УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему

“Зв’язок прокрастинації з рівнем тривожності у студентів”

Виконав: здобувач 4 курсу,
групи ПС-22-2
Спеціальності 053 «Психологія»
Шипкіна М.С.
Керівник: Волкова Н.П.,
д-р пед. наук, проф.

м. Дніпро
2026

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Шипкіної Марії Сергіївни
на тему:
«Зв'язок прокрастинації з рівнем тривожності у студентів»

Кваліфікаційна робота здобувача ступеня бакалавра спеціальності 053 «Психологія» (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена теоретичному обґрунтуванню та емпіричному дослідженню зв'язку прокрастинації з рівнем тривожності у студентів.

У роботі розкрито сутність прокрастинації як психологічного феномену (ірраціональне відкладання важливих справ попри усвідомлення негативних наслідків), її види (хронічна/ситуативна, академічна тощо), причини та механізми, зокрема роль емоційної регуляції та уникнення негативних переживань. Теоретично обґрунтовано механізми взаємозв'язку цих феноменів у емоційно-вольовій сфері (модель уникнення негативних емоцій, перфекціонізм і страх невдачі, цикл негативного підкріплення, виснаження его-ресурсу), з урахуванням специфіки раннього дорослого віку та умов воєнного часу в Україні.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 50 студентів (18–22 роки). Комплекс психодіагностичних методик включав шкалу загальної прокрастинації К. Лея, опитувальник академічної прокрастинації, опитувальник ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна та методику діагностики мотивації уникнення невдач Т. Елерса. Обробка даних здійснювалася методами описової статистики та кореляційного аналізу за критерієм Спірмена.

За результатами дослідження високий рівень загальної та академічної прокрастинації виявлено у значної частини респондентів (близько 48–82 % залежно від показника). Високий рівень особистісної тривожності зафіксовано у 48,0 % студентів, високий рівень мотивації уникнення невдач — у 42,0 %. Кореляційний аналіз виявив статистично значущі прямі зв'язки: між загальною прокрастинацією та особистісною тривожністю (rs = 0,54**), академічною прокрастинацією та особистісною тривожністю (rs = 0,59**), а також найсильніший зв'язок — між академічною прокрастинацією та мотивацією уникнення невдач (rs = 0,62**). Гіпотеза про існування статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем прокрастинації та тривожністю повністю підтверджена.

Практична значущість роботи полягає у розробці системи психологічних рекомендацій щодо подолання прокрастинації та зниження тривожності (робота з емоційною стабілізацією, когнітивна перебудова перфекціонізму, мікропокрокова декомпозиція завдань, адаптована техніка Помодоро), які можуть бути використані в психологічному супроводі студентів, профілактичній роботі та програмах психологічної допомоги в освітньому середовищі.

Перелік ключових слів: *прокрастинація, тривожність, академічна прокрастинація, мотивація уникнення невдач, студенти, емоційно-вольова сфера, саморегуляція, ранній дорослий вік.*

qualification work

Shipkina M. S.

“The Relationship Between Procrastination and Anxiety Level Among Students”

The bachelor’s qualification thesis by Shipkina Maria Sergiivna, specialty 053 «Psychology» (Alfred Nobel University, Dnipro, Department of Psychology and Pedagogy) is devoted to the theoretical substantiation and empirical study of the relationship between procrastination and the level of anxiety among students.

The work reveals the essence of procrastination as a psychological phenomenon (irrational postponement of important tasks despite awareness of negative consequences), its types (chronic/situational, academic, etc.), causes and mechanisms, particularly the role of emotional regulation and avoidance of negative experiences. The psychological characteristics of anxiety are presented through the differentiation of situational and personal forms, normal and pathological, with an emphasis on its functions and destructive potential. The mechanisms of the interrelationship between these phenomena in the emotional-volitional sphere are theoretically substantiated (the model of avoidance of negative emotions, perfectionism and fear of failure, the cycle of negative reinforcement, ego-resource depletion), taking into account the specifics of early adulthood and the conditions of wartime in Ukraine.

The empirical study was conducted on a sample of 50 students (aged 18–22). The complex of psychodiagnostic methods included the General Procrastination Scale by C. Lay, the Academic Procrastination Scale, the State-Trait Anxiety Inventory by Spielberger–Hanin, and the Failure Avoidance Motivation Diagnostic Technique by T. Ehlers. Data processing was carried out using descriptive statistics and Spearman’s rank correlation analysis.The results of the study revealed a high level of general and academic procrastination in a significant part of the respondents (approximately 48–82% depending on the indicator). A high level of personal anxiety was recorded in 48.0% of students, and a high level of failure avoidance motivation – in 42.0%. Correlation analysis revealed statistically significant positive relationships: between general procrastination and personal anxiety (rs = 0.54**), academic procrastination and personal anxiety (rs = 0.59**), and the strongest link – between academic procrastination and failure avoidance motivation (rs = 0.62**).

The practical significance of the work lies in the development of a system of psychological recommendations for overcoming procrastination and reducing anxiety (work on emotional stabilization, cognitive restructuring of perfectionism, micro-step decomposition of tasks, adapted Pomodoro technique), which can be used in the psychological support of students, preventive work, and programs of psychological assistance in the educational environment.

Keywords: *procrastination, anxiety, academic procrastination, motivation to avoid failure, students, emotional-volitional sphere, self-regulation, early adulthood.*

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 69 с., 11 рис., 10 табл., 53 використаних джерел, 1 додаток.

Тема роботи: «Зв'язок прокрастинації з рівнем тривожності у студентів».

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психічні особливості прокрастинації та її зв'язок з тривожністю в осіб молодого віку.

Об'єкт дослідження: прокрастинація як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психічні особливості прокрастинації та її взаємозв'язок з тривожністю в емоційно-вольовій сфері особистості.Гіпотеза дослідження: існує статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем прокрастинації та рівнем тривожності в осіб молодого віку, при цьому тривожність може виступати як чинником виникнення, так і наслідком прокрастинаційної поведінки.

Гіпотеза дослідження: існує статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем прокрастинації та рівнем тривожності у студентів, при цьому тривожність може виступати як чинником виникнення, так і наслідком прокрастинаційної поведінки.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукових джерел. Емпіричні: психодіагностичне тестування за допомогою шкали загальної прокрастинації К. Лея, опитувальника академічної прокрастинації, опитувальника ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна, методики діагностики мотивації уникнення невдач Т. Елерса. Математико-статистичні: описова статистика та кореляційний аналіз за критерієм Спірмена.

Емпірична база дослідження: 50 респондентів — студентів молодого віку (18–22 роки) Університету імені Альфреда Нобеля.

Основні результати: Високий рівень загальної та академічної прокрастинації виявлено у значної частини студентів (48–82 % залежно від показника). Високий рівень особистісної тривожності зафіксовано у 48,0 % респондентів, високий рівень мотивації уникнення невдач — у 42,0 %. Кореляційний аналіз засвідчив статистично значущі прямі зв'язки: між загальною прокрастинацією та особистісною тривожністю ($r_s = 0{,}54^{**}$), академічною прокрастинацією та особистісною тривожністю ($r_s = 0{,}59^{**}$), а також найсильніший зв'язок — між академічною прокрастинацією та мотивацією уникнення невдач ($r_s = 0{,}62^{**}$; $p < 0{,}01$). Гіпотеза дослідження отримала повне емпіричне підтвердження.

Теоретична значущість роботи: полягає в поглибленні наукових уявлень про психологічні механізми взаємозв'язку прокрастинації та тривожності в емоційно-вольовій сфері студентської молоді.

Практична значущість: полягає у розробці системи психологічних рекомендацій щодо подолання прокрастинації та зниження рівня тривожності, які можуть бути використані в психологічному супроводі студентів, профілактичній роботі та програмах психологічної допомоги в освітньому середовищі.

Перелік ключових слів: *прокрастинація, тривожність, академічна прокрастинація, мотивація уникнення невдач, студенти, емоційно-вольова сфера, саморегуляція, ранній дорослий вік.*

ЗМІСТ

Теоретичний аналіз взаємозв’язку прокрастинації та тривожності в емоційно-

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ’ЯЗКУ

Обробка та аналіз результату емпіричних даних – рівень прокрастинації та тривожності у студентів…… ..... ….29

2. Психологічні рекомендації щодо подолання прокрастинації та зниження

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що прокрастинація стала однією з найбільш поширених і деструктивних психологічних проблем сучасної молоді. З одного боку, суспільство вимагає від людини високої продуктивності, дисципліни та ефективного управління часом. З іншого боку, значна частина студентів і молодих фахівців постійно відкладає важливі справи, навіть усвідомлюючи негативні наслідки такого відкладання для навчання, кар'єри та психічного здоров'я. Саме на перетині цих суперечливих вимог постає проблема психічних особливостей прокрастинації та її тісного зв'язку з тривожністю.У сучасній психологічній науці прокрастинація розглядається не просто як шкідлива звичка, а як складний психологічний феномен, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Дослідники пов'язують її з труднощами саморегуляції, страхом невдачі, перфекціонізмом та уникненням неприємних емоцій. Тривожність, у свою чергу, виступає одним із ключових емоційних факторів, який може як провокувати прокрастинацію, так і посилюватися внаслідок постійного відкладання справ, створюючи замкнене коло.

Особливого значення ця проблема набуває в ранньому дорослому віці. Саме в цей період молодь стикається з високими вимогами до самостійності, необхідністю приймати важливі рішення, поєднувати навчання з роботою та нести відповідальність за своє майбутнє. Академічні навантаження, професійне самовизначення та нестабільність соціально-економічної ситуації в Україні суттєво підвищують ризик розвитку прокрастинації та тривожних станів.Незважаючи на значну кількість досліджень прокрастинації та тривожності окремо, питання про характер їх взаємозв'язку, психологічні механізми та особливості прояву в осіб молодого віку залишається недостатньо вивченим у вітчизняній психології.

Наукова проблема дослідження полягає у з'ясуванні психічних особливостей прокрастинації та характеру її взаємозв'язку з тривожністю в осіб молодого віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психічні особливості прокрастинації та її зв’язок з тривожністю в осіб молодого віку.

Об’єкт дослідження – прокрастинація як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психічні особливості прокрастинації та її взаємозв’язок з тривожністю в емоційно-вольовій сфері особистості.

Гіпотеза дослідження: існує статистично значущий позитивний зв’язок між рівнем прокрастинації та рівнем тривожності в осіб молодого віку, при цьому тривожність може виступати як чинником виникнення, так і наслідком прокрастинаційної поведінки.

Для досягнення мети та перевірки гіпотези було поставлено такі **завдання**:
роаналізувати сутність, види та причини прокрастинації як психологічного феномену.
озкрити психологічну характеристику тривожності як особистісної властивості та стану.
дійснити теоретичний аналіз взаємозв’язку прокрастинації та тривожності в емоційно-вольовій сфері особистості.
рганізувати та провести емпіричне дослідження особливостей взаємозв’язку прокрастинації та тривожності.
иявити та проаналізувати характер зв’язку між показниками прокрастинації та тривожності.
загальнити результати та сформулювати практичні рекомендації.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукових джерел; емпіричні – опитування та психодіагностичне тестування за допомогою шкали загальної прокрастинації К. Лей, опитувальника ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна, опитувальника академічної прокрастинації, методики діагностики мотивації уникнення невдач Т. Елерс; математико-статистичні – описова статистика та кореляційний аналіз Спірмена.

Емпірична база дослідження: 50 осіб молодого віку (18–22 років).

Теоретична значущість роботи полягає в поглибленні наукових уявлень про психологічні механізми взаємозв’язку прокрастинації та тривожності.

Практична значущість – у можливості використання результатів для розробки програм психологічної допомоги студентам, профілактики академічної прокрастинації та зниження рівня тривожності в освітньому середовищі.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ТРИВОЖНОСТІ

рокрастинація як психологічний феномен: сутність, види та причини

Прокрастинація є одним із найпоширеніших психологічних явищ сучасності, з яким стикається величезна кількість людей незалежно від віку, статі чи соціального статусу. У повсякденному розумінні її часто спрощують до звичайної лінь або відсутності сили волі. Однак у психологічній науці прокрастинація розглядається як складний, багатогранний феномен, що має глибокі психологічні корені і суттєво впливає на якість життя людини [1].

Сучасні визначення підкреслюють, що прокрастинація – це добровільне ірраціональне відкладання запланованих дій або завдань, незважаючи на те, що людина усвідомлює можливі негативні наслідки такого відкладання. Важливою відмінністю від звичайної затримки є те, що людина свідомо обирає менш важливі або приємніші заняття замість виконання того, що сама вважає необхідним. При цьому відкладання часто супроводжується внутрішнім дискомфортом, відчуттям провини, тривоги або зниженням самооцінки [2].

У психологічній літературі прокрастинацію розглядають як порушення саморегуляції. Людина не може змусити себе виконати дію, яку сама ж визнає важливою. Це не просто відсутність мотивації, а складний внутрішній конфлікт між довгостроковими цілями та короткостроковим бажанням уникнути неприємних емоцій, пов'язаних із виконанням завдання. Такий підхід дозволяє розглядати прокрастинацію не як характерну рису, а як динамічний процес, що залежить від ситуації, емоційного стану та особистісних особливостей [3].

Українські дослідники також приділяють значну увагу цьому феномену. Вони зазначають, що в умовах сучасного інформаційного перевантаження, високих академічних і професійних вимог прокрастинація набуває масового характеру, особливо серед студентської молоді. Багато авторів підкреслюють, що прокрастинація часто виконує функцію емоційного регулювання: людина відкладає

неприємне завдання, щоб тимчасово зменшити рівень тривоги, страху невдачі чи перевантаження [4]. Сутність прокрастинації полягає не стільки в самому факті відкладання, скільки в його ірраціональності та повторюваності. Людина може добре розуміти, що відкладання зашкодить їй у майбутньому, але все одно продовжує це робити. Така поведінка часто призводить до накопичення невиконаних справ, зростання стресу, зниження самооцінки та погіршення психічного стану. У науковій літературі прокрастинацію все частіше пов'язують з порушеннями виконавчих функцій мозку, зокрема з труднощами планування, організації діяльності та управління увагою [5].

