визначення рівня самоефективності студентської молоді, що дозволяє оцінити віру респондентів у власні можливості досягати поставлених цілей та долати труднощі.

Таблиця 2.5 – Розподіл респондентів за рівнями самоефективності (GSES) (n = 55)

Рівень	Кількість	%
Високий	16	29,1
Середній	27	49,1
Низький	12	21,8

Джерело: складено автором за результатами власного емпіричного дослідження.

Як видно з таблиці 2.5 та рисунка 2.3, у більшості респондентів (49,1%) спостерігається середній рівень самоефективності, що свідчить про відносно стабільну, але не завжди впевнену оцінку власних можливостей. Такі студенти загалом здатні справлятися із завданнями, проте їх впевненість може знижуватися під впливом складних або стресових ситуацій.

Водночас досить значною є частка осіб із високим рівнем самоефективності — 29,1%, що характеризує їх як упевнених у власних силах, здатних ефективно планувати діяльність та досягати поставлених цілей. Саме ця група, як правило, демонструє більш адаптивні стратегії поведінки та нижчу схильність до прокрастинації.

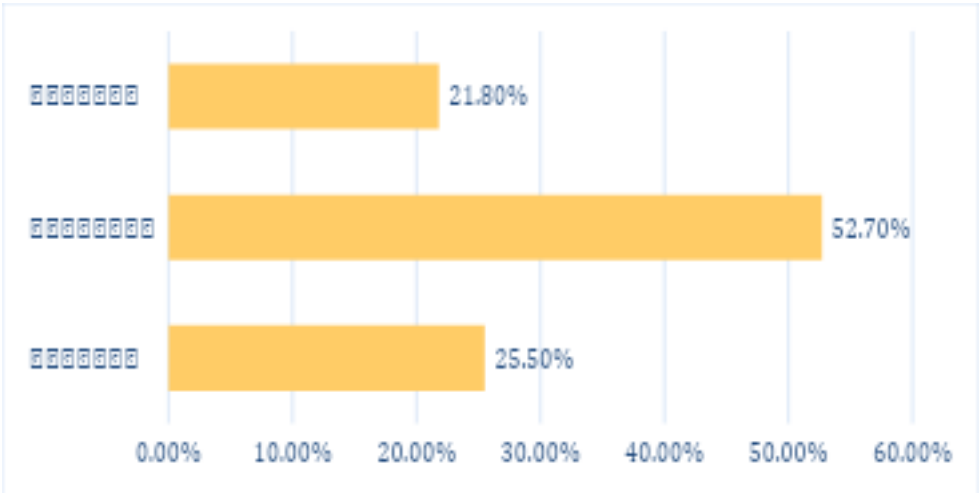


Рисунок 2.3 – Розподіл респондентів за рівнями саморегуляції, %

Разом із тим низький рівень самоефективності виявлено у 21,8% респондентів, що може свідчити про невпевненість у власних можливостях, схильність до уникнення складних завдань та підвищену ймовірність відкладання справ. Такі результати підтверджують важливу роль самоефективності як внутрішнього ресурсу особистості, що безпосередньо впливає на рівень активності та відповідальності.

Завершальним етапом аналізу в межах підрозділу стало дослідження рівня саморегуляції, що відображає здатність студентів до планування, контролю та оцінки власної діяльності.

Таблиця 2.6 – Розподіл респондентів за рівнями саморегуляції (SRQ) (n = 55)

Рівень	Кількість	%
Високий	14	25,5
Середній	29	52,7
Низький	12	21,8

Джерело: складено автором за результатами власного емпіричного дослідження.

Як видно з табл. 2.6 та рисунку 2.4, у більшості студентів (52,7%) сформовано середній рівень саморегуляції, що свідчить про наявність базових навичок організації діяльності, однак із певними труднощами у їх систематичному застосуванні. Це означає, що студенти здатні планувати свою діяльність, але не завжди дотримуються встановлених планів або ефективно контролюють процес виконання завдань.

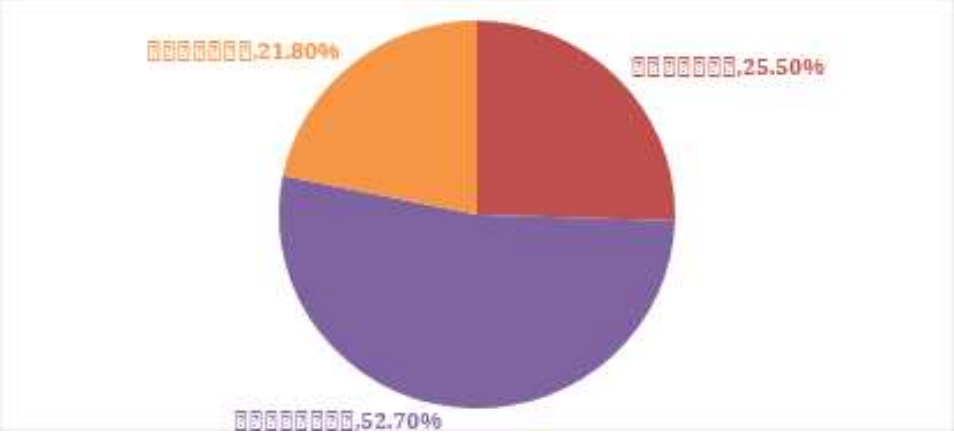


Рисунок 2.4 – Розподіл респондентів за рівнями саморегуляції

Високий рівень саморегуляції виявлено у 25,5% респондентів. Такі студенти характеризуються здатністю до чіткого планування, самоконтролю та своєчасного виконання завдань, що знижує ризик виникнення прокрастинаційної поведінки.

Разом із тим низький рівень саморегуляції спостерігається у 21,8% респондентів, що може проявлятися у труднощах із організацією часу, недостатньому контролі за виконанням завдань та схильності до

імпульсивних рішень. Саме ця група є найбільш вразливою до розвитку прокрастинації, оскільки відсутність ефективних механізмів саморегуляції ускладнює своєчасне виконання діяльності.

Таким чином, узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволяє констатувати, що у студентської молоді переважають середні рівні прокрастинації, стресу, тривожності, самоефективності та саморегуляції, що свідчить про відносно збалансований, але водночас нестабільний психологічний стан досліджуваної вибірки.

Водночас встановлено, що значна частка респондентів характеризується підвищеним рівнем сприйманого стресу та тривожності, що супроводжується недостатнім рівнем саморегуляції та коливаннями самоефективності. Такі особливості створюють сприятливі умови для формування прокрастинаційної поведінки.

Отримані результати дають підстави припустити, що високий рівень стресу у поєднанні з низькою саморегуляцією виступає важливим чинником зростання прокрастинації, оскільки ускладнює процес організації діяльності, знижує контроль за виконанням завдань та сприяє їх відкладанню.

Отже, виявлені тенденції обґрунтовують необхідність подальшого аналізу взаємозв’язків між досліджуваними показниками, що буде здійснено у наступному підрозділі.

2.3. Дослідження взаємозв’язку прокрастинації та показників хронічного стресу

На даному етапі дослідження здійснюється аналіз взаємозв’язків між рівнем прокрастинації та основними психологічними показниками — сприйманим стресом, тривожністю, самоефективністю та саморегуляцією. Виявлення характеру та сили цих зв’язків дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми формування прокрастинаційної поведінки у студентської молоді.

Для цього було застосовано кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона), що дав змогу визначити напрям і тісноту зв’язку між досліджуваними змінними.

Таблиця 2.7 – Кореляційні зв’язки між рівнем прокрастинації та психологічними показниками (n = 55)

Показники	r
Прокрастинація – Стрес	0,58
Прокрастинація – Тривожність	0,52
Прокрастинація – Самоефективність	-0,49
Прокрастинація – Саморегуляція	-0,63

Джерело: складено автором за результатами власного емпіричного дослідження.