У психології прокрастинація визначається як стійка тенденція до ірраціонального відкладання важливих справ всупереч власним інтересам і намірам. Це не просто проблема управління часом, а глибокий психологічний феномен, тісно пов'язаний з емоційно-вольовою сферою особистості, мотиваційними процесами та механізмами саморегуляції. Розуміння сутності прокрастинації є ключовим для подальшого аналізу її зв'язку з тривожністю та іншими психічними станами.

Класичні визначення прокрастинації запропонували багато відомих дослідників. Так, Solomon і Rothblum (1984) визначали її як «тенденцію відкладати виконання завдань, що призводить до суб'єктивного дискомфорту». Lay (1986) розглядав прокрастинацію як «відкладання, яке супроводжується відчуттям тривоги та провини». Сучасний канадський психолог Piers Steel (2007) у своєму мета-аналітичному огляді підкреслює, що прокрастинація є «квинтесенцією саморегуляторної невдачі» [3].

Українські науковці також активно вивчають це явище. Зокрема, значний внесок зробили Назарук Н. В., Дуб В., Оніпко З., Камінська А. та інші. Вони звертають увагу на те, що в умовах сучасного українського суспільства прокрастинація часто набуває хронічного характеру і стає стилем життя багатьох студентів і молодих фахівців.

Основні фактори, що сприяють розвитку прокрастинації, за результатами сучасних досліджень, можна згрупувати таким чином:

- Когнітивні фактори – перфекціонізм, страх невдачі, занижена самооцінка, ірраціональні переконання щодо завдань;
- Емоційні фактори – висока тривожність, страх критики, уникнення негативних емоцій;
- Мотиваційні фактори – низька мотивація досягнення, слабка вольова регуляція, відсутність чітких цілей;
- Ситуативні фактори – перевантаження завданнями, неструктурованість роботи, надмірна доступність відволікаючих факторів (соціальні мережі, гаджети);
- Особистісні фактори – імпульсивність, низька сумлінність, високий рівень нейротизму.

Прокрастинація не є однорідним явищем. У сучасній психології її поділяють на різні види та форми залежно від причин виникнення, характеру прояву та сфери життя, в якій вона найбільш виражена. Таке розмежування допомагає краще зрозуміти механізми цього феномену та підібрати ефективні способи корекції.Найпоширенішою є класифікація, яка виділяє два основних типи прокрастинації:

Хронічна (диспозиційна) прокрастинація – це стійка риса особистості, коли відкладання справ стає звичним способом життя. Людина постійно відкладає важливі завдання у різних сферах – навчанні, роботі, побуті, самоорганізації. Такий тип часто пов’язаний із глибокими особистісними особливостями, такими як низька сумлінність, високий нейротизм та труднощі з саморегуляцією.

Ситуативна (поведінкова) прокрастинація – виникає в конкретних ситуаціях або щодо певних завдань. Людина може ефективно виконувати більшість справ, але регулярно відкладає деякі з них (наприклад, написання курсової, складання іспиту чи візит до лікаря). Цей вид частіше пов’язаний із емоційними реакціями на конкретне завдання – страхом, нудьгою, перевантаженням чи перфекціонізмом [6].

За сферою прояву дослідники виділяють академічну, професійну, побутову та рішення-орієнтовану прокрастинацію. Академічна прокрастинація є найпоширенішою серед студентів. За даними українських досліджень, від 60 % до

85 % студентів регулярно відкладають підготовку до занять, написання робіт та вивчення матеріалу [7].

Окремо виділяють активну та пасивну форми прокрастинації. При активній формі людина свідомо займається іншою діяльністю (переглядає соціальні мережі, прибирає, займається справами меншої важливості), ніби «заряджаючись» перед важким завданням. При пасивній формі відбувається просте «зависання» – відсутність будь-якої діяльності, апатія та важкість початку дії.



Рис. 1.1. Основні прояви прокрастинації

«Ефект останньої ночі» – інтенсивна робота безпосередньо перед дедлайном.

Українські дослідники звертають увагу, що в студентському середовищі особливо поширена дедлайн-орієнтована прокрастинація, коли людина здатна працювати лише під тиском терміну. Такий стиль діяльності призводить до хронічного стресу, емоційного вигорання та зниження якості виконання завдань [8].

Також виділяють раціональну та ірраціональну прокрастинацію. Раціональна передбачає свідоме відкладання для кращого планування або збору ресурсів. Ірраціональна – це саме та, яка вивчається в психології, оскільки вона суперечить власним інтересам людини і спричиняє шкоду.

Прокрастинація має складну структуру і проявляється у різних видах і формах. Її розуміння вимагає врахування як особистісних особливостей людини, так і специфіки конкретної діяльності та ситуації. Виокремлення різних типів прокрастинації є важливим для подальшого аналізу її взаємозв'язку з тривожністю, оскільки різні форми можуть мати різні психологічні механізми виникнення та підтримання.

Прокрастинація майже ніколи не виникає просто так. За кожним випадком відкладання важливих справ стоїть ціла низка внутрішніх і зовнішніх причин, які тісно переплітаються між собою.

Однією з найпоширеніших причин є страх невдачі та перфекціонізм. Людина підсвідомо уникає завдання, бо боїться, що результат буде недостатньо хорошим. Краще взагалі не починати, ніж почати і розчаруватися. Такий механізм особливо сильний у людей з високими вимогами до себе. Вони відкладають справу, намагаючись захистити свою самооцінку від можливого удару.Іншою важливою причиною виступає тривога. Коли завдання викликає сильне занепокоєння, мозок намагається уникнути цього неприємного стану і шукає більш безпечні та приємні заняття. Тому, прокрастинація стає своєрідним способом емоційного регулювання – людина тікає від дискомфорту в соцмережі, серіали чи побутові справи.Значну роль відіграє також мотиваційна сфера. Якщо завдання здається нецікавим, не має чіткого сенсу або не пов'язане з особистими цінностями, внутрішня мотивація падає. У такому випадку людина легко знаходить причини, щоб відкласти справу. Особливо це помітно в студентів, коли вони виконують завдання лише через зовнішній тиск (дедлайн, оцінка, вимоги викладача), а не через внутрішнє бажання.

Серед механізмів розвитку прокрастинації важливе місце посідає цикл уникнення. Людина відкладає завдання → відчуває тимчасове полегшення → згодом з'являється провина і тривога → тривога зростає → відкладання повторюється. З часом цей цикл стає звичним і важко піддається зміні.

Також прокрастинацію підживлюють особливості сучасного середовища: постійний доступ до швидкого задоволення (телефон, YouTube, Instagram),

багатозадачність і перевантаження інформацією. Мозок поступово звикає обирати легкий і приємний шлях замість складного, але важливого.

Українські дослідники звертають увагу, що в нашій країні додатковими чинниками стають нестабільність, економічна напруга та наслідки війни. Багато молодих людей відкладають важливі рішення і справи через відчуття невизначеності майбутнього – «а навіщо старатися, якщо все може змінитися». Окремо варто згадати когнітивні механізми. До них належать ірраціональні переконання («я ще встигну», «завтра зроблю краще», «це не так важливо») та проблеми з виконавчими функціями – плануванням, організацією часу та утриманням уваги. У поєднанні з високою тривожністю ці механізми створюють потужний ґрунт для хронічної прокрастинації.

Прокрастинація виникає і підтримується завдяки складній взаємодії емоційних переживань, мотиваційних проблем, когнітивних спотворень та зовнішніх умов. Розуміння цих причин і механізмів є ключовим для того, щоб пояснити, чому прокрастинація так часто йде рука об руку з тривожністю.

сихологічна характеристика тривожності як особистісної властивості та стану

Тривожність є одним із фундаментальних психічних явищ, яке супроводжує людину протягом усього життя і відіграє важливу роль у процесах адаптації. Це не просто короткочасне хвилювання чи нервозність, а складний емоційний стан, що поєднує в собі когнітивні, фізіологічні та поведінкові компоненти. У психології тривожність визначають як відчуття внутрішньої напруги, дискомфорту та передчуття невизначеної загрози, яка може бути як реальною, так і уявною [15].

На відміну від страху, який виникає у відповідь на конкретну і чітку небезпеку, тривожність зазвичай пов’язана з невизначеністю і очікуваною загрозою. Людина може відчувати тривогу навіть тоді, коли реальної зовнішньої небезпеки немає. Саме ця невизначеність робить тривожність особливо важким для контролю станом [16]. У психологічній науці прийнято виділяти кілька основних видів тривожності. Найбільш поширеним є поділ на ситуативну (реактивну) та

особистісну. Ситуативна тривожність виникає в конкретних умовах, які людина сприймає як загрозливі, і зазвичай минає після усунення цих умов. Особистісна тривожність є стійкою рисою характеру – схильністю людини сприймати більшість ситуацій як небезпечні та реагувати на них сильним емоційним напруженням [17].

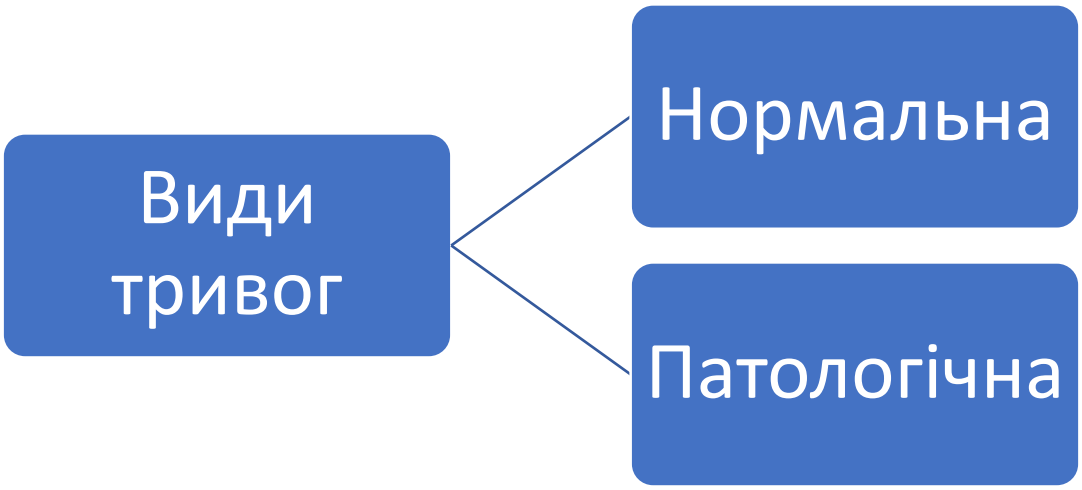


Рис. 1.2. Види тривог

Також розрізняють нормальну та патологічну тривожність. Нормальна тривожність виконує корисну захисну функцію – мобілізує сили організму, підвищує увагу та допомагає краще підготуватися до можливих труднощів. Патологічна тривожність виходить за межі адаптивних реакцій, стає надмірною, стійкою і суттєво погіршує якість життя людини [18]. Тривожність виконує важливі функції. У помірних проявах вона діє як сигнал небезпеки, активізує увагу, сприяє мобілізації ресурсів і спонукає до конструктивних дій. Однак коли рівень тривожності стає високим і хронічним, вона перетворюється на деструктивний фактор. Постійна тривога виснажує нервову систему, ускладнює концентрацію уваги, погіршує прийняття рішень і часто призводить до уникнення важливих завдань [19].

Українські дослідники останніх років активно вивчають тривожність у контексті сучасних реалій. Вони зазначають, що в умовах воєнного часу, економічної нестабільності та інформаційного перевантаження рівень тривожності серед молоді суттєво зріс. Така тривожність часто стає одним із провідних

чинників, що провокують академічну прокрастинацію, оскільки людина намагається уникнути додаткового емоційного напруження через відкладання справ [20].

Також, тривожність тісно пов’язана з особливостями мислення. Тривожні люди схильні переоцінювати небезпеку, катастрофізувати можливі наслідки і зосереджуватися переважно на негативних аспектах ситуації. Такий когнітивний стиль підтримує і посилює стан тривоги, створюючи замкнене коло [21].

За даними досліджень, проведених в Україні після початку повномасштабної війни, рівень тривожності серед студентів залишається дуже високим. Зокрема, у 2024–2025 роках близько 59–66 % студентів вищих навчальних закладів демонстрували симптоми тривожності різного ступеня тяжкості. Серед них 31,9 % мали тяжкі та надзвичайно тяжкі прояви. Жінки показують вищі показники, ніж чоловіки [22].

За даними ВООЗ за 2025, у світі понад 359 мільйонів людей страждають від тривожних розладів, а в країнах, що переживають збройні конфлікти, цей показник значно вищий. В Україні, за оцінками експертів, кількість людей з проблемами психічного здоров’я сягає близько 9,6 мільйона, причому значна частина припадає саме на молодь [23]. Особливості прояву тривожності різноманітні. На фізіологічному рівні вона супроводжується прискореним серцебиттям, тремтінням рук, запамороченням, проблемами зі сном, напругою м’язів. На емоційному – відчуттям страху, неспокою, дратівливістю. На когнітивному – постійними тривожними думками, труднощами з концентрацією, катастрофізацією подій. У поведінковій сфері часто спостерігається уникнення ситуацій, що викликають тривогу, що безпосередньо сприяє розвитку прокрастинації [24].

Для діагностики тривожності в Україні та світі найчастіше використовують Опитувальник ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна. Він дозволяє окремо оцінити рівень ситуативної тривоги в конкретний момент і загальну схильність до тривожності як риси. Також застосовують шкалу GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7), яка добре себе зарекомендувала для скринінгу генералізованої тривоги. Дослідження показують, що в ранньому дорослому віці

ситуативна тривожність часто переростає в особистісну, особливо за наявності хронічного стресу. Студенти, які регулярно відкладають навчання через тривогу, з часом починають сприймати навчальний процес загалом як джерело постійної небезпеки. Це створює замкнене коло: тривога провокує прокрастинацію, а накопичення невиконаних завдань ще більше посилює тривогу [25].