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих взаємозв’язків між рівнем прокрастинації та досліджуваними психологічними показниками.

Зокрема, виявлено помірний прямий зв’язок між прокрастинацією та рівнем сприйманого стресу (r = 0,58). Це означає, що зі зростанням рівня стресу підвищується і схильність до відкладання справ. Така залежність може пояснюватися тим, що в умовах перевантаження та емоційного напруження знижується здатність до ефективної організації діяльності.

Аналогічно встановлено прямий зв’язок між прокрастинацією та тривожністю (r = 0,52), що свідчить про те, що підвищена тривожність супроводжується уникненням діяльності, страхом помилки та відкладанням прийняття рішень.

Водночас зафіксовано обернений зв’язок між прокрастинацією та самоефективністю (r = -0,49). Це означає, що чим вищою є віра особистості у власні можливості, тим меншою є схильність до прокрастинації. Особи з високою самоефективністю більш впевнено беруться за виконання завдань і рідше відкладають їх.

Найбільш вираженим є обернений зв’язок між прокрастинацією та саморегуляцією (r = -0,63), що свідчить про ключову роль здатності до самоконтролю у подоланні прокрастинаційної поведінки. Низький рівень саморегуляції суттєво ускладнює планування діяльності, контроль за її виконанням та досягнення результатів, що безпосередньо сприяє відкладанню справ.

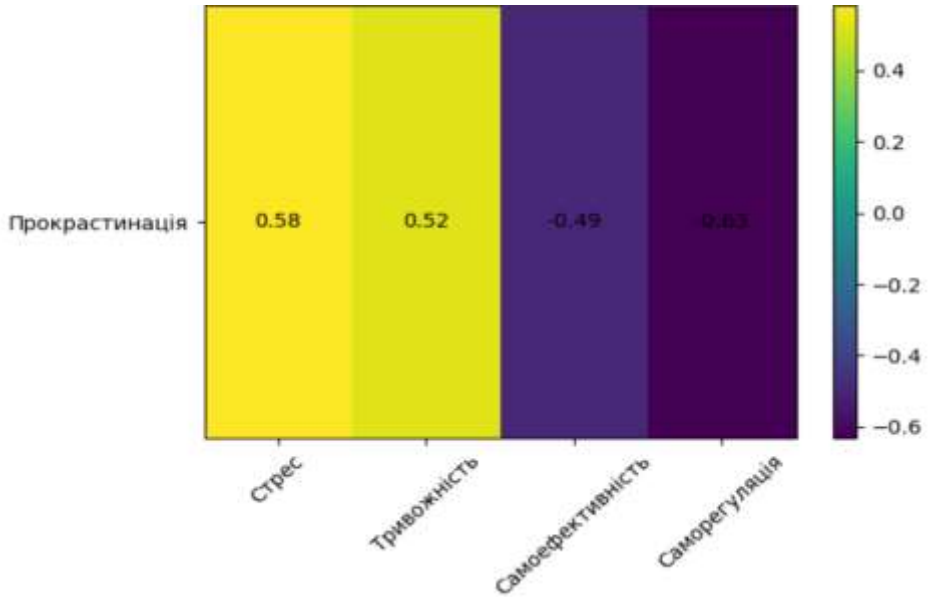


Рисунок 2.3 – Теплова карта кореляційних зв’язків між рівнем прокрастинації та психологічними показниками (n = 55)

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити не лише наявність взаємозв’язків між досліджуваними показниками, але й визначити їх психологічний зміст та значення у формуванні прокрастинаційної поведінки.

Зокрема, встановлено пряму кореляцію між рівнем прокрастинації та сприйманим стресом (r = 0,58), що свідчить про те, що зі зростанням рівня стресу підвищується і схильність до відкладання справ. Така залежність є закономірною, оскільки хронічний стрес виснажує психічні ресурси особистості, знижує здатність до концентрації уваги та ефективного прийняття рішень. У результаті цього виконання завдань відкладається, а сама діяльність сприймається як більш складна та обтяжлива.

Аналогічна тенденція простежується у зв’язку між прокрастинацією та тривожністю (r = 0,52). Підвищена тривожність сприяє формуванню уникальної поведінки, коли особистість відкладає виконання завдань через страх невдачі, сумніви у власних можливостях або надмірну зосередженість на можливих негативних наслідках. Таким чином, тривожність виступає психологічним механізмом, що опосередковує розвиток прокрастинації.

Водночас встановлено обернений зв’язок між прокрастинацією та самоефективністю (r = -0,49). Це означає, що зі зростанням віри у власні можливості знижується схильність до відкладання справ. Особи з високим рівнем самоефективності більш впевнено розпочинають діяльність, краще долають труднощі та не уникають складних завдань, що суттєво знижує ризик прокрастинації.

Найбільш вираженим є обернений зв’язок між прокрастинацією та саморегуляцією (r = -0,63), що свідчить про ключову роль саморегуляції у структурі досліджуваного феномену. Чим вищою є здатність особистості до планування, контролю та оцінки власної діяльності, тим меншою є ймовірність відкладання справ. Натомість недостатній рівень саморегуляції призводить до дезорганізації діяльності, втрати контролю над часом та труднощів у досягненні поставлених цілей.

Отже, отримані результати дозволяють зробити висновок, що прокрастинація формується під впливом як зовнішніх (стрес), так і внутрішніх (тривожність, самоефективність, саморегуляція) психологічних чинників, причому вирішальну роль у її подоланні відіграють особистісні ресурси самоконтролю та впевненості у власних можливостях.

Для більш глибокого аналізу було здійснено порівняння двох груп респондентів:

– із низьким рівнем прокрастинації (n = 11);

– із високим рівнем прокрастинації (n = 15).

З метою виявлення відмінностей між групами було проаналізовано середні показники рівня стресу та тривожності.

Встановлено, що респонденти з високим рівнем прокрастинації характеризуються значно вищими показниками сприйманого стресу. У середньому їх показник стресу становить близько 28–30 балів, що відповідає високому рівню, тоді як у групі з низькою прокрастинацією цей показник знаходиться в межах 14–16 балів, тобто відповідає низькому або нижньому рівню середнього стресу.

Аналогічна тенденція простежується і щодо тривожності. У групі з високим рівнем прокрастинації спостерігається підвищений рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності (у середньому 45–48 балів), що свідчить про емоційну напруженість та схильність до переживання тривоги. Натомість у групі з низькою прокрастинацією ці показники є значно нижчими (приблизно 30–34 бали), що характеризує таких респондентів як більш емоційно стабільних.

Отримані результати підтверджують, що високий рівень прокрастинації пов’язаний із підвищеним рівнем стресу та тривожності, тоді як низька прокрастинація характерна для осіб із більш сприятливим емоційним станом.

Таким чином, порівняльний аналіз груп дозволяє зробити висновок, що прокрастинація не є ізольованим поведінковим проявом, а виступає складовою більш широкого комплексу психологічних характеристик, пов’язаних із емоційною напруженістю та недостатнім рівнем саморегуляції.

Отримані результати кореляційного та порівняльного аналізу дозволяють підтвердити висунуту гіпотезу дослідження про наявність значущого взаємозв’язку між рівнем прокрастинації та показниками хронічного стресу, тривожності, самоефективності та саморегуляції у студентської молоді.

Зокрема, встановлено, що підвищений рівень стресу та тривожності прямо пов’язаний із зростанням прокрастинації, тоді як такі особистісні ресурси, як самоефективність і саморегуляція, навпаки, виконують захисну функцію та знижують схильність до відкладання діяльності. Особливо

вагомою виявилася роль саморегуляції, яка виступає ключовим механізмом організації поведінки та контролю за виконанням завдань.

З психологічної точки зору, отримані результати можна пояснити тим, що в умовах хронічного стресу та підвищеної тривожності відбувається виснаження когнітивних і емоційних ресурсів особистості, що ускладнює процес планування, прийняття рішень і реалізації діяльності. У свою чергу, низький рівень саморегуляції та недостатня впевненість у власних можливостях посилюють тенденцію до уникнення складних або значущих завдань, що безпосередньо проявляється у прокрастинації.

Отже, прокрастинація виступає як багатофакторне психологічне явище, формування якого зумовлене взаємодією емоційних станів та особистісних характеристик, що підтверджує необхідність комплексного підходу до її вивчення та подолання.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження психологічних особливостей прокрастинації у молоді в умовах хронічного стресу, що дозволило досягти поставленої мети та реалізувати визначені завдання дослідження.

У процесі теоретичного аналізу наукових джерел встановлено, що прокрастинація є складним багатокомпонентним психологічним феноменом, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Вона проявляється у свідомому відкладанні виконання важливих завдань, незважаючи на усвідомлення негативних наслідків, і тісно пов’язана з внутрішніми психологічними суперечностями особистості. Доведено, що прокрастинація не зводиться до недостатньої організованості або ліні, а є результатом взаємодії емоційних станів, когнітивних установок та рівня саморегуляції.

Встановлено, що важливим чинником формування прокрастинаційної поведінки є хронічний стрес, який чинить системний вплив на психічне функціонування особистості. Теоретичний аналіз дозволив визначити, що тривалий стрес призводить до виснаження адаптаційних ресурсів, порушення когнітивних процесів, зростання тривожності та емоційного напруження, а також до зниження здатності до саморегуляції. У таких умовах прокрастинація виступає як форма дезадаптивної поведінки, спрямована на тимчасове зниження емоційного дискомфорту.

У роботі обґрунтовано, що взаємозв’язок прокрастинації та стресу реалізується через низку психологічних механізмів, серед яких провідну роль відіграють підвищення рівня тривожності, виснаження ресурсів саморегуляції та зниження самоефективності. Саме ці фактори формують замкнене коло: стрес підсилює прокрастинацію, а прокрастинація, у свою чергу, сприяє зростанню стресового навантаження.

Емпіричне дослідження, проведене серед студентської молоді (n = 55), дозволило отримати конкретні дані щодо рівнів прокрастинації, сприйманого стресу, тривожності, самоефективності та саморегуляції. Результати показали, що у більшості респондентів переважають середні рівні досліджуваних показників, що свідчить про відносну стабільність психологічного стану, однак наявність значної частки осіб із високими показниками прокрастинації та стресу вказує на існування певних ризиків дезадаптації.

Зокрема, встановлено, що понад чверть респондентів характеризується високим рівнем прокрастинації, що свідчить про поширеність цього явища у студентському середовищі. Аналогічно, значна частка молоді демонструє високий рівень сприйманого стресу та підвищену тривожність, що підтверджує актуальність проблеми психоемоційного напруження у сучасних умовах.

Результати кореляційного аналізу підтвердили наявність статистично значущих взаємозв’язків між досліджуваними показниками. Зокрема, встановлено прямий зв’язок між рівнем прокрастинації та сприйманим стресом, а також тривожністю, що свідчить про те, що зі зростанням емоційного напруження зростає і схильність до відкладання діяльності. Водночас виявлено обернені зв’язки між прокрастинацією та самоефективністю і саморегуляцією, що підтверджує їх роль як внутрішніх ресурсів, які сприяють ефективній організації діяльності та знижують ризик прокрастинації.

Особливо важливим результатом є встановлення найбільш тісного зв’язку між прокрастинацією та саморегуляцією, що дозволяє розглядати останню як ключовий психологічний чинник у структурі прокрастинаційної поведінки. Це означає, що розвиток навичок самоконтролю, планування та організації діяльності може виступати ефективним напрямом профілактики та подолання прокрастинації.

Порівняльний аналіз груп респондентів із різним рівнем прокрастинації дозволив встановити, що особи з високим рівнем прокрастинації характеризуються значно вищими показниками стресу та тривожності, а також нижчим рівнем саморегуляції та самоефективності. Це підтверджує припущення про те, що прокрастинація є частиною більш широкого комплексу психологічних особливостей, пов'язаних із емоційною напруженістю та недостатністю регуляторних ресурсів.

Таким чином, висунута гіпотеза дослідження про наявність взаємозв'язку між прокрастинацією та показниками хронічного стресу, опосередкованого індивідуально-психологічними характеристиками, знайшла своє емпіричне підтвердження.

Отримані результати мають важливе теоретичне та практичне значення. Вони поглиблюють розуміння психологічної природи прокрастинації та дозволяють розглядати її як комплексне явище, що формується під впливом емоційних, когнітивних і регуляторних чинників.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки психологічних програм, спрямованих на зниження рівня прокрастинації у молоді. Зокрема, перспективними напрямами є розвиток навичок саморегуляції, підвищення рівня самоефективності, формування ефективних стратегій подолання стресу та зниження тривожності.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, вивченні гендерних та вікових особливостей прокрастинації, а також у дослідженні ефективності психологічних інтервенцій, спрямованих на її подолання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Буцик А. А. Психологічні чинники прокрастинації студентів в умовах війни. Київ : Державний торговельно-економічний університет, 2024. URL : https://surl.li/lkqmto (дата звернення: 14.01.2026).

2. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Львів : Новий Світ-2000, 2020. 968 с.

3. Васюк К. М., Цьох А. В. Сучасні підходи до вивчення прокрастинації як психологічної проблеми. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса.* Серія : Психологічні науки. 2025. № 1(6). С. 27–38. DOI : https://doi.org/10.31558/2786-8745.2025.1(6).3.

4. Гринько В. Психоемоційні стани молоді в умовах війни. *Психологія і суспільство.* 2024. Вип. 92(2), С. 146-156. DOI : https://doi.org/10.38014/osvita.2023.92.13

5. Гудкова А. І. Психологічні чинники прокрастинації студентів : кваліфікаційна робота. Мукачево, 2025. 62 с.

6. Доценко І. Ю. Психологічні чинники прокрастинації студентської молоді в умовах війни : кваліфікаційна робота. Умань : УДПУ, 2025.

7. Долинська Л. В. Психологічні ресурси особистості у кризі. Київ : Каравела, 2023. 156 с.

8. Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. 98 с.

9. Журавльова О. В. Методологічні засади дослідження прокрастинації. *Соціокультурні студії*. 2020. № 3. С. 112–118.

10. Журавльова О. В. Прокрастинація особистості: феноменологія, ресурси подолання : дис. … д-ра філософії : 053 «Психологія». Луцьк, 2020. 290 с.

11. Журавльов О. А. Адаптація шкали прокрастинації (Pure Procrastination Scale). *Вчені записки Університету «КРОК».* 2023. № 4. С. 134–140.

12. Заворотюк В. О. Особливості прокрастинації студентів з різним рівнем суб’єктивного контролю : кваліфікаційна робота. Дніпро, 2025. 78 с.

13. Карамушка Л. М. Психологія стресу в сучасних умовах. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка, 2022. 210 с.

14. Кафараська А. В. Прокрастинація як чинник емоційного ставлення до навчання. Київ : БІНПО, 2023. 32 с.

15. Климчук В. О., Горбунова В. В. Психологія мотивації та саморегуляції діяльності молоді : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 240 с.

16. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення професійної діяльності в умовах стресу : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2020. 344 с.

17. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 312 с.

18. Кравченко І. М. Особливості взаємозв’язку прокрастинації та копінг-стратегій. Чернігів, 2023. 85 с.

19. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2021. 188 с.

20. Кулик Л. В. Прокрастинація як психологічна проблема у професійному середовищі : магістерська робота ; спец. 053 «Психологія» / наук. кер. І. П. Рогальська-Яблонська. Миколаїв : НУК ім. адмірала Макарова, 2025. 94 с.