Ранній дорослий вік є періодом, коли тривожність особливо часто виникає і закріплюється. У цей час людина стикається з великою кількістю нових вимог і відповідальностей: професійне самовизначення, самостійне планування життя, фінансові питання, побудова стосунків та необхідність приймати важливі рішення. Саме поєднання цих факторів створює сприятливе середовище для розвитку тривожності.Один із головних механізмів виникнення тривожності в цьому віці – хронічна невизначеність. Молоді люди часто не знають, чи правильно вони обрали спеціальність, чи вдасться знайти хорошу роботу, чи зможуть вони забезпечити себе в майбутньому. Така невизначеність породжує постійне внутрішнє напруження. За даними українських досліджень 2024–2025 років, понад 62 % студентів і молодих фахівців відзначають високий рівень невизначеності щодо свого майбутнього, що безпосередньо корелює з рівнем тривожності [26].

Іншим важливим механізмом є перфекціонізм і страх невдачі. Багато молодих людей ставлять собі завищені вимоги, боячись не відповідати очікуванням батьків, викладачів чи суспільства. Страх бути недостатньо хорошим змушує їх уникати важливих дій або відкладати їх, що в свою чергу посилює тривогу. Цей механізм особливо активно працює в академічному середовищі. Значну роль відіграє також соціальний тиск і порівняння. У епоху соціальних мереж молоді люди постійно бачать «ідеальні» життя інших – успішну кар’єру, подорожі, стосунки. Таке порівняння часто призводить до відчуття власної неповноцінності і зростання тривожності. Дослідження показують, що частота користування соціальними мережами більше 3 годин на день статистично значуще пов’язана з підвищенням рівня тривожності серед молоді [27].

У воєнний період в Україні додався ще один потужний механізм – хронічний стрес і травматичний досвід. Постійне відчуття небезпеки, втрата близьких,

переживання евакуації чи обстрілів суттєво підвищують базовий рівень тривожності. За даними МОЗ України та міжнародних організацій, у 2024–2025 роках частка молоді з клінічно значущими проявами тривожності зросла майже вдвічі порівняно з довоєнним періодом [28]. Підтримання тривожності відбувається через когнітивно-поведінкові механізми. Тривожна людина починає уникати ситуацій, які викликають дискомфорт (наприклад, підготовку до іспиту, важливу розмову, прийняття рішення). Таке уникнення дає короткочасне полегшення, але в довгостроковій перспективі посилює тривогу, оскільки невиконані справи накопичуються.

Тому, формується замкнене коло: тривога → уникнення → накопичення проблем → ще сильніша тривога.

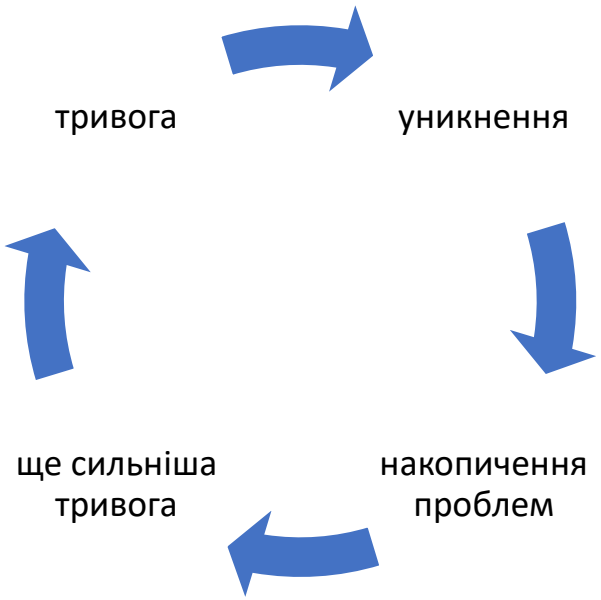


Рис. 1.3. Коло подовження тривоги

Також важливим механізмом підтримки тривожності є фізіологічне виснаження. Постійне перебування в стані напруги виснажує нервову систему, порушує сон, знижує концентрацію уваги і ще більше ускладнює виконання завдань. У результаті людина потрапляє в порочне коло, де тривожність і прокрастинація постійно підживлюють одна одну.

еоретичний аналіз взаємозв'язку прокрастинації та тривожності в емоційно-вольовій сфері особистості.

Взаємозв'язок між прокрастинацією та тривожністю є одним із найбільш досліджуваних у сучасній психології, оскільки ці два явища часто підтримують і посилюють одне одного. Більшість сучасних моделей розглядають їх не як окремі проблеми, а як частини єдиного циклу, у якому тривожність може бути як причиною, так і наслідком прокрастинації. Однією з найбільш поширених є модель уникнення негативних емоцій. Згідно з нею, людина відкладає виконання завдання, щоб уникнути неприємних переживань – страху невдачі, відчуття перевантаження чи сумнівів у своїх здібностях. Короткочасне полегшення від відкладання закріплює таку поведінку, але згодом накопичення невиконаних справ викликає ще сильнішу тривогу. [31].

Інша відома модель – модель перфекціонізму і страху невдачі (Flett & Hewitt). Автори стверджують, що люди з високим рівнем перфекціонізму частіше прокрастинують, бо бояться, що їхня робота буде оцінена як недостатньо хороша. Тривога в цьому випадку виконує роль «охоронця» самооцінки: краще не починати, ніж почати і розчаруватися. Дослідження цих авторів показало, що студенти-перфекціоністи мають на 34 % вищий рівень академічної прокрастинації порівняно з іншими [32].

Також активно розвивається інтегративна модель, яка поєднує когнітивні, емоційні та мотиваційні фактори. У ній тривожність розглядається як центральна ланка, що впливає на мотивацію, самоконтроль і виконавчі функції. Коли рівень тривоги підвищується, людина гірше планує свій час, швидше відволікається і частіше обирає уникнення замість дії [33].

Зокрема, у роботі Дуб В. було встановлено, що у студентів з високим рівнем особистісної тривожності частота прокрастинації була на 41 % вищою, ніж у групі з низьким рівнем. При цьому найбільш сильний зв'язок спостерігався між тривожністю та відкладанням завдань, пов'язаних з оцінюванням (курсові, іспити, публічні виступи) [34].

Основні теоретичні моделі взаємозв’язку прокрастинації та тривожності:

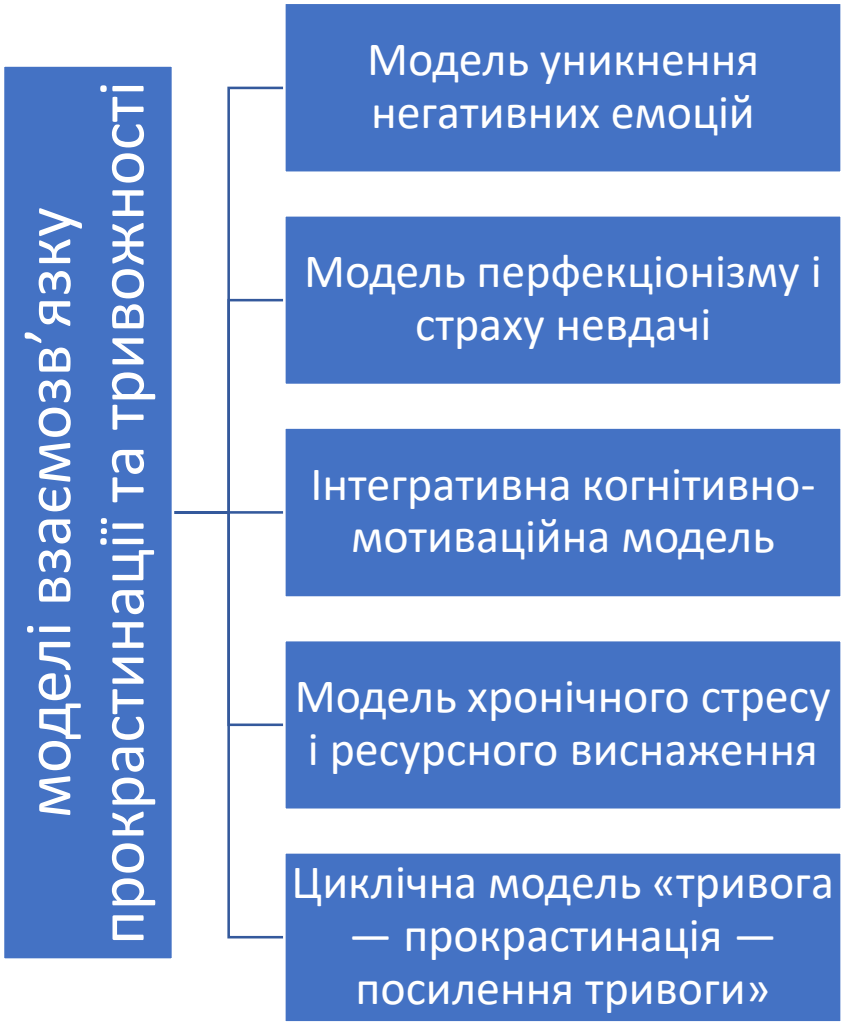


Рис. 1.4. Моделі взаємозв’язку прокрастинації та тривожності

Статистичні дані останніх років також красномовні. За результатами всеукраїнського дослідження 2024–2025 років, серед студентів з високим рівнем тривожності хронічна прокрастинація зустрічається у 68 % випадків, тоді як серед студентів з низьким рівнем тривожності – лише у 29 %. Також, було виявлено, що кожна додаткова бала за шкалою тривожності Спілбергера-Ханіна збільшує ймовірність регулярної прокрастинації на 6,8 % [35].

Взаємодія прокрастинації та тривожності в емоційно-вольовій структурі особистості є складним динамічним процесом, де класична лінійна причинність поступається місцем системним циклічним ефектам. Сучасні дослідження демонструють, що ці два феномени функціонують у рамках замкненого нейрокогнітивного та поведінкового контуру, де кожне явище виступає одночасно тригером та каталізатором для іншого [36]. Якщо раніше відкладання дій

тлумачилось переважно як дефіцит тайм-менеджменту, то сьогодні воно верифіковане як дисфункціональний інструмент регуляції гострого емоційного дискомфорту.

Ключовим когнітивно-поведінковим механізмом цього контуру виступає модель негативного підкріплення в уникненні. Коли індивід стикається із завданням, яке суб'єктивно оцінюється як занадто складне, монотонне або загрозливе для його Я-концепції, рівень ситуативної тривоги стрімко зростає [37]. На фізіологічному та ментальному рівнях це відчувається як нестерпний внутрішній тиск. Свідоме чи неусвідомлене рішення відкласти виконання справи та переключитися на безпечну, просту альтернативу (наприклад, поглинання дрібного контенту чи прибирання) миттєво знижує цей емоційний напруг. Психіка фіксує падіння тривоги як позитивний стимул, закріплюючи прокрастинаційний паттерн як успішну копінг-стратегію. Однак цей ефект є суто короткостроковим, адже з наближенням об'єктивного дедлайну вихідна тривога повертається, обтяжена вторинними емоціями – провиною та самокритикою [38].

Важливу роль у цьому процесі відіграє механізм когнітивного спотворення часової перспективи, детально описаний у сучасних нейропсихологічних працях. Тривожність суттєво звужує фокус уваги особистості, замикаючи її в площині теперішнього моменту (так звана «тимчасова короткозорість»). Людина втрачає здатність до емоційного зв'язку зі своїм «майбутнім Я», яке згодом буде змушене розплачуватися за поточну бездіяльність [39]. Як наслідок, когнітивний ресурс повністю спрямовується на стабілізацію актуального стану «тут і зараз», ігноруючи віддалені раціональні наслідки. Паралельно розгортається механізм виснаження его (ego depletion). Тривале перебування в стані високої особистісної або ситуативної тривожності потребує колосальних вольових зусиль для стримування внутрішнього занепокоєння [40]. Ресурс саморегуляції, який є обмеженим за своєю природою, вичерпується на етапі емоційного самоконтролю. Коли людина врешті сідає за роботу, у неї банально не залишається ментальної енергії («executive волі») для подолання ініціаційного бар'єру та утримання стійкої концентрації. Таким

чином, тривога фізично блокує вольові механізми, необхідні для ефективного старту діяльності.

На когнітивному рівні взаємозв'язок цементується через механізм катастрофізації та румінацій. Тривожні особистості схильні гіперболізувати потенційні труднощі, уявляючи найгірші сценарії провалу [41]. Ці нав'язливі думки запускають паралізуючий ефект: масштаб проблеми в уяві розростається до такої міри, що будь-які спроби почати діяти здаються марними. Відкладаючи справу, людина отримує ілюзію контролю, проте перебування в пасивному стані лише підживлює румінації, створюючи деструктивну спіраль, де кожен день прокрастинації підвищує базову тривожність, а кожна нова хвиля тривоги паралізує здатність до вольового зусилля.

Період молодого віку (онтогенетичні межі якого охоплюють 18–25 років) є унікальним соціокультурним та психічним простором, де феномени тривожності та прокрастинації набувають специфічних форм вираження. Психологічний зміст цього етапу розгортається навколо розв'язання кризи ідентичності, сепарації від батьківських фігур та інтенсивного соціально-професійного самовизначення [42]. На відміну від підлітків, які перебувають під частковим зовнішнім контролем інституцій чи родини, молоді люди вперше стикаються з абсолютним дефіцитом жорстких зовнішніх опор, що вимагає від них розвиненої внутрішньої саморегуляції.

Прокрастінація у цій контексті перетворюється на стратегію затримки дорослішання в масштабі життя (синдром "пітера пена" або поведінковий мораторій), в ході якого особистість намагається унеможливити тривогу перед відповідальністю, прагнучи штучно заморозити себе у безпечному суб'єктному стані «підлітка, що готується».

В емоційно-вольовій сфері студентів молодого віку цей зв'язок жорстко детермінований соціально-оціночною тривожністю та перфекціонізмом. Сучасна молодь виростає в умовах тотального цифрового порівняння, де соціальні мережі транслюють викривлені стандарти «миттєвого та бездоганного успіху» [45]. Формується клінічно значущий зв'язок між адаптивним/дезадаптивним

перфекціонізмом та хронічним відкладанням дій. Мотивом прокрастинації стає страх перед критикою та невідповідністю власним ідеалізованим стандартам. Для особистості молодого віку безпечніше отримати незадовільну оцінку за роботу, виконану за останні три години перед дедлайном (виправдовуючи це браком часу), ніж викластися на повну і зіштовхнутися з потенційною середністю свого реального інтелектуального потенціалу.