21. Лісовенко А., Третьякова Т., Цільмак О. Чинники прокрастинації та її взаємозв’язок з психологічним благополуччям особистості. *Перспективи та інновації науки.* 2023. № 4(22). С. 460–472. DOI : https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-4(22)-460-472.

22. Лугова В. М. Прокрастинація: причини і наслідки. Харків : ХНЕУ, 2018. 120 с.

23. Максименко С. Д. Особистість у кризових умовах. Київ : Ін-т психології, 2016. 629 с.

24. Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Психологічні ресурси особистості в умовах невизначеності. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 280 с.

25. Міщиха Л. П., Кобилянська Н. М. Академічна прокрастинація студентів в умовах воєнного стану. *Психологічний журнал*. 2023. № 5. С. 33–41.

26. Москалець В. П. Психологія особистості : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 420 с.

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

28. Острова В. Прокрастинація в навчальній діяльності студентів. *Вчені записки Університету «КРОК».* 2025. № 2.

29. Орбан-Лембрик Л. О. Психологія особистості у стресових ситуаціях. Київ : Академвидав, 2021. 198 с.

30. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія стресу та життєвих криз : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2022. 256 с.

31. Охмат Є. А. Особливості академічної прокрастинації студентської молоді в умовах стресу. Львів : ЛДУВС, 2025. 43 с.

32. Савчин М. В. Психологія переживання життєвих криз. Київ : Академвидав, 2020. 256 с.

33. Савчин М. В. Здатність особистості до саморегуляції в умовах життєвих труднощів. *Психологія особистості*. 2021. № 1. С. 15–24.

34. Сердюк Л. З. Психологія життєстійкості особистості : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 230 с.

35. Сопець Н. М. Особливості прокрастинації осіб юнацького віку : бакалаврська дипломна робота : спец. 053 «Психологія» / наук. кер. Л. Л. Брисенко. Київ : КНЕУ ім. Вадима Гетьмана, 2024. 82 с.

36. Стефанишин В. А. Психологічний вплив прокрастинації в умовах війни на навчання студентів ЗВО : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія». Тернопіль : ТНТУ, 2023. 64 с.

37. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький, 2018. 160 с.

38. Турлаков І. Д. Особливості взаємозв'язку психологічних ресурсів у осіб, що переживають хронічний стрес : дис. … д-ра філософії : 053 «Психологія». Одеса, 2025.

39. Угрин О. М. Прокрастинація: особливості прояву у студентської молоді : кваліфікаційна робота магістра. Львів, 2025. 52 с.

40. Шиделко А. В., Когут С. Я. Прокрастинація та її причини: від першоджерел до сьогодення. *Вісник Національного університету оборони України.* 2024. Вип. 78(2). С. 151–157.

41. Шиделко А., Мачита А. Прокрастинація серед студентської молоді: результати дослідження. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. Вип. 79(3). С. 163–168. DOI : https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-79-3-163-168.

42. Корольчук М. С. Психологія стресостійкості. Київ : Ніка-Центр, 2021. 180 с.

43. Долинська Л. В., Максименко С. Д. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Каравела, 2020. 320 с.

44. Камінська А. Робота з прокрастинацією методом КПТ. Київ, 2021. URL : https://surl.li/eiietm (дата звернення: 22.03.2026)

45. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York : Freeman, 1997. 604 p.

46. Baumeister R. F., Heatherton T. F. Self-Regulation Failure: An Overview. *Psychological Inquiry*. 1996. Vol. 7,№ 1. P. 1–15.

47. Ferrari J. R. Procrastination and Task Avoidance. New York : Springer, 1995. 268 p.

48. Lazarus R. Stress and Emotion. New York : Springer, 2006. 368 p.

49. Selye H. Stress without Distress. New York : Harper, 1974.

50. Sirois F. M. Procrastination and Stress. *Personality and Individual Differences*. 2022. Vol. 182.

51. Sirois F. M., Pychyl T. A. Procrastination, Health, and Well-Being. London; San Diego : Academic Press, 2016.

52. Steel P. The Nature of Procrastination. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133. P. 65–94.

53. Tuckman B. W. Academic Procrastination Scale. *Journal of Educational Research*. 1991.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала загальної прокрастинації (Lay General Procrastination Scale)

Інструкція:

Прочитайте наведені твердження та оцініть, наскільки кожне з них відповідає Вашій поведінці. Оберіть один варіант відповіді:

1 – зовсім не характерно для мене

2 – скоріше не характерно

3 – частково характерно

4 – скоріше характерно

5 – повністю характерно

Твердження:

1. Я часто відкладаю виконання важливих справ на останній момент.
2. Я зазвичай виконую завдання вчасно. *(зворотне твердження)*
3. Я відкладаю навіть ті справи, які є для мене важливими.
4. Я починаю працювати над завданням лише тоді, коли вже немає часу.
5. Я легко відволікаюся від виконання запланованих справ.
6. Я намагаюся виконувати справи одразу після їх отримання. *(зворотне)*
7. Я часто знаходжу причини, щоб відкласти роботу.
8. Я виконую завдання заздалегідь, щоб уникнути поспіху. *(зворотне)*
9. Я відкладаю справи, навіть якщо знаю про можливі негативні наслідки.
10. Я починаю роботу без зайвого зволікання. *(зворотне)*
11. Я часто не встигаю завершити справи вчасно через відкладання.

12. Я відкладаю прийняття важливих рішень.

13. Я швидко берусь за виконання завдань. *(зворотне)*

14. Я часто відкладаю навіть прості завдання.

15. Я відкладаю справи, поки вони не стануть терміновими.

16. Я організовано підходжу до виконання своїх обов'язків. *(зворотне)*

17. Я уникаю виконання складних або неприємних завдань.

18. Я вмію ефективно планувати свій час. *(зворотне)*

19. Я відкладаю виконання справ без вагомих причин.

20. Я рідко відкладаю важливі завдання. *(зворотне)*

Обробка результатів:

Зворотні твердження: 2, 6, 8, 10, 13, 16, 18, 20 — оцінюються у зворотному порядку (1→5, 2→4, 3→3, 4→2, 5→1).

Після реверсії підраховується загальна сума балів.

Інтерпретація результатів:

— 20–46 балів — низький рівень прокрастинації

— 47–73 бали — середній рівень прокрастинації

— 74–100 балів — високий рівень прокрастинації

Додаток Б

Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10)

Інструкція:

Будь ласка, оцініть, як часто Ви відчували або думали про наведені нижче ситуації протягом останніх 4 тижнів. Оберіть один варіант відповіді:

0 – ніколи

1 – майже ніколи

2 – іноді

3 – досить часто

4 – дуже часто

Питання:

1. Як часто Ви були засмучені через щось, що сталося несподівано?
2. Як часто Ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?
3. Як часто Ви відчували нервозність і напруження?
4. Як часто Ви відчували впевненість у своїй здатності впоратися з особистими проблемами? *(зворотне)*
5. Як часто Ви відчували, що справи йдуть так, як Вам потрібно? *(зворотне)*
6. Як часто Ви відчували, що не можете впоратися з усіма справами, які потрібно зробити?
7. Як часто Ви могли контролювати роздратування у складних ситуаціях? *(зворотне)*
8. Як часто Ви відчували, що контролюєте ситуацію? *(зворотне)*
9. Як часто Ви злилися через обставини, які не могли змінити?
10. Як часто Ви відчували, що труднощі накопичуються настільки, що Ви не можете їх подолати?

Обробка результатів:

Зворотні питання: 4, 5, 7, 8 — оцінюються у зворотному порядку (0→4, 1→3, 2→2, 3→1, 4→0).

Після реверсії підраховується загальна сума балів.