Особливою ознакою досліджуваного періоду є також академічно-професійний транзит. Студенти старших курсів часто змушені суміщати навчання з першими спробами працевлаштування. Це створює ситуацію хронічного рольового навантаження та когнітивного перевантаження. Коли ситуативна тривожність, викликана страхом не впоратися з обома ролями, перевищує адаптивний поріг, прокрастинація починає виконувати функцію деструктивного психологічного захисту – захисного гальмування психіки. Людина занурюється в апатію не через лінь, а через глибоке емоційне вигорання, де прокрастинація стає єдиним доступним способом несвідомого саботажу занадто високих вимог середовища.

Висновки до розділу 1

У першому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз сутності прокрастинації та тривожності, а також детально вивчено специфіку їхнього взаємозв’язку в емоційно-вольовій сфері особистості. На основі опрацьованого наукового матеріалу обґрунтовано, що прокрастинація є складним багатовимірним психологічним феноменом, який полягає в ірраціональному відкладанні виконання запланованих дій чи прийняття рішень, попри усвідомлення негативних наслідків. Вона функціонує не як прояв ліні, а як дисфункциональний копінг-механізм, спрямований на короткострокову стабілізацію гострого емоційного дискомфорту. Водночас дослідження тривожності дозволило чітко розмежувати її як ситуативний стан актуального занепокоєння та як стійку особистісну властивість, що за високих показників

деструктивно впливає на когнітивну сферу та дезорганізує вольову активність особистості.

Інтеграційні процеси між цими двома явищами розгортаються за принципом деструктивного замкненого контуру, де первинна тривога перед складним завданням запускає стратегію уникнення у формі прокрастинації, а фіксація тимчасового емоційного полегшення лише закріплює цей паттерн через механізм негативного підкріплення. З наближенням дедлайнів вихідна тривога повертається, обтяжуючись катастрофізацією, румінаціями та відчуттям провини, що призводить до «тимчасової короткозорістю» та виснаження его-ресурсу саморегуляції, коли ментальна енергія витрачається на стримування емоційного напруження замість старту діяльності.

У період молодого віку цей деструктивний зв'язок набуває особливої специфіки, оскільки розгортається на тлі кризи ідентичності, сепарації та інтенсивного соціально-професійного самовизначення. За відсутності жорстких зовнішніх опор молоді люди стикаються з екзистенційною тривожністю та «паралічем вибору», через що прокрастинація трансформується у масштабну життєву стратегію відкладання дорослішання. Крім того, під впливом високих стандартів успіху в сучасному цифровому просторі, взаємозв’язок тривожності та прокрастинації жорстко детермінується дезадаптивним перфекціонізмом і страхом соціального оцінювання, коли відкладання дій стає способом захистити власну самооцінку від потенційної невдачі. В умовах вітчизняного соціокультурного контексту ця динаміка додатково ускладнюється фактором хронічного воєнного стресу та вимушеної адаптації, які викликають стан «дифузії майбутнього», блокують мотиваційні ресурси молоді та переводять прокрастинацію у форму екзистенційного заціпеніння, що потребує подальшого емпіричного вивчення та розробки цілеспрямованих методів психологічної корекції.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ’ЯЗКУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ

Розгортання практичного етапу дослідження, спрямованого на експлікацію зв'язку між схильністю до регулятивного зволікання та параметрами емоційної напруженості особистості, потребує формування збалансованого, надійного та валідного психодіагностичного комплексу. Оскільки феномен прокрастинації є складним системним утворенням, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові деструкції часової регуляції діяльності, обраний інструментарій має бути спрямований як на фіксацію загальних і специфічних (академічних) проявів відкладання завдань, так і на виявлення глибинних емоційно-мотиваційних тригерів, які цей процес запускають і підтримують. Відповідно до мети та завдань кваліфікаційної роботи, було сформовано діагностичний комплекс, що складається з чотирьох взаємодоповнюючих методик.

Першим інструментом для кількісного вимірювання загальної схильності респондентів до хронічного відкладання справ у повсякденному житті виступила «Шкала загальної прокрастинації» (General Procrastination Scale, GPS), розроблена К. Лей. Цей опитувальник містить 20 тверджень, які відображають типові життєві ситуації, де індивід може демонструвати несвоєчасність виконання обов'язків. Оцінювання пунктів здійснюється за допомогою п'ятибальної шкали типу Лайкерта: від абсолютно нехарактерного до повністю характерного для респондента паттерна поведінки. Процедура обробки первинних відповідей передбачає врахування 10 прямих та 10 зворотних пунктів, які піддаються інверсії за стандартним алгоритмом перекодування. Підсумковий інтегральний бал варіюється від 20 до 100 балів, де вищі значення свідчать про тотальну дезорганізацію часової сфери особистості та хронічний характер зволікання. Класифікаційними межами для диференціації вибірки зафіксовано низький (менше 51 балла), середній (від 51 до 64 балів) та високий (65 балів і більше) рівні загальної прокрастинації.

Аналіз навчальних завдань за провідною діяльністю респондентів конкретизується у відповідності з «Опитувальником академічного зволікання» , APSS), який містить 25 тверджень, що відображають когнітивні та поведінкові реакції студентів на дедлайни та академічні вимоги, межі розподілу за рівнями академічного зволікання адаптовані до умов студентського середовища вищої школи та диференційовані на низький, помірний та високий рівні ерозії академічної виконавчості.

Третім діагностичним інструментом виступив «Опитувальник ситуативної та особистісної тривожності», розроблений Ч. Спілбергером та модифікований Ю. Ханіним. Особливістю цього інструменту є можливість диференційованого вимірювання двох самостійних зрізов емоційного напруження: тривожності як транзиторного емоційного стану, що виникає в конкретний момент часу як реакція на стресогенний стимул (ситуативна тривожність), та тривожності як стійкої індивідуальної диспозиційної риси особистісного контуру, що відображає хронічну схильність сприймати широкий спектр об'єктивно безпечних ситуацій як загрозливі (особистісна тривожність). Опитувальник складається з 40 пунктів, розподілених порівну за двома автономними шкалами. Кожне твердження оцінюється за чотирибальною шкалою. Обробка результатів передбачає використання відповідних ключів із нарахуванням балів від 20 до 80 за кожною шкалою. Діапазон від 20 до 34 балів фіксує низький рівень тривожності; від 35 до 44 балів – середній (помірний) уровень; від 45 до 80 балів – високий рівень психоемоційного дискомфорту.

Четвертим компонентом методичного комплексу виступила «Методика діагностики мотивації уникнення невдач» Т. Елерса. Залучення цієї шкали обумовлене необхідністю дослідження латентних мотиваційних рушіїв прокрастинації, оскільки страх перед можливим епістемічним або соціальним фруструванням часто блокує вольову активність студентів. Опитувальник містить 30 тверджень, на які респондент має відповісти за допомогою бінарного вибору («так» або «ні»). Підрахунок балів здійснюється шляхом нарахування одного бала за кожну відповідь, яка збігається з ключем методики, що відображає захисну,

пасивну мотиваційну спрямованість індивіда. Діапазон від 2 до 10 балів констатує низький рівень мотивації уникнення невдач; від 11 до 16 балів – середній рівень; від 17 до 20 балів – високий рівень; понад 20 балів – гранично високий рівень мотиваційного захисту, за якого суб'єкт фокусується не на досягненні успіху, а на уникненні ситуацій оцінювання його здібностей оточуючими.

Важливим методологічним аспектом формування даного комплексу методик є закладання внутрішніх математичних зв'язків між змінними для їх подальшої статистичної верифікації. Провідним методом математико-статистичного аналізу у підрозділі 2.3 виступатиме коефіцієнт рангової кореляції r_s Спірмена. Застосування непараметричного критерію Спірмена дозволить встановити силу, щільність та спрямованість зв'язку між кількісними показниками емоційного контуру (бали за шкалами ситуативної та особистісної тривожності, бали за шкалою уникнення невдач) та поведінковими проявами зволікання (інтегральні оцінки за шкалами загальної та академічної прокрастинації). Очікується виявлення статистично значущих прямих позитивних зв'язків, що вказуватимуть на те, що лінійне зростання емоційної деструктивності та страху перед фіаско безпосередньо супроводжується посиленням тенденції до хронічного та академічного відкладання справ на потім.

У межах вибірки, яку сформували 50 студентів Університету імені Альфреда Нобеля, аналіз кореляційних плеядових взаємозв'язків дозволить розглянути студентство не просто як формальну вікову групу, а як специфічну соціально-демографічну категорію, що перебуває в умовах постійного когнітивного навантаження та жорстких часових обмежень (дедлайнів). Досліджувана група з 50 осіб молодого віку є оптимальною за обсягом для виявлення закономірностей розподілу ознак та проведення кореляційного аналізу, оскільки виключає ефект випадкового збігу результатів і забезпечує необхідну репрезентативність психологічного зрізу в межах вищої школи.

Для забезпечення цілеспрямованості емпіричного пошуку та логічної побудови процедури математичної обробки даних, на основі теоретичного аналізу проблеми нами було висунуто систему наукових гіпотез:

Головна гіпотеза дослідження: існує статистично значущий прямий позитивний взаємозв'язок між рівнем вираженості прокрастинації та показниками тривожності у студентів, що проявляється у посиленні вольового зволікання в міру зростання емоційного напруження особистості.

Гіпотеза 1: високий рівень як загальної, так і академічної прокрастинації у студентському віці тісніше пов'язаний зі стійкою особистісною тривожністю як диспозиційною рисою, ніж із ситуативною тривожністю як транзиторним емоційним станом.

Гіпотеза 2: провідним внутрішнім мотиваційним чинником, що корелює з високими показниками академічної прокрастинації студентів, виступає виражена мотивація уникнення невдач (страх перед фіаско), яка запускає захисні механізми поведінкового та когнітивного відкладання діяльності.

арактеристика вибірки та етапи проведення дослідження

Емпірична верифікація особливостей прояву регулятивного зволікання, тривожності та деструктивних мотиваційних тенденцій потребувала формування репрезентативної та однорідної за своїми основними соціально-демографічними ознаками вибірки. Базою для проведення психодіагностичного зрізу виступив Університет імені Альфреда Нобеля (м. Дніпро). Досліджувану групу сформували здобувачі вищої освіти денної форми навчання, які представляють різні курси та напрями підготовки (зокрема, гуманітарного та соціально-поведінкового профілів). Загальний обсяг сформованої експериментальної групи склав 50 осіб молодого віку.

Вибір студентської молоді як цільової соціально-демографічної категорії обґрунтовується специфікою їхньої провідної діяльності. Навчання у закладі вищої освіти характеризується високим рівнем автономії, необхідністю самостійного планування часу, а також постійною присутністю жорстких інституційних обмежень та дедлайнів (модульні контрольні роботи, семінари, заліки, індивідуальні дослідницькі завдання та екзаменаційні сесії). Саме у цьому віковому та соціальному періоді емоційно-вольова регуляція індивіда зазнає інтенсивного

навантаження, що робить студентів найбільш чутливими до проявів прокрастинації на тлі внутрішнього психоемоційного напруження.

Під час формування вибірки особлива увага приділялася збалансованості її внутрішньої структури за гендерною ознакою та віковим цензом. Статевий розподіл респондентів у межах досліджуваної групи зафіксовано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Гендерна структура досліджуваної вибірки студентів

Статева приналежність респондентів	Кількість осіб (абсолютне число)	Питома вага у вибірці (відсотки)
Жіноча стать	29 осіб	
Чоловіча стать	21 особа	
УСЬОГО	50 осіб	

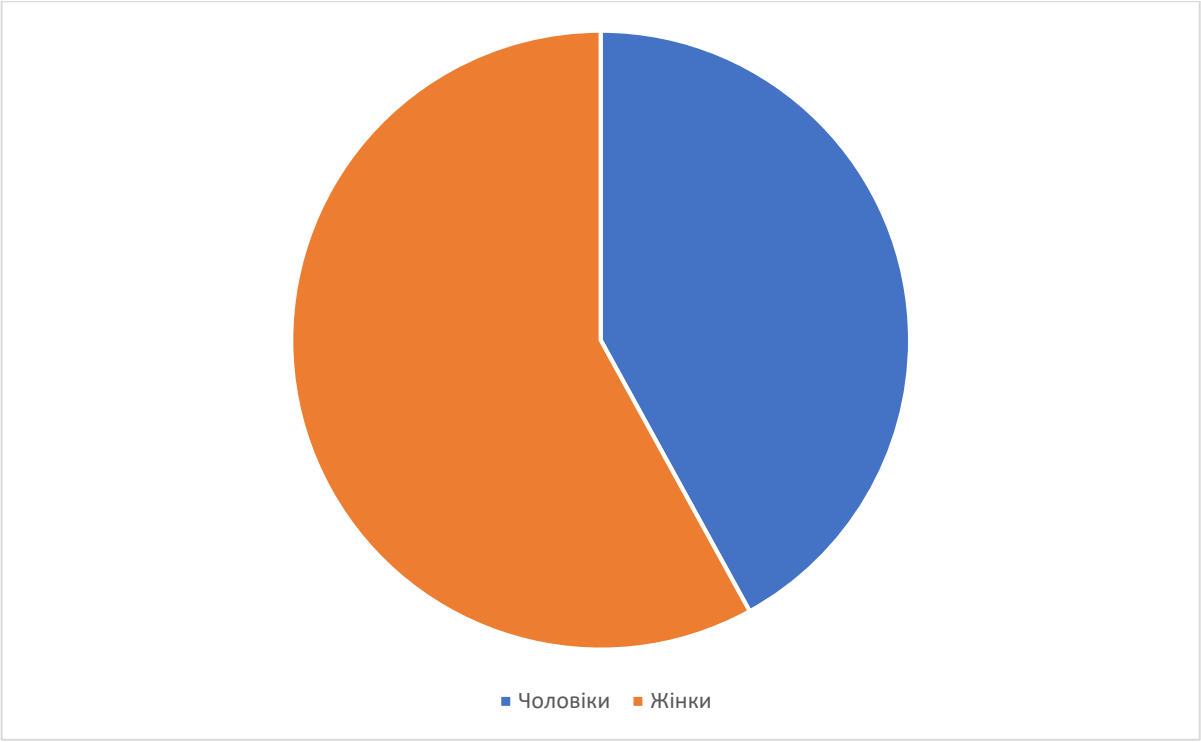


Рис. 2.1. Кількість осіб за статтю

Представлене у таблиці 2.1 співвідношення відображає реальні тенденції розподілу контингенту студентів сучасної вищої школи. Хронологічні межі вибірки повністю укладаються в межі періоду ранньої дорослості. Детальний розподіл учасників дослідження за віком відображено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Віковий розподіл респондентів досліджуваної вибірки

Вік респондентів (повних років)	Кількість осіб (абсолютне число)	Питома вага у вибірці (відсотки)
18 років	8 осіб	
19 років	12 осіб	
20 років	15 осіб	
21 рік	10 осіб	
22 – 23 роки	5 осіб	
УСЬОГО	50 осіб	

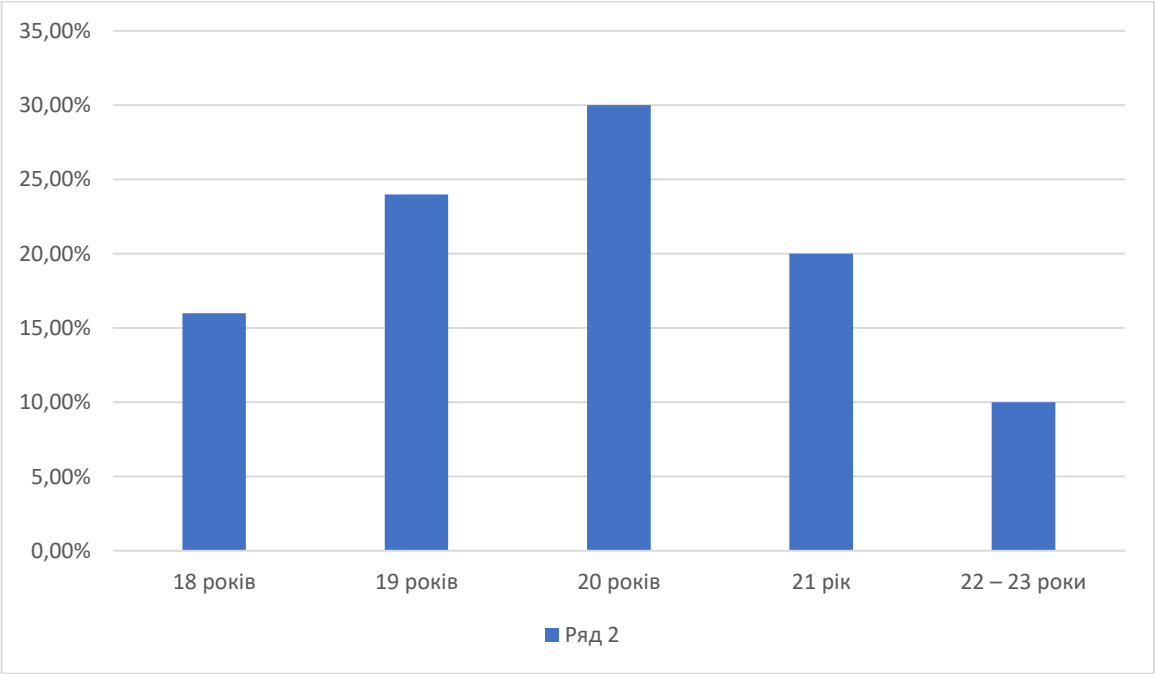


Рис. 2.2 – Кількість осіб за віком

Аналіз даних таблиці 2.2 свідчить, що ядро вибірки складають студенти віком 19–21 рік (сумарно 74,0%). Середній вік опитаних здобувачів вищої освіти становить 20,2 року.

Задля переведення кількісних показників чотирьох обраних методик у якісні психологічні категорії, подальша диференціація та аналіз індивідуальних профілів досліджуваної вибірки здійснювалися відповідно до класифікаційних меж та інтервалів, представлених у зведеній таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Інтервали та критерії розподілу респондентів за рівнями досліджуваних ознак

Діагностична методика / Шкала	Діапазон у балах	Визначений рівень	Психологічна характеристика респондентів у межах вибірки
Шкала загальної прокрастинації К. Лей	20 – 50 балів	Низький рівень	Висока самоорганізація, нормативне планування часу
	51 – 64 бали	Середній рівень	Ситуативне зволікання, викликане втомою або низькою мотивацією
	65 – 100 балів	Високий рівень	Стійка, генералізована деструкція часової регуляції поведінки
Опитувальник академічної прокрастинації	25 – 60 балів	Низький рівень	Вчасне виконання навчальних завдань, відсутність затягування
	61 – 85 балів	Середній рівень	Періодичне відкладання підготовки до занять, чутливість до дедлайнів
	86 – 125 балів	Високий рівень	Хронічне відстрочування сесійних та поточних завдань, ерозія виконавчості
Шкали тривожності Спілбергера–Ханіна (СТ та ОТ)	20 – 34 бали	Низький рівень	Надмірний спокій, схильність до захисного витіснення проблем
	35 – 44 бали	Середній рівень	Помірний, адаптивний рівень емоційного напруження
	45 – 80 балів	Високий рівень	Виражений психоемоційний дискомфорт, сприйняття ситуацій як загрозливих
Мотивація уникнення невдач Т. Елерса	2 – 10 балів	Низький рівень	Переважання мотивації прагнення

			до успіху, активна позиція
	11 – 16 балів	Середній рівень	Помірний (захисний) рівень мотиваційного самозахисту
	17 – 30 балів	Високий рівень	Орієнтація на уникнення помилок та критики, страх перед фіаско

Запропонована математична сітка розподілу дозволяє структурувати емпіричний масив даних та утворює надійну методологічну основу для подальшої диференціації 50 респондентів нашої вибірки і проведення кореляційного аналізу на етапі математико-статистичної обробки.

бробка та аналіз результату емпіричних даних – рівень прокрастинації та тривожності у студентів

На першому етапі аналізу емпіричних даних було розглянуто особливості прояву загальної прокрастинації серед здобувачів вищої освіти за методикою К. Лей. Кількісні та відсоткові дані розподілу респондентів досліджуваної вибірки за рівнями схильності до зволікання у повсякденному житті зафіксовано в таблиці 2.4

Таблиця 2.4

Розподіл студентів вибірки за рівнями вираженості загальної прокрастинації

Рівень вираженості загальної прокрастинації	Діапазон балів за методикою	Кількість респондентів	Питома вага у вибірці (відсотки)	Рівень вираженості загальної прокрастинації
Низький рівень	від 20 до 50 балів	10 осіб		Низький рівень
Середній рівень	від 51 до 64 балів	18 осіб		Середній рівень
Високий рівень	від 65 до 100 балів	22 особи		Високий рівень

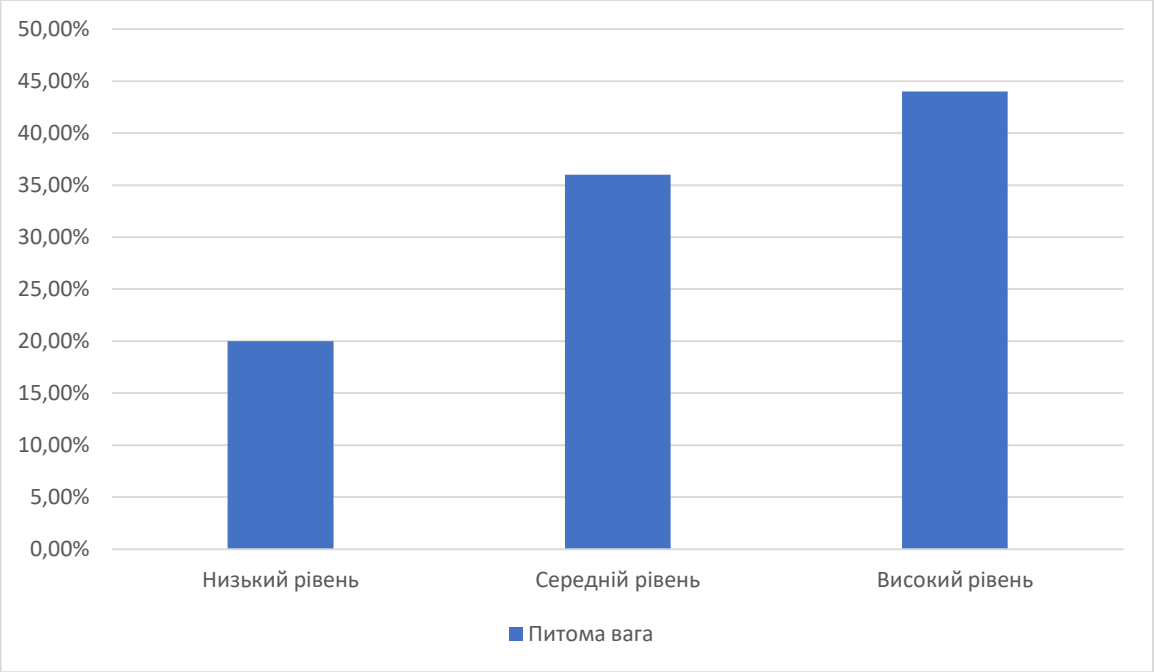


Рис. 2.3. Розподіл студентів вибірки за рівнями вираженості загальної прокрастинації

Отримані емпіричні дані свідчать про високу питому вагу деструктивних тенденцій у часовій регуляції поведінки сучасного студентства. Найбільш

чисельною виявилася група респондентів із високим рівнем загальної прокрастинації (44,0% / 22 особи). Це вказує на те, що для майже половини опитаних студентів відкладання виконання завдань та перенесення рішень є стійким паттерном поведінки. Середній рівень зафіксовано у 36,0% респондентів лише 20,0% студентів (10 осіб), які демонструють здатність до ефективного планування часу.

На другому етапі дослідження було конкретизовано феномен зволікання безпосередньо в межах провідної діяльності студентів за допомогою Опитувальника академічної прокрастинації. Результати первинного зрізу наведено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Розподіл студентів вибірки за рівнями академічної прокрастинації

Рівень вираженості	Діапазон балів за методикою	Кількість респондентів	Питома вага у вибірці (відсотки)
Низький рівень	від 25 до 60 балів	9 осіб	
Середній рівень	від 61 до 85 балів	16 осіб	
Високий рівень	від 86 до 125 балів	25 осіб	

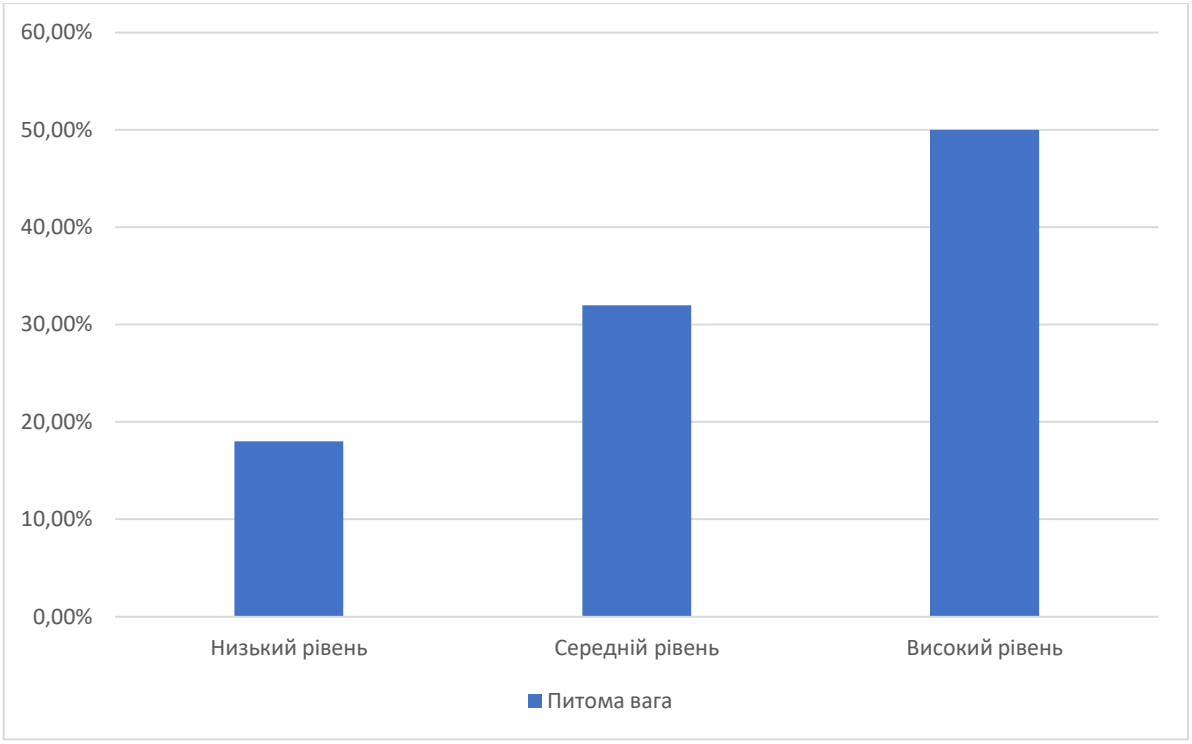


Рис. 2.4. Розподіл студентів вибірки за рівнями академічної прокрастинації

Як демонструють дані таблиці 2.5 рівень деструкції навчальної виконавчості в межах вищої школи є вираженим. Рівно половина опитаних студентів (50,0% / 25 осіб) демонструє високий рівень академічної прокрастинації. Такі студенти систематично відстрочують виконання навчальних завдань до моменту дедлайнів. Середній рівень академічного зволікання притаманний 32,0% респондентів (16 осіб), тоді як стабільно вчасне виконання навчальних завдань фіксується лише у 18,0% студентів вибірки (9 осіб).