Інтерпретація результатів:

— 0–13 балів — низький рівень стресу

— 14–26 балів — середній рівень стресу

— 27–40 балів — високий рівень стресу

Додаток В

Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale, GSES)

Інструкція:

Прочитайте наведені нижче твердження та визначте, наскільки кожне з них відповідає Вашим переконанням щодо власних можливостей. Оберіть один варіант відповіді:

1 – зовсім не відповідає

2 – скоріше не відповідає

3 – скоріше відповідає

4 – повністю відповідає

Твердження:

1. Я завжди можу знайти спосіб вирішити складні проблеми, якщо докладу достатньо зусиль.
2. Якщо хтось чинить мені опір, я можу знайти спосіб досягти свого.
3. Мені легко дотримуватися своїх намірів і досягати поставлених цілей.
4. Я впевнений(а), що зможу ефективно діяти у несподіваних ситуаціях.
5. Завдяки своїй винахідливості я вмію знаходити вихід зі складних ситуацій.
6. Я можу впоратися з більшістю проблем, якщо докладу необхідних зусиль.
7. Я залишаюся спокійним(ою), коли стикаюся з труднощами, тому що можу покладатися на свої здібності.
8. Коли я стикаюся з проблемою, я зазвичай знаходжу кілька варіантів її вирішення.
9. Якщо я потрапляю у складну ситуацію, я зазвичай знаю, як діяти.
10. Я впевнений(а), що зможу впоратися з будь-якими труднощами, які можуть виникнути.

Обробка результатів:

Підраховується загальна сума балів за всіма твердженнями.

Інтерпретація результатів:

— 10–20 балів — низький рівень самоефективності

— 21–30 балів — середній рівень самоефективності

— 31–40 балів — високий рівень самоефективності

Додаток Г

Інвентар тривожності Спілбергера–Ханіна

(State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

Методика спрямована на визначення рівня тривожності як ситуативного стану та як стійкої особистісної характеристики.

Частина 1. Ситуативна тривожність (State Anxiety)

Інструкція:

Прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому самопочуттю в даний момент.

1 – зовсім ні

2 – скоріше ні

3 – скоріше так

4 – повністю так

Твердження:

1. Я спокійний(а). *(зворотне)*
2. Я напружений(а).
3. Я відчуваю внутрішню напругу.
4. Я розслаблений(а). *(зворотне)*
5. Я відчуваю тривогу.
6. Я почуваюся комфортно. *(зворотне)*
7. Я стурбований(а) можливими невдачами.
8. Я задоволений(а) собою. *(зворотне)*
9. Я наляканий(а).
10. Я відчуваю впевненість у собі. *(зворотне)*

Частина 2. Особистісна тривожність (Trait Anxiety)

Інструкція: Оцініть, як Ви зазвичай почуваєтеся.

1 – майже ніколи

2 – іноді

3 – часто

4 – майже завжди

Твердження:

1. Я відчуваю себе щасливим(ою). *(зворотне)*
2. Я швидко втомлююся.
3. Я легко засмучуюся.
4. Я почуваюся спокійно. *(зворотне)*
5. Я переживаю через дрібниці.
6. Я відчуваю впевненість у собі. *(зворотне)*
7. Я часто відчуваю напруження.
8. Я почуваюся врівноваженим(ою). *(зворотне)*
9. Я часто хвилююся без причини.
10. Я легко виходжу з рівноваги.

Обробка результатів: У кожній частині підраховується сума балів окремо.

Зворотні твердження оцінюються у зворотному порядку: 1→4, 2→3, 3→2, 4→1.

Інтерпретація результатів:

Ситуативна тривожність:

— до 30 балів — низький рівень

— 31–45 балів — середній рівень

— понад 45 балів — високий рівень

Особистісна тривожність:

— до 30 балів — низький рівень

— 31–45 балів — середній рівень

— понад 45 балів — високий рівень

Додаток Д

Опитувальник саморегуляції (Self-Regulation Questionnaire, SRQ)

Інструкція:

Прочитайте наведені твердження та оцініть, наскільки кожне з них відповідає Вашій поведінці. Оберіть один варіант відповіді:

1 – зовсім не характерно для мене

2 – скоріше не характерно

3 – частково характерно

4 – скоріше характерно

5 – повністю характерно

Твердження:

1. Я ставлю перед собою чіткі цілі.
2. Я планую свої дії перед початком роботи.
3. Я дотримуюся наміченого плану.
4. Я контролюю процес виконання завдань.
5. Я аналізую свої помилки після завершення роботи.
6. Я вмію організовувати свій час.
7. Я легко відволікаюся від важливих справ. *(зворотне)*
8. Я доводжу розпочату справу до кінця.
9. Я відкладаю виконання завдань. *(зворотне)*
10. Я оцінюю результати своєї діяльності.
11. Я змінюю свою поведінку, якщо бачу, що вона неефективна.
12. Я швидко втрачаю мотивацію. *(зворотне)*
13. Я вмію контролювати свої емоції.
14. Я приймаю обдумані рішення.
15. Я дотримуюся встановленого режиму роботи.

Обробка результатів:

Зворотні твердження: 7, 9, 12 — оцінюються у зворотному порядку (1→5, 2→4, 3→3, 4→2, 5→1).

Після реверсії підраховується загальна сума балів.

Інтерпретація результатів:

— 15–35 балів — низький рівень саморегуляції

— 36–55 балів — середній рівень саморегуляції

— 56–75 балів — високий рівень саморегуляції

Додаток Е
Результати дослідження рівня прокрастинації за методикою Lay General Procrastination Scale у студентської молоді (n = 55)

№ рес-та	П1	П2	П3	П4	П5	П6	П7	П8	П9	П10	П11	П12	П13	П14	П15	П16	П17	П18	П19	П20	Сума балів	Рівень
1	4	4	3	3	3	1	4	3	5	3	3	3	2	3	4	1	2	4	4	2	69	Середній
2	3	2	3	3	5	4	3	2	4	3	3	4	3	4	3	3	5	2	3	3	69	Середній
3	5	1	5	5	5	1	3	1	3	1	5	5	2	3	3	1	5	1	4	1	90	Високий
4	5	1	5	3	2	3	3	1	2	3	4	3	3	4	4	3	3	2	5	3	72	Середній
5	2	3	2	1	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	2	3	4	56	Середній
6	3	2	1	3	2	3	4	3	4	5	3	2	4	3	1	3	1	2	3	2	54	Середній
7	4	3	4	3	5	1	5	2	5	1	5	5	2	4	5	1	5	2	3	1	88	Високий
8	5	1	5	5	5	1	5	1	5	1	4	5	2	5	4	2	5	1	3	1	94	Високий
9	3	2	2	2	2	5	4	5	2	3	3	2	2	3	4	4	4	5	3	3	53	Середній
10	3	4	5	3	3	5	2	2	5	3	4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	62	Середній
11	2	5	2	3	1	5	1	5	1	2	4	3	3	2	1	5	2	5	1	3	38	Низький
12	3	2	5	3	5	3	5	1	3	1	4	3	4	3	2	3	3	3	1	1	70	Середній
13	5	2	4	3	4	2	4	3	5	3	4	4	1	3	3	2	3	3	5	2	77	Високий
14	5	2	3	4	3	2	5	3	4	1	5	5	1	4	4	2	5	2	4	1	85	Високий
15	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	4	2	3	3	2	2	4	3	2	1	61	Середній
16	4	1	3	5	5	3	5	3	4	2	4	4	3	4	3	1	4	1	4	1	82	Високий
17	3	4	1	3	1	3	2	5	2	3	2	2	3	2	1	5	2	3	4	4	43	Низький
18	4	2	4	3	2	4	3	4	3	3	4	4	3	2	2	3	2	2	3	2	61	Середній
19	5	2	5	5	4	1	5	1	5	1	3	5	2	5	5	1	5	1	4	1	94	Високий
20	2	3	1	1	1	2	1	5	1	5	2	3	5	3	3	5	1	3	2	4	37	Низький
21	3	2	3	5	3	4	4	1	1	2	2	2	4	3	4	3	1	3	3	3	60	Середній
22	1	5	1	1	1	3	2	5	1	5	4	3	3	2	1	5	2	4	1	5	33	Низький
23	4	2	4	4	3	2	5	2	5	1	4	5	2	4	5	1	4	3	4	3	83	Високий
24	3	5	4	3	3	5	3	3	4	5	1	2	3	2	2	4	4	4	4	4	50	Середній
25	2	2	2	3	4	4	2	4	3	4	3	2	3	2	1	4	2	3	4	3	51	Середній