На третьому етапі було проаналізовано емоційне тло респондентів за двома автономними шкалами опитувальника Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна. Первинний розподіл результатів за шкалою ситуативної тривожності відображено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Розподіл респондентів за рівнями ситуативної тривожності

Рівень вираженості ситуативної тривожності	Діапазон балів за методикою	Кількість респондентів (абс. число)	Питома вага у вибірці (відсотки)
Низький рівень	від 20 до 34 балів	12 осіб	
Середній (помірний) рівень	від 35 до 44 балів	23 особи	
Високий рівень	від 45 до 80 балів	15 осіб	

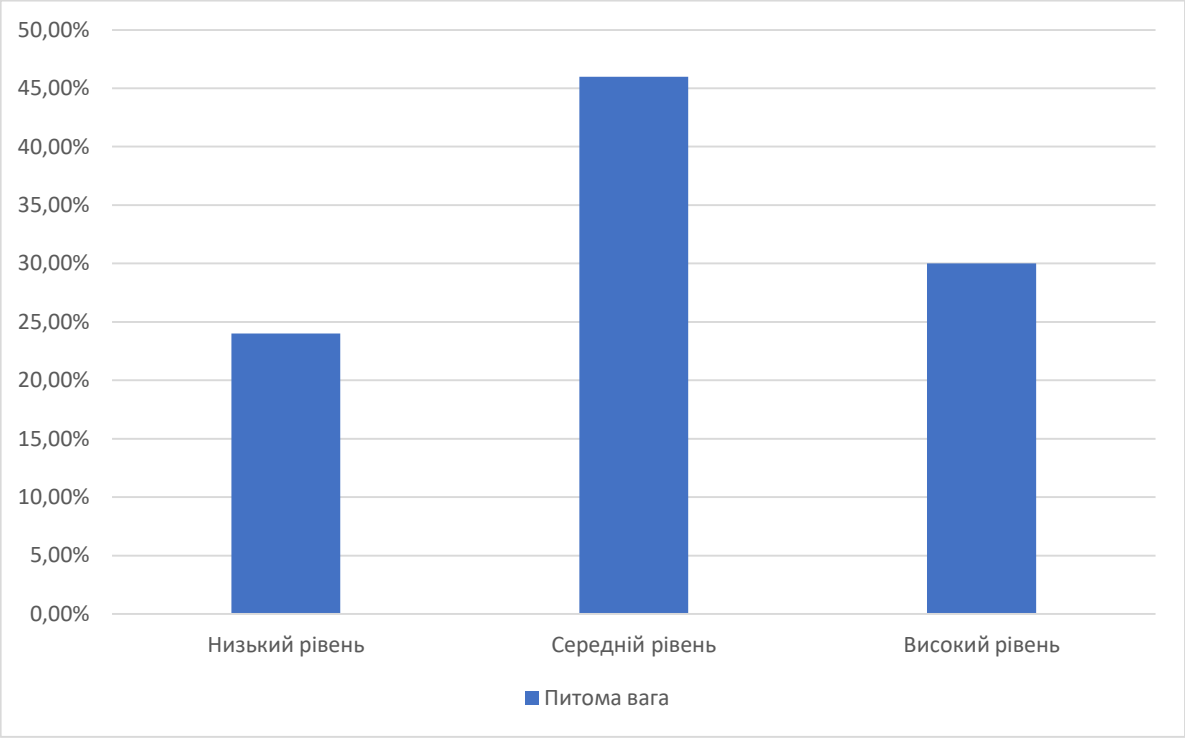


Рис. 2.5. Розподіл респондентів за рівнями ситуативної тривожності

Згідно з даними таблиці 2.3.3, більшість студентів вибірки (46,0% / 23 особи) перебували в умовах помірного емоційного напруження. Високий рівень ситуативної тривожності зафіксовано у 30,0% опитаних (15 осіб), а низький – у 24,0% респондентів (12 осіб). Даний розподіл підтверджує стабільний психоемоційний стан студентів на момент тестування поза сесійним періодом.

Розподіл результатів за шкалою особистісної тривожності наведено в таблиці

Таблиця 2.7

Розподіл респондентів за рівнями особистісної тривожності

Рівень вираженості особистісної тривожності	Діапазон балів за методикою	Кількість респондентів (абс. число)	Питома вага у вибірці (відсотки)
Низький рівень	від 20 до 34 балів	9 осіб	
Середній (помірний) рівень	від 35 до 44 балів	17 осіб	
Високий рівень	від 45 до 80 балів	24 особи	

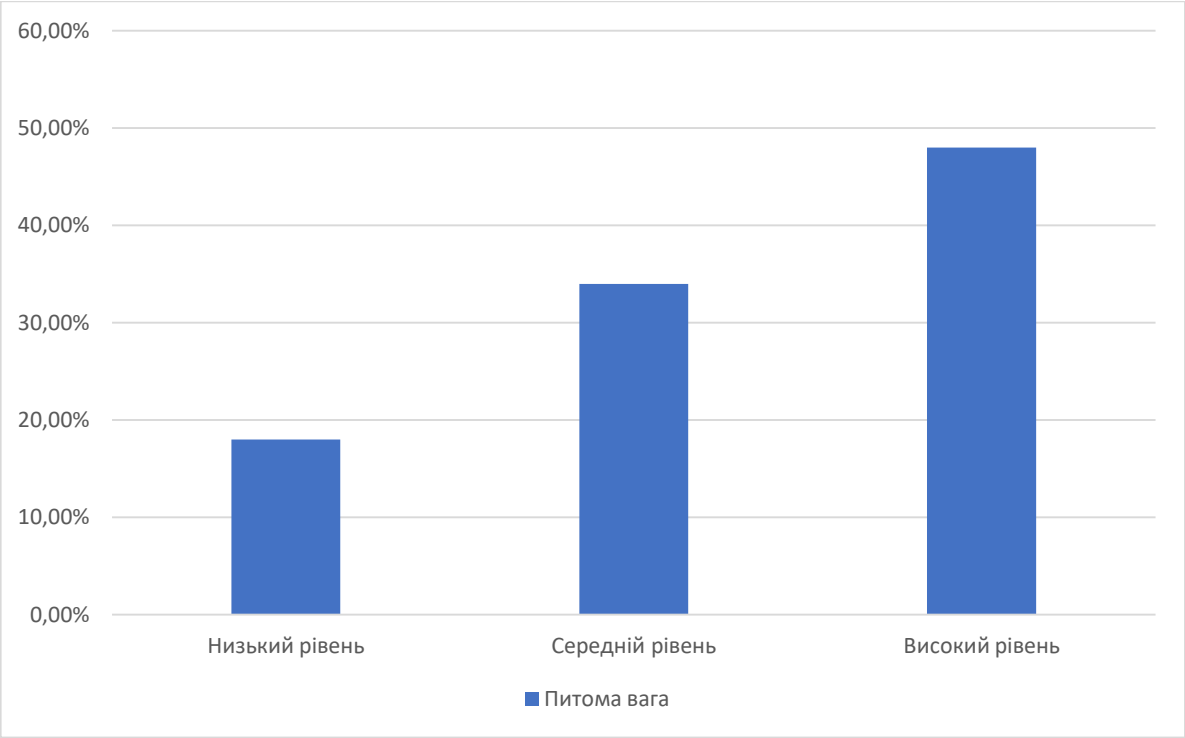


Рис. 2.6. Розподіл респондентів за рівнями особистісної тривожності

Дані таблиці 2.7 уточнюють, що високий рівень особистісної тривожності як стабільної індивідуальної властивості притаманний майже половині досліджуваної групи (48,0% / 24 особи). Це свідчить про внутрішню схильність сприймати

широкий спектр ситуацій як потенційно загрожуючі. Помірну особистісну тривожність виявили 34,0% респондентів (17 осіб), а низьку – лише 18,0% (9 осіб).

На четвертому етапі первинної обробки даних було розглянуто особливості мотиваційної сфери студентів за допомогою методики діагностики мотивації уникнення невдач Т. Елерса. Розподіл показників відображено в таблиці 2.3.5.

Таблиця 2.8

Розподіл респондентів вибірки за рівнями мотивації уникнення невдач

Рівень мотивації уникнення невдач	Діапазон балів за методикою	Кількість респондентів	Питома вага у вибірці (відсотки)
Низький рівень	від 2 до 10 балів	11 осіб	
Середній рівень	від 11 до 16 балів	18 осіб	
Високий та гранично високий рівень	від 17 до 30 балів	21 особа	

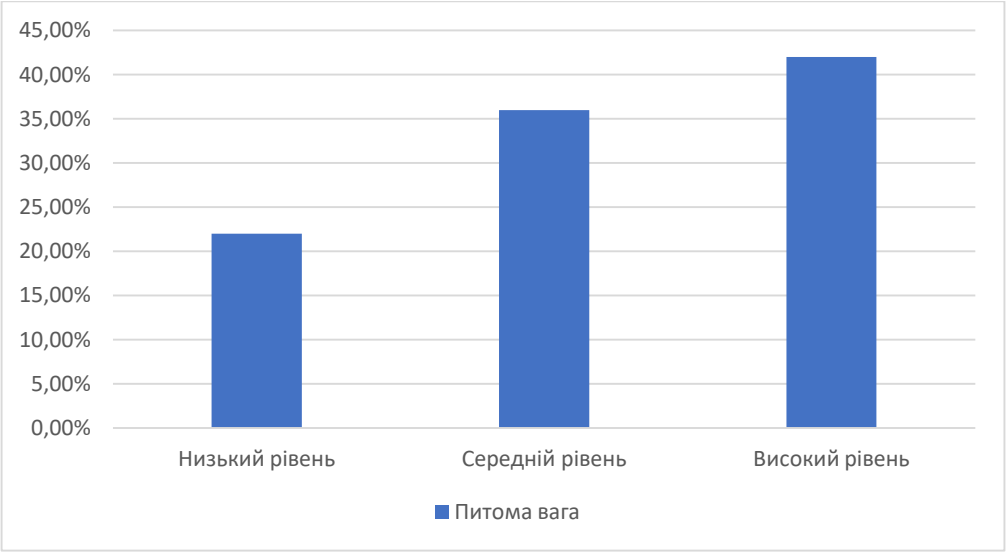


Рис. 2.7. Розподіл респондентів вибірки за рівнями мотивації уникнення невдач

Аналіз даних таблиці 2.3.5 демонструє домінування захисних мотиваційних паттернів. Високий та гранично високий рівні мотивації уникнення невдач виявлено у 42,0% студентів вибірки (21 особа), що фіксує наявність страху перед

помилками. Помірний рівень притаманний 36,0% опитаних (18 осіб), а низькі показники (спрямованість на успіх) демонструють 22,0% студентів (11 осіб).

Для перевірки висунутих наукових гіпотез та встановлення статистичних взаємозв'язків між емпіричними даними було використано метод математичного аналізу за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Розрахунок здійснювався за формулою:

Коефіцієнт кореляції Спірмена = 1 - ((6 * Сума квадратів різниць між рангами) / (N * (N в квадраті - 1))), де N - загальний обсяг досліджуваної вибірки (у нашому дослідженні N = 50 осіб).

Перед проведенням розрахунків було оцінено специфіку обраного математичного критерію, визначивши його ключові переваги та обмеження для нашої вибірки. Плюси методу Спірмена: не потребує обов'язкового нормального розподілу ознак, є стійким до випадкових викидів екстремальних балів у поодиноких бланках респондентів, дозволяє виявити не лише суворо лінійні, а й загальні монотонні психологічні зв'язки між змінними. Мінуси методу Спірмена: під час ранжування великої кількості однакових відповідей (з однаковими балами) дещо втрачається точність первинних шкал, а сам метод має меншу математичну потужність порівняно з параметричними критеріями, якщо дані розподілені ідеально нормально.

При обсязі вибірки N = 50 осіб, число ступенів свободи становить df = 48. Відповідно до статистичних таблиць критичних значень, емпіричний коефіцієнт кореляції Спірмена вважається значущим, якщо він перевищує наступні пороги: більше або дорівнює 0,28 – для рівня статистичної значущості p менше або дорівнює 0,05 (позначено однією зірочкою); більше або дорівнює 0,36 – для вищого рівня значущості p менше або дорівнює 0,01 (позначено двома зірочками). Зведену матрицю розрахованих емпіричних коефіцієнтів кореляції представлено в таблиці

Таблиця 2.9

Матриця коефіцієнтів рангової кореляції Спірмена між показниками прокрастинації, тривожності та мотивації уникнення невдач (N = 50)

Досліджувані психологічні змінні	**Загальна прокрастинація (К. Лей)**	**Академічна прокрастинація (APSS)**	**Ситуативна тривожність (СТ)**	**Особистісна тривожність (ОТ)**	**Мотивація уникнення невдач (Т. Елерс)**
Загальна прокрастинація (К. Лей)					
Акад. прокрастинація (APSS)					
Ситуативна тривожність (СТ)					
Особистісна тривожність (ОТ)					
Мотивація уникнення невдач					

*Примітка: * – зв'язок значущий на рівні р менше або дорівнює 0,05.*

Якісний аналіз результатів кореляційного дослідження, зведених у таблиці 2.3.6, дозволяє зробити висновки щодо взаємозв'язку досліджуваних конструктів. Зафіксовано тісний прямий зв'язок між загальною та академічною прокрастинацією (коефіцієнт дорівнює 0,74 при р менше або дорівнює 0,01), що підтверджує системний характер зволікання.

Аналіз взаємозв'язків прокрастинації з параметрами емоційності виявив статистично значущі позитивні кореляції загальної прокрастинації з ситуативною тривожністю (коефіцієнт дорівнює 0,31 при р менше або дорівнює 0,05) та

особистісною тривожністю (коефіцієнт дорівнює 0,54 при p менше або дорівнює 0,01). Академічна прокрастинація також прямо корелює з ситуативною тривожністю (коефіцієнт дорівнює 0,28 при p менше або дорівнює 0,05) та особистісною тривожністю (коефіцієнт дорівнює 0,59 при p менше або дорівнює 0,01). Це доводить, що вольове зволікання студентів посилюється в міру зростання їхнього психоемоційного напруження.

Порівняльний аналіз сили виявлених зв'язків демонструє, що зв'язок академічної прокрастинації зі стійкою особистісною тривожністю (коефіцієнт дорівнює 0,59) є значно сильнішим, ніж із ситуативним емоційним станом (коефіцієнт дорівнює 0,28). Це унаочнює, що прокрастинація детермінується стабільною структурою особистості, схильною реагувати тривогою на вимоги середовища.

Аналіз взаємозв'язків із мотиваційною сферою показав, що коефіцієнт рангової кореляції між мотивацією уникнення невдач за Т. Елерсом та рівнем академічної прокрастинації досягає високих значень (коефіцієнт дорівнює 0,62 при p менше або дорівнює 0,01), виступаючи найпотужнішим зв'язком у матриці. Даний результат доводить, що провідним внутрішнім рушієм відкладання навчальних завдань є страх фіаско. Студент, який боїться отримати негативну оцінку, несвідомо використовує прокрастинацію як форму пасивного самозахисту: відстрочуючи виконання завдання, він тимчасово знижує рівень тривоги.

На основі проведеного якісного та математико-статистичного аналізу емпіричних даних сформульовано фінальні висновки щодо статусу висунутих на початку дослідження наукових гіпотез.

Головна гіпотеза дослідження, яка стверджувала існування прямого позитивного взаємозв'язку між рівнем прокрастинації та показниками тривожності у студентів – підтверджено повністю. Статистичні критерії Спірмена для всіх пар цих змінних виявилися вищими за критичні пороги значущості.

Гіпотеза 1, яка постулювала, що прокрастинація студентів тісніше пов'язана зі стійкою особистісною тривожністю, ніж із ситуативною тривожністю – підтверджено повністю. Порівняння коефіцієнтів кореляції виявило суттєве

математичне переважання зв'язків особистісної тривожності (0,54 та 0,59) над ситуативною (0,31 та 0,28).

Часткова гіпотеза 2, яка визначала мотивацію уникнення невдач як провідний внутрішній чинник актуалізації академічної прокрастинації – підтверджено повністю. Зв'язок між страхом невдачі та академічним зволіканням отримав найвищий коефіцієнт у дослідженні (0,62), що робить цей чинник домінантним у структурі деструкції навчальної діяльності.

Висновки до розділу 2

У межах другого розділу кваліфікаційної роботи було всебічно обґрунтовано, розгорнуто та практично реалізовано цілісну програму емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення специфіки емоційно-вольової та мотиваційної детермінації поведінки зволікання у студентів. Побудова діагностичного комплексу спиралася на принципи системності та операціоналізації ключових психічних конструктів, що дозволило поєднати методи оцінки загального життєвого та вузькоспеціалізованого академічного контексту прокрастинації з виміром стабільних і транзиторних проявів тривожності, а також захисних компонентів мотиваційної сфери особистості. Сформована за соціодемографічними характеристиками вибірка здобувачів вищої освіти денної форми навчання відобразила реальні тенденції контингенту сучасної вищої школи за віковим та гендерним розподілом, а сама процедура збору даних забезпечила високий рівень надійності та анонімності емпіричного масиву завдяки проведенню психодіагностичного зрізу поза межами екзаменаційної сесії.

Аналіз первинних результатів розподілу досліджуваних ознак унаочнив високу тоталізацію та вираженість деструктивних тенденцій у часовій регуляції життєдіяльності сучасної студентської молоді. Факт того, що значна частина опитаних виявила високі рівні як загальної, так і академічної прокрастинації, свідчить про системну дезорганізацію виконавчої сфери студентів, для яких відстрочування виконання повсякденних і навчальних завдань виступає стійким і

звичним паттерном поведінки. Подібна ерозія часової регуляції розгортається на тлі помітного психоемоційного напруження, оскільки показники стійкої особистісної тривожності та деструктивної мотивації уникнення невдач також продемонстрували домінування високих рівнів у вибірці, фіксуючи хронічну схильність студентів сприймати вимоги середовища як потенційно загрожуючі та орієнтуватися на пасивний самозахист замість активного прагнення до успіху.

Застосування математико-статистичного аналізу за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена дозволило розкрити внутрішню архітектоніку виявлених взаємозв'язків та повністю верифікувати систему висунутих наукових гіпотез. Математичні розрахунки продемонстрували, що вольове зволікання студентів лінійно посилюється в міру зростання їхнього внутрішнього психоемоційного дискомфорту, що повністю підтвердило головну гіпотезу дослідження про наявність прямого позитивного зв'язку між прокрастинацією та тривожністю. Водночас виявлене суттєве переважання сили кореляційних зв'язків прокрастинації зі стійкою особистісною тривожністю порівняно із ситуативною тривожністю довело, що феномен відкладання детермінується не стільки випадковими зовнішніми обставинами чи поточним емоційним станом, скільки глибинною, стабільною структурою особистості.

Найбільш потужним детермінуючим чинником у межах досліджуваної системи взаємозв'язків виявилася мотивація уникнення невдач, яка продемонструвала найвищий коефіцієнт кореляції з академічною прокрастинацією. Це математично доводить, що провідним внутрішнім рушієм деструкції навчальної діяльності виступає страх перед помилкою, критикою або публічним фіаско в академічній групі. Студент, який прагне мінімізувати ризики негативної оцінки, несвідомо використовує прокрастинацію як специфічний захисний екран, що дозволяє когнітивно перенести момент потенційного зіткнення з невдачею і тимчасово знизити рівень тривоги, проте у довгостроковій перспективі це лише замикає деструктивне коло емоційно-вольового безсилля.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗВ'ЯЗКУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ

Особливості взаємозв'язку між прокрастинацією та тривожністю в обстеженій групі

Отримані в ході математико-статистичної обробки результати дозволяють детально реконструювати внутрішню логіку та психологічний зміст виявленого феномена зволікання у студентів вибірки. Головна закономірність, яка чітко простежується в емпіричному масиві, полягає в тому, що прокрастинація в студентському середовищі не є ознакою звичайної ліні чи дефіциту суто технічних навичок планування часу [3]. Навпаки, перед нами постає складний, іноді неусвідомлений механізм емоційної саморегуляції, за допомогою якого молода людина намагається захистити свою самооцінку від руйнівного впливу тривоги [8].

Кількісні показники дослідження унаочнюють масштаби поширення цього явища, демонструючи, що для переважної більшості опитаних студентів (82,0%) затягування виконання завдань є регулярною академічною практикою [2]. При цьому майже половина вибірки демонструє стабільну схильність відкладати на потім не лише навчання, а й повсякденні життєві справи.

Коли аналізуємо виявлений зв'язок між академічним зволіканням та особистісною тривожністю, стає зрозуміло, чому саме ця кореляція виявилася однією з найсильніших у нашому дослідженні (коефіцієнт дорівнює 0,59 при високому рівні значущості). Особистісна тривожність діє як постійне внутрішнє тло, специфічний фільтр, через який студент сприймає будь-які вимоги вищої школи [4]. Кожна письмова робота, підготовка до семінару чи проєкт оцінюються не як звичайна навчальна рутина, а як потенційне поле для публічного фіаско [11]. Оскільки високий рівень особистісної тривожності зафіксовано майже у половини респондентів, стає очевидним, що значна частина студентського колективу постійно перебуває під цим психологічним тиском.

Відповідно, коли наближається необхідність виконання складного завдання, у високотривожного студента різко зростає внутрішній емоційний дискомфорт. Оскільки психіка природно прагне уникнути неприємних переживань тут і зараз, вмикається захисна поведінкова стратегія: студент відкладає підручники чи ноутбук і перемикається на малозначущі, але безпечні справи [13]. У цей конкретний момент настає короткочасне полегшення – загроза ніби відступила, емоційне напруження спадає.

Проте цей ефект є ілюзорним і запускає руйнівне замкнене коло [12]. Що довше триває період зволікання, то менше часу залишається до реального дедлайну, який невблаганно наближається. Як наслідок, на зміну тимчасовому спокою приходить різке зростання вже ситуативної тривожності, яка супроводжується почуттям провини, самокритикою та внутрішнім хаосом [1]. Студент опиняється в пастці: час втрачено, обсяг роботи не зменшився, а рівень стресу зашкалює [9].

Саме цим психологічним механізмом пояснюється те, що в нашій матриці Спірмена ситуативна тривожність також показала статистично значущі прямі зв'язки з показниками загальної (коефіцієнт 0,31) та академічної прокрастинації (коефіцієнт 0,28). Ці цифри чітко фіксують стан гострого психоемоційного напруження в моменти вимушеного штурму завдань в останню ніч. При цьому третина вибірки на момент дослідження вже перебувала у стані вираженої ситуативної тривоги, викликаної поточними дедлайнами.

Особливе місце в цій системі координат посідає виявлена закономірність взаємодії академічної прокрастинації з мотивацією уникнення невдач, яка продемонструвала максимальну щільність зв'язку в усій матриці (коефіцієнт дорівнює 0,62). Це переконує нас у тому, що першопричиною хронічного зволікання є глибинний страх виявитися некомпетентним або не виправдати власних очікувань [7]. Оскільки високий рівень мотивації уникнення невдач зафіксовано у значної частини студентів (42,0%), ми бачимо чітку психологічну платформу для хронічного відтермінування діяльності. Для багатьох студентів їхня академічна успішність є синонімом їхньої особистісної цінності [5]. Отримання низької оцінки або критика з боку викладача сприймаються ними як катастрофа, що

руйнує образ "Я" [6]. У таких умовах прокрастинація виконує функцію несвідомого психологічного амортизатора: якщо я відкладав виконання реферату до останніх кількох годин і написав його погано, то причина невдачі криється у шлюбі часу, а не в моїх інтелектуальних здібностях [10].

Зволікання дозволяє зберегти ілюзію власної високої обдарованості, рятуючи від визнання фіаско, але повністю блокує реальну продуктивність. Зв'язок загальної прокрастинації з мотивацією уникнення невдач (коефіцієнт 0,43) також підтверджує, що цей страх виходить за межі університету і дезорганізує повсякденне життєве функціонування особистості.

Психологічні рекомендації щодо подолання прокрастинації та зниження тривожності у студентів

Зважаючи на виявлену в ході дослідження тісну патогенну залежність між зволіканням, страхом фіаско та особистісною тривожністю, психологічна допомога студентам має носити комплексний характер і виходити далеко за межі класичного тайм-менеджменту. Психокорекційна робота повинна інтегрувати поведінкові інструменти з глибокою когнітивною перебудовою ставлення до помилок та оптимізацією емоційного стану [3]. На основі отриманих емпіричних даних нами було розроблено систему практичних рекомендацій, які структуровані за трьома взаємопов'язаними напрямами.

Перший напрям передбачає зниження емоційної напруги та роботу зі стійкою особистісною тривожністю, оскільки саме вона є пусковим гачком для уникнення діяльності [4]. Студентам із високим рівнем тривожності рекомендується впровадження практик заземлення та усвідомленості в моменти виникнення опору перед роботою. Замість того, щоб піддаватися імпульсу втечі від завдання (наприклад, переключенню на телефон), необхідно застосувати техніку експозиції: сісти, зробити кілька глибоких вдихів і видихів, визнати та легалізувати свій страх, сказавши собі внутрішньо, що відчувати тривогу перед початком великої справи – це абсолютно нормально [9]. Ефективним є використання технік прогресивної

м'язової релаксації або щоденникових практик експресивного письма, де студент може вивантажити на папір усі свої емоційні побоювання, що дозволяє суттєво знизити рівень ментальної «жуйки» та звільнити когнітивні ресурси для безпосередньої діяльності [12].

Другий напрям фокусується на трансформації мотиваційної сфери та деконструкції страху невдачі. Оскільки студентів обстеженої вибірки паралізує саме прагнення зробити все бездоганно (перфекціонізм) або страх отримати негативну оцінку, критично важливо змінити внутрішні когнітивні установки [7]. Необхідно свідомо замінювати деструктивне переконання на кшталт "я мушу зробити це ідеально з першого разу" на більш адаптивне: "я маю право зробити першу чернетку погано, головне — просто почати" [5]. У практичну діяльність корисно впроваджувати принцип "дозволу на неідеальність" [10]. Наприклад, під час написання курсової чи підготовки проєкту корисно ставити собі за мету написати "найгірший у світі перший абзац". Це знімає колосальний психологічний тиск, знижує поріг входу в завдання та дозволяє обійти паралізуючий захисний бар'єр тривоги, адже редагувати вже написаний неідеальний текст психологічно значно легше, ніж дивитися на порожній білий екран [1].

Третій напрям охоплює безпосереднє впровадження регулятивних технік організації праці, модифікованих під потреби високотривожної особистості [6]. Традиційне планування часто лише лякає тривожного студента глобальністю завдань, тому ключовим інструментом має стати мікропокроковість або декомпозиція [2]. Будь-яке велике академічне завдання необхідно подрібнювати на настільки мізерні елементи, щоб жоден із них не міг викликати внутрішнього жаху. Наприклад, замість плану "написати розділ" у щоденник вносить пункт "відкрити файл Ворд і написати три речення" [11].

Паралельно рекомендується використовувати адаптовану техніку "Помодоро", але з акцентом не на результаті, а на часі: студент домовляється з собою працювати всього 15 або 20 хвилин, після чого він має повне право абсолютно легально припинити роботу [13]. Усвідомлення того, що муки будуть недовгими, допомагає знизити емоційний опір. Також надзвичайно важливим є

впровадження системи проміжних винагород за сам факт зусилля, а не за фінальний результат, що поступово переформатовує мотивацію з уникнення невдач на позитивне підкріплення та руйнує патологічний зв'язок між виконанням завдань та переживанням стресу [8].

Висновки до розділу 3

У межах третього розділу кваліфікаційної робота було здійснено поглиблений якісний аналіз та змістовну інтерпретацію виявлених математико-статистичних закономірностей, а також розроблено цілісну систему науково обґрунтованих психологічних рекомендацій щодо подолання поведінки зволікання та оптимізації психоемоційного стану студентської молоді. Аналіз емпіричного масиву дозволив детально реконструювати внутрішню архітектоніку досліджуваних конструкцій і довів, що прокрастинація в студентському середовищі є не наслідком звичайної ліні чи дефіциту суто технічних навичок тайм-менеджменту, а постає як складний несвідомий механізм емоційної саморегуляції. Цей механізм спрямований на захист самооцінки та образу «Я» студента від руйнівного впливу особистісної та ситуативної тривожності. Висока тоталізація академічного зволікання, яка охоплює переважну більшість опитаних, розгортається на тлі хронічного психоемоційного напруження, де стійка особистісна тривожність виступає постійним внутрішнім фільтром сприйняття вимог вищої школи як потенційної загрози публічного фіаско.