26	3	3	3	2	4	4	3	2	3	1	3	4	4	3	4	1	2	3	5	3	66	Середній
27	1	4	2	4	2	5	2	3	3	4	1	1	5	3	4	5	2	4	1	4	40	Низький
28	4	2	4	2	5	2	3	2	3	3	3	4	4	3	2	4	3	2	3	3	65	Середній
29	5	3	5	5	5	1	4	2	3	1	5	5	2	4	3	1	4	1	4	1	88	Високий
30	3	4	3	4	4	2	3	5	2	4	3	2	2	3	4	3	3	2	2	5	57	Середній
31	3	4	4	5	3	3	3	3	4	3	4	4	1	3	4	3	4	3	4	4	69	Середній
32	4	2	1	3	4	3	4	4	3	3	4	5	4	5	5	1	3	2	3	3	70	Середній
33	3	4	3	2	5	2	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	60	Середній
34	2	4	1	2	3	2	4	2	2	3	2	3	4	2	1	5	4	2	4	4	52	Середній
35	4	3	2	3	2	1	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	59	Середній
36	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	4	4	3	59	Середній
37	4	1	3	5	3	3	4	3	5	4	4	3	4	4	5	1	5	2	4	1	78	Високий
38	4	2	3	5	3	2	3	3	3	1	4	4	4	3	3	1	3	3	4	2	72	Середній
39	5	1	5	4	5	2	5	1	4	1	3	4	2	3	4	1	5	2	3	1	87	Високий
40	4	2	4	5	5	1	5	1	5	1	5	5	2	4	5	3	5	1	5	1	93	Високий
41	2	4	1	2	2	5	1	5	1	2	2	2	5	2	2	5	2	4	2	4	35	Низький
42	3	4	2	2	1	1	3	4	1	2	3	4	3	3	5	3	5	4	2	3	58	Середній
43	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	1	5	4	3	4	2	4	3	70	Середній
44	1	2	1	2	3	1	2	3	2	5	1	2	5	2	3	5	1	5	2	3	41	Низький
45	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	2	5	3	2	3	2	3	1	3	3	63	Середній
46	3	3	4	5	1	1	5	2	5	3	4	3	2	5	3	3	5	1	4	2	78	Високий
47	2	5	1	1	2	5	2	5	1	4	1	1	4	1	3	4	1	4	1	4	30	Низький
48	1	5	1	2	1	5	1	3	2	5	2	2	5	2	1	5	2	4	2	3	32	Низький
49	3	4	3	5	3	2	3	3	4	1	5	2	3	3	2	3	1	3	3	2	64	Середній
50	2	2	5	2	4	3	3	3	3	4	3	5	1	3	5	4	4	3	5	1	71	Середній
51	4	3	4	4	4	2	4	2	3	1	3	4	3	3	3	2	3	3	3	5	69	Середній
52	2	1	5	5	5	1	5	2	5	1	5	5	2	5	3	2	5	1	5	1	92	Високий
53	1	5	1	3	3	4	3	4	2	5	2	2	5	1	1	5	1	5	2	3	34	Низький
54	1	3	1	2	3	5	1	3	2	4	1	1	5	1	2	5	1	4	2	5	32	Низький
55	4	1	5	5	5	3	4	2	5	2	5	5	1	5	5	2	4	1	4	1	91	Високий

Додаток Ж

Емпіричні результати дослідження рівня сприйманого стресу студентської молоді за методикою Perceived Stress Scale (PSS-10) (n = 55)

Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Total	Level
3	4	0	1	3	0	0	1	4	4	26	Medium
1	2	4	2	4	3	4	2	4	2	20	Medium
4	1	1	0	1	1	1	1	0	4	24	Medium
1	0	0	3	2	1	0	3	1	1	12	Low
3	4	0	1	3	4	2	4	0	3	20	Medium
1	2	0	4	1	2	2	1	0	1	14	Medium
3	4	3	1	3	0	0	2	2	1	23	Medium
3	4	2	0	0	1	1	3	0	0	22	Medium
4	2	4	3	3	0	3	4	3	4	20	Medium
4	4	1	0	4	2	0	2	4	1	26	Medium
1	0	2	4	4	0	4	1	4	1	11	Low
0	2	3	1	2	4	4	2	2	0	18	Medium
1	2	2	0	1	2	4	0	1	2	21	Medium
1	4	2	0	0	1	0	1	3	1	27	High
1	4	4	3	0	3	0	3	1	2	25	Medium
4	0	0	3	1	1	0	0	4	2	23	Medium
3	4	2	0	3	3	1	2	4	3	29	High
0	0	4	2	4	2	0	3	0	0	13	Low
4	2	1	0	4	3	0	1	2	4	27	High
4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	23	Medium
2	4	4	0	3	3	0	3	1	0	24	Medium
2	2	2	0	2	1	4	0	4	4	25	Medium
1	3	1	4	1	2	1	0	0	2	19	Medium
4	1	0	0	3	1	0	4	3	2	20	Medium
3	4	4	3	0	0	0	4	1	4	25	Medium
1	2	2	4	3	4	4	0	3	2	19	Medium

4	3	4	2	3	0	2	1	3	2	24	Medium
0	1	4	1	3	3	1	2	0	2	19	Medium
4	0	2	4	3	4	3	0	4	2	22	Medium
2	4	1	2	1	1	1	0	4	4	28	High
2	2	3	1	4	0	0	3	2	4	21	Medium
1	3	1	1	2	4	0	3	0	4	23	Medium
2	3	1	1	4	4	0	2	1	3	23	Medium
0	1	0	2	2	4	3	2	2	2	16	Medium
0	2	0	4	1	0	2	3	0	4	12	Low
3	3	3	0	3	1	2	0	1	4	26	Medium
2	3	4	4	2	1	2	0	3	3	24	Medium
2	0	0	0	0	2	4	0	4	1	21	Medium
2	1	2	4	1	3	1	1	2	4	23	Medium
1	0	2	1	2	0	0	3	4	1	18	Medium
0	4	0	3	2	4	3	2	4	2	20	Medium
4	0	0	4	2	2	4	2	3	0	13	Low
0	4	3	4	3	3	4	0	3	1	19	Medium
4	4	3	2	2	2	2	2	0	2	23	Medium
1	2	3	0	0	1	1	3	3	3	25	Medium
1	3	3	3	1	3	0	4	0	2	20	Medium
4	4	2	0	3	2	4	0	4	2	27	High
3	4	2	4	1	3	4	3	0	3	19	Medium
0	4	3	0	3	1	4	4	2	2	17	Medium
4	2	1	2	3	1	3	3	0	4	17	Medium
3	3	3	3	0	2	3	1	3	2	25	Medium
3	2	2	0	4	0	1	3	0	0	15	Medium
0	1	2	4	4	2	0	1	0	0	12	Low
2	4	3	0	2	1	3	3	1	4	23	Medium
4	4	0	1	0	1	2	2	4	2	26	Medium

Додаток 3

Емпіричні результати дослідження рівня самоефективності студентської молоді за методикою General Self-Efficacy Scale (GSES) (n = 55)

Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Total	Level
1	4	2	1	3	4	3	4	1	4	27	Medium
3	2	4	4	2	4	4	4	3	1	31	High
1	1	2	4	4	3	1	3	4	4	27	Medium
4	3	3	2	3	1	4	4	2	1	27	Medium
1	3	3	4	4	2	4	3	1	1	26	Medium
3	1	3	1	3	4	4	2	4	4	29	Medium
3	1	3	2	3	4	2	2	1	4	25	Medium
2	3	1	3	2	2	2	2	3	1	21	Medium
3	3	4	1	4	1	3	3	1	1	24	Medium
3	3	1	3	1	2	3	2	3	3	24	Medium
3	4	1	3	2	1	1	2	2	3	22	Medium
2	2	2	2	3	1	3	4	3	4	26	Medium
1	2	3	1	3	4	4	1	1	2	22	Medium
4	4	2	4	2	1	1	3	3	2	26	Medium
4	2	4	3	2	3	4	4	4	4	34	High
1	4	3	4	2	1	3	4	4	1	27	Medium
3	1	3	2	1	1	4	4	3	3	25	Medium
2	4	2	2	3	2	4	4	3	1	27	Medium
4	2	1	1	3	4	2	4	3	3	27	Medium
3	4	1	4	1	2	4	3	3	2	27	Medium
3	2	4	4	2	1	4	2	1	4	27	Medium
3	1	4	4	2	4	2	4	4	4	32	High
1	2	1	4	3	2	2	2	4	3	24	Medium
1	3	1	1	3	4	4	2	2	1	22	Medium
2	2	2	1	3	4	1	4	4	4	27	Medium
3	1	1	3	4	1	1	1	3	2	20	Low

2	4	4	4	4	4	3	3	2	2	32	High
3	2	2	1	1	3	2	1	2	1	18	Low
2	1	1	3	3	4	4	2	2	2	24	Medium
1	4	2	3	3	2	3	1	2	4	25	Medium
2	3	4	1	2	3	2	4	2	1	24	Medium
1	3	1	3	3	1	2	3	4	2	23	Medium
2	2	2	2	1	2	4	1	4	1	21	Medium
3	1	3	3	1	4	4	4	4	1	28	Medium
4	3	2	2	4	2	1	4	1	2	25	Medium
2	3	1	4	4	3	3	3	3	3	29	Medium
2	2	3	4	2	3	1	4	2	1	24	Medium
3	4	2	3	3	1	4	2	3	4	29	Medium
4	3	4	1	1	1	4	1	3	2	24	Medium
3	3	4	2	4	2	4	2	2	2	28	Medium
4	1	1	1	3	1	2	4	2	1	20	Low
3	4	3	4	3	2	1	3	2	3	28	Medium
4	2	2	3	3	3	4	2	4	2	29	Medium
3	1	4	4	2	3	1	1	3	4	26	Medium
4	3	1	3	3	4	3	3	4	4	32	High
3	4	2	1	1	2	3	4	3	3	26	Medium
2	3	2	4	3	3	3	3	2	1	26	Medium
4	3	4	3	2	4	2	1	3	1	27	Medium
3	4	4	2	2	4	1	4	2	2	28	Medium
1	4	4	3	2	1	3	2	3	3	26	Medium
3	4	2	3	1	2	4	2	3	2	26	Medium
3	2	4	1	1	3	3	4	1	3	25	Medium
3	1	1	4	4	4	4	4	1	1	27	Medium
4	2	3	3	3	3	3	4	2	3	30	Medium
1	3	1	4	4	4	1	1	4	1	24	Medium

Додаток И

Емпіричні результати дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності студентської молоді за методикою STAI (Спілбергера–Ханіна) (n = 55)

S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	State_Total	Trait_Total	State_Level	Trait_Level
3	1	2	4	1	1	1	2	2	4	2	1	3	1	4	4	1	3	4	2	18	25	Low	Low
3	4	2	2	3	2	4	3	1	1	1	4	4	3	3	2	2	2	1	2	28	28	Low	Low
1	2	4	3	1	3	2	3	3	3	4	1	1	2	1	1	4	2	1	1	24	20	Low	Low
3	4	1	2	4	3	2	1	3	2	4	2	2	1	1	3	4	1	4	4	28	28	Low	Low
2	3	1	4	3	4	1	4	2	4	4	3	2	4	2	2	4	2	3	1	17	23	Low	Low
4	1	2	1	3	2	2	4	3	1	3	1	2	1	1	4	2	2	3	3	24	22	Low	Low
1	4	3	1	1	2	3	1	4	2	3	2	4	3	4	1	1	4	3	1	33	24	Medium	Low
1	1	4	2	2	3	2	2	2	2	3	1	3	3	1	4	2	4	4	2	26	19	Low	Low
2	4	3	4	1	1	4	4	1	4	3	1	1	3	4	1	3	1	4	1	23	26	Low	Low
1	1	1	3	3	4	4	1	4	2	1	1	1	3	1	3	1	3	4	4	27	22	Low	Low
2	3	1	2	2	1	2	1	3	3	1	1	1	1	2	1	2	3	3	3	27	26	Low	Low
1	1	3	1	1	1	4	3	3	1	3	3	3	1	3	1	2	2	2	3	30	29	Low	Low
1	4	2	2	2	1	1	4	2	1	2	2	2	2	4	2	3	1	4	2	27	30	Low	Low
1	2	2	4	4	1	1	4	4	1	3	3	3	3	2	2	1	1	1	2	27	23	Low	Low
3	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	2	1	4	3	2	2	1	2	3	23	22	Low	Low
1	3	4	3	2	4	2	3	1	2	4	3	3	2	2	2	3	4	1	4	24	24	Low	Low
3	4	3	4	4	1	3	2	3	1	4	1	3	2	2	3	1	1	1	4	31	22	Medium	Low
4	4	2	2	4	1	1	1	1	1	1	4	1	3	3	2	3	1	3	1	28	28	Low	Low
4	2	4	1	1	1	1	3	1	4	4	1	1	4	4	1	1	2	2	4	21	22	Low	Low
1	2	3	3	1	2	1	4	4	2	3	1	4	4	3	2	3	4	3	2	24	23	Low	Low
3	2	2	1	2	3	1	4	1	1	3	4	2	1	1	1	3	2	2	1	21	26	Low	Low
2	3	1	1	3	1	1	3	1	3	4	4	1	4	2	2	3	2	3	3	24	24	Low	Low
2	1	1	2	3	4	1	4	1	4	4	2	2	4	1	3	4	1	4	4	16	25	Low	Low
1	2	1	2	4	3	4	1	4	3	1	3	3	3	3	1	1	2	3	4	30	30	Low	Low
2	1	2	4	4	2	4	1	4	3	1	2	4	3	1	4	2	3	1	2	28	21	Low	Low

4	2	2	2	1	1	1	4	1	4	4	3	2	1	1	3	2	1	2	1	17	22	Low	Low
3	1	2	3	4	1	1	1	4	3	1	3	1	1	1	2	4	3	2	1	26	25	Low	Low
3	4	4	2	1	2	1	2	3	4	2	3	1	1	2	2	2	2	2	1	25	24	Low	Low
2	1	2	4	1	2	2	1	1	3	2	3	4	3	1	4	4	3	1	3	20	24	Low	Low
2	4	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	4	2	1	1	1	2	1	3	24	25	Low	Low
4	3	3	1	4	3	4	2	2	2	3	4	4	4	3	4	2	3	4	4	29	27	Low	Low
4	1	1	2	3	2	4	1	3	4	4	1	4	3	3	1	2	2	2	3	24	25	Low	Low
3	2	1	1	3	1	2	4	1	2	4	2	2	4	4	1	2	4	2	3	23	22	Low	Low
3	1	3	4	1	1	3	4	4	4	1	1	1	3	2	2	3	2	2	4	21	25	Low	Low
3	3	1	4	3	2	1	3	3	4	2	2	3	1	4	3	3	4	1	4	20	27	Low	Low
3	4	2	2	3	1	3	4	2	1	3	3	2	2	2	2	4	3	2	3	28	26	Low	Low
3	3	1	3	3	4	1	2	3	4	2	4	3	2	2	1	2	4	4	1	20	27	Low	Low
4	2	4	1	1	1	1	2	1	3	4	4	4	2	4	1	4	3	4	3	23	33	Low	Medium
2	1	2	3	3	2	1	1	4	2	1	2	3	4	3	1	1	2	2	1	26	24	Low	Low
2	1	3	2	2	2	2	4	2	3	4	3	1	4	2	3	2	2	2	3	22	20	Low	Low
4	2	1	2	4	4	1	4	4	2	1	4	2	2	3	4	4	3	2	3	21	28	Low	Low
2	4	3	3	2	3	1	4	3	2	2	1	4	3	4	4	1	4	1	3	24	21	Low	Low
4	2	4	3	3	4	1	3	4	2	3	1	2	4	4	1	3	3	1	3	23	23	Low	Low
3	4	4	1	1	3	2	3	3	4	2	3	1	1	2	4	4	4	4	1	25	24	Low	Low
3	2	4	2	3	1	4	2	3	1	3	3	2	3	4	2	1	3	3	2	32	24	Medium	Low
4	3	2	4	2	3	3	4	2	2	4	4	1	2	3	1	4	2	2	3	20	28	Low	Low
1	3	2	3	3	3	1	1	2	4	2	4	3	3	4	2	1	2	4	2	24	29	Low	Low
3	3	1	2	3	1	1	2	1	4	3	3	4	4	3	1	2	3	2	3	22	26	Low	Low
2	3	3	2	4	2	4	4	4	4	4	3	2	1	4	1	3	4	3	4	29	29	Low	Low
3	2	4	2	1	4	3	1	3	3	2	2	3	4	1	2	3	1	4	1	25	25	Low	Low
3	3	1	4	4	2	1	1	3	3	3	3	1	4	2	4	1	4	3	2	24	17	Low	Low
2	3	3	1	2	4	2	1	1	3	3	4	4	2	1	3	3	3	2	2	25	25	Low	Low
3	1	2	1	4	4	1	1	4	3	4	1	3	3	4	4	3	3	2	2	25	21	Low	Low
4	1	2	3	1	3	1	1	1	1	3	3	1	2	3	4	1	1	2	2	19	22	Low	Low
1	4	3	2	2	4	3	1	2	3	1	2	3	4	3	4	4	1	1	4	28	27	Low	Low

Додаток К

Емпіричні результати дослідження рівня саморегуляції студентської молоді за методикою Self-Regulation Questionnaire (SRQ) (n = 55)

Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Total	Level
3	2	1	1	3	2	3	5	2	1	5	3	5	3	5	46	Medium
4	1	2	1	3	1	2	3	3	1	1	4	3	2	1	32	Low
5	4	3	4	3	2	3	2	1	2	2	2	4	1	5	49	Medium
3	4	4	1	3	3	2	3	4	1	5	4	4	4	4	47	Medium
1	2	1	4	3	1	5	4	1	5	1	2	2	5	3	42	Medium
4	4	5	1	5	1	4	4	5	3	2	4	2	5	4	45	Medium
1	3	1	1	4	5	5	1	3	2	3	1	1	2	5	38	Medium
4	2	4	3	5	1	4	3	2	2	4	3	3	2	5	47	Medium
5	4	4	1	1	2	2	3	1	3	5	3	4	1	4	49	Medium
5	2	5	1	4	5	5	4	5	1	3	4	4	4	2	44	Medium
2	5	1	4	5	1	3	5	3	2	2	1	2	4	2	46	Medium
3	4	3	2	5	5	5	3	3	2	3	2	2	1	5	46	Medium
4	5	5	3	3	2	4	5	1	5	4	1	3	5	2	58	High
2	5	4	2	2	4	1	3	5	1	1	1	3	2	2	42	Medium
1	4	1	5	4	5	2	4	1	5	4	2	4	5	5	60	High
4	2	4	5	1	2	2	4	2	4	3	3	3	3	1	47	Medium
4	2	2	3	2	1	1	1	2	3	4	1	1	2	4	43	Medium
5	3	2	5	2	5	2	2	3	3	1	5	2	2	2	42	Medium
1	4	4	1	1	3	1	5	2	1	3	2	3	2	5	46	Medium
4	5	3	4	4	2	4	1	4	3	3	5	5	3	1	43	Medium
3	3	5	3	1	5	3	2	1	5	4	2	1	2	1	47	Medium
3	5	4	1	1	4	2	4	1	3	5	1	4	5	2	55	Medium
4	2	1	1	3	1	5	2	4	4	2	3	5	2	4	37	Medium
4	2	4	2	5	5	5	1	2	1	5	1	4	2	1	46	Medium
1	5	4	2	2	5	2	3	5	2	1	4	4	5	1	42	Medium
1	1	5	5	3	3	1	5	1	5	4	2	3	5	1	55	Medium
5	4	3	3	5	2	3	4	5	5	1	2	2	2	5	49	Medium

4	3	3	2	1	5	5	2	3	1	1	1	2	3	5	41	Medium
1	4	2	1	5	5	2	2	2	4	4	4	4	1	3	46	Medium
4	4	1	5	3	5	2	2	1	1	2	4	5	1	5	49	Medium
3	4	3	1	4	1	4	5	1	3	3	1	2	1	4	46	Medium
5	4	4	4	1	5	3	3	1	5	5	3	2	4	2	55	Medium
3	5	1	2	2	4	2	5	3	4	2	3	2	3	3	46	Medium
2	3	2	4	4	5	2	1	1	3	3	1	4	5	5	55	Medium
1	4	5	2	1	1	5	1	2	3	1	5	4	5	3	37	Medium
2	1	2	4	5	4	1	4	3	1	1	4	1	4	1	40	Medium
1	1	4	1	3	2	1	5	4	1	3	2	3	1	4	40	Medium
2	3	4	1	1	1	4	5	2	5	2	4	5	4	1	42	Medium
3	1	1	5	3	3	2	1	1	4	1	2	5	2	3	45	Medium
3	1	5	1	5	2	5	1	4	1	3	2	3	3	1	36	Medium
3	2	1	3	1	4	3	2	1	3	2	1	4	5	2	45	Medium
1	3	4	2	1	1	5	2	2	3	5	4	3	2	3	37	Medium
5	4	5	4	5	2	1	2	5	2	5	1	2	2	5	54	Medium
5	2	5	5	2	3	5	4	5	5	1	1	3	2	5	49	Medium
5	4	3	1	1	4	3	3	4	2	5	3	3	3	2	44	Medium
5	3	3	1	2	3	5	2	5	4	2	4	5	1	3	38	Medium
2	2	1	1	3	2	4	3	5	3	4	2	2	1	3	34	Low
5	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	2	2	2	48	Medium
3	1	4	1	3	2	4	1	3	5	2	3	3	4	1	38	Medium
1	4	4	2	5	5	4	4	5	3	3	3	4	3	4	48	Medium
3	3	3	4	2	1	4	2	3	2	4	4	2	4	4	41	Medium
2	1	4	3	4	4	5	3	1	3	3	2	2	2	5	46	Medium
4	3	3	1	2	2	3	2	5	5	2	5	4	4	3	40	Medium
1	2	2	3	1	3	5	3	5	1	2	3	1	1	1	26	Low
3	1	4	4	1	4	5	1	3	2	3	3	1	2	4	37	Medium