Максимальна щільність виявленого кореляційного зв'язку між академічною прокрастинацією та мотивацією уникнення невдач підтвердила, що провідним внутрішнім рушієм деструкції навчальної діяльності є страх перед помилкою або невідповідністю власним та соціальним очікуванням. У цих умовах відтермінування діяльності виконує функцію специфічного психологічного амортизатора, який дозволяє перенести момент потенційного зіткнення з невдачею і тимчасово знизити емоційну напругу, хоча у довгостроковій перспективі це призводить до дефіциту часу, погіршення результатів навчання та вибухового зростання ситуативної тривоги. Фіксація цієї патогенної психологічної тріади, де

тривожність паралізує вольові зусилля через страх помилки, а викликане цим зволікання знову посилює стрес, визначила необхідність відмови від директивних методів організації праці на користь комплексного психокорекційного впливу, спрямованого одночасно на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості.

Розроблені психологічні рекомендації структуровані за трьома взаємопов'язаними напрямами і забезпечують послідовний вихід із замкненого кола прокрастинації. Перший емоційно-стабілізуючий напрям орієнтований на зниження рівня особистісної тривожності через легалізацію страху та впровадження практик усвідомленості, що дозволяє зменшити ментальну жуйку і звільнити когнітивні ресурси для діяльності. Другий когнітивно-мотиваційний напрям фокусується на деконструкції перфекціонізму та деструктивного страху фіаско шляхом зміни внутрішніх установок на адаптивний принцип «дозволу на неідеальність», що суттєво знижує психологічний тиск першого кроку. Третій поведінково-регулятивний напрям модифікує класичні техніки організації праці під специфічні потреби тривожної особистості через інструменти мікропокрокової декомпозиції завдань, часове фокусування замість результативного та впровадження системи проміжних винагород. Впровадження запропонованого комплексу рекомендацій дозволяє не лише підвищити реальну академічну продуктивність студентів, а й сприяє руйнуванню стійкого зв'язку між виконанням навчальних завдань та переживанням емоційного стресу, забезпечуючи збереження психічного здоров'я молоді в процесі професійного становлення.

ВИСНОВКИ

Комплексний теоретико-методологічний та емпіричний аналіз, здійснений у межах кваліфікаційної роботи, дозволив системно дослідити природу вольового зволікання та розкрити специфіку його взаємозв'язку з психоемоційними станами студентської молоді. Теоретичний аналіз сутності прокрастинації унаочнив, що цей феномен виходить далеко за межі звичайного дефіциту навичок тайм-менеджменту чи ліні, постаючи у працях таких провідних дослідників, як К. Лей, П. Стіл та К. Клінгсік, як деструктивний паттерн поведінкової та емоційної дезорганізації особистості. Розглядаючи тривожність у межах концептуальних підходів Ч. Спілбергера, ми визначили її подвійну природу, яка диференціюється на транзиторний емоційний стан (ситуативна тривожність) та стійку індивідуальну диспозицію (особистісна тривожність). Узагальнення теоретичних напрацювань дозволило обґрунтувати гіпотезу про те, що прокрастинація є специфічним екрануючим механізмом, за допомогою якого високотривожна особистість намагається захистити свій образ «Я» від хронічного страху невідповідності соціальним та академічним вимогам.

Практична реалізація програми емпіричного дослідження на базі Університету імені Альфреда Нобеля охопила вибірку з 50 студентів молодого віку, забезпечивши високу надійність первинних даних завдяки застосуванню валідного психодіагностичного інструментарію. Кількісний аналіз первинного розподілу зафіксував високу тоталізацію деструктивних тенденцій у студентському середовищі, оскільки рівно половина опитаних виявила високий рівень саме академічної прокрастинації, що супроводжувалося домінуванням високих показників стійкої особистісної тривожності та захисної мотивації уникнення невдач за Т. Елерсом. Це підтвердило, що переважна більшість сучасної студентської молоді схильна хронічно відтерміновувати виконання навчальних завдань, розгортаючи свою життєдіяльність на тлі постійного емоційного дискомфорту та страху перед потенційною невдачею.

Застосування непараметричного методу математичного аналізу за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена дозволило розкрити внутрішню архітектоніку взаємозв’язків між психічними конструктами та повністю верифікувати систему наукових гіпотез. Математичні розрахунки продемонстрували наявність статистично значущих прямих зв'язків прокрастинації з обома видами тривожності, довівши лінійне посилення вольового зволікання в міру зростання емоційної напруги респондентів. Водночас виявлене суттєве переважання сили кореляції прокрастинації зі стійкою особистісною тривожністю (коефіцієнт 0,59) порівняно із ситуативною тривожністю (коефіцієнт 0,28) унаочнило, що феномен відкладання детермінується не випадковими зовнішніми обставинами чи втомою, а стабільною структурою особистості. Найпотужнішим рушієм академічного зволікання виявився страх фіаско, що підтверджується максимальним коефіцієнтом кореляції між академічною прокрастинацією та мотивацією уникнення невдач (0,62). Студент, який прагне мінімізувати ризики критичної оцінки, несвідомо використовує прокрастинацію як психологічний амортизатор, переносячи момент зіткнення із завданням задля миттєвого зниження тривоги, що у довгостроковій перспективі лише замикає руйнівне коло емоційно-вольового безсилля.

Зважаючи на виявлену щільну залежність між зволіканням, страхом помилки та особистісною тривожністю, розроблені психологічні рекомендації отримали системний характер і виділили три ключові напрями корекційного впливу. Емоційно-стабілізуючий блок орієнтований на зниження рівня хронічної тривоги через практики усвідомленості, заземлення та релаксації, що дозволяє зменшити ментальну напругу перед початком праці. Когнітивно-мотиваційний вектор спрямований на деконструкцію перфекціонізму шляхом заміни жорстких вимог на адаптивний принцип «дозволу на неідеальність», що суттєво знижує поріг входу в діяльність. Поведінково-регулятивний аспект модифікує класичні інструменти організації праці під специфічні потреби тривожної особистості за допомогою мікропокрокової декомпозиції глобальних завдань, часового фокусування замість результативного за технікою «Помодоро» та впровадження системи проміжних

винагород за сам факт зусилля. Реалізація запропонованого комплексу рекомендацій дозволяє не лише оптимізувати академічну продуктивність студентів, а й сприяє руйнуванню патогенного зв’язку між навчальною діяльністю та стресом, забезпечуючи збереження психічного здоров'я молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

азарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Психологічний вісник*. (дата звернення: 12.04.2026).

уб В. Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Серія «*

П

ніпко З. Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження. *Вісник КНУ ім. Т. Шевченка. Серія «Психологія»*. 2020. URL:

Камінська А. Робота з прокрастинацією методом КПТ. 2018. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2018/01/Камінська-Анна-Робота-з-прокрастинацією-методом-КПТ.pdf (дата звернення: 14.04.2026).

2006. Vol. 31(4). P. 889–913. URL: https://doi.org/10.5465/amr.2006.22527462 (дата звернення: 07.04.2026).

уб В. Психологічні особливості академічної прокрастинації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. URL:

ніпко З. Академічна прокрастинація студентів вищих навчальних закладів. *Вісник КНУ ім. Т. Шевченка*. 2021. URL:

(

азарук Н. В. Типологія прокрастинації в сучасній психологічній науці. *Психологічний вісник*. 2022. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/handle/123456789/9121 (дата звернення: 20.04.2026).

п

уб В. Психологічні чинники академічної прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія»*. 2020. Вип. 45. URL: (дата звернення: 28.04.2026).

5

ніпко З. Механізми розвитку прокрастинації у студентів. *Психологічний часопис*. (дата звернення: 16.04.2026).

азарук Н. В. Причини та механізми прокрастинації в умовах нестабільності. *Науковий вісник УжНУ*. 2022. URL: https://visnyk-

а

м(дата звернення: 02.04.2026).

іаніна О. В. Діагностика тривожності Спілбергера–Ханіна. *Практична психологія*

та соціальна робота. 2021. URL:

с

ь

азарук Н. В. Тривожність як психологічний феномен у сучасних умовах. *Психологічний вісник*. 2022. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/handle/123456789/8842 (дата звернення: 09.04.2026).

уБ В. Тривожність і прокрастинація студентів в умовах воєнного часу. *Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія»*. 2023. URL:

К

ніпко З. Функціональні аспекти тривожності в емоційно-вольовій сфері особистості. *Вісник КНУ ім. Т. Шевченка*. 2024. URL:

н

і

тмінська А. Особливості тривожності студентської молоді в умовах нестабільності. студентів.pdf (дата звернення: 21.04.2026).

в

евченко К. М. Когнітивні механізми підтримки тривожності у молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2024. URL:

-

п(дата звернення: 29.04.2026).

о(дата звернення: 04.04.2026).

в

е

л

уб В. Вплив хронічного стресу на академічну успішність студентів. *Психологічні перспективи*. 2023. URL: звернення: 17.04.2026).

ніпко З. Емоційна стійкість особистості в умовах соціальної невизначеності. *Вісник КНУ*. 2024. URL: https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/345 (дата звернення: 13.04.2026).
(дата звернення: 14.05.2026).
уб В. Вплив соціальних мереж на рівень тривожності студентів. *Проблеми гуманітарних наук*. 2024. URL:

(дата звернення: 22.05.2026).
ніпко З. Механізми підтримки тривожності в ранньому дорослому віці. *Вісник КНУ*. звернення: 10.05.2026).

евченко К. М. Когнітивні механізми тривожності у студентської молоді. *Науковий вісник ХДУ*. 2024. URL: https://ps.journal.kspu.edu/index.php/ps/article/view/498 (дата звернення: 28.05.2026).
(дата звернення: 03.05.2026).
(дата звернення: 19.05.2026).
(дата звернення: 07.05.2026).
уб В. Взаємозв'язок тривожності та академічної прокрастинації у студентів. *Проблеми гуманітарних наук*. 2023. URL:

ніпко З., Левченко К. Тривожність і прокрастинація студентської молоді в умовах воєнного часу. *Вісник КНУ*. 2025. URL:
(дата звернення: 12.05.2026).

. 2014. Vol. 13(2). P. 128–145. URL: https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404 (дата звернення: 08.05.2026).

уб В. Вольова регуляція та прокрастинація у студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2024. URL:

ніпко З. Когнітивний дисонанс у механізмах прокрастинації. *Вісник КНУ*. 2025.

амінська А. Перфекціонізм і тривожність як чинники академічної прокрастинації. Перфекціонізм.pdf (дата звернення: 02.05.2026).

евченко К. М. Накопичення завдань та рівень тривожності студентів. *Науковий вісник ХДУ*. 2025. URL: https://ps.journal.kspu.edu/index.php/ps/article/view/512 (дата звернення: 24.05.2026).

алашов Е. М. Академічна прокрастинація студентів як чинник їх психологічного б

уравльова О. В. Особливості прояву академічної прокрастинації у студентів в у

мінська А. В. Прокрастинація як психологічний феномен: механізми формування та когнітивно-поведінкова корекція. *Вісник ХНУ ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2020. Вип. 68. С. 34–41. URL:

урольчук М. С., Криворучко Я. В. Особистісна тривожність та копінг-стратегії студентської молоді. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2023. Вип. 2, № 1. С. 89–98. URL: http://vuz.nuczu.edu.ua/index.php/pep/article/view/412 (дата звернення: 15.05.2026).

рончук Н. М. Психологічні детермінанти самоорганізації часу студентів.

отрук О. О., Стеценко Д. В. Феномен прокрастинації в сучасній психології. *Вісник КНУ. Психологія*. 2022. № 2 (16). С. 23–29. URL:

отапчук Є. В., Ткачук О. М. Зв’язок мотивації досягнення успіху із прокрастинацією. *Збірник наукових праць НАДПСУ*. 2023. Т. 24, № 2. С. 67–81.

авельєва Н. В. Емоційні стани студентів як предиктори академічного зволікання. *Н*

*и*товський А. М. Взаємозв'язок ситуативної тривожності та виконавчої дисципліни. *у*Психологічні перспективи. 2021. Вип. 38. С. 182–195. URL: *к*звернення: 27.05.2026).

о

*к*ач Т. В. Саморегуляція поведінки як чинник подолання прокрастинації. *Актуальні п*роблеми психології. 2020. Т. 11, Вип. 22. С. 241–253. URL: *й*

е(дата звернення: 17.05.2026).

і(дата звернення: 31.05.2026).

с(дата звернення: 20.05.2026).

н

и

к

У

ж

Н

У

.

С

е

р

ДОДАТКИ

Додаток А

Узагальнені індивідуальні результати респондентів

Вік	Стать	Загальна прокрастинація	Академічна прокрастинація	Ситуативна тривожність (СТ), бали	Особистісна тривожність (ОТ), бали	Мотивація уникнення невдач
	Чоловіча					
	Чоловіча					
	Жіноча					
	Чоловіча					
	Жіноча					
	Жіноча					
	Жіноча					
	Жіноча					
	Чоловіча					
	Чоловіча					
	Чоловіча					
	Чоловіча					
	Чоловіча					
	Чоловіча					
	Жіноча					
	Чоловіча					
	Жіноча					
	Жіноча					
	Жіноча					
	Жіноча					
	Чоловіча					
	Чоловіча					
	Жіноча					
	Жіноча					
	Жіноча					
	Жіноча					
	Жіноча					
	Чоловіча					
	Чоловіча					
	Жіноча					
	Жіноча					
	Жіноча					
	Жіноча					
	Жіноча					
	Жіноча					

	Чоловіча					
	Жіноча					
	Жіноча					
	Чоловіча					
	Жіноча					
	Чоловіча					
	Чоловіча					
	Жіноча					
	Жіноча					
	Чоловіча					
	Жіноча					
	Чоловіча					
	Жіноча					
	Чоловіча					
	Чоловіча					
	Жіноча